

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



- ZMIANY W ŻYCIU WYMAGAJĄ CZASU str.12
- NIGDY NIE JESTEŚMY ZA STARZY NA SEKS str.14
- RZECZNICY INTERWENIUJĄ str.16
- JESZCZE ZESZYTY NIE ZGINĘŁY str.19

SPIS TREŚCI

ZAMIAST WSTĘPU

ZMIANY	
Bartłomiej Głuszak	3

DZIAŁ SPOŁECZEŃSTWO

REWOLUCJONISTKI	
Bartłomiej Głuszak	4
FOSA DZIECIOM I SENIOROM	
Redakcja	5
SPOŁECZNE ASPEKTY WYKLUCZENIA KOMUNIKACYJNEGO	
Agnieszka Karczewska	6
POMOC MUSI BYĆ WSZECHSTRONNA	
Redakcja	7
MUSZĘ DZIAŁAĆ, BO WTEDY JESTEM SZCZĘŚLIWA	
Katarzyna Janków-Mazurkiewicz	8
POTRZEBNI W SWOICH ŚRODOWISKACH	
Redakcja	9
WYZWANIA W FUNKCJONOWANIU RAD SENIORÓW	
Redakcja	11
ZMIANY W ŻYCIU WYMAGAJĄ CZASU	
Paulina Pupałto	12
NIGDY NIE JESTEŚMY ZA STARZY NA SEKS	
Katarzyna Janków-Mazurkiewicz	14
WSPÓLNA PODRÓŻ JEST WARTOŚCIOWĄ PRZYGODĄ	
Milena Jędrzejewska	15
DLA KOGO MIESZKANIE KOMUNALNE	
Stanisław Brzozowski	16
USTALENIE STOPNIA NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI	
Urszula Wolna	17



DOMEK PO RODZICACH	
Krzysztof Marusiński	18
JESZCZE ZESZYTY NIE ZGINĘŁY	
Katarzyna Janków-Mazurkiewicz	19

DZIAŁ PRAWO

NOWY STANDARD OPIEKI GERIATRYCZNEJ	
Monika Michniewicz	20
ŚWIADCZENIE WSPIERAJĄCE	
Tomasz Tokarczyk	21

DZIAŁ KULTURA

LUDZIE W FILHARMONII NIE CHCĄ JEŚĆ POPCORN	
Katarzyna Janków-Mazurkiewicz	22
KULTURALNE OFERTY DO WZIĘCIA	
Redakcja	23
BIBLIOTECZKA SENIORA, Z UŚMIECHEM I WZRUSZENIEM	
Urszula Maciąg	24
HISTORIA BEŻOWEGO, MISIOWEGO PŁASZCZYKA	
Sabina Maria Dąbrowska	26
KONKURS LITERACKI	28
POCZTÓWKI Z PODRÓŻY	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 tę wiedzę szczególnie dużo i jest ona najbardziej cenna. Prosimy o nadsyłanie materiałów z takich dziedzin jak: aktywność i edukacja osób starszych, organizacje seniorskie, twórczość, materiały poradnicze i wszystkie te, które sami chcielibyście tutaj przeczytać. Zainteresowanych współtworzeniem naszego pisma prosimy o kontakt z redakcją: generacja@federacjafofa.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, Agnieszka Karczewska, Michał Kupisz (foto), Michał Piłat (foto), Krzysztof Marusiński, Monika Michniewicz, Tomasz Czarniewski **WSPÓŁPRACOWNICY:** Sabina Maria Dąbrowska, Bogdan Pniewski, Tomasz Tokarczyk, Urszula Maciąg, Milena Jędrzejewska, Urszula Wolna **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@federacjafofa.pl. **PROJEKT:** Dariusz Brodowski **SKŁAD:** Magda Gach.



Instytucja Samorządu
Województwa
Warmińsko-Mazurskiego

Czasopismo "Generacja" sfinansowano ze środków
Samorządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego
w ramach projektu "Stawiamy na Seniorów"





ZMIANY

Bartłomiej Głuszak

Ostatnimi laty rzeczywistość przyzwyczaiła nas do zmian. Zwykle dzieją się na co dzień, tak jak do tego przywykliśmy. Czasami przychodzą dynamicznie i nas zaskakują, czego najlepszym przykładem są ostatnie światowe kryzysy.

Ale i u nas dzieje się wiele. Od jesieni weszliśmy w permanentny czas wyborczy - za nami wybory parlamentarne, przed nami samorządowe, europejskie i prezydenckie. Zmianom podlega też nasz region i zamieszkujący go ludzie.

Staramy się tym zmianom towarzyszyć, opisując je na łamach Generacji. Oczywiście w dużym stopniu z perspektywy osób dojrzałych, choć przede wszystkim pragniemy pokazać perspektywę mieszkańców regionu. Niezależnie bowiem od wieku, jednym z głównych czynników, który nas określa, jest miejsce zamieszkania.

Prezentujemy więc Państwu laureatów kolejnej edycji Warmińsko-Mazurskiego Konkursu na Aktywnego Seniora/Seniorkę i Najlepszą Inicjatywę Seniorską „POTRZEBNI”. To ludzie, którzy zmieniają na lepsze rzeczywistość wokół siebie. Warto ich poznać. W ramach cyklu prezentującego ciekawe i przyjazne placówki jest też i kolejny Środowiskowy Dom Samopomocy, tym razem z Ostródy.

Sporo uwagi poświęciliśmy kulturze. Znajdą więc Państwo i informacje nt. bieżących ofert, i ciekawe rozmowy, i informacje nt. uczestnictwa w kulturze. Polecam też lekturę poruszających prac poświęconych nadziei, nagrodzonych w kolejnym konkursie „O Laur Generacji”. Jak zwykle jest też trochę mody i trochę podróży. Z poważnych tematów prezentujemy Państwu szczyptę informacji nt. przepisów prawnych, dotyczących środowiska seniorskiego. Podejmujemy temat wykluczenia komunikacyjnego, tak bardzo wpływającego na życie wielu miesz-



Prezes Federacji FOŚa – Bartłomiej Głuszak

kańców regionu. Jak zwykle prezentujemy informacje od rzeczników praw osób starszych. Skorzystaliśmy też z okazji goszczenia na gali ogólnopolskiego konkursu „Twarze ubóstwa” i porozmawialiśmy z jednym z laureatów konkursu, Zbigniewem Borkiem z „Polityki”. To oczywiście nie wszystkie tematy, mam jednak nadzieję, że ta różnorodność zachęci Państwo do lektury Generacji. Przy okazji zachęcam do skorzystania z możliwości, jakie oferujemy, tj. patronatu czy relacji z Państwa wydarzeń.

Życzę Państwu dobrego czasu tak na najbliższe święta, jak i nadchodzący 2024 rok. Oby dostarczył nam wielu spotkań, dobrych przeżyć i inspiracji.

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



REWOLUCJONISTKI

Bartłomiej Głuszak

Już po tygodniu Julia nie mogła wytrzymać, a co dopiero po miesiącu. Na prośbę Kasi, kuzynki, zgodziła się zaopiekować jej mamą, a swoją ciocią. Ciocia Jania była jak przeniesiona z poprzedniej epoki.

Jej dom był jak z poprzedniej epoki. Gotowała na kuchni opalanej drewnem, wszędzie wisiły pęki ziół, na stole zawsze stał syfon (ciocia miała nawet do niego zapas naboju!). Najczęściej słuchała radia, telewizor głównie zbierał kurz. Ba, nawet telefonu, który dostała od Kasi, używała od święta. Choć słowo 'używała' to chyba zbyt duże nadużycie, bo głównie odbierała połączenia, zaś takie czynności jak zadzwonienie, napisanie smsa czy naładowanie były już nie lada wyzwaniem.

Nie z tej epoki były też sąsiadki i przyjaciółki cioci, a prawdę mówiąc, to i cała wieś. Potożona na krańcu świata, zamieszkała głównie przez starsze osoby, a wśród nich wiele samotnych. Wszystkich osób poniżej sześćdziesiątki było tu może z dwadzieścia na pięćdziesiąt mieszkańców, a właściwie mieszkańek, bo mężczyzn było jak na lekarstwo. Sam przyjazd był wyczynem, zwłaszcza ostatnie dwadzieścia kilometrów, które Julia nazwała Tour de szwajcarski ser, bo dziura dziurą poganiała.

Już po przyjeździe okazało się, każda prosta wydawałoby się czynność jest wyzwaniem. Ciocia na zakupy wybierała się z sąsiadem lub prosiła sąsiada o przywiezienie potrzebnych rzeczy. Bardziej sprawne panie jeździły rowerem, ciocia Jania, ze względu na zdrowie, coraz rzadziej. Ale taka np. podróż do lekarza to już było wyzwaniem. Tu „pomocny” był Pan Krzysztof z sąsiedniej wioski, za podróż do szpitala powiatowego, oddalonego o 15 km, brał 250 zł! Julię aż zatkało, gdy to usłyszała. Przeszło jej, gdy usłyszała, że jak się uda zgrać wizyty u lekarza w tym samym czasie i z Panem Krzysztofem jadą dwie lub trzy panie, każda płaci po 250 zł! Promocji nie ma, jak powiedział sam wspaniały samarytanin, rzeczony Pan Krzysztof. Dla ścisłości, przeszło jej w furję. Od zmieszania z błotem Pana Krzysztofa powstrzymała ją ciocia z przyjaciółkami. No bo kto

nas będzie woził, jak wrócisz do siebie.

Jak często bywało, Julia porzuciła złość na rzecz pomagania. Z niespożytą energią robiła zakupy, podwoziła do lekarza, umawiała hydraulika czy elektryka. Bardzo szybko przyszła jednak refleksja, jak długo tak można. Przecież to syzyfowe prace. Rzeczywiście jak wyjedzie, będzie jak dawniej.

Siedząc na kawie z Dorotą i Pauliną, wnuczkami sąsiadki, podzieliła się swymi obawami. A wy nie próbowaliście nic zrobić?

Próbowali, ale trafili na mur. A to wójt mówi, że nie ma na drogi, a to uruchomił po apelach transport busem, ale ze względu na to, że mało osób korzystało, był zmuszony go zamknąć. I tak dalej, i tak dalej.

Po długiej wieczornej rozmowie (z butelką wyborowego wina) wpadły jednak na pomysł. Paulina namówiła swoją przyjaciółkę, fryzjerkę, do przyjazdu na całe popołudnie. Wioletta wzięła ze sobą koleżankę, kosmetyczkę. Najtrudniej było namówić ciocię Janię i koleżanki i zgrać wspólny termin. W końcu się udało, a spotkanie okazało się sukcesem. Przy zabiegach upiększających, kawie i cieście rozmowom nie było końca. Od tego czasu spotykały się cyklicznie.

Julia wróciła już do siebie, ale od czasu do czasu, wraz z Kasią, odwiedzały ciocię. Któregoś razu przyjechały z przyczepką, która zaraz zbudziła zainteresowanie.

– Co tam macie?

– A Stefan zaraz wyniesie, to kilka rowerów.

– Rowery? Ale my już mamy

– Ale to rowery elektryczne, udało nam się pożyczyc trzy na jakiś czas.

– Olaboga, ja na to wsiadę, to miejskie bezpieczeństwo – narzekaniom i zarzekaniom nie było końca. Na szczęście to Paulina podjęła się nauki korzystania z tego wynalazku szatana. Najpierw oczywiście same zademonstrowały działanie, potem

rowery głównie zbierały kurz, ale po miesiącu problemem było ustalenie kolejności korzystania z rowerów, takie było zapotrzebowanie. Okazało się, że łatwiej pojechać po zakupy, że nie męczy, że łatwo utrzymać równowagę.

A wójt okazał się równym gościem. Na ich prośbę podjął rozmowy z kilkoma firmami i tak długo zabiegał, aż w sąsiedniej wsi postawiono paczkomat. Co więcej, tak się zapalił, że zaczął rozmawiać w sprawie ściągnięcia firmy zajmującej się rowerami elektrycznymi. Co prawda, ze względu na wysokie koszty, na razie bez skutku.

Teraz wyzwaniem było nauczyć mieszkańców korzystania z paczkomatu. Na razie zamówienia ogarniali młodzi, a w dwóch przypadkach osób, które mieszkały samotnie za wsią, pomoc tę wzięty na siebie opiekunki z Ośrodka Pomocy Społecznej. Paulina już wpadła na pomysł, jak przekona klub senierek do korzystania z internetu. W tym celu dogadała się na częste odwiedziny ich wnuczków. Oni w trymiga je uczą, i jeszcze nikt się nie będzie

na siebie złościł. Młodzi sobie poradzą, nie to, co my. Rewolucjonistki – dodała ironicznie.

Może i tak, pomyślała Julia. I uśmiechnęła się na wspomnienie miana, jakim ochrzcyły je seniorki – rewolucjonistki.

Czy naprawdę potrzeba rewolucji, żeby pomóc ludziom w obszarze wykluczenia, czy jak coraz częściej się określa, ubóstwa komunikacyjnego? Bo niezbędne zmiany taką rewolucją, rewolucją w życiu tej grupy, się wydają. Niestety nie mamy do dyspozycji tysięcy „rewolucjonistek” na wzór opisanych w felietonie społeczniczek. Z badań przeprowadzonych przez Federację FOSa jasno wynika, że wykluczenie komunikacyjne to problem, który wymaga natychmiastowej interwencji ze strony zarówno Państwa, jak i samorządów oraz społeczności lokalnych.

Zapraszam do zapoznania się z raportem z badań oraz przyłączenia do koalicji na rzecz wdrożenia wypracowanych rekomendacji.

FOSA DZIECIOM I SENIOROM

Redakcja

Kilkadziesiąt punktów, w których zbieraliśmy dary, wsparcie finansowe i rzeczowe. To dzięki ogromowi wsparcia, które otrzymaliśmy, po raz kolejny mogliśmy zorganizować akcję „FOSA dzieciom i seniorom”. Celem akcji jest przekazanie świątecznych paczek osobom najbardziej potrzebującym pomocy. W czasie akcji współpracowaliśmy z kilkudziesięcioma partnerami, firmami i instytucjami. Ubiegłoroczne działanie pozwoliło na obdarowanie świątecznymi prezentami 113 osób znajdujących

się w ciężkiej sytuacji życiowej – dzieci z rodzin wielodzietnych, dysfunkcyjnych, niepełnosprawne, żyjące w trudnych warunkach, osoby starsze, do których pomoc nie dociera lub dociera w ograniczonym zakresie. Nasze przedsięwzięcie co roku daje odrobinę radości i nadziei w świątecznym okresie osobom, które na co dzień nie mogą liczyć na wystarczającą pomoc i wsparcie. Dlatego też już po raz siedemnasty pomagamy. Dziękujemy, że ponownie mogliśmy na Was liczyć.



foto: Archiwum FOSy

SPOŁECZNE ASPEKTY WYKLUCZENIA KOMUNIKACYJNEGO

Agnieszka Karczewska

Federacja FOSa od wielu lat zajmuje się problematyką wykluczenia komunikacyjnego. W 2022 roku, w ramach działalności think tanka przy Federacji FOSa, rozpoczęto badania na ten temat. Ich wynikiem jest raport przygotowany przez zespół badawczy pod kierownictwem dr Katarzyny Białobrzeskiej „Społeczne aspekty wykluczenia komunikacyjnego w województwie warmińsko-mazurskim”.

fot.: wirestock na freepik



Zgodnie z treścią raportu ponad jedna trzecia badanych (37,7 % respondentów) mieszka w miejscowościach, do których nie dociera żaden środek transportu publicznego, a kolejne 33 % osób biorących w badaniu ma do dyspozycji jedno bądź dwa połączenia dziennie. Blisko 44 % badanych wskazało, że przystanek oddalony jest powyżej jednego kilometra od ich miejscowości. Fakt ten wskazuje na realne trudności w dotarciu do przystanku dla wielu osób, w tym dla seniorów, osób niepełnosprawnych czy dzieci i młodzieży. Nie jest zaskoczeniem, iż najbardziej wykluczeni są seniorzy i uczniowie – osoby bez samochodu lub prawa jazdy. A liczby pokazują, że niemal 40 % badanych osób powyżej 65 r. ż. nie posiada żadnego środka lokomocji, a z własnego samochodu korzysta niewiele ponad jedna trzecia z nich. Wraz z wiekiem zmniejsza się liczba posiadanych środków lokomocji, natomiast wzrasta liczba strategii wiążących się z wynajmowaniem środka lokomocji. Szczegółowa analiza dotycząca sposobów przemieszczania się pokazuje, że osoby z dwóch najstarszych grup stosunkowo często

optacają przejazdy samochodem lub korzystają z podwózki sąsiadów (wiek 65 lat i więcej – 33,3%. wskazań, wiek 46-65 lat – 24,8%. wskazań), korzystają z jednośladów, takich jak rower czy skuter (wiek 65 lat i więcej – 25,0%. wskazań, wiek 46-65 lat – 19,0%. wskazań) lub pokonują odległości pieszo (wiek 65 lat i więcej – 5,0 % .wskazań, wiek 46-65 lat – 4,1%.wskazań). Na uwagę zasługuje fakt, że wśród seniorów jest najwyższa liczba osób samotnych, żyjących w jednoosobowym gospodarstwie domowym, a to właśnie oni, częściej niż inni, swoją sytuację materialną oceniają jako złą, co dodatkowo może utrudniać korzystanie np. z transportu za opłatą czy zakup i utrzymanie własnego środka lokomocji. Dodatkowo wykluczenie komunikacyjne jest problemem jakiegoś doświadczają badani długookresowo (powyżej 5 lat). Zjawisko to w dużej mierze rzutuje na poczucie izolacji społecznej, na ogólne zniechęcenie i bierność, a także może powodować różne utrudnienia w codziennym funkcjonowaniu. Seniorzy często muszą ograniczać czy wręcz rezygnować z zaplanowanych wizyt (m.in. u lekarza czy z odwiedzin rodziny), prosić o pomoc w zrobieniu zakupów czy w załatwieniu spraw urzędowych. Całość raportu wraz z rekomendacjami dostępna jest na stronie Federacji FOSa pod linkiem: [Spoleczne-aspekty-wykluczenia-komunikacyjnego-w-wojewodztwie-warmińsko-mazurskim_raport-z-badan.pdf \(federacjafosa.pl\)](https://federacjafosa.pl)

Agnieszka Karczewska.

W Federacji FOSa koordynatorka projektów.

POMOC MUSI BYĆ WSZECHSTRONNA

Redakcja

To tutaj promuje się ideę współpracy i tolerancji. Rolą Środowiskowego Domu Samopomocy jest również walka z wykluczeniem społecznym, to także przygotowanie osób z niepełnosprawnością intelektualną do samodzielnego życia. Kontynuujemy nasz cykl i przedstawiamy kolejną, prężnie działającą placówkę z regionu.



foto.: Archiwum ŚDS

- Celem Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Ostródzie jest zapewnienie osobom niepełnosprawnym intelektualnie możliwości aktywnego, autentycznego uczestnictwa w życiu społecznym z zachowaniem związków rodzinnych oraz poczucia więzi z ludźmi i środowiskiem lokalnym, w warunkach bezpieczeństwa i akceptacji, tak, by spełnić postulat funkcjonowania uczestnika w jego naturalnym środowisku i przeciwdziałaniu izolacji społecznej – podkreśla Aneta Lis, kierowniczka Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy. Powiatowy Środowiskowy Dom Samopomocy prowadzony jest przez Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Ostródzie. Placówka istnieje od grudnia 2011 roku i stworzona została z myślą o absolwentach Ośrodka Rehabilitacyjno - Edukacyjno- Wychowawczego oraz Warsztatu Terapii Zajęciowej. PŚDS jest ośrodkiem wsparcia dziennego - placówką typu B. Dom zapewnia uczestnikom 49 miejsc dziennych, a także pięć miejsc pobytu całodobowego. Z oferty mogą korzystać osoby z głębszą niepełnosprawnością intelektualną (niepełnosprawność

w stopniu głębokim, znacznym i umiarkowanym), ze sprzężonymi dysfunkcjami, zamieszkujący powiat ostródzki, które ukończyły 18 rok życia. Placówka posiada osiem kompleksowo wyposażonych sal aktywizacji i terapii oraz rehabilitacji. Wszystko po to, by wsparcie osób, które korzystają z zajęć placówki, było kompleksowe. To sala pedagogiczna, umiejętności dnia codziennego, plastyczna, umiejętności społecznych – spotkaniowo-relaksacyjna, rękodzieła, artystyczna, rehabilitacyjna oraz gabinet specjalistyczny, w którym mogą skorzystać ze wsparcia psychologa oraz pracownika socjalnego. Uczestnicy mają możliwość skorzystania z wielopłaszczyznowej rehabilitacji, wyżywienia i dowozu. Priorytetem w pracy kadry ŚDS są treningi zaradności życiowej i funkcjonowania w życiu społecznym, umiejętności interpersonalnych, umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się oraz trening umiejętności spędzania czasu wolnego. Wszelkie działania dostosowane są do potrzeb, możliwości oraz predyspozycji uczestnika.



MUSZĘ DZIAŁAĆ, BO WTEDY JESTEM SZCZĘŚLIWA

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Animują lokalne społeczności, są pełni energii i pomysłów oraz pasji do pomocy innym. Zwycięzczynią Warmińsko-Mazurskiego Konkursu na Aktywnego Seniora/Seniorkę została Teresa Urban z Elbląga.

Teresa Urban.

Społeczniczka z Elbląga Wolontariuszka w Hospicjum oraz w Banku Żywności, Przewodnicząca Elbląskiej Rady Seniorów.

– Pasję społecznika mogłam w pełni rozwinąć dopiero po przejściu na emeryturę. Dziś mam tyle zajęć, że nie mam wolnego, ale bez tych wszystkich aktywności nie wyobrażam sobie życia – zapewnia Aktywna Seniorka. – Społecznictwo jest dla mnie całym życiem, a gen pomagania innym i przejmowania inicjatywy miałam już w dzieciństwie – zaznacza. – Nagroda w konkursie była dla mnie niezwykle miłym zaskoczeniem. Bardzo się wzruszyłam. Dziękuję wszystkim, dzięki którym mogę być dziś w tym miejscu, w którym jestem.

Jak sama wspomina, jednym z jej pierwszych przedsięwzięć w momencie, kiedy przeszła na emeryturę, był wolontariat w hospicjum w Elblągu. Dziś w środowisku jest postrzegana jako osoba, która swoją energią mogłaby obdarować kilka osób, a liczba inicjatyw stale rośnie. Jest pełnomocniczką prezydenta Elbląga ds. seniorów, przewodniczącą Elbląskiej Rady Seniorów, członkinią zarządu Uniwersytetu Trzeciego Wieku i Osób Niepełnosprawnych w Elblągu i Elbląskiej Rady Konsultacyjnej Osób Niepełnosprawnych. Była współorganizatorką m.in. lokalnej kampanii z udziałem ZUS – „Świadomy senior - Bezpieczny senior”, zorganizowanej przez Elbląskie Stowarzyszenie Pomocy Humanitarnej św. Łazarza LAZARUS. Aktywnie działa jako wolontariuszka Banku Żywności, uczestniczy w akcjach pomocowych związanych z pozyskiwaniem darczyńców dla najuboższych.

Jest też inicjatorką „Targów Seniora” w Elblągu.

– Tak to się wszystko układa, że zajęć jest dużo, ale ogromnie cieszę się, że mogę pomagać ludziom, to przynosi mi ogromną satysfakcję i sprawia, że jestem szczęśliwa – podkreśla Teresa Urban. – Uważam, że to co damy bezinteresownie drugiemu człowiekowi, wróci do nas. Podnosi mnie na duchu również fakt, że ludzie mnie lubią, że jestem dobrze postrzegana. To największe podziękowanie za moją pracę. Kiedy pytamy, czego dziś oczekują seniorzy, odpowiada:

– Dziś seniorzy chcą być aktywni, zdrowi, mieć wokół siebie wspaniałe rodziny i ciekawie spędzać czas – podkreśla Teresa Urban. – Tak naprawdę pragnienia seniorów nie różnią się od tych, które mają młodzi ludzie. To nas łączy – trzeba żyć tak, byśmy mieli możliwość i potaćzyć, spotkać się w gronie znajomych. Być po prostu szczęśliwym i mieć możliwość realizowania swoich planów przez wiele, wiele lat – tłumaczyła Aktywna Seniorka Warmii i Mazur. Dodała też:

– Nie wyobrażam sobie życia bez aktywności, choć czasem towarzyszą mi obawy, czy na to wszystko starczy mi sił – mówi ze śmiechem. – Nie potrafię siedzieć beczynnie. Tak, przyznaję się, jestem pracoholiczką, ale tego nie ukrywam. Po prostu taka jestem.

Konkurs odbył się w ramach projektu “Aktywne Rady Seniorów na Warmii i Mazurach” dofinansowanego ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025”.



fot.: Michał Kupisz

POTRZEBNI W SWOICH ŚRODOWISKACH

Redakcja

Poznaliśmy laureatów Warmińsko-Mazurskiego Konkursu na Aktywnego Seniora/Seniorkę i Najlepszą Inicjatywę Seniorską „POTRZEBNI”. Aktywną Seniorką została Teresa Urban, m.in. pełnomocniczka prezydenta Elbląga ds. seniorów. Nagroda za Najlepszą Inicjatywę Seniorską trafiła do Gminnej Rady Seniorów w Barcianach.

Laureatów poznaliśmy 5 października, w czasie konferencji organizowanej z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych, organizowanej przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie. Konkurs, organizowany przez Federację FOSa w partnerstwie ze Społeczną Radą Seniorów Woje-

wództwa Warmińsko-Mazurskiego, odbył się w dwóch kategoriach: na Aktywnego Seniora/Seniorkę województwa warmińsko-mazurskiego i najlepszą inicjatywę osób starszych/narzędzie osób starszych, gdzie docenione zostały zaangażowanie grup/institucji.

Nagrody w konkursie ufundował Urząd Marszałkowski Województwa Warmińsko-Mazur-

skiego, Filharmonia Warmińsko-Mazurska, Teatr im. Stefana Jaracza, Olsztyński Teatr Lalek, Galeria „Warte Świeczki” oraz Federacja FOSa.

Zwycięzczynią konkursu została Teresa Urban, m.in. pełnomocniczka prezydenta Elbląga ds. seniorów, przewodniczącą Elbląskiej Rady Seniorów, m.in. członkini zarządu Uniwersytetu Trzeciego Wieku i Osób Niepełnosprawnych w Elblągu.

Laureatem drugiej nagrody Konkursu „Potrzebni” został Jerzy Klemens Kowalewicz, prezes zarządu Stowarzyszenia Emerytów i Rencistów Policyjnych, członek Gminnej Rady Pożytku Publicznego. Wydawca papierowej i cyfrowej Gazety Domowej. Z kolei trzecia nagroda konkursu trafiła do Jerzego Stanisława Tytza, prezesa Stowarzyszenia Aktywna Gmina w Olsztynku, członka zarządu stowarzyszenia „Dobry Samorząd Miast i Gmin Olsztyńskich”. Na emeryturze udziela się w różnych organizacjach działających na rzecz osób niepełno-

sprawnych, starszych, młodzieży i dzieci. Wyróżnienie otrzymały: Małgorzata Wieczorek, która od 15 lat pełni funkcję przewodniczącej samorządu Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Elblągu, Janina Ostouch z Warmińsko-Mazurskiego Uniwersytetu III Wieku w Olsztynie, liderka grupy malarskiej „TO MY” przy UTW oraz Czesława Aptazy – aktywna członkini Polskiego Związku Emerytów i Rencistów, przewodnicząca zarządu Klubu Seniora Mazury w Giżycku.

W Warmińsko-Mazurskim Konkursie na Aktywnego Seniora/Seniorkę i Najlepszą Inicjatywę Seniorską „POTRZEBNI” wyróżnienie w kategorii: „Najlepsza Inicjatywa Seniorska” trafiło do Gminnej Rady Seniorów w Srokowie. Była ona organizatorem „Niedzieli z seniorem”. Nagrodę Główną w kategorii na „Najlepszą Inicjatywę Seniorską Potrzebni” otrzymała Gminna Rada Seniorów w Barcianach. To ona zorganizowała akcję, dzięki której seniorzy z gminy Barciany mogli wziąć udział w programie Profilaktyka 40 plus.



WYZWANIA W FUNKCJONOWANIU RAD SENIORÓW

Redakcja

Federacja FOSa po raz szósty zorganizowała Wojewódzkie Spotkania Rad Seniorów. Za nami wiele ciekawych dyskusji, debat i podsumowań. W programie znalazło się wiele ważnych zagadnień związanych z funkcjonowaniem rad seniorów.

Bartłomiej Głuszak, prezes Federacji FOSa, inaugurując konferencję, zwrócił uwagę na ważny aspekt budowania kultury współpracy w środowiskach. Tego też dotyczyły rozmowy między ekspertami a przedstawicielami rad seniorów. W konferencji wzięli udział członkowie rad seniorów, reprezentanci środowisk seniorskich, samorządów. Wśród gości byli również przedstawiciele Urzędu Wojewódzkiego w Olsztynie oraz Urzędu Marszałkowskiego Województwa Warmińsko-Mazurskiego.

W czasie konferencji rozmawialiśmy m.in. o współpracy z samorządami, wyzwaniach w funkcjonowaniu rad seniorów oraz ich przyszłości. Odbyły się też dyskusje warsztatowe dotyczące współpracy z samorządem lokalnym oraz o zdrowiu seniorów. O regulacjach prawnych w zakresie rad seniorów w wystąpieniu on-line mówiła Anna Chabiera z Biura Rzecznika Praw Obywatelskich. O współpracy samorządu z radą seniorów mówił również Jakub Bornus, wójt gminy Braniewo. Podkreślał rolę współdziałania, dzięki któremu organizowano wiele przedsięwzięć, m.in. wykluczeni komunikacyjnie seniorzy mogli wziąć udział

w akcji profilaktycznej czy udaje się integrować środowisko.

W dyskusji dotyczącej funkcjonowania rad seniorów wzięli udział przedstawiciele rad seniorów oraz zastępczyni burmistrza Susza – Lucyna Górnik.

W dyskusjach warsztatowych pojawiło się wiele ważnych kwestii, związanych m.in. z aspektami ochrony zdrowia, gdzie ważne tematy zaprezentowała Monika Michniewicz z Federacji FOSa, prezentując najnowsze rozporządzenia i rozwiązania. Dyskutowano również o obecnej sytuacji w opiece zdrowotnej dedykowanej osobom starszym.

Nie zabrakło też ważnych wątków w dyskusji z prezesem Federacji FOSa- Bartłomiejem Głuszką, który zwrócił uwagę na wyzwania w funkcjonowaniu rad.

Konferencję zakończyła dyskusja podsumowująca omawiane zagadnienia.

Wydarzenie odbyło się w ramach projektu "Aktywne Rady Seniorów na Warmii i Mazurach" dofinansowanemu ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025”.



foto: Michał Kupisz



ZMIANY W ŻYCIU WYMAGAJĄ CZASU

Paulina Pupałto

Koniec roku sprzyja refleksji i jest czasem podsumowań. Początek roku postrzegamy z kolei jako idealny na wyznaczanie kolejnych celów, które pomogą nam w rozwoju.

Właśnie teraz często myślimy o tym, jak minęło nam ostatnie dwanaście miesięcy, co udało nam się osiągnąć, co okazało dla nas szczególną trudnością oraz jakie emocje nam towarzyszyły. Podsumowując, możemy dostrzec z dystansu rzeczy, które umykały nam na bieżąco i pomyśleć o tym czy czujemy się zadowoleni i spełnieni. W wielu kulturach postanowienia noworoczne stały się nie tyle faktyczną potrzebą jednostki, ale częścią tradycji. Nierzadko to właśnie z powodu pewnego rodzaju presji społecznej decydujemy się na postanowienia noworoczne widząc, jak wiele otaczających nas osób formułuje plany i określa cele na nadchodzący rok, możemy poczuć się dodatkowo zmotywowani, aby dołączyć do tego procesu. Nowy Rok symbolizuje nowy początek. Pobudza to do myślenia. Ludzie często odczuwają w takich momentach, że chcą się rozwijać i doskonalić. Nowy rok jest postrzegany jako doskonały czas na obranie konkretnych celów związanych z rozwojem osobistym, zdrowiem, karierą czy relacjami społecznymi. Postanowienia noworoczne są zazwyczaj związane z wyobrażeniem sobie lepszej przyszłości. Określenie postanowień daje ludziom poczucie kontroli nad swoim życiem. Nawet jeśli nie można kontrolować wszystkich zdarzeń, postanowienia pozwalają skupić się na obszarach, które są w zasięgu własnych możliwości i działań. Początek nowego roku jest postrzegany zatem jako symboliczny moment, który wywołuje efekt "świeżego startu". Ludzie czują, że mają szansę zacząć od nowa i poprawić swoje życie. Z psychologicznego punktu widzenia wartość postanowień noworocznych może być zróżnicowana ze względu na indywidualne doświadczenia, zaangażowanie i podejście do tego typu zobowiązań. Wprowadzenie zmian w życiu wymaga często samodyscypliny i samokontroli, więc postanowienia noworoczne mogą być narzędziem wspierającym te umiejętności. Dodatkowo pomagają w ustaleniu priorytetów

i lepszemu rozeznaniu się we własnym systemie wartości. Ponadto, śledzenie postępów w realizacji postanowień pozwala na monitorowanie własnych osiągnięć. Udokumentowanie sukcesów może budować poczucie własnej wartości i zwiększać motywację. Jednakże, istnieją pewne pułapki związane z postanowieniami noworocznymi, takie jak zbyt ambitne cele, brak konkretnych planów działania czy utrata motywacji po krótkim czasie. Warto zatem podejść do tego z umiarem i realistycznym podejściem, starając się formułować cele, które są osiągalne i zgodne z własnymi wartościami. Aby formułować cele, które są osiągalne, warto skorzystać z modelu **SMART**, czyli popularnego narzędzia w psychologii, które pomaga ustalać cele w następujący sposób:

S (specific) - konkretny:

oznacza to, że przy tworzeniu postanowień zamiast ogólnego postanowienia, powinniśmy sformułować cel w sposób konkretny i precyzyjny, unikając ogólników i niejasności.

M (measurable) - mierzalny:

dobrze, aby obrane cele można było łatwo zmierzyć, co pozwoli nam monitorować postępy i oceniać czy udaje nam się je realizować zgodnie z planem.

A (achievable) - osiągalny:

należy upewnić się, że obrany cel jest realistyczny i możliwy do osiągnięcia, jest wymagający, ale nie przekracza znacząco naszych możliwości.

R (realistic) - realistyczny:

podejmowane przez nas postanowienia powinny być tworzone w oparciu o nasze umiejętności, zasoby i warunki życiowe.

T (time-bound) - zdefiniowany czasowo:

warto jest określić, kiedy zamierzamy osiągnąć swój cel; termin końcowy dostarcza wyraźnego punktu odniesienia i pomaga odpowiednio rozłożyć wysiłki.

Przyjęcie podejścia **SMART** do ustalania celów

noworocznych pozwala na bardziej świadome, planowane działania i zwiększa szanse na ich skuteczne osiągnięcie. Warto jednak pamiętać, że dostosowanie celów do swojej indywidualnej sytuacji i potrzeb jest kluczowe, a model SMART stanowi tylko jedno z narzędzi pomocnych w tym procesie. Zmiany w życiu wymagają czasu i wysiłku. Postanowienia noworoczne mogą być zatem jednym z narzędzi wspierających rozwój osobisty, ale nie są jedynym sposobem na poprawę życia. Istnieje wiele innych strategii i podejść, które również mogą być skuteczne w dążeniu do pozytywnych zmian. Jeśli zbliżający się koniec roku skłania nas

do refleksji i motywuje do wprowadzenia zmian w nadchodzącym Nowym Roku to można z tego korzystać, jednak należy pamiętać, że zmiany możemy wprowadzać w dowolnym, odpowiednim dla nas czasie i w tempie dostosowanym do naszych potrzeb.

Paulina Pupałto. Psycholog, psychoterapeutka psychodynamiczna (w trakcie szkolenia w ISPHS); absolwentka psychologii oraz studiów podyplomowych na kierunku psychogeriatry z animacją kulturową.





NIGDY NIE JESTEŚMY ZA STARZY NA SEKS

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Mitów i stereotypów na temat seksu jest mnóstwo. A tymczasem ludzie, którzy pozostają aktywni seksualnie, żyją dłużej i szczęśliwiej.

Beata Biały, dziennikarka, autorka książek: „Spowiedź kapitana”, „Osiecka. Tego o mnie nie wiecie”, „Stońca bez końca”, „Spetniona, czego pragną kobiety” i „Życ jak wielki Szu”.

– We wstępie książki „Spetniona. Czego pragną kobiety” pisze pani, że przez lata seksuolodzy zajmowali się głównie mężczyznami. Dopiero w 2005 roku Helen O’Connel, urołożka z Australii, opublikowała wyniki badań dotyczących techniczki. Jak wiele mitów mamy na temat seksu?

– Wyobraża pani sobie, że dopiero wtedy techniczka została nie tylko przebadana, ale i opisana? Przecież to było niedawno! A przecież techniczka to narząd, który ma jedno zadanie - dostarczenie przyjemności. Kiedy zapytałam prof. Michała Lwa-Starowicza, dlaczego mężczyźni dotąd zajmowali się głównie męską seksualnością, zażartował, że na usprawiedliwienie ma tylko to, że wtedy dopiero studiował. Mitów i stereotypów na temat seksu jest mnóstwo i w naszej rozmowie rozprawiamy się z większością z nich. Dręcę profesora pytaniami, a on żadnego nie pozostawia bez odpowiedzi, powołując się na liczne badania naukowe oraz swoje doświadczenie kliniczne i z pacjentami. A wszystko to opowiada w prosty, zrozumiały dla każdego sposób.

– Pewnie jeszcze więcej mitów dotyczy seksu seniorów?

– Najbardziej powszechny, a jednocześnie nieprawdziwy to, że jesteśmy za starzy. Jakby seks miał datę przydatności do spożycia. Tymczasem nie ma, twierdzi profesor. Emerytami jesteśmy tylko dla ZUS-u. Co więcej, seks w dojrzałym wieku ma mnóstwo zalet: kochankowie mają czas, wiedzą już co lubią w łóżku, zaakceptowali już niedoskonałości swego ciała, a w dodatku nie muszą bać się niechcianej ciąży. Seks można uprawiać aż do śmierci i wszystkim nam tego życzę. Bo jak twierdzi Michał Lew-Starowicz, seks to samo zdrowie. Ludzie, którzy pozostają aktywni seksu-

alnie, żyją dłużej i szczęśliwiej. Jane Fonda w swojej biografii napisała: „mam siedemdziesiąt cztery lata i nigdy wcześniej moje życie seksualne nie było równie satysfakcjonujące. W młodości krępowano mnie tyle obaw - nie wiedziałam czego pragnę”. Fonda twierdzi, że dojrzałość przynosi nam luz. I choć nasze ciała nie wyglądają jak 30 lat wcześniej, już wiemy, że to nie ma znaczenia. „Stajemy się odważniejsze - co niby mamy do stracenia? Mam obwisłą skórę, no i co? On też” - pisze. Ikona „pięknego starzenia się” swoją dobrą kondycję przypisuje „zdrowemu libido”.

– Co po napisaniu tej książki powiedziała Pani parom, które są już seniorami, ale nie chcą przechodzić na seksualną emeryturę?

– Kochani, kochajcie się. Do utraty tchu.



Beata Biały w trakcie inauguracji Olsztyńskich Dni Seniora. fot.: MBP Olsztyn

WSPÓLNA PODRÓŻ JEST WARTOŚCIOWĄ PRZYGODĄ

Milena Jędrzejewska

W centrum miasta, obecnie przy ulicy Bogustawa Linki 2 w Olsztynie, tworzymy niezwykłą historię pełną radości, kreatywności i wzajemnego zrozumienia. Zajrzyjmy do Cafe Ukraina.

To tutaj, w punkcie Cafe Ukraina, który finansowany jest z projektu „Łączymy Sity dla Ukrainy – edycja 4”, spotykam się z dziećmi i młodzieżą z Ukrainy, aby razem odkrywać tajemnice kulinariów, sztuki rękodzielniczej i plastycznej. To prawdziwy potencjał kreatywności najmłodszych. Nie ma nic bardziej inspirującego niż uśmiechy dzieci, które dzięki nam odkrywają świat twórczości. Razem gotujemy, tworzymy piękne prace rękodzielnicze i malujemy obrazy. Dzieci uczą się współpracy i tworzenia niezwykłych rzeczy w grupie. Mamy nie tylko zajęcia artystyczne, ale też kulinarne. Uwielbiamy te emocje, które im towarzyszą. Podczas naszych zajęć kulinarnych, uczestnicy nie tylko czerpią radość z gotowania, ale same stają się małymi kucharzami. Ważne jest, aby dzieci nie tylko delektowały się smakiem, ale także miały okazję wyrazić się poprzez własne pomysły i kreatywność w kuchni. Nauka gotowania staje się jednocześnie przygodą i radosną zabawą, a co najważniejsze, efekt końcowy, czyli przygotowane potrawy, zawsze smakują wyjątkowo, ponieważ są owocem ich własnej pracy oraz pasji do gotowania. Niezapomniane chwile związane są również z czasem tworzenia świątecznych ozdób, dzięki którym najmłodszy mogą cieszyć się świątecznym klimatem. Pieczemy aromatyczne pierniki i inne pyszności, które są nieodłącznym elementem Bożego Narodzenia. Po zajęciach szkolnych dzieci z przyjemnością przychodzą do punktu Cafe Ukraina, gdzie rozmawiają, integrują się i delektują smacznymi przekąskami. To miejsce staje się mostem pomiędzy kulturami. Tutaj każde dziecko czuje się mile widziane i w pełni akceptowane. Praca z dziećmi z Ukrainy nie tylko daje możliwość rozwijania umiejętności, ale także integruje je z lokalną społecznością. Dzieci stopniowo



fot.: Milena Jędrzejewska

nabierają pewności siebie w porozumiewaniu się po polsku, co jest niezwykle wartościowe w procesie ich adaptacji i codziennym życiu. Najcenniejszą nagrodą jest uśmiech na twarzach dzieci. Praca z nimi przynosi nie tylko satysfakcję zawodową, ale także daje energię do dalszego doskonalenia się w roli przewodnika w świecie kreatywności i nowych kultur. Przyznaję, że nie tylko ja przekazuję im wiedzę, ale także ja uczę się dzięki nim. Codzienna wymiana kulturowa, wzajemne zrozumienie, a także nauka języka, jest dla mnie niezwykłą przygodą, która poszerza moje horyzonty. Zajęcia z dziećmi z Ukrainy to nie tylko zajęcia z elementami sztuki i kulinariów. To wspólna podróż pełna przygód, integracji i wzajemnego zrozumienia. Z każdym dniem widzę, jak ich uśmiechy, pomysłowość i radość odkrywania nowych rzeczy przynoszą mi nie tylko ogromną satysfakcję, ale są również bezcenną dawką motywacji. Każde dziecko to indywidualna historia, a wspólnie spędzony czas z nimi staje się dla mnie źródłem pozytywnej energii.

Milena Jędrzejewska.

Trenerka wsparcia, animatorka, koordynatorka projektów w Federacji FOSa.



DLA KOGO MIESZKANIE KOMUNALNE?

Stanisław Brzozowski

Piotr Cz. jest osobą poszkodowaną na skutek przestępstwa. Obrażenia jakich doznał spowodowały, że stał się osobą niepełnosprawną, porusza się na wózku inwalidzkim. To ogranicza zarówno jego możliwości życiowe, jak i zawodowe, zwłaszcza że jest już osobą po pięćdziesiątce. Żyje z zasiłku, dopiero stara się o stałe świadczenie rentowe (rentę specjalną). Ma także problem z mieszkaniem, obecnie wynajmuje pokój w Olsztynie, formalnie wynajęty zresztą przez kogoś innego, gdyż najemcy niechętnie widzą osoby starsze i w dodatku niepełnosprawne.

Na przystosowanie do rynku pracy mężczyzna korzysta ze wsparcia Funduszu Sprawiedliwości, którego celem jest pomoc osobom, które w wyniku przestępstw znalazły się w trudnej sytuacji życiowej. Lista placówek pomocy osobom pokrzywdzonym pokrywa się ze strukturą sądów okręgowych i rejonowych w regionie, szczególnie:

https://www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl/Data/Files/_public/pdf-lista-placowek----fs-14.09.2023.pdf

Piotr Cz. złożył w ostatnich tygodniach wniosek (poparty również pismem rzecznika praw osób starszych) do Zakładu Lokali i Budynków Komunalnych w Olsztynie o przyznanie mieszkania komunalnego. Aby otrzymać mieszkanie z zasobów gminy Olsztyn, należy jednak spełnić liczne kryteria, od progu dochodowego począwszy. Ze względu na ograniczone zasoby komunalne miasta, osoby starające się o lokal komunalny, nawet jeśli już otrzymują możliwość najmu mieszkania od gminy, dopiero wpisywani są na listę oczekujących zgodnie z kolejnością składania wniosków. Są jednak wyjątki od tej zasady, do nich zaliczają się m.in. ofiary przemocy domowej, oraz (jak Piotr Cz.) osoby niepełnosprawne. Jednym z podstawowych warunków regulaminu przyznawania tych mieszkań jest jednak udokumentowanie stałego (co najmniej 10 lat) zameldowania w mieście. Ten fakt zdecydował, że wniosek mężczyzny o przydział mieszkania komunalnego spotkał się z odmową.



foto.: Michał Kupisz

Stanisław Brzozowski.

Rzecznik Praw Osób Starszych Województwa
Warmińsko-Mazurskiego

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



USTALENIE STOPNIA NIEPEŁNESPRAWNOŚCI

Urszula Wolna

Osoby starsze najczęściej potrzebują wsparcia innych osób w sprawach urzędowych, gubiąc się pośród urzędniczych paragrafów. Interwencję związaną z m.in. uzyskaniem stopnia niepełnosprawności opisuje Urszula Wolna, zastępczyni Rzecznika Praw Osób Starszych Województwa Warmińsko-Mazurskiego na podregion elbląski.

Moja przygoda z Hospicjum Elbląskim im. dr Aleksandry Gabrysiak rozpoczęła się 10 sierpnia 2023 roku. Jestem tam częstym gościem w czwartki, spotykam się z osobami, które w te dni są na pobycie dziennym i potrzebują pomocy w załatwieniu różnych spraw, którymi osobiście nie dają rady się zająć. Doradzam tam również w sprawach rodzinnych i opiekuńczych. Jedną z pań nie mieszka w swoim mieszkaniu i nie wiedziała, że może być zwolniona z opłat za wywóz nieczystości. Wystarczyło złożenie oświadczenia w spółdzielni. Dzięki temu od kolejnego miesiąca opłaty tej nie będzie już ponosiła.

Pani Irena nie wiedziała, że w Powiatowym Zespole ds. Orzekania o Niepełnosprawności może ubiegać się o ustalenie stopnia niepełnosprawności. Przygotowałam druki, pomogłam w ich wypełnieniu i osobiście dostarczyłam do instytucji. Ustaliłam, że osoba ta nie będzie mogła przybyć na posiedzenie zespołu, ponieważ porusza się przy balkoniku. 25 października 2023 r. zespół wydał orzeczenie i ustalił znaczny stopień niepełnosprawności. Orzeczenie to uprawnia panią Irenę do ubiegania się o bezpłatną kartę parkingową, z której mogą korzystać osoby, które się nią opiekują, a także o zasiłek pielęgnacyjny, którego celem jest częściowe pokrycie wydatków wynikających z konieczności zapewnienia osobie niepełnosprawnej opieki i pomocy w związku z niezdolnością do samodzielnej egzystencji. Wniosek o zasiłek pielęgnacyjny również wypełniłam z panią Ireną i osobiście dostarczyłam do Departamentu Świadczeń Rodzinnych Urzędu Miejskiego w Elblągu. Jeszcze przed końcem roku pani Irena otrzyma wyrównanie zasiłku i będzie go otrzymywała do ukończenia 75 roku życia.



fot.: Michał Kupisz

Urszula Wolna.

Rzeczniczka Praw Osób Starszych, podregion elbląski. **Dyżury w czwartki godz. 9.00-11.00**
ESWiP w Elblągu, ul. Zw. Jaszczurczego 17
e-mail: rzecznik.elblag@federacjafosa.pl
tel. 601 694 717



DOMEK PO RODZICACH

Krzysztof Marusiński

Pan Adam mieszka sam w małym domku po rodzicach. Ma już ponad 70 lat i córkę, której to jego ojciec, a jej dziadek, zmarły niedawno, zapisał w testamencie ów domek. To jedna z interwencji, którą podjąłem.

Ojciec pana Adama był kowalem, znanym w całym miasteczku. Wcześniej podkuwał konie, a potem, kiedy już konie zastąpiono w gospodarstwach tymi mechanicznymi, robił wszystko, co potrzebne było mieszkańcom. Spawał bramy, konstruował przyczepki samochodowe, jednym słowem – złota rączka. Pan Adam otrzymuje emeryturę, która przelewana jest na konto bankowe. Nie miał jednak swojego konta. Może nie wiedział, jak to załatwić, a może po prostu mu się nie chciało tego załatwiać. Stało się na tym, że emerytury przelewane były na konto córki. Mieszkał w pokoiku „na górce”, czyli na poddaszu, reszta domu stała pusta, nikt więcej tam nie mieszkał. Z emerytury wielkich wydatków nie robił. Jak to u osób w tym wieku, ubrań jest sporo i nie trzeba kupować nowych. Córka kupowała mu jedzenie. Jak prosił o kiełbasę, to mu kupiła, pieczywo i to, co potrzebne dostarczała. W takim wieku, czasami myśli się o odejściu. O tym, kogo się tutaj pozostawi i z kim może warto by się ostatni raz zobaczyć. Pan Adam chciałby, pewnie ostatni już raz – bo nie często wybierał się w podróż – odwiedzić swoje kuzynostwo. Dobrze jest spotkać się z rodziną, dopóki jeszcze siły, kondycja pozwoli. Porozmawiać, powspominać czasy młodości, spędzić kilka serdecznych chwil. Pan Adam nie otrzymywał ze swojej emerytury jakiegось kieszonkowego. Wybierając się w podróż trzeba by mieć jakieś, nieduże chociażby, środki finansowe. Poprosił córkę o 200 zł na podróż, na bilet kolejowy chociażby, na jakiś drobny prezent dla kuzynostwa. I tutaj zaczęły się niedobre dni dla pana Adama. Córka stwierdziła, że wydaje na niego całą emeryturę. Na jego utrzymanie, na opłaty za media i podatki wiążące się z domkiem. Nie może mu dać pieniędzy, bo cała emerytura jest w pełni wydawana. Warto tutaj dodać, że córka jest zamężna, jej mąż dobrze zarabia, czyli rodzina jest dobrze sytuowana. Zresztą mają dwa mieszkania w blokach. W jednym mieszkają, a drugie wynajmują. U pana Adama obudziła się chyba potrzeba niezależności finansowej, więc poszedł do banku,

założył sobie konto i zlecił przelewanie emerytury na to założone, własne konto. Ten fakt wzbudził duże niezadowolenie córki. Ta stwierdziła, że musi wyprowadzić się z domku i zamieszkać samodzielnie w jej drugim mieszkaniu, w bloku. Tłumaczyła to potrzebą przeprowadzenia remontu domu, który przekazał jej dziadek, chociaż, jak wiemy pan Adam zajmował tylko jeden pokój na poddaszu i mógł przenieść się na dół, po jego wyremontowaniu. Jak się potem okazało, remont ma być przeprowadzony, bo córka planuje przeprowadzić się do domku wraz ze swoją rodziną i chyba nie widzi możliwości dzielenia domu z ojcem. Pan Adam skontaktował się z rzecznikiem prosząc o rozmowę. Pewnie chciał się utwierdzić w przekonaniu, że zrobił dobrze usamodzielniając się w korzystaniu ze swojej emerytury. Pewnie czuł się niepewnie w sytuacji, kiedy będzie musiał opuścić dom ojców i przenieść się do nowego mieszkania. Przeprowadzone przez rzecznika rozpoznanie sytuacji doprowadziło go do wniosku, że powinien zasugerować potrzebę mediacji rozwijającego się konfliktu w rodzinie pana Adama. Zaproponował mu wyjście do społeczności senioralnej, co zaowocowało uczestnictwem w UTW. Pewnie nowe mieszkanie będzie droższe w utrzymaniu, ale córka powinna – jest zobowiązana – pomóc w przypadku trudności finansowych. Obecny stan zdrowia naszego seniora daje nadzieję w miarę bezproblemowego funkcjonowania w nowym miejscu.

Z ostatniej chwili – remont domku jeszcze się nie rozpoczął i chyba nie zacznie się tej zimy, więc wszystko jest po staremu.

Krzysztof Marusiński .

Zastępca Rzecznika Praw Osób Starszych
– podregion etcki.

Dyżury: poniedziałki godz. 17.00-19.00

ul. Wojska Polskiego 9, Orzysz, tel. 796140648

mail: k.marusinski@federacjafosa.pl

JESZCZE ZESZYTY NIE ZGINĘŁY

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Ubóstwo w Polsce jest niedoszacowane: wskutek zamrożenia progów dochodowych ludzie wychodzą ze skrajnej biedy tylko formalnie. Rozmawiamy ze Zbigniewem Borkiem, dziennikarzem Tygodnika Polityka.

– W reportażu „Kreskówki”, który zajął drugie miejsce w konkursie „Twarze ubóstwa”, cytuję pan sklepową z dużej wsi: „kupują mało, przez inflację jeszcze mniej”. Zamiast bochenka biorą pół, żeby broń Boże się nie zmarnował. Zamiast pięciu plasterków sera trzy, zamiast szynki lastryko, znaczy salceson”. Ten problem dotyczy szczególnie osób starszych?

– Na kreskę biorą starsi, młodszy i ludzie w średnim wieku. Tak mi mówili dzierżawcy i ekspedientki sklepów w mieście powiatowym i gminnym, większej i malutkiej wsi na zachodzie Polski. Nie mogłem niestety w reportażu podać nazw tych miejscowości, tylko pod tym warunkiem moi rozmówcy zgodzili się ze mną rozmawiać, ale to zjawisko występuje w całym kraju.

– Czy emeryci też kupują „na zeszyt”?

– Oczywiście, choć według moich rozmówców stosunkowo najrzadziej – także dlatego, że lepiej radzą sobie z biedą i niechętnie się do niej przyznają. Często sami są zaskoczeni tym, że muszą się przyznać. „Nigdy bym nie pomyślała, że mnie to spotka. Od śmierci męża ledwo wiązę koniec z końcem, wyszukuję promocji, ale jak mi wpadną np. wydatki na leki, kupuję na zeszyt” – opowiada emerytka z mojego reportażu.

– Podaje pan przerażające dane: w 2021 roku w skrajnym ubóstwie nadal żyło 4,2 % społeczeństwa: 1,6 mln Polek i Polaków, 333 tys. dzieci i 246 tys. seniorów. Czy to zjawisko się zmienia?

– To najniższy wskaźnik od początku jego badania, o czym informował Polski Komitet Europejskiej Sieci Przeciw Ubóstwu, czyli EAPN. Ubóstwo w Polsce pozostaje jednak niedoszacowane: wskutek zamrożenia progów dochodowych ludzie



fot.: Anna Amarowicz/Tygodnik Polityka

wychodzą ze skrajnej biedy tylko formalnie. Co gorsza, gdy pisałem swój reportaż, prognozy EAPN zakładały poszerzenie strefy ubóstwa, a opublikowany w grudniu raport „Szlachetnej paczki” zdaje się to potwierdzać: mówi już o 1,8 mln Polek i Polaków (w tym 400 tys. dzieci) żyjących w ubóstwie. To wciąż są dane za rok 2022, tymczasem z powodu wzrostu kosztów życia rok 2023 był dla wielu rodzin

i ludzi starszych trudniejszy. „Dawne osiągnięcia w likwidacji zakupów na zeszyt, w domyśle: polskiej biedy, przestają być aktualne” – skomentował prof. Ryszard Szarfenberg, szef EAPN Polska, a sklepikarzy słuchających rządowej propagandy dobrobytu trafił szlag, bo widzą przecież, że zeszyty wcale nie zginęły. Schowały się tylko pod ladą, bo dziś bardziej restrykcje są przepisy i większy wstyd.

– Z pana perspektywy, jakie są dziś najważniejsze problemy osób starszych w Polsce?

– Oprócz często chudych portfeli także to, że państwo nie stworzyło sensownego projektu „jesieni życia”. Zamiast straszyć wydłużeniem wieku emerytalnego najwyższa pora stworzyć mechanizmy, które pozwalają pozostać w pracy tym, którzy chcą i mogą pracować, aktywnie odpocząć tym, którzy do pracy nie mają już siły ani chęci, a także zaopiekować się na godnym poziomie tymi, którzy takiej opieki potrzebują – nie tylko w szpitalach i DPS-ach, ale przede wszystkim w ich środowisku.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz.

Dziennikarka, społeczniczka. W Federacji FOSA wspiera ponadto grupy w rozwijaniu kompetencji kulturalno-społecznych.



NOWY STANDARD OPIEKI GERIATRYCZNEJ

Monika Michniewicz

Centra zdrowia dla osób powyżej 75 roku życia, dostosowanie działań profilaktycznych i promocji zdrowia do potrzeb seniorów oraz skoordynowanie działań. To nowe wytyczne opieki geriatrycznej.

Od początku 2024 roku, z dniem 1 stycznia, wchodzi w życie zapisy uchwalonej w sierpniu ustawy o szczególnej opiece geriatrycznej (Dz.U. 2023, poz. 1831). Jest ona odpowiedzią na potrzebę zapewnienia osobom powyżej 75 roku życia dostępu do świadczeń z zakresu geriatry w sposób powszechny i skoordynowany.

Celem tych regulacji jest:

- 1) zachowanie możliwie największej sprawności funkcjonalnej i samodzielności seniorów;
- 2) zapewnienie określonych w ustawie świadczeń opieki zdrowotnej;
- 3) planowanie i skoordynowanie opieki zdrowotnej nad pacjentami centrum, w szczególności przez zapewnienie całościowej oceny geriatrycznej oraz opracowanie i realizację indywidualnego planu postępowania terapeutycznego;
- 4) zapewnienie koncyliacji lekowej pacjentom centrum;
- 5) zapewnienie działań profilaktycznych i promocji zdrowia dostosowanych do potrzeb seniorów, w tym mających na celu zapobieganie ich niepełnosprawności i niesamodzielności;
- 6) zapewnienie edukacji zdrowotnej pacjentom centrum oraz ich opiekunom;
- 7) zapewnienie wsparcia psychologicznego.

Wskazane w ustawie cele mają być osiągnięte poprzez stworzenie systemowych rozwiązań tworzących szczególną opiekę geriatryczną, w skład której będą wchodziły:

- 1) szpitalne oddziały geriatryczne wskazane w wojewódzkim planie działania szczególnej opieki geriatrycznej;

2) nowo powstałe placówki – centra zdrowia 75+;

- 3) podstawowa opieka zdrowotna.

Centra zdrowia 75+ mają być zlokalizowane jak najbliżej miejsca zamieszkania, zgodnie z zasadą deinstytucjonalizacji, czyli podejścia środowiskowego, w którym usługi (społeczne i medyczne) są realizowane są w pobliżu miejsca zamieszkania seniora.

Będą je prowadzić powiaty na podstawie tworzo-

nych przez wojewodę wojewódzkich planów opieki geriatrycznej zatwierdzanych przez Ministerstwo Zdrowia. Do zadań powiatu należeć będzie również **rozpoznawanie potrzeb zdrowotnych i stanu zdrowia osób, które ukończyły 75. rok życia**, zamieszkujących na terenie powiatu oraz zgłaszanie wojewodzie propozycji dotyczącej utworzenia i lokalizacji centrum.

Tworzone centra będą podmiotami leczniczymi, w których seniorzy będą mogli otrzymać świadczenia realizowane przez lekarza, pielęgniarkę, fizjoterapeutę, dietetyka czy psychologa. Będzie tam też realizowana terapia zajęciowa i edukacja zdrowotna. Każdy pacjent objęty będzie całościową oceną geriatryczną, która określi indywidualny plan postępowania terapeutycznego.

Jedną z form działania centrum będzie **dzienny ośrodek opieki geriatrycznej**, w którym zapewniona zostanie czasowa, dzienna opieka dla pacjentów, u których zgodnie z indywidualnym planem stwierdzono potrzebę objęcia taką opieką, będzie ona obejmowała oprócz wyżej wymienionych świadczeń również wyżywienie i transport. Co ważne wsparcie i doradztwo obejmie również opiekunów pacjentów centrum w zakresie organizacji opieki i leczenia.

Natomiast dla pacjentów, którzy nie będą w stanie dotrzeć do centrum działań będzie geriatryczny zespół opieki domowej złożony z lekarza, pielęgniarki, fizjoterapeuty, psychologa oraz koordynatora opieki geriatrycznej.

Rozpoczęcie tworzenia wojewódzkiego planu opieki geriatrycznej wojewoda ogłasza w biuletynie informacji publicznej, warto więc trzymać - nomen omen - rękę na pulsie i monitorować ten proces.

Monika Michniewicz. W Federacji FOSa menadżerka ds. usług społecznych i współpracy, koordynatorka Regionalnej Strefy Pomocy.

ŚWIADCZENIE WSPIERAJĄCE

Tomasz Tokarczyk

Od 1 stycznia 2024 r. osoby z niepełnosprawnością będą mogły ubiegać się o świadczenie wspierające. Przyznawaniem i wypłacaniem świadczenia będzie zajmować się Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

Świadczenie wspierające będzie przyznawane na podstawie ustawy z dnia 7 lipca 2023 roku o świadczeniu wspierającym (Dz. U. z 2023 r., poz. 1429). dorosłej osobie z niepełnosprawnością, która ukończyła 18 rok życia i uzyskała decyzję ustalającą poziom potrzeby wsparcia. Aby uzyskać świadczenie osoba ubiegająca się będzie musiała uzyskać pułap od 70 do 100 pkt. potrzeby wsparcia.

Poziom potrzeby wsparcia będzie ustalany na podstawie standardów, o których mowa w par. 10 rozporządzeniu Ministra Rodziny i Polityki Społecznej z 23 listopada 2023 r. w sprawie ustalenia poziomu potrzeby wsparcia. Ustalając poziom potrzeby wsparcia zespół orzekający będzie brał pod uwagę 32 pkt. m in. zdolność do zmiany pozycji ciała, poruszania się w znanym i nieznanym środowisku, wykonywania czynności higienicznych.

Ustalaniem i wydawaniem decyzji administracyjnych określających poziom potrzeby wsparcia zajmować się będą wojewódzkie zespoły ds. orzekania o niepełnosprawności.

Przyznawaniem i wypłacaniem świadczenia wspierającego zajmował się będzie Zakład Ubezpieczeń Społecznych. Rola ZUS będzie miała charakter techniczny (instytucji pośredniczącej).

Świadczenie wspierające przysługiwać będzie w wysokości od 40% do 220% renty socjalnej – w zależności od poziomu potrzeby wsparcia. Tak więc w zależności od oceny skali potrzeby wsparcia kwoty w na początku 2024 roku wynosić będą od 635 zł do 3494 zł miesięcznie brutto. Przepisy określają sześć poziomów punktowych, od których zależna będzie wysokość świadczenia wspierającego.

Wysokość świadczenia wspierającego będzie wynosić:

- **220% renty socjalnej otrzyma osoba z niepełnosprawnościami, jeżeli potrzebę wsparcia**

- **określono na poziomie od 95 do 100 punktów;**
- **180% renty socjalnej, gdy potrzebę wsparcia określono na poziomie od 90 do 94 punktów;**
- **120 % renty socjalnej, gdy potrzebę wsparcia określono na poziomie od 85 do 89 punktów;**
- **80% renty socjalnej, gdy potrzebę wsparcia określono na poziomie od 80 do 84 punktów;**
- **60 % renty socjalnej, gdy potrzebę wsparcia określono na poziomie od 75 do 79 punktów;**
- **40% renty socjalnej, gdy potrzebę wsparcia określono na poziomie od 70 do 74 punktów.**

Wejście w życie przepisów o świadczeniu wspierającym będzie rozłożone na 3 lata. W 2024 roku otrzymają je osoby, z ustalonym poziomem potrzeby wsparcia od 87 do 100 pkt. W kolejnym roku osoby, które otrzymały od 78 do 86 pkt, a w 2026 roku osoby, które uzyskały co najmniej 70 pkt.

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



ŁUDZIE W FILHARMONII NIE CHCĄ JEŚĆ POPCORN

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Każdy słyszy muzykę trochę inaczej, każdy też wybiera repertuar, który najbardziej do niego przemawia. Rozmawiamy z Januszem Cieplińskim, dyrektorem Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej.

– Na całym świecie repertuar filharmonii zmienia się, by spełnić oczekiwania melomanów. Jakiej oferty dziś oczekują?

– Zauważam, że melomani dzielą się na kilka grup. Niektórzy oczekują arcydzieł sztuki muzycznej, jest też grupa, która wypatruje repertuaru uwzględniającego lżejszy, popularny repertuar. To wcale nie jest nowe zjawisko, tak było od zawsze. Problem tkwił jedynie w definicji, co jest repertuarem, który trafi do osób, które nie mają zbyt częstego kontaktu z koncertami w filharmonii. W Olsztynie często udostępniamy nasze progi również podmiotom zewnętrznym, które przyjeżdżają z koncertami muzyki rozrywkowej, występują zespoły grające covery, itp. Nasza własna oferta jest także bardzo szeroka, bo prócz koncertów symfonicznych zawiera m.in. koncerty jazzowe, kameralne, piosenkę aktorską, recitale solowe i musicale. W filharmonii odbywają się również wydarzenia adresowane do różnych grup wiekowych: od niemowląt i malutkich dzieci, czyli „Baby Filharmonia” po niedzielne koncerty rodzinne. Organizujemy również koncerty edukacyjne dla szkół i przedszkoli, które cieszą się dużym zainteresowaniem.

– Edukacja muzyczna jest ważna, by wychować świadomych melomanów, którzy chętnie odwiedzają filharmonię?

– Filharmonia z jednej strony jest konserwatywna, nawiązując do nazwy konserwatorium kształcącego przyszłych adeptów sztuki muzycznej, ponieważ naszą misją jest edukowanie i przekazywanie wiedzy z historii muzyki i prezentowanie twórczości wielkich mistrzów. Co ważne, badania pokazują, że ludzie wybierając się do filharmonii oczekują ekskluzywności, a nie jedzenia popcornu i siedzenia w fotelu w krótkich spodenkach. Chcą atmosfery wyjąt-

kowości. Filharmonia musi stać na straży tradycyjnych wartości, bo tego oczekują ludzie. Z drugiej strony filharmonia musi podążać za zmieniającą się kulturą. Musimy prezentować i mówić o tych wartościach językiem trafiającym do publiczności. Dziś filharmonia jako instytucja powinna być również inkubatorem ciekawych wydarzeń. Nie da się ukryć, że kultura jest dziedziną bardzo dynamiczną. Artyści poszukują swoich środków wyrazu, form wypowiedzi. Podsumowując – jesteśmy z jednej strony konserwatywni, z drugiej – progresywni. Trzeba w tym wszystkim odnaleźć równowagę, wstępując się jednocześnie w potrzeby ludzi, obserwując zjawiska rynkowe.



fot.: Archiwum Filharmonii

– W olsztyńskiej filharmonii odbywa się wiele przedsięwzięć łączących pokolenia. Mówię tutaj o wydarzeniach artystycznych organizowanych przez, na przykład, Pryzmat.

– Oczywiście. Nasza praca jest też swego rodzaju służbą. Utrzymujemy się dzięki podatnikom, z dotacji publicznych. Mamy więc wychodzić naprzeciw oczekiwaniom, to jest naszą rolą. Stąd też w naszym repertuarze jest musical, operetka, transmisje z Metropolitan Opera i wiele innych.

– **Filharmonia łączy pokolenia. Bo to często seniorzy przyprowadzają do filharmonii swoje**

wnuki. Oni też mają swój wkład w edukację muzyczną.

– Absolutnie tak. Już Arystoteles twierdził, że bez pięknej muzyki nie można osiągnąć pełni człowieczeństwa. Dlatego darzę szacunkiem rodziców i dziadków, którzy mają świadomość, jak kontakt z muzyką, sztuką, jest ważny i przyprowadzają wnuki do filharmonii. Zawsze jednak powtarzam również, że dobra sztuka obroni się sama. Dlatego też mamy grupę stałych słuchaczy, zarówno tych młodszych, jak i starszych. I to grono stale się poszerza.



KULTURALNE OFERTY DO WZIĘCIA

Redakcja

Koniec roku to znakomita okazja, by nadrobić zaległości kulturalne. Repertuar olsztyńskich instytucji jest tak różnorodny, że każdy znajdzie coś dla siebie.

TEATR IM. STEFANA JARACZA

Końcówka roku sprzyja wyjątkowym okazjom. Teatr Jaracza w Olsztynie pamięta o tym i zachęca do zakupu specjalnych voucherów, które w ciągu roku od daty zakupu można zamienić na dwa bilety na przedstawienia z repertuaru. Rekordy popularności bije „Wesele” w reżyserii Sławomira Narlocha.

Więcej informacji o ciekawych wydarzeniach znajdziecie na stronie www.teatr.olsztyn.pl.

OLSZTYŃSKI TEATR LALEK

NIE TYLKO DLA DZIECI

Wiecie, że w Olsztyńskim Teatrze Lalek czekają Was spektakle nie tylko dla dzieci? Koniecznie sprawdźcie wydarzenia. W styczniu polecamy niezwykłą sztukę „Ciałość”, którą z ciekawością obejrzą również rodzice. Autorki – Lena Alberska i Magdalena Mrozińska zapraszają nas do opowieści o ludzkim ciele. Dowiemy się, co dzieje się z ciałem, kiedy cieszysz się, smu-

cisz czy stresujesz, skąd mózg wie, co dzieje się w jelitach. A wszystko tłumaczą Rozum, Emocje oraz Instynkt.

Zamawiajcie bilety przez: teatrlalek.olsztyn.pl.

FILHARMONIA WARMIŃSKO-MAZURSKA

MUZYCZNIE, ŚWIĄTECZNIE I NIE TYLKO

Repertuar w okolicy świąt to także muzyczne wydarzenia związane z kolędami. W Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej 22 grudnia czeka nas koncert „Cicha noc...najpiękniejsze kolędy”. Na scenie Orkiestra Kameralna Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej, Zespół Smyczkowy Absolwent, Chór Kameralny Collegium Musicum, Chór Dziewczęcy Cantabile PSM I i II st. W Olsztynie, Olsztyński Chór Collegium Baccalarum. Sentymentalnie i wzruszająco, tak zapowiada się to wydarzenie. Oczywiście, jak co roku, będzie można spędzić w filharmonii sylwestrową noc.

Więcej propozycji na stronie: www.filharmonia.olsztyn.pl.

BIBLIOTECZKA SENIORA - Z UŚMIECHAMI I WZRUSZENIEM

Urszula Maciąg

W dobie szybkiego tempa życia warto od czasu do czasu zatrzymać się i cieszyć się dziełami sztuki, które inspirują do głębszych przemyśleń. Dla seniorów, mających więcej czasu na korzystanie z różnorodnych form rozrywki, przyszykowaliśmy wyjątkowe propozycje książkowe, muzyczne i filmowe, które ożywią umysł i serce. Przekroczcie próg świata literatury, dźwięków i obrazów, otwierając się na niezwykle doznania artystyczne.



foto: Lidia Dzwolak

WIOLETTA SAWICKA
KLĄTWA LANGERÓW. Opowieść warmińska (tom 1)
oraz
OCALI NAS MIŁOŚĆ. Opowieść warmińska (tom 2)

Wioletta Sawicka w swoim nowym cyklu Opowieść warmińska zabiera czytelników w magiczną podróż na Warmię, gdzie rozgrywają się niezwykle historie zwykłych ludzi, którym przyszło żyć w trudnych czasach. Oba tomy wydane zostały w serii Wielkie Litery – to nowe wydania książek z większą czcionką, które chronią wzrok i ułatwiają czytanie osobom słabowidzącym. Dzięki nowemu formatowi lektura Wielkich Liter jest wygodniejsza, a przejrzysty format nie nadwęża wzroku czytelnika.

KSIĄŻKA

TOMASZ RACZEK
PERŁA Z LAMUSEM

Zygmunt Kałużyński i Tomasz Raczek przez ponad dziesięć lat prezentowali historię kina w programie telewizyjnym o nazwie „Perty z lamusa”. Teraz te barwne opowieści o najbardziej kochanych filmach z przeszłości możemy przeczytać w książce, która nie tylko jest zapisem oryginalnych dialogów duetu krytyków filmowych, ale również zdradza tajemnicę ich sukcesu.

AUDIOBOOK

Dr Ellen Vora

POKONAJ SWOJE LĘKI I ODZYSKAJ SPOKÓJ

(czyta: Anna Rusiecka)

Dr Ellen Vora w fascynujący sposób dzieli się wiedzą na temat radzenia sobie z lękami. Ciepły głos Anny Rusieckiej sprawia, że audiobook staje się inspirującym przewodnikiem po drodze do spokoju i wewnętrznego balansu. Wstuchajmy się w siebie, by osiągnąć równowagę umysłu i spokój ducha.



Robert Małecki

ŻAŁOBNICA

(czyta: Anna Dereszowska)

Żałobnica to opowieść pełna tajemnic, która wciąga od pierwszych chwil, prowadząc przez



Hanna Faryna-Paszkiewicz, Kobusz.

JAN KOBUSZEWSKI Z DRUGIEJ STRONY SCENY

(czyta: Wiktor Zborowski)

Audiobook o Janie Kobuszeuskim to podróż w świat jednego z najwybitniejszych polskich artystów. Autorka książki i jednocześnie siostrzenica aktora wydobyła sekrety z rodzinnych archiwów i pokazała wuja od nieznannej strony. Biografię znakomicie dopełniły wspomnienia bliskich mu krewnych i artystów.



historię, gdzie napięcie i emocje idą w parze. Intrygujący dreszczowiec o samotności, potęgę wpływu kłamstw oraz szkodliwej przyjaźni, która podsycza pragnienie odwetu.



FILM

BOOK CLUB

reż. Bill Holderman

Romantyczna komedia Book Club to opowieść o czterech przyjaciółkach, które postanawiają odmienić swoje życie po lekturze Pięćdziesięciu twarzy Greya. Film pełen śmiechu i wzruszeń, idealny na wspólne wieczory z przyjaciółkami.



Mamy nadzieję, że te propozycje staną się dla Was prawdziwymi perłkami wśród kulturalnych doświadczeń. Cieszcie się literaturą, muzyką, audiobookami i filmem, odkrywając piękno sztuki na nowo! Wszystkie polecane przez nas tytuły, ale i dużo więcej, znajdziecie w Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej w Olsztynie. Zapraszamy!

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

NIEBEZPIECZNI DŻENTELMENI

reż. Maciej Kawalski

Zaskakująca komedia akcji, w której surrealizm miesza się z absurdem. Film Niebezpieczni dżentelmeni to wciągająca historia, która dostarcza dawkę śmiechu i niezapomnianych wrażeń. Tadeusz Boy-Żeleński, Witkacy, Joseph Conrad i Bronisław Malinowski zamieszani w kryminalną sprawę!



foto.: Lidia Dzwolak

HISTORIA BEŻOWEGO, MISIOWEGO PŁASZCZYKA

Sabina Maria Dąbrowska

Zimą pragniemy przetrwać z ulubioną książką, czasopismem modowym, z kubkiem herbaty, pod ciepłym okryciem. To idealny czas, by przywołać wspomnienia, dopełnić się optymizmem i zwyczajnie zwolnić tempo.

„MOŻE SIĘ ZDARZYĆ, ŻE UROŚLAŚ BEZ SKRZYDEŁ. ALE NAJWAŻNIEJSZE, ŻEBYŚ NIE PRZESZKADZAŁA IM WYROŚNĄĆ”/COCO CHANEL/

Przywołuję wspomnienia z chłodnego, jesienno-go dnia, kiedy udałam się z mamą po kupno materiału na uszycie, dziewczęcego, miękkiego, ciepłego płaszczyka. Naszą uwagę zwrócił materiał ze sztucznego, beżowego sztucznego futerka. Pamiętam doskonale to okrycie, sięgające ziemi z przydługimi rękawami. Ozdobą tego wygodnego futerka były ogromne guziki i one nadawały stylu całości. Okazało się, że nowe palto sprawiło mi nieskrywane zadowolenie, ponieważ było praktyczne, a jednocześnie piękne. W obecnym sezonie zimowym płaszcze tego typu są modne, więc i ja zapragnęłam wrócić do wspomnień, w moim przypadku to włączenie do mojej kolekcji odzieżowej sztucznego futerka.

Decyzja o zakupie stała się przyczynkiem do wspomnień, o małej dziewczynce z tamtych lat, stojącej podczas apelu na boisku szkolnym wraz z grupą koleżanek i kolegów wpatrzonych, a jednocześnie zastuchanych w znakomitych pedagogów i powiewającą na wietrze biało - czerwoną flagę. Warto takie wspomnienia odkrywać w naszej pamięci i dzielić się tymi historiami z następnymi pokoleniami. To nasza historia, nasze dziedzictwo, kształtujące i budujące mocną, stabilną postawę. Dzięki takiemu podejściu do życia nieustannie możemy budować świat wspomnień, spełniać marzenia. Prawdziwe. Szczere. Punktem wyjściowym jest zawsze dom i szacunek do tych osób, które nas ukształtowały, by u schyłku życia czuć się dobrze i spełniać drzemiące w nas pragnienia. Tak samo jest ze stylem, to niekończący się proces, jeśli nie rozwijasz go, on się skończy. Gust to kwestia edukacyjna i rozwojowa wyrabia się go każdego dnia w codziennych okolicznościach. Ubranie ma zostać miłym wspomnieniem,

ma stworzyć piękną historię i dodać dobrą energię. Przekonałam się o tym wielokrotnie. Stylizacje ubraniowe tworzą osobisty kobiecy świat, są kreacją, wyrazem. Budują osobowość. Własny styl jest ważniejszy niż najdroższa biżuteria, może być prosty, klasyczny, ale osobisty. I tego zdania nie zmienię. Jeśli dziś ktoś nie ma pomysłu na zimową stylizację, chętnie doradzę zakup sztucznego futerka, gdyż to idealny wybór zajmujący swoje miejsce w tegorocznych trendach modowych. Miękki, otulający materiał, zachęca szlachetnym naturalnym wyglądem, więc jest gwarancją i siłą modowego przekazu. Tworząc stylizację wierzchnią można zagrać kolorami. Kolor może być dowolny. Obecnie hitem są okrycia w odcieniach ziemi - beżowe, karmelowe, białe oraz wyjątkowo prezentujący się kolor butelkowej zieleni.

Futrzak to doskonała alternatywa dla kurtek, które stały się powszechną częścią garderoby kobiecej ze względu na wygodę. Dobrze prezentują się ciepłe, efektowne płaszcze w wersji maxi. Dzięki dobraniu odpowiedniego fasonu i dodatkom, każda kobieta może wyglądać stylowo. Przy niskim wzroście stylizację podkreślamy obuwem na niewielkim obcasie, koturnie, czy też ulubionymi przeze mnie kowbojkami, mającymi możliwość wykorzystania w każdej porze roku. W zimowej kolekcji nie może tego modelu zabraknąć. Dodatkowo można podkreślić talię paskiem. Jeśli nie lubimy futrzaków, świetnym pomysłem na indywidualne kreatywne ozdabianie płaszcza może być wykończenie go efektownym kotnierzem i mankietami z futerkowego materiału. Klasyczne futrzaki można nosić przez kilka sezonów, dlatego warto zainwestować w dobrą jakość i wykonanie.

Najlepiej zestawić je kontrastowo ze zwiewnymi sukienkami lub spódnicami i ciepłymi swetrami. Do dopełnienia stylizacji dodajemy czapkę, szalik, rękawiczki i jesteśmy gotowe, by wyruszyć w poszukiwanie wiosny. Okazuje się, że historia zatoczyła koło po wielu, wielu latach. Wspomnieniami wróciłam do tamtego, odległego już czasu, kiedy mogłam współdecydować o wyborze faktury, koloru i fasonu zimowego okrycia. To moja historia i przygoda z zimowym paltem. I niech zawsze dobra historia zatacza koło. W moim przypadku jest nią opowieść o beżowym miękkim, ciepłym płaszczyku, który ociepiał mnie w dzie-

ciństwie a również towarzyszy mi obecnie, gdyż styliści przywołali do świata mody tego rodzaju materiały. Moda na kolorowe futrzaki wróciła i stała się modowym stylem tegorocznej zimy. Dobrego czasu wszystkim czytelnikom magazynu Generacja życzę i zapraszam do swojego świata, świata wrażliwości, piękna, urody, kobiecości, wspomnień - bowiem moda jest ogniwem łączącym przeszłość i przyszłość.

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



ZNAMY ZWYCIĘZCÓW KONKURSU LITERACKIEGO!

Redakcja

Znamy zwycięzców konkursu literackiego! Magazyn „Generacja”, którego wydawcą jest Federacja Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSa, rozstrzygnął konkurs „O Laur Generacji” na najlepszą opowieść /wspomnienie pod wspólnym hasłem „Nadzieja”. Kapituła w składzie: Bartłomiej Głuszak – prezes Federacji FOSa, Stanisław Brzozowski – Rzecznik Praw Osób Starszych, Urszula Maciąg – kierowniczka promocji Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej w Olsztynie, Helena Piotrowska – laureatka ubiegłorocznej edycji konkursu, Zuzanna Dobrucka – pisarka i redaktorka „Generacji” – Katarzyna Janków-Mazurkiewicz, miała

trudne zadanie, by wyłonić zwycięskie prace. Po burzliwych naradach ostatecznie zdecydowano o przyznaniu dwóch pierwszych nagród ex equo. Pierwsze miejsce i publikację w czasopiśmie „Generacja” przyznano Bożenie Pawłowskiej za wiersz „Z nadzieją na długie życie wspomnień” oraz Krystynie Sztramskiej za opowiadanie „Nadzieja”. Drugie miejsce kapituła przyznała Januszowi Mazurkiewiczowi za opowiadanie „O czym jest nadzieja?”, trzecie miejsce Janinie Wiszniewskiej za pracę „Moja warunkowa nadzieja”. Serdecznie gratulujemy laureatom, a Państwa zapraszamy do lektury nagrodzonych tekstów.

Z NADZIEJĄ NA DŁUGIE ŻYCIE WSPOMNIENI

Bożena Pawłowska

Tak wiele wspomnień ukrytych w pamięci
we mnie się odzywa.
Gdy stoję na progu rodzinnego domu
dzieciństwo odzywa.
Schody – dzisiaj nowe i duże
- wtedy dwustopniowe chyba,
nierówne, kamienne i niezbyt stabilne.
Lecz mnie to nie przeszkadza.
Stojąc tak, pamiętam Tatusia,
który się przechadza po podwórku, po sadzie
i jak wiśnie zrywa, jak do czapki je wkłada
Takie już dojrzałe, jedz!
do mnie powiada.
Pamiętam także Mamusi krzątanie,
jak przy ładnej pogodzie robi duże pranie.
Z najwyższego stopnia widok dokładniejszy;
coraz mniej Mamusi,
a sznur z praniem pełniejszy.

Tak wiele obrazów ukrytych w pamięci
przede mną się odkrywa.
Gdy stoję na progu rodzinnego domu,
młodość odżywa.
Próg wąski, wydeptany,

lecz to mi nie przeszkadza.
Wpatruję się w dąb rozłożysty,
jak żółędzie zrzuca,
jak cień liści na głowie mi kładzie
i zachwyca niejednego, który drogą idzie.
Obraz drogi – jasna wstęga za zakrętem ginie,
nieopodal wartki strumień w niewielkiej dolinie.
Za strumieniem las,
a raczej lasek – bo tak go nazywam.
Widok smukłych brzoź i tęgich dębów
w pamięci przyzywam.
Widzę, jak zrywam zawilce pachnące
nad brzegiem strumyka zwrócone ku słońcu.
Coraz bardziej w lewo wzrokiem mym podążam,
obraz szkoty widzę.
Szkota blisko domu.
Zamykam oczy, po klasach wędruję...
bardzo chcę tu zostać, a wręcz tego żądam!
Lecz nijak się mają te moje żądania
do upływu czasu i do przemijania.

Jednak jest we mnie nadzieja
na długie życie wspomnień
i na to, że będzie za mną do końca.

NADZIEJA

Krystyna Sztramska

Wstała wcześniej. Stanęła przy oknie. Wiosna w tym roku spóźniła się, kalendarz pokazywał datę dwunastego kwietnia, a w parku wciąż jeszcze leżały zwały śniegu. Nagle odezwał się telefon. Włączyła tryb głośnomówiący.

- Będiesz babcią! – głos córki zabrzmiał nagle jak wystrzał armatni. Pogubiła myśli. Palce na telefonie zadrżały. Będzie babcią! Boże! Będzie babcią! Czekala na tę wiadomość od wielu miesięcy.

- Dzwonili z Ośrodka Adopcyjnego! Czekają na nas dziewczynka. Ma już przeszło dwa miesiące. W poniedziałek jedziemy ją zobaczyć!

Serce się rozrasta od takich słów. Klatka piersiowa robi się zbyt ciasna. Łzy ciekną ciurkiem, jakby nagle w oczach puścił zawór bezpieczeństwa.

- Powinnaś się cieszyć! – mąż podszedł do niej cicho jak kot.

Położyła głowę na jego ramieniu, rozplakała się na dobre.

- To trzy szczęścia! – odpowiedziała. – Nadzieja, którą się karmię od kilku lat w końcu się spełni! Nasza córka będzie mamą!

- Chcesz do niej pojechać? – zapytał, choć znał już odpowiedź.

W pośpiechu chwyciła z wieszaka torebkę. Dobrze, że ma czas ochłonać, że drzewa, że schody, że droga, że mijani po drodze ludzie...

Córka siedziała za swoim biurkiem z twarzą spuchniętą od płaczu. Na jej widok wstała. Ogarnęła ją swoimi ramionami, jakby była małym dzieckiem potrzebującym opieki. Już dobrze, jest blisko, wszystko wie, wszystko rozumie. Jest tak samo szczęśliwa jak ona. Już kocha to dziecko, którego jeszcze nie zna. Słyszysz jego kwilenie, czuje jego niemowlęcy zapach. Dotyka jego małych rączek, nóżek, głaszcze jego maleńką główkę.

- Mów, co oni ci powiedzieli, jaka ona jest,

jak wygląda, ile waży?

- Nic nie pamiętam, tylko tyle, że Maleńka czeka na nas! – i znów wybuch płaczu i uściski, jakby całe nagromadzone w ich sercu emocje nie umiały wy płynąć w inny sposób.

- To nic, wszystkiego się dowiemy, wszystko się wyjaśni! – pogłaskała córkę po włosach, jak małą dziewczynkę. Gdyby miała więcej siły uniosłaby ją do góry i okręciła wokół siebie.

- Myślałaś o tym jak dacie jej na imię?

- Może Nadzieja? Tak długo czekaliśmy na dziecko, tyle mieliśmy wizyt u lekarzy, prób zajścia w ciążę, poronień, modlitw i jednocześnie tak dużo wiary i nadziei, że Bóg to wszystko jakoś utoży, że pomoże!

- I pomógł, On wszystko może!

Roześmiały się przez tzy, jak dwie oszalałe ze szczęścia wariatki.

I z tym uśmiechem wróciła do samochodu.

- I jak? – zapytał mąż.

- Jest silna, da radę...

Dalsze słowa ugrzęzły jej w gardle, ale serce stało się lekkie, jakby nagle ktoś przypiął do niego parę skrzydeł. Spojrzała na ulicę, na jadące samochody, ludzi, domy, na siedzącego za kierownicą męża. Niby wszystko było takie samo jak godzinę wcześniej, a jednak zupełnie inne. Ludzie uśmiechali się do siebie, jakiś kot przebiegł im przed maską auta z wesołym miauczeniem, mały chłopiec turlał po ziemi śnieżną kulę, dziewczynka w czapce z pomponem kręciła tęczowym parasolem. Nawet słońce wyszło zza chmur i jasnym uśmiechem przegoniło chmury. Samochód sunął jezdnią, a jej serce śpiewało: „Nadzieja!, Nadzieja!, nasza wnuczka Nadzieja!”

Ech, co za wspaniała muzyka, co za słoneczność w sercu! Będzie babcią Nadziei!

I to nie jakąś zwykłą babcią, ale najlepszą babcią na świecie!



POCZTÓWKI Z PODRÓŻY



TO SĄ PODRÓŻE

Milionowe wille, wieżowce, parki, w których można sfotografować się z barwnymi papugami. Słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku z Olsztyna wzięli udział w 11-dniowej wycieczce, w czasie której zwiedzali m.in. Miami, Grand Cayman, Kolumbię, Kostarykę i Panamę. Zdjęcie wodospadu z Jamajki przesała Danuta Krzywosz.

UROKLIWA SZKOCJA

Kolejnymi zdjęciami z podróży podzieliła się z nami Helena Piotrowska, pisarka. W Szkocji mieszka jej córka, jest tam więc częstym gościem. To nie tylko przepiękna przyroda, ale przede wszystkim urokliwe miasta pełne budynków z historią. Wiele z nich pochodzi ze średniowiecza.

POCZTÓWKI Z PODRÓŻY

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



starszych, który wydajemy jako Federacja FOSa. Opis wyprawy powinien zawierać 1500 znaków (około pół strony dokumentu WORD). Do opisu należy dołączyć jedno, dwa zdjęcia, które to wspomnienie wyprawy wywołało. Podróżujmy chociażby we wspomnieniach! Zdjęcia i opisy prosimy wysłać na adres: generacja@federacjafos.pl

WEŹ NASZ PATRONAT, MY ZROBIMY RESZTĘ!

Organizujesz spotkanie, wydarzenie, webinar? Chcesz, by informacja trafiła do wielu osób? Zgłoś się do nas!

Od września na stronie internetowej www.potrzebni.org.pl oraz na Facebooku **Potrzebni** prezentujemy materiały Magazynu Środowisk Osób Starszych "GENERACJA", rozszerzone o nowoczesne formy reportażu, sprawozdań z aktualnych wydarzeń seniorskich. Zachęcamy do śledzenia obydwu kanałów oraz aktywne włączanie się w tworzenie ciekawych treści.

W jaki sposób można się włączyć? Zapraszając przedstawicieli redakcji na ważne wydarzenie społeczne, kulturalne, edukacyjne powiązane z tematami dotyczącymi osób starszych. Wybrane wydarzenia obejmujemy patronatem. Zapewniamy profesjonalną relację filmową oraz artykuł, który znajdzie się w prowadzonych przez nas mediach społecznościowych, na stronie internetowej oraz do drukowanej wersji "GENERACJI".

Zapraszamy do kontaktu:
generacja@federacjafosa.pl
oraz pod tel.: 89 523 60 92



GENERACJA



Magazyn Środowisk Osób Starszych "GENERACJA" wydawany jest przez Federację Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSa.

Niech nadchodzące Święta i Nowy Rok przyniosą nam pełne wzajemnego zrozumienia chwile wśród bliskich nam osób i napętnią wiarą i poczuciem sprawczości.

Niech wyjątkowe chwile spędzone w gronie najbliższych wzmocnią nasze relacje, obdarzą poczuciem bezpieczeństwa, dodadzą sił w pokonywaniu kolejnych wyzwań.

Niech będą to piękne, ciepłe Święta Bożego Narodzenia, a nadchodzący 2024 rok przyniesie nadzieję i pomyślność. Niech każdy z nas zyska odwagę, by podążać za swoimi marzeniami.

Życzy Zespól

Federacji FOSa

