

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



- **BON SENIORALNY KAMIENIEM MIŁOWYM** str. 4
- **KĄŻDY MŁODY CZŁOWIEK MUSI SIĘ KIMŚ ZACHWYCIĆ** str. 7
- **JESTEM UZALEŻNIONA OD MIŁOŚCI DO ŚWIATA** str. 11
- **IDŹ NA SPACER** str. 13

fol. Jarosław Korbiński

SPIS TREŚCI



SŁOWEM WSTĘPU Bartłomiej Głuszak	3	INTERWENCJE RZECZNIKA - RENTA W DRODZE WYJĄTKU Stanisław Brzozowski	16
DZIAŁ SPOŁECZEŃSTWO		PAMIĘĆ O KRESACH MUSI PRZETRWAĆ Redakcja	17
BON SENIORALNY KAMIENIEM MIŁOWYM Stanisław Brzozowski	4	DZIAŁ PRAWO	
KAŻDY MŁODY CZŁOWIEK MUSI SIĘ KIMŚ ZACHWYCIĆ Katarzyna Janków-Mazurkiewicz	7	PRZEDŁUŻENIE WAŻNOŚCI ORZECZEŃ O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI Tomasz Tokarczyk	18
WWW Bartłomiej Głuszak	9	DZIAŁ KULTURA	
JESTEM UZALEŻNIONA OD MIŁOŚCI DO ŚWIATA Katarzyna Janków-Mazurkiewicz	11	POCZTÓWKI Z PODRÓŻY	19
IDŹ NA SPACER Monika Michniewicz	13	IKONY OLSZTYŃSKIEJ MEDYCYNY Redakcja	19
WARMIŃSKO-MAZURSKA RADA SENIORÓW PRZED TRZECIĄ KADENCJĄ Stanisław Brzozowski	14	MOJĄ MISJĄ JEST WSPIERANIE DOJRZAŁYCH KOBIET Sabina Maria Dąbrowska	20
JAK WYBIERAMY NOWE RADY SENIORÓW Krzysztof Marusiński	15	PROPOZYCJE NA JESIENNE WIECZORY Katarzyna Guzewicz	22

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@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, Agnieszka Karczewska, Michał Kupisz (foto), Krzysztof Marusiński, Monika Michniewicz. WSPÓŁPRACOWNICY: Sabina Maria Dąbrowska, Tomasz Tokarczyk, Milena Jędrzejewska, Urszula Wolna, Paulina Pupałto, Katarzyna Guzewicz. WYDAWCA I BIURO: Federacja Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSa, ul. Bogumiła Linki 3/4, 10-535 Olsztyn, tel. 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 „Stawiamy na Seniorów”.

Wywiady, artykuły
„Generacji” znajdziesz tu:





SŁOWEM WSTĘPU

Bartłomiej Głuszak

Szanowni Państwo,

oddajemy do rąk Państwa kolejny numer Magazynu Środowisk Osób Starszych Generacja. Jak zwykle poruszamy w nim tematykę kwestii senioralnych na poziomie ogólnopolskim, ale też regionalnym i lokalnym. Tym razem mieliśmy okazję porozmawiać z Marzeną Okła-Drewnowicz, minister ds. Polityki Senioralnej, oraz Stefanem Brzozowskim z Czerwonego Tulipana.

Szczególnie ważnym wydarzeniem najbliższych miesięcy są wybory na kolejną kadencję Wojewódzkiej Rady Seniorów. Rada to kluczowy partner samorządu w kształtowaniu rozwoju naszego regionu, z uwzględnieniem perspektywy osób starszych. Jest też przykładem aktywności i wzrostu znaczenia środowisk senioralnych. Mam nadzieję, że aktywnie zaangażujecie się Państwo w jej tworzenie. Warto bowiem przypomnieć, że to jedyny taki przypadek w Polsce, gdy rada wybierana jest terytorialnie (przedstawicielki i przedstawiciele z wszystkich powiatów), przez same środowiska seniorskie. Patrząc, jak aktywnych społeczników i społeczniczki zrzeszała, i jakie inicjatywy podejmowała do tej pory, odczuwam satysfakcję, iż idea faktycznej reprezentacji głosu osób starszych trafiła na podatny grunt. Trzeba do tego nie tylko



foto: Michał Kupisz

Bartłomiej Głuszak. Prezes Federacji FOSa oraz redaktor naczelny Magazynu Środowisk Osób Starszych GENERACJA.

woli samorządu, ale też zaangażowanych działaczek i działaczy społecznych, a takich w naszym regionie jest coraz więcej.

Znajdziecie też Państwo sylwetki aktywnych osób. Jak zwykle dużo u nas kultury, literatury, mody. Nie mogło oczywiście zabraknąć rzeczników praw osób starszych oraz innych stałych rubryk.

Zapraszam do lektury!



BON SENIORALNY KAMIENIEM MIŁOWYM

Stanisław Brzozowski

Podczas Campusu Polska Przyszłości 2024 w olsztyńskim Kortowie odbył się panel pod tytułem „Polityka senioralna dla młodych? Polska międzypokoleniowa – Polska długowieczna”. Prowadziła go ministra ds. Polityki Senioralnej Marzena Okła-Drewnowicz, która udzieliła wywiadu „Generacji”.

– Pani minister, czy czeka nas „srebrne tsunami”?

– Tsunami nie kojarzy się nam dobrze, raczej z katastrofą, na pewno ze złym zdarzeniem. Rozumiem, że używając tego określenia chodzi o pewien wstrząs, efekt zastanowienia. Myślę jednak, że lepiej będzie, kiedy o starzejącym się społeczeństwie będziemy rozmawiać w sposób przyjazny.

– Określenie „srebrna gospodarka” brzmi lepiej?

– Bardzo mi się podoba.

– Jak mamy je jednak rozumieć? Czy, jako posiadacz srebrnych włosów, powinienem się rozglądać za zajęciem, żeby dorobić do swojej emerytury?

– Nie do końca, chociaż oczywiście aktywność to zawsze dobry pomysł.

– Czy to gospodarka, rynek usług, mają dostosować się do potrzeb seniorów, rosnącej rzeszy emerytów, których finansowa, zdrowotna, rodzinna sytuacja indywidualnie różnie wygląda, ale dochód mają generalnie stały?

– Srebrna gospodarka działa na wielu poziomach. Zarówno w usługach, jak i w produkcji. Ale również srebrna gospodarka to obszar biznesowy i dla starszego, i dla młodszego pokolenia. Idealnym przykładem jest bon senioralny, który będziemy wpro-

wadzać. Srebrna gospodarka to kwestia pieniędzy, dochodów rynku pracy. Jeżeli wydajemy pieniądze publiczne na organizowanie przez samorząd opieki na rzecz osób starszych, tak naprawdę inwestujemy. Te pieniądze się nam zwrócą. Wykorzystując bon senioralny, rodzina, która jest aktywna zawodowo, będzie mogła dalej pracować, czyli także odprowadzać podatki czy składki na swoją emeryturę. Po drugie, ktoś, kto w takiej rodzinie przejmie opiekę nad seniorem, dostanie pracę, za którą trzeba będzie zapłacić, od tego też będzie płacił podatki. Część z tych pieniędzy, szacujemy, że około jednej trzeciej, wróci więc do budżetu państwa.

– Wygląda jak samonapędzająca się maszyna. Tak dobrze nie jest.

– Oczywiście. Dlatego planując wprowadzenie bonu senioralnego, musimy uwzględnić pełen koszt projektu. To jednak ważne, że – skoro będziemy żyli coraz dłużej, coraz więcej będziemy mieć wokół siebie osób starszych, skoro będziemy potrzebować dla nich coraz więcej opiekunów – zawczasu musimy stworzyć rynek pracy. Jest na to szansa, ale tylko wtedy, jeżeli zainwestujemy, znajdziemy na to pieniądze. Jeśli tego nie zrobimy, ten obszar i tak zostanie zagospodarowany.

– Na przykład przez rodzinę, która posta-



fot. Sławomir Ostrowski

wiona w sytuacji bez wyjścia zmuszona będzie sama szukać opieki dla swojego osiemdziesięcio- czy dziewięćdziesięcioletniego seniora.

– I szukać jej będzie najczęściej w szarej strefie, bo tam jest taniej. Ale w szarej strefie trudniej o nadzór, gwarancję jakości usługi opiekuńczej. W srebrnej gospodarce chodzi więc o miejsca pracy. Jednak, jakbyśmy się o to nie starali, tych rąk do pracy jest mało (wg szacunków wprowadzenie bonu senioralnego zrodzi potrzebę znalezienia nawet 80 tysięcy opiekunów osób starszych – red.)

i może ich zabraknąć. Musimy więc inwestować pieniądze publiczne także w nowoczesne technologie, żeby część obowiązków opiekunów, zwłaszcza tych wymagających wysiłku fizycznego, przejęły nowoczesne urządzenia, roboty. To otwiera nowe możliwości dla producentów takich urządzeń, pośredników, można na tym zarabiać. W jednym, prywatnym domu pomocy społecznej, widziałam na przykład specjalny fotel, który pozwala na przeprowadzenie zabiegów higienicznych od stóp do głowy bez angażowania siły, wogóle bez fizycznego kontaktu z opiekunem.

To jest przyszłość. To też jest srebrna gospodarka.

– Wiemy, że bon senioralny to pani sztan-darowy projekt. Czy możemy być pewni, że znajdą się na niego pieniądze? O podobnym rozwiązaniu mowa od lat.

– Tym razem po raz pierwszy ma ono wpis w wykazie prac legislacyjnych rządu. Zgodnie z nim w trzecim kwartale bon senioralny wchodzi w etap konsultacji, zaczniemy je pod koniec września. Największą jednak gwarancją jest wpisanie tego projektu do Krajowego Planu Odbudowy po jego rewizji przez nowy rząd. Śmieję się czasem, że jako ministra ds. seniorów, jestem co prawda ministrem bez teki, za to mam na karku kamień milowy. Został wpisany do KPO pod numerem A-70. Proponowane przez nas rozwiązanie zostało bardzo pozytywnie przyjęte przez Komisję Europejską, zgodził się też na nie minister finansów. Jak tego nie zrealizujemy, nie dostaniemy pieniędzy z KPO, przynajmniej ich części. Mamy czas do przyszłego roku.

– Kto może liczyć na pracę przy bonie senioralnym: osoby fizyczne, agencje pielęgniarские, samorządowe i prywatne domy pomocy, organizacje pozarządowe?

– O tym będzie decydował samorząd, ale projekt wychodzi poza ustawę o pomocy społecznej. Jeśli samorząd uzna, że zatrudni dodatkowych ludzi, przez Miejskie Ośrodki Pomocy Społecznej, Gminne Ośrodki Pomocy Społecznej czy po prostu przez gminę, to proszę bardzo, ma być jak najbardziej elastycznie. Warunek, że z bonu będzie można opłacać opiekę w miejscu zamieszkania osoby starszej - chodzi nam o to, by seniorzy mogli żyć, jak najdłużej pozostać w swoim środowisku.

– Jakie będzie kryterium dochodowe?

– Mówimy o wydatkowaniu pieniędzy publicznych. Nie stać nas, by „wszyscy i każdemu po równo”, ale kryterium dochodowe jest ustawione tak wysoko jak nigdy dotąd.

Dla samotnego seniora na ten moment ma to być 5 tysięcy złotych brutto, zaś dla rodziny trzykrotność minimalnego wynagrodzenia.

– Ciągłe pieniądze. To pewnie z ich powodu zapowiadana przez nową władzę renta wdowia wystartuje dopiero w przyszłym roku i to z niższego poziomu. Będzie to 15, a nie obiecane 50 procent emerytury zmarłego współmałżonka. Powtarzam więc pytanie, czy znajdą się pieniądze na bon senioralny?

– Renta wdowia już jest podpisana, najważniejsze, że jest. Jako politycy mamy jednak obowiązek wdrażania projektów, które są realne.

– Ale czas mija. Pod koniec ubiegłego roku, po raz pierwszy w wolnej Polsce, przeciętna emerytura, która wynosi około 3,8 tysięcy złotych brutto, to mniej niż połowa przeciętnej pensji.

– Do zahamowania tej tendencji potrzebne są rozwiązania systemowe, takie jak te, o których rozmawiamy. Poprzedni rząd takiego mechanizmu nie proponował, uważając, że transfery bezpośrednie, trzynastki, czter-nastki dla emerytów, załatwią wszystko. Są ważne, ale zdecydowanie nie załatwiły.

– Jak już mówimy o systemie, paradoksem jest, że emeryci nadal muszą płacić podatki, jakby przepracowane przez nich lata to za mało. Organizacje seniorskie od dawna żądają, żeby znieść opodatkowanie emerytur.

– Teraz opodatkowane są emerytury powyżej 30 tysięcy. Naszym zobowiązaniem wyborczym, jest zniesienie opodatkowania emerytur do 5 tysięcy brutto, do tego będziemy dążyć.

Rozmawiał **Stanisław Brzozowski**. Autor jest Rzecznikiem Praw Osób Starszych przy Federacji FOSa, członkiem Społecznej Rady Seniorów Województwa Warmińsko-Mazurskiego.

KAŻDY MŁODY CZŁOWIEK MUSI SIĘ KIMŚ ZACHWYCIĆ

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

– Każdy młody człowiek, jeśli chce coś osiągnąć, musi się kimś zachwycić. Młodzi idą śladem innych, bo nie ma innej drogi – mówi Stefan Brzozowski, lider Czerwonego Tulipana, Honorowy Obywatel Olsztyna.

– Kto był w młodości pana największą inspiracją, miał na pana największy wpływ?

– Ukształtowało mnie życie, po prostu. Od zawsze miałem w sobie ciekawość świata. To spowodowało, że zajmowałem się różnymi rzeczami. W szkole średniej zacząłem rozglądać się za tym, co mnie interesuje. Pociągała mnie scena, występujący na niej ludzie. Muzyka budziła we mnie ogromne emocje. Fascynował mnie zespół mandolinistów, w którym występowała moja siostra. Wtedy działał w naszym mieście Zespół Pieśni i Tańca Olsztyn i zdecydowałem się pójść do Wojciecha Muchlado, mojego późniejszego mistrza. Wtedy powiedziałem mu: „Chciałbym tu tańczyć”.

– Jak zareagował?

– Popatrzył na mnie i stwierdził: „Proponuję, byś poszedł na ulicę Zwycięstwa 32, gdzie odbywają się zajęcia zespołu harcerskiego Krusyna. Tam są twoi rówieśnicy”. A miałem wtedy 14 czy 15 lat. W ten oto sposób znalazłem się w towarzystwie naprawdę cudownych ludzi. Oczywiście zostałem harcerzem. W pewnym momencie nasza drużyna, Barbara Jankowska, zakupiła gitary. Wtedy z moim serdecznym przyjacielem Krzysztofem Kossutem zaczęliśmy na tych gitarach grać. To był ważny moment. Krusyna była na tamte czasy ciekawym pomysłem, projektem, jakby dziś powiedzieć, w którym uczestniczyli młodzi ludzie. Potem koncertowaliśmy w całej Polsce, a nawet za granicą, m.in. w Finlandii.



foto. Jarosław Korbiński

fot. Leszek Kuryłowicz



To było nasze okno na świat. Sztuka uczy samodzielnego myślenia, poznaje się różnych ludzi, z których doświadczenia można czerpać. Janusz Laddy, aranżer i instruktor muzyczny, przez dziesięciolecia związany z wokalną edukacją młodych olsztynian, Wojciech Muchlado. Byli autorytetami, moimi mistrzami.

– Mieli autorytet. Dziś trudniej trafić do młodzieży?

– Myślę, że nie. Zawsze jest zapotrzebowanie na wymianę wiedzy pomiędzy młodym a starszym pokoleniem. Młodzież chce się rozwijać, czego dowodem jest to, jak wiele osób przyjeżdża do Olsztyna, by wziąć udział w Spotkaniach Zamkowych „Śpiewajmy Poezję”. Każdy młody człowiek, jeśli chce coś osiągnąć, musi się kimś zachwycić. Młodzi idą śladem innych, bo nie ma innej drogi, tylko tak mogą się rozwijać. Trzeba być najpierw uczniem, zdobyć wiedzę od bardziej doświadczonych i dopiero wtedy możemy odkrywać nowe ścieżki. Jeśli dobrze wykształcimy młodych, zobaczą to, czego nie widzą starsi.

– Wspominamy o zachwycie. „Olsztyn kocham” śpiewają i młodzi, i starsi, choć ma już ponad 21 lat. To utwór, który połączył pokolenia.

– Tak naprawdę napisałem go z myślą o sobie. Chciałem opisać to miejsce, stworzyć piosenkę o tych, którzy przyjechali do Olsztyna z różnych stron Polski i nie tylko, tworząc mieszaną społeczność. Piosenka powstała w 2003 roku, kiedy obchodziliśmy jubileusz 650-lecia Olsztyna.

W Poznaniu, Gdańsku, Rzeszowie i Krakowie ludzie śpiewają: „Olsztyn kocham, moją małą Amerykę”. I wszędzie jest interpretowana na swój sposób. Olsztynianie polubili ten utwór, bo przyjechaliśmy do Olsztyna z różnych stron, ale nie czuliśmy się wspólnotą. Ta piosenka nas połączyła. Poczuliśmy, że jesteśmy olsztynianami, olsztyniankami, odkryliśmy swoją tożsamość.

– A potem zapanowała moda na naklejki z „Olsztyn kocham”.

– Ten znak graficzny wymyśliła Kasia Donimirska, z którą jestem zaprzyjaźniony od dziesiątek lat. Kasia, kiedy powstała piosenka, stworzyła ten znak graficzny. Stał się on wizualnym dopełnieniem tego, co ta piosenka manifestuje. Wiele osób poczuło, że ten Olsztyn kocha, co mnie niezmiernie ucieszyło. A piosenka z kolei stała się nieoficjalnym hymnem Olsztyna. Zresztą nie tylko olsztynianie ją śpiewają. Jeździmy z koncertami po całej Polsce i śpiewają ją i w Krakowie czy w Warszawie, czy w Poznaniu. Serce się raduje, że cała Polska nuci „Olsztyn kocham, moją małą Amerykę”. Śpiewają i młodzi, i starsi. Jeżeli mieszkaniec Łomży chce zaśpiewać „Łomzę kocham, moją małą Amerykę”, to też może. Niech Łomża też śpiewa, co czuje.

– Ta piosenka zabrzmiała również w trakcie Święta Muzyki, gdzie Czerwony Tulipan zaśpiewał ją razem z publicznością. To też inicjatywa, której celem była integracja, współpraca międzypokoleniowa.

– Z tego też powodu z przyjemnością zaangażowałem się w Święto Muzyki. Jestem za tym, by poprzez sztukę uszlachetniać nas wszystkich. Muzyka sprawia, że nawet z bandziora można zrobić anioła.

– Można powiedzieć, że pana miłość do Olsztyna trwa niezmiennie?

– Zestaw różnych zbiegów okoliczności spowodował, że urodziłem się w Olsztynie, jesteśmy tutaj, zajmujemy się sztuką. To my, artyści, jesteśmy od upiększania życia. Jesteśmy po to, by nasze życie było piękne i pełne dobrej energii. A gdzie indziej, jak nie w Olsztynie?

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz. Dzieniarkarka, społeczniczka, trenerka wspierająca grupy w rozwijaniu kompetencji kulturalno-społecznych.

**WWW**

Bartłomiej Głuszak

Julia kolejny raz wylądowała z ciocią Hanią u lekarza.

– To już piąta wizyta w ostatnim miesiącu. Pewnie znowu będą badania, może tym razem pani doktor zmieni leki.

– Pani Julio, proszę wejść – głos lekarki wyrwał ją z zamyślenia. — Trzeba jechać jak najszybciej do szpitala. Tu ma pani skierowanie.

– Coś poważnego? – dopytała.

– Tak, najlepiej szybko reagować. Zaraz wszystko wyjaśnię. Pojedziecie same czy organizować karetkę?

– A do jakiego szpitala?

– Wojewódzkiego.

– To będę wdzięczna za karetkę.

– Widzisz, jak sprawnie poszło.

Po półtorej godzinie układały dowiezione przez Stefana rzeczy w szpitalnej szafce.

– Dobrze, że pojechałyśmy karetką, bo przy twoich trudnościach z oddychaniem nie wiem, czy bym coś pomogła.

– To panie przyjechały karetką? Z domu?

– zdziwiła się leżąca obok pani Zosia, z którą poznały się zaraz po przyjściu. – To tak można?

— Tak, pani doktor wszystko zorganizowała, sprawa była pilna – potwierdziła Julia.

– U mnie też była pilna, ale doktor powiedział synowi, żeby mnie przywiózł. Syn miał pracę, musiał poprosić sąsiada. Trochę to potrwało i kosztowało.

– Ale każdy ma prawo do transportu medycznego – poinformowała Julia. – Oczywiście w określonych przypadkach, ale warto się dopytać.

– O, żeby było tak łatwo. Syn przecież pytał – westchnęła pani Zosia.

– A my też tak miałyśmy, Julka pamiętasz

– odezwą się ciocia Hania. – Jak lekarz

powiedział, że transportu być nie może, Julka powiedziała, że dzwoni po prywatną karetkę i przyjdzie z rachunkiem.

– I co, zapłacili?

– A nie, zaraz się okazało, że karetka zaraz będzie. I była.

– WWW – dodała Julia.

– Co proszę? – zaintrygowała się pani Zosia.

– A to takie nasze żelazne powiedzonko. Warto Wiedzieć Więcej – Julia uśmiechnęła się, widząc szeroko otwarte oczy sąsiadki cioci Hani. – Zaraz zapiszę pani adres strony internetowej, gdzie można znaleźć wiele danych.

– Ależ co pani? Internety i ja? – zachnęła się sąsiadka cioci Hani.

– A to może syn skorzysta – podpowiedziała Julia.

– A to już bardziej – zgodziła się rozmówczyni.

– A tu ma pani telefon do stowarzyszenia, które udziela informacji – Julia podała pacjentce kartkę z zapisanym numerem.

– A, to rozumiem – uśmiechnęła się pani Zosia.

To kolejna z historii z życia wziętych, a słyszałem ich całkiem sporo. Po operacji kardiologicznej w szpitalu powiedziano pacjentce, że potrzebę transportu trzeba zgłosić dwa dni wcześniej. Cóż z tego, gdy nie wiedziała, że ma prawo do takiego zgłoszenia, a także nie знаła terminu wypisu. To jedno z wyzwań o charakterze systemowym, które wciąż jest przed nami. Jest też sporo pozytywnych rozwiązań, np. coraz więcej szpitali wprowadza asystenta pacjenta, pełnomocnika ds. pacjenta z prawdziwego zdarzenia, pielęgniarkę socjalną czy inne podobne stanowiska. Tak na przykład postąpiło ostatnio Warmińsko-Mazurskie Centrum Chorób Płuc w Olsztynie. Skutkuje

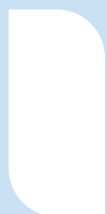
to m.in. współpracą w zakresie wsparcia rodzin pacjentów. Jeden z dodatkowych, ale oddziałujących na samopoczucie pacjentów, efektów takiego działania to joga śmiechu.

A co można zrobić tu i teraz? Edukować siebie i innych w obszarze praw pacjenta. Robią to instytucje, chociażby NFZ. Sama wiedza jednak nie wystarczy. Trzeba też często dodać siły i pewności siebie poprzez zainteresowanie się czy odpowiednie wsparcie. W tej roli sprawdzają się doskonale rady seniorów, ale też wiele organizacji

pozarządowych, jak Polskie Stowarzyszenie Diabetyków z Olsztynka, Stowarzyszenie Pomocna Dłoń z Braniewa czy Federacja FOSa z Regionalną Strefą Pomocy.

Jeśli nie wiecie, jak podjąć takie działania, albo planujecie/chcielibyście je podjąć, ale potrzebujecie wsparcia, odezwijcie się do najbliższej rady seniorów, NFZ czy rzecznika praw osób starszych. Miejsc, gdzie można dostać wsparcie czy choćby pierwszą informację, trochę już jest.

Warto Wiedzieć Więcej!



RUSZAJĄ ZAPISY DO SZKOŁY LIDERÓW ŚRODOWISK SENIORALNYCH

Redakcja

Federacja Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego ogłasza nabór do kolejnej edycji Szkoły Liderów Środowisk Senioralnych. Szkoła to oferta dla osób 60+, zaangażowanych społecznie, działających aktywnie w radach seniorów, organizacjach społecznych, chcących rozwijać swoje kompetencje osobiste i liderские, poszerzyć wiedzę z zakresu: zarządzania, pozyskiwania środków na działalność społeczną, współpracy ze środowiskiem lokalnym oraz samorządem.

Przedsięwzięcie potrwa od października do listopada 2024 r. i składać się będzie z 4 bloków

szkoleniowych. Udział w Szkole Liderów Środowisk Senioralnych jest bezpłatny. Organizator zapewnia nocleg oraz wyżywienie podczas zjazdów. Grupa szkoleniowa będzie liczyć 12 osób.

Szczegółowych informacji udziela Natalia Preilowska.

Kontakt mailowy:

n.preilowska@federacjafosa.pl oraz telefoniczny pod numerem telefonu 503 466 700. Zgłoszenia przyjmujemy do 11.10.2024 r. za pośrednictwem dołączonego formularza, który znajduje się na stronie:

www.federacjafosa.pl.

JESTEM UZALEŻNIONA OD MIŁOŚCI DO ŚWIATA

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

– Najważniejsze, by nie stracić ciekawości świata, patrzeć do przodu i niczego się nie bać – mówi w rozmowie z „Generacją” Beata Borucka, czyli Mądra Babcia.



fot. Beata Lenart

– W sieci znalazłam taki opis pani osoby: „komandoska, która we wszystkim widzi pozytywy, czyli Mądra Babcia”. Skąd Pani czerpie energię do realizowania tylu pomystów?

– Napędzają mnie relacje z ludźmi. Byłam wychowana w domu otwartym, nie tylko na ludzi, ale też na emocje, rozmowy i bycie ze sobą. To był dom wielopokoleniowy, gdzie każda generacja była ważna, a jego członkowie kochani. Jestem uzależniona od relacji i miłości do świata.

– Jest pani również wyjątkową ambasadorką osób, które zakończyły pracę

zawodową i szukają dla siebie przestrzeni w Internecie. Jednak nie byłoby Mądrej Babci, gdyby nie pani trudne doświadczenia życiowe. To jednak sprawia, że dziś lepiej odgaduje pani potrzeby pokolenia silversów?

– Oczywiście każdy potrzebuje czegoś innego, ale jest wiele obszarów znamienych statystycznie. Wszyscy, bez względu na wiek, potrzebujemy miłości, szacunku, zainteresowania i celu w życiu. Kiedy jesteśmy młodzi, często mamy ten zestaw potrzeb zaspokojony w komplecie. Budujemy związki, rodziny, wychowujemy dzieci, rozwijamy się zawodowo i biegniemy do przodu. I przychodzi taki moment, że ta nasza bieżnia znika i zatrzymujemy się zdziwieni, że pojawił się napis „meta”. Pojawia się pytanie, co dalej? I ja właśnie włączyłam się w życie tych osób, które stały, rozglądały się – co dalej. To jest nietatwy moment, kiedy trzeba od nowa odnaleźć się w życiu. To, co robię, właśnie jest po to, aby razem biec dalej. Nie zatrzymujesz się, bo się starzejesz, a starzejesz się, bo się zatrzymujesz.

– Tworzy pani własną telewizję SILVER TV, prowadzi media społecznościowe i kanał na YouTube. To niesamowite! To musi kosztować dużo energii, ale jest też źródłem satysfakcji?

– Celem wielu osób tworzących w sieci jest

popularność i uwielbienie. W moim przypadku to miły skutek uboczny działalności. Moją największą motywacją są wymierne zmiany w życiu moich odbiorców. Nic tak nie dodaje skrzydeł, jak świadomość, że ktoś skorzystał z tego, co podpowiadam. Teraz swoją SilverTV przekazuję wspaniałym prowadzącym, a ja przenoszę się na tylne siedzenie.

– Swoją energią obdarowuje pani innych. Co jest w tym wszystkim najważniejsze?

– Najważniejsze, by nie stracić ciekawości świata, patrzeć do przodu i niczego się nie bać. Dzisiaj możemy spełniać wszystkie marzenia. Internet, liczne organizacje i inicjatywy pozwalają na rozwój w każdym wieku. Wystarczy z tego korzystać.

– Jakie mity na temat ludzi 50 plus irytują Panią najbardziej?

– Irytuje mnie trend, który zamyka się w słowach „OK Boomer”, czyli uważanie nas, silversów, za zacofanych i nudnych. Jasne, że każde pokolenie ma własny czas, jak śpiewał zespół Kombi, ale przecież wszyscy jesteśmy wartościowi zarówno w rodzinie, jak i społeczeństwie. Wszyscy pragniemy szacunku, życzliwości i troski. Kolejny temat, z którym walczę, to kult młodości i nieskazitelnej urody. Plastikowy, idealny, filtrowany świat w Internecie peszy, onieśmiela i buduje kompleksy u wszystkich, z wyjątkiem tych, którzy robią to, by się wylansować. Dziś mylimy pojęcia urody i piękna. Uroda przemija, a piękno jest wieczne.

– Pani pokazuje, że na emeryturze z powodzeniem można prowadzić biznes. Ograniczenia są tylko w naszych głowach?

– Nie znoszę „jękingu” i narzekania. Nasz umysł jest leniwy i szybko znajduje powód, żeby się nie wysilać. Przed działaniem powstrzymuje też nasz lęk. Boimy się porażki, krytyki, straty tego, co mamy. Boimy się, że nie podołamy i tak dalej. Każdy ma swoje strachy, których zresztą często nie potrafi nawet nazwać. Nie chcemy



foto: Beata Lenart

rozwijać nowych kompetencji czy użyć już posiadanych. A my, będąc na emeryturze, mamy jeden z najbardziej cennych towarów rynkowych – czas. Namawiam zatem moją społeczność, aby ten czas sprzedawać i dorabiać sobie do emerytury. Możemy opiekować się dziećmi czy osobami starszymi, sprzedawać rękodzieło, gotować na zamówienie, opiekować się zwierzętami w czasie wakacji. Zawsze znajdą się osoby, które tego potrzebują i chętnie nam za to zapłacą.

– Nowe studio, kolejne wyzwania. Dziś jest pani silver influencerką, z milionowymi zasięgami. To kolejne marzenie, które się spełniło?

– Nie marzyłam o byciu influencerką. To spadło na mnie niespodziewanie i teraz się z tego pomału wycofuję, oddając pole innym w SilverTV. Moje ego nie jest głodne ani sławy, władzy czy wpływu. Cytując klasyka: „ja tylko pociągnął, a bank rozbił się sam”. Oczywiście Mądra Babcia nie zniknie, nie zostawię moich fanów, ale będę działać już na innych obrotach.



IDŹ NA SPACER!

Monika Michniewicz

Aktywność fizyczna jest kluczowym elementem zdrowego stylu życia. Z danych GUS wynika, że tylko 14,1 procent osób w wieku 60-69 lat regularnie ćwiczy, a wśród osób powyżej 80 roku życia ten odsetek spada do zaledwie 7,1 procent. To jedne z najgorszych wyników w Europie.

Jednocześnie wszystkie badania potwierdzają istotny wpływ aktywności fizycznej na zdrowie i jakość życia. Bezsprzecznie ruch jest wrogiem chorób takich jak sarkopenia (utrata masy mięśniowej) czy choroby układu sercowo-naczyniowego. Regularne ćwiczenia mogą też zmniejszać ryzyko wystąpienia depresji oraz poprawiać jakość snu.

Mimo znanych korzyści zdrowotnych płynących z aktywności fizycznej jej podejmowanie przez dojrzałych dorosłych utrudniają różne przeszkody i bariery.

Jednym z głównych powodów, dla których seniorzy unikają ruchu, są obawy dotyczące ich zdrowia. Wiele osób żyje w przekonaniu, że ćwiczenia są zbyt dużym wysiłkiem dla ich organizmu, zwłaszcza w kontekście problemów z sercem, cukrzycą czy kręgosłupem. Przewlekły ból, który dotyka wielu seniorów, często traktowany jest jako powód do rezygnacji z jakiegokolwiek aktywności fizycznej. Obawa przed kontuzjami jest drugim czynnikiem wpływającym na niechęć do tej formy spędzania czasu. Obawa, że intensywny wysiłek pogorszy stan zdrowia lub spowoduje urazy, powoduje lęk i niepewność. Dodatkowo brak wiedzy na temat bezpiecznych form ruchu oraz technik ćwiczeń dostosowanych do ich możliwości może prowadzić do rezygnacji z jakiegokolwiek aktywności.

Kolejną istotną przeszkodą jest brak motywacji oraz wsparcia ze strony rodziny i lokalnej społeczności. Często czują się oni osamotnieni i niepewni w podejmowaniu aktywności fizycznej, co może być potęgowane przez przekonania społeczne i mity, że „w ich wieku to nie wypada”.

Infrastruktura dostępna dla seniorów również wpływa na ich aktywność. Brak odpowiednich miejsc do ćwiczeń, takich jak parki czy siłownie przystosowane do potrzeb osób starszych, może

zniechęcać do podejmowania aktywności fizycznej. Wiele osób starszych ma trudności z poruszaniem się w przestrzeni publicznej, co dodatkowo ogranicza ich możliwości.

No i na koniec dostępność środków finansowych. Zbyt wysokie jak na portfel seniora koszty związane z członkostwem w klubach sportowych czy zajęciach grupowych bywają istotną przeszkodą. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, aby osoby starsze podejmowały umiarkowaną aktywność fizyczną przez co najmniej 150 minut tygodniowo. Obejmuje to różnorodne formy ruchu, takie jak spacer, jazda na rowerze czy pływanie. Ważne jest, aby wybierać aktywności dostosowane do indywidualnych możliwości i stanu zdrowia. Dlatego tak ważne jest promowanie, edukowanie i finansowanie aktywności fizycznej seniorów przez samorządy.

Tak właśnie dzieje się ostatnio w stolicy regionu – Olsztynie. Na zaproszenie miasta Klub Tańca Power Dance codziennie przez całe wakacje prowadził zajęcia ruchowe i taneczne w Hali Urania. W Uranii odbywają się też karciane środy dla seniorów. Federacja FOSa odpowiedziała na zaproszenie miasta, dzięki czemu ćwiczymy i spacerujemy razem po mieście, aktywnie ucząc się nowych umiejętności lub po prostu nawiązując nowe znajomości i dobrze się bawiąc.

Ważne, żeby po prostu wyjść z domu. A jeszcze ważniejsze, żeby zabrać ze sobą swojego sąsiada czy sąsiadkę, którzy nie mają takiej śmiałości.

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

WARMIŃSKO-MAZURSKA RADA SENIORÓW PRZED TRZECIĄ KADENCJĄ

Stanisław Brzozowski

Kończy się druga kadencja Społecznej Rady Seniorów Województwa Warmińsko-Mazurskiego, a nowa rada rozpocznie działalność z początkiem 2025 roku. Coraz więcej burmistrzów i wójtów docenia „konsultacyjny, doradczy i inicjatywny” głos swoich obywateli seniorów.



rys. Magda Gach

Nowa rada, do której wybory wkrótce się rozpoczyna – w myśl statutu, który w 2023 roku został poprawiony po nowelizacji „Ustawy o samorządzie” – działać będzie pod nazwą Warmińsko-Mazurska Rada Seniorów. Dłuższa będzie także jej kadencja. Zamiast jak dotąd trzech, potrwa pięć lat. Nie zmienia się jej motto. Rada nadal będzie chciała być „ambasadorem spraw seniorów” w regionie.

Rada wojewódzka składa się z delegatów powiatowych z regionu oraz przedstawicieli dużych organizacji seniorskich. To obecnie 31 osób. Niewątpliwym sukcesem jest fakt, że skupia przedstawicieli wszystkich powiatów, od Nowego Miasta Lubawskiego po Gołdap. Świadczy to o rosnącej aktywności osób starszych. Zwiększa się także liczba miejskich i gminnych rad seniorów. Obecnie jest ich na Warmii i Mazurach 34. Mało, bo powołała je dotąd ledwie jedna trzecia samorządów, proces jednak trwa i jest nieodwracalny. Coraz więcej burmistrzów i wójtów docenia „konsultacyjny, doradczy i inicjatywny” głos swoich obywateli seniorów.

Rady seniorów w terenie mają służyć pomocą konkretnym wójtom i burmistrzom. Warmińsko-Mazurska Rada Seniorów ma charakter konsultacyjny, doradczy i inicjatywny. Rada spotyka się w Olsztynie raz na kwartał. Żeby ten „pas transmisyjny” działał odpowiednio, konieczne jest, by każdy jej członek wiedział, co się w jego powiecie/organizacji dzieje, i angażował się w działania lokalne. Standardy zaangażowania członków rady, wypracowane w ciągu dwóch kadencji, czyli prawie sześciu lat istnienia, potwierdzone zostały na ostatnim wyjazdowym spotkaniu całej rady, w październiku 2023 roku w Nidzicy.

Po pierwsze, chodzi o odpowiedni przekaz informacji, zwłaszcza tych, które nawet jeśli dotyczą

jednego miasta czy gminy, mają znaczenie dla całego regionu: lokalnych inicjatyw, dobrych praktyk, ale także problemów i wykluczeń dotyczących środowiska. O sytuacji seniorów np. w Piszcu trzeba głośno mówić także w Olsztynie. Z tego powodu oczywiste jest, że każdy członek rady wojewódzkiej ma obowiązek być w stałym kontakcie ze „swoimi” organizacjami w mieście czy gminie: uniwersytetami trzeciego wieku, klubami seniora, kołami emerytów itd. W każdym z powiatów województwa warmińsko-mazurskiego jest takich organizacji przynajmniej kilkanaście. Być w stałym kontakcie oznaczać powinno także wsparcie dla inicjatyw podejmowanych przez te organizacje – u starosty czy burmistrza, ale także u sponsorów, w mediach itd.

Jako członkowie Warmińsko-Mazurskiej Rady Seniorów wszyscy jesteśmy społecznikami. Musimy jednak dokumentować swoją działalność. Wszystkie spotkania rady (także jej zarządu) są protokolowane, roczne sprawozdanie trafia na biurko Marszałka Województwa Warmińsko-Mazurskiego. Powstaje dzięki indywidualnym raportom, które każdy członek rady ma obowiązek przedstawić raz w roku. Rada trzeciej kadencji rozpocznie działalność z początkiem 2025 roku, ale już w grudniu Federacja FOSa planuje spotkanie i szkolenie, w którym wezmą udział nowo wybrani członkowie.

Stanisław Brzozowski.
Rzecznik Praw Osób Starszych Województwa
Warmińsko-Mazurskiego
Dyżury pełni w poniedziałki i środy godz. 9.00-11.00
w siedzibie Federacji FOSa, ul Linki 3/4
tel. 601 558 143

JAK WYBIERAMY NOWE RADY SENIORÓW

Krzysztof Marusiński



rys. Magda Gach

Z początkiem 2025 roku rozpocznie trzecią kadencję rada senioralna szczebla wojewódzkiego. Ważne, aby w procesie wybierania kandydatów do tego gremium wzięli udział przedstawiciele wszystkich organizacji senioralnych z naszych gmin, powiatów. By były to osoby, które dobrze znamy, którym ufamy i wierzymy w ich aktywność.

Dla potrzeb przeprowadzenia wyborów na szczeblu powiatu pod określeniem organizacje senioralne przyjmujemy różne grupy zrzeszające seniorów. Będą to grupy posiadające osobowość prawną, na przykład zarejestrowane stowarzyszenia, w których co najmniej połowa członków jest w wieku 60 lub więcej lat. Będą to także grupy nieformalne posiadające minimum siedmiu członków, z których połowa to osoby 60 plus.

W konferencjach powiatowych biorą udział także uniwersytety trzeciego wieku. Wszystkie z wymienionych grup kierują jednego przedstawiciela z prawem głosu, chociaż jako niegłosujący uczestnicy w konferencji z jednej organizacji brać udział może wiele osób.

Na konferencję powiatową swojego przedstawiciela powinny wystąpić np. kluby seniora, koła gospodyń wiejskich, koła Polskiego Związku Emerytów i Inwalidów, koła żołnierzy Wojska Polskiego, Sekcje Emerytów i Rencistów ZNP, koła zainteresowań przy gminnych instytucjach kultury. Wszystkie te, w których co najmniej połowa członków to seniorzy 60 plus.

Konferencje powiatowe wybierają swojego przedstawiciela, który będzie kandydował do Warmińsko-Mazurskiej Rady Seniorów. Dokumentując fakt wyboru, organizatorzy konferencji sporządzają i przekazują dalej specjalny dokument, zwany „formularzem zgłoszeniowym”.

Do rady tej kandydować mogą, poza przedstawicielami powiatów, także przedstawiciele senioralnych organizacji pozarządowych o zasięgu wojewódzkim – posiadające osobowość prawną, zarząd wojewódzki i oddziały, w co najmniej 11 powiatach, podobnie jak przedstawiciele porozumień i sieci organizacji, w skład których wchodzi co najmniej 11 organizacji, z co najmniej 11 powiatów województwa.

Całościowo i dokładnie cały przebieg wyłania-

nia przedstawicieli i kandydatów określa statut Warmińsko-Mazurskiej Rady Seniorów i jego załączniki.

Konferencję przygotowują dwie organizacje senioralne lub np. organizacja senioralna i Rada Seniorów, które określają termin oraz miejsce konferencji. Przygotowują oraz podpisują zaproszenia do organizacji senioralnych z terenu powiatu. Konferencja prowadzona jest na ogólnych zasadach. W jej trakcie odbywa się wybór prowadzącego i komisji skrutacyjnej do przeprowadzenia tajnego głosowania. Prowadzona jest dokumentacja, w tym listy obecności i protokół przebiegu wyborów i liczenia głosów.

Wszelkiej pomocy i informacji w przygotowaniu i zorganizowaniu wyborów powiatowych dostarczą delegowani rzecznicy, którzy także wezmą udział i pomogą w samym przeprowadzeniu konferencji. Urszula Wolna, pod numerem tel. 601 694 717, pomoże w powiatach: elbląskim, braniewskim, ostródzkim, iławskim, nowomiejskim i działdowskim. Stanisław Brzozowski, pod numerem tel. 601 558 143, wesprze powiaty: olsztyński, lidzbarski, bartoszycki, kętrzyński, mrągowski i lidzbarski. Krzysztof Marusiński (tel. 796 140 648) – powiaty: piski, giżycki, węgorzewski, etcki, olecki i gotdapski.

Warto skorzystać z tego wsparcia i na wstępie nawiązać kontakt, wspólnie ustalając termin konferencji powiatowej.

Krzysztof Marusiński - Zastępca Rzecznika Praw Osób Starszych, Orzysz - podregion etcki.

Dyżury: poniedziałki godz. 17.00-19.00

ul. Wojska Polskiego 9 a w Orzyszu.

tel. kom. 796 140 648

e-mail: k.marusinski@federacijafosa.pl.



RENTA W DRODZE WYJĄTKU

Stanisław Brzozowski

Pan Adam D. (dane zmienione) w ataku szaleńca omal nie stracił życia. Obrażenia były tak poważne, że następne pół roku mężczyzna spędził w szpitalu. Obecnie jest częściowo sparaliżowany, porusza się na wózku inwalidzkim. Ma orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu znacznym i całkowitej niezdolności do pracy.

W wyniku splotów życiowych i pracowniczych (praca na zlecenia, wyjazdy zagraniczne) pan Adam nie ma odpowiednio udokumentowanych okresów (składkowych i nieskładkowych) ubezpieczenia, który upoważniałby go do otrzymania renty. Dobiegający sześćdziesiątki mężczyzna, mieszkający obecnie (wynajmuje stancję) w Olsztynie, utrzymuje się jedynie z zasiłków pomocy społecznej. Od chwili, kiedy padł ofiarą przestępstwa, minęły trzy lata.

Pan Adam występuje obecnie o przyznanie „renty z tytułu niezdolności do pracy w drodze wyjątku”.

Dotychczasowe starania p. Adama o rentę

w drodze wyjątku spotykają się z odmową ZUS. Główny argument ubezpieczyciela dotyczy stażu pracy: „Wprawdzie przepis art. 83 ust. 1 ustawy emerytalnej nie uzależnia przyznania świadczenia od określonego okresu i przerw pomiędzy poszczególnymi okresami zatrudnienia, jednak przyczyny, dla których osoba nie nabyła uprawnień do emerytury lub renty, muszą być takie, że istnieje możliwość potraktowania ich jako okoliczności szczególnych, wyjątkowych”. Korzystając z porady Rzecznika Praw Osób Starszych, zainteresowany skierował na decyzję prezesa ZUS skargę do Naczelnego Sądu Administracyjnego w Warszawie.

Według ustawy z dnia 17.12.1998 o emeryturach i rentach, (Dz.U. z 2023 poz. 1251 ze zmianami), by uzyskać rentę w drodze wyjątku, trzeba spełnić łącznie następujące warunki:

- **być osobą ubezpieczoną;**
- **nie spełniać ustawowych warunków do uzyskania świadczeń w wyniku szczególnych okoliczności;**
- **nie może podjąć pracy z uwagi na całkowitą niezdolność do pracy lub wiek;**
- **nie ma niezbędnych środków utrzymania.**



PAMIĘĆ O KRESACH MUSI PRZETRWAĆ

Redakcja

Kresy wciąż żyją w naszej pamięci. To przeszłość, która nas ukształtowała, nie można o tym zapomnieć – mówią dr Eryka Białłowicz, prezes Klubu Regionalnego Kresowiaczy Stowarzyszenia Absolwentów Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie oraz dr hab. Maria Ankudowicz-Bieńkowska, prof. UWM, sekretarz.

Klub Regionalny „Kresowiaczy” Stowarzyszenia Absolwentów Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie istnieje od 7 maja 2014 roku. Powstał z inicjatywy byłych studentów Wyższej Szkoły Rolniczej i Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Olsztynie. Celem działalności klubu miało być przypomnienie dziejów Kresów Wschodnich, podkreślenie roli tamtejszej kultury i nauki oraz kultywowanie kresowych tradycji. Wybrano też zarząd, w którym prezesem została dr Eryka Białłowicz, a sekretarzem dr hab. Maria Ankudowicz-Bieńkowska, prof. UWM, sekretarz.

Działalność „Kresowiaków” jest zauważana i doceniana. O jej pozytywnym wpływie kształtowania świadomości o Kresach pisał m.in. prof. dr hab. Andrzej Faruga, który na łamach czasopisma „5 Plus X” napisał, iż klub ten „bardzo systematycznie pracuje”.

Prezes Koła Kresowiaków – Stowarzyszenia Absolwentów UWM – dr Eryka Białłowicz oraz dr hab. Maria Ankudowicz-Bieńkowska, sekretarz mówiły o spotkaniach potocznych z prelekcjami, które odbywają się na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim. Zachęcały do uczestnictwa m.in. w promocjach publikacji dotyczących Kresów oraz włączania się w działalność stowarzyszenia.

- My, absolwenci o kresowych korzeniach, to drugie pokolenie, chcemy kultywować tradycje kresowe, bo tak nas wychowano – podkreślają dr Eryka Białłowicz oraz dr hab. Maria Ankudowicz-Bieńkowska. Dodają też, że to właśnie kultywując tradycje, kreując nowe wartości poza swoimi Kresami, przyczynili się do rozwoju regionu. Każdy z Kresowiaków wniósł swoją historię, ale też spuściznę, która pozwoliła na kreowanie przyszłości swojej i dzieci już tutaj, na miejscu, w Olsztynie.

Nie sposób wymieniść działań „Kresowiaków”,

którzy starają się, by wiedza o ich przodkach nie została zapomniana. Inicjują regularne spotkania ze znanymi postaciami, które przybliżają historie z Kresów. Tematyka dotyczy dziejów, tradycji i kultury terenów wschodnich, choć często są to również spotkania z wybitnymi osobowościami ze świata szeroko pojętej sztuki i literatury. Są to też prelekcje dotyczące m.in. Uniwersytetu Wileńskiego, który był największą uczelnią północno-wschodnich kresów Rzeczypospolitej. Po powstaniu listopadowym został zlikwidowany, ale powrócił do działalności w 1919 roku, kiedy to decyzją marszałka Józefa Piłsudskiego został reaktywowany jako Uniwersytet Stefana Batorego.

Wśród tegorocznych spotkań było to wydarzenie, w którym wziął udział dr hab. Selim Chazbijewicz, prof. UWM, który w latach 2017-2023 był ambasadorem pełnomocnym i nadzwyczajnym RP w Republice Kazachstanu i Republice Kirgijskiej, jest autorem wielu publikacji naukowych i popularnych, działacza społecznego i politycznego wywodzącego się ze szlacheckiej rodziny Tatarów polsko-litewskich. „Kresowiaczy” organizują też koncerty.

- Zależy nam bardzo, by trafić do młodszego pokolenia, by zainteresowali się dziejami swoich rodzin. Wciąż szukamy tych dróg – uważa dr Eryka Białłowicz. – Staramy się jednak, by ta pamięć przetrwała.

Jako Klub Regionalny „Kresowiaczy” Stowarzyszenia Absolwentów Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie ściśle związani są ze środowiskiem akademickim. Starają się zainteresować Kresami, ich bogatą przeszłością. Światem, z którego dziedzictwa do dziś wciąż czerpiemy.

W artykule korzystaliśmy z publikacji "Organizacje absolwenckie w Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim w Olsztynie i poprzedzających go uczelniach" pod redakcją Bolesława Pilarka.

PRZEDŁUŻENIE WAŻNOŚCI ORZECZEŃ O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI

Tomasz Tokarczyk

Kolejna nowelizacja ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnieniu osób niepełnosprawnych wynika z konieczności przedłużenia ważności orzeczeń o niepełnosprawności lub stopniu niepełnosprawności. Mimo wygaśnięcia pandemii, szacuje się, że około 400 tysięcy osób dalej korzysta z orzeczeń wydanych na podstawie przepisów covidowych.

W myśl przepisów ustawy z 19 grudnia 2023 r. o szczególnych rozwiązaniach służących zachowaniu ważności niektórych orzeczeń o niepełnosprawności oraz orzeczeń o stopniu niepełnosprawności - orzeczenie o niepełnosprawności albo orzeczenie o stopniu niepełnosprawności wydane na czas określony, na podstawie ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych, które zachowało ważność na podstawie art. 23 ustawy z 9 marca 2023 r. o zmianie ustawy o ochronie konkurencji i konsumentów oraz niektórych innych ustaw w brzmieniu dotychczasowym, albo którego okres ważności upłynął po dniu 5 sierpnia 2023 r. i przed dniem 30 września 2024 r., zachowuje ważność do dnia 30 września 2024 r., jednak nie dłużej niż do dnia, w którym nowe orzeczenie o niepełnosprawności albo nowe orzeczenie o stopniu niepełnosprawności stanie się ostateczne.

Problemem jest również niewystarczająca liczba lekarzy orzeczników w powiatowych oraz miejskich zespołach ds. orzekania o niepełnosprawności, co nie ułatwia przyspieszenia procedur.

W uchwalonej przez Sejm ustawie z dnia 24 lipca 2024 roku o rehabilitacji (Dz.U. 1165) zawarto przepisy, które umożliwiają zachowanie ważności dotychczasowego orzeczenia o niepełnosprawności albo stopnia niepełnosprawno-

ści do czasu, gdy nowe orzeczenie stanie się ostateczne, nie dłużej jednak niż do ostatniego dnia szóstego miesiąca następującego po dacie określającej tę ważność - pod warunkiem złożenia przez osobę niepełnosprawną wniosku o wydanie nowego orzeczenia o niepełnosprawności albo stopnia niepełnosprawności w okresie ważności odpowiednio orzeczenia ustalającego niepełnosprawność albo stopień niepełnosprawności.

Wydłużony został termin na wcześniejsze złożenie wniosku o wydanie orzeczenia w związku upływem terminu jego ważności. z dotychczasowych 30 dni na dwa miesiące, a w przypadku osób poniżej 16 roku życia, które będą ubiegały się o wydanie orzeczenia o stopniu niepełnosprawności, na 3 miesiące. Dalej możliwe będzie złożenie wniosku o wydanie nowego orzeczenia, w trakcie ważności poprzedniego, jeżeli nastąpi zmiana stanu zdrowia.

Również do 31 marca 2025 roku została wydłużona ważność kart parkingowych, których ważność upływa do 30 września br. Wszystkie zmiany weszły w życie z dniem 3 sierpnia 2024 roku.

Tomasz Tokarczyk. Pracownik Federacji FOŚa, społecznik, aktywnie działa na rzecz środowiska osób z niepełnosprawnościami.

POCZTÓWKI Z PODRÓŻY

Podróże kształcą, ale i dodają sił. Olsztyńskie Amazonki na początku września odwiedziły Lazurowe Wybrzeże. Jak piszą: „W promieniach słońca, kroplach deszczu, lazurowej wodzie, zwiedziliśmy Weronę, San Remo, Perfumerię Fragonard w Grasse, Cannes, Niceę, Antibes, Saint Tropez, Księstwo Monako z Monte Carlo. Ta wyprawa dostarczyła nam niesamowitych wrażeń”. W wycieczce na zaproszenie Olsztyńskich Amazonek wzięli również udział przedstawiciele Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków Koła Miejsko-Powiatowego w Olsztynie.



fot. archiwum prywatne

POCZTÓWKI Z PODRÓŻY

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



graf. MarkRademaker Adobe Stock

IKONY OLSZTYŃSKIEJ MEDYCyny. HISTORIA, KTÓRĄ WARTO POZNAĆ

To wyjątkowa publikacja prezentująca sylwetki oraz dorobek lekarzy, którym przyznano tytuł Ikona Olsztyńskiej Medycyny.

W albumie „Ikony Olsztyńskiej Medycyny” mamy możliwość poznania osiągnięć lekarzy, ale również dowiedzieć się, jakie pasje realizują poza pracą. W publikacji znalazło się również wiele wcześniej niepublikowanych zdjęć. Tym razem przybliżamy sylwetkę Anny Bromirskiej-Matyszko, chirurga szczękowo-twarzowego, której opis znajdziemy w tym wydawnictwie. Anna Bromirska-Matyszko (ur. 1955). W Olsztynie od 35 lat. Ordynator Oddziału Chirurgii Szczękowej Szpitala Miejskiego w Olsztynie. Specjalistka w zakresie chirurgii szczękowej i chirurgii ogólnej. Ekspert od niezwykłych operacji. Przeprowadziła pionierską i pierwszą w Polsce skomplikowaną operację obustron-

negu wszczepienia implantów skroniowo-żuchwowych. Pod jej kierunkiem przeprowadzono dwie nowoczesne operacje rekonstrukcyjne twarzy z przeszczepem z kości strzałkowej na mikrozespoleniach naczyńniowych, z jednoczesnym protezowaniem stawu skroniowo-żuchwowego protezą indywidualną. Lekarz-nauczyciel, który tworzy znakomity zespół, który pracuje pod jej kierownictwem. Pasjonatka muzyki klasycznej i malarstwa. Wyróżniona odznaką Zastępny Lekarz Warmii i Mazur oraz Nagrodą Warmińsko-Mazurskiego Klubu Biznesu Osobowość Roku. Jej motto życiowe brzmi: „Podążaj za swoją ciekawością. Docień to, co masz. Walcz o to, czego pragniesz”.

MOJĄ MISJĄ JEST WSPIERANIE DOJRZAŁYCH KOBIET

Sabina Maria Dąbrowska

Z Beatą Salatą, mistrzynią wizażu i stylizacji, która współpracowała z takimi markami jak Dior, rozmawia Sabina Maria Dąbrowska.

Nam, kobietom w wieku 60 plus, Beata Salata dała się poznać w 2015 roku, podczas warsztatów „Być piękną zawsze”. Jest empatyczna i dzięki jej pozytywnemu myśleniu powstają kolejne inicjatywy, projekty i przedsięwzięcia wolontariackie. Urok osobisty, talent i wrażliwość Beaty Salaty łączy środowisko olsztynianek ponad podziałami i pokoleniami. A to sztuka nietatwa. Kim jest artystka Beata Salata, która dokonuje niemożliwego, jest nieustannie aktywna w swojej twórczej pracy, dba o piękno dojrzałości? Zapraszam do przeczytania wywiadu.

Sabina Maria Dąbrowska: – Znamy się od wielu lat. Jesteś artystką, absolwentką Akademii Sztuk Pięknych w Łodzi, edukatorką sztuki, pedagogką, kobietą wielu talentów, matką. Jak łączysz te różnorodne role w swoim życiu zawodowym?

Beata Salata: – Staram się łączyć to wszystko najlepiej, jak potrafię. Teraz jest mi znacznie lżej, bo moje dzieci są już pełnoletnie i mam znacznie więcej czasu i możliwości. Często też angażuję moją córkę do pomocy przy różnego rodzaju projektach i przedsięwzięciach. Jestem pracowoliczką

i lubię być w nieustannym ruchu, więc im więcej mam zadań i projektów, tym lepiej się organizuję. Choć przyznam szczerze, że z wiekiem wiele rzeczy już sobie odpuszczam. Mam to ogromne szczęście, że wszystko, co robię, i to, gdzie pracuję, związane jest z moją pasją i wykształceniem. W moim przypadku sprawdzają się dwa powiedzenia: „wybierz pracę, którą kochasz, a nie przepracujesz ani jednego dnia” i „kiedy pasja staje się twoją pracą, wtedy życie ma sens”. Zawsze staram się dać z siebie 100, a nawet 200 procent. Dlatego ciągle się szkole, doświadczam, obserwuję i chłonę, bo chcę, aby z wiedzy i mojego doświadczenia, mogli i korzystali nie tylko moi uczniowie i studenci, ale także inne kobiety, w tym również seniorki.

– Jakie projekty realizujesz obecnie? Czy możesz podzielić się swoimi najnowszymi inspiracjami?

– W zasadzie ciągle coś robię. Współpracuję z różnymi ośrodkami, fundacjami i stowarzyszeniami. Obecnie propaguję trend na upcykling. Podczas spotkań z kobietami uczę i pokazuję, jak nadać ubraniom drugie życie. Pokazuję techniki haftu, malowania i ecodruku jako metody na przerabianie własnej garderoby. Poza swoimi działaniami jako jedna spośród 200 kobiet z całej Polski zostałam wybrana do liczącej 22 osoby grupy projektu „Kwiat Dojrzałości 2024”. To ogromne wyróżnienie, zwłaszcza że podczas uroczystego podsumowania na gali w warszawskim Hotelu ARCHE uhonorowano mnie tytułem Kwiat Dojrzałości Bizuteryjnej Gracji polskiej marki COLIBRA. To cudowne uczucie być zauważoną i docenioną. Moja miłość do biżuterii i stylizacji została wspaniale nagrodzona. Teraz dopiero czuję jakie to przyjemne i rozumiem zadowolenie kobiet biorących udział w projektach odpowiadających na ich potrzeby. Czuję się wspaniale, poznając inne kobiety, które są podobne do mnie, z którymi mogę wspólnie spędzać czas i dzielić się doświadczeniem.

– Jakie znaczenie ma dla ciebie edukacja artystyczna. W jaki sposób starasz się inspirować studentów do pokochania sztuki?

– W zasadzie nigdy nie zakładam, że będę edukować, ale zawsze lubiłam dzielić się doświadczeniem



fot. Agnieszka Milewska

i wiedzą. Mam satysfakcję, kiedy zainspiruję kogoś do spróbowania i pokochania jakiejś dziedziny czy techniki w sztuce lub innych działań artystycznych. Podczas prowadzonych zajęć czy warsztatów, po prostu pokazuję i dzielę się swoją wiedzą i pasją. Miłość do sztuki przychodzi sama w momencie, kiedy na naszej drodze znajdzie się ktoś, kto pokaże jej piękno i emocje, które towarzyszą tworzeniu, doświadczeniu i oglądaniu. Dla mnie sztuka i edukacja artystyczna to styl życia, to wrażliwość na wszystko, co jest wokół mnie, to radość i kreatywność, która pozwala pokonywać wszelkie trudności.

– W jaki sposób dbasz o swój dobrostan i równowagę między pracą a życiem osobistym?

– Dobrostan i balans są teraz w modzie. Ja o swoją przestrzeń i dobre samopoczucie zaczęłam bardzo świadomie dbać jakieś piętnaście lat temu, czyli w okolicy czterdziestki. Zawsze lubiłam ruch, taniec, dobre jedzenie, wesole towarzystwo i warmińską przyrodę. Kocham wodę, uwielbiam pływać, praktykuję jogę i dbam o ruch. Ogromną rolę w całym procesie mojego dbania o dobrostan odgrywają także wszelkiego rodzaju działania artystyczne. Jeżdżę na różnego rodzaju warsztaty, odkrywając i doświadczając różnorodnych form sztuki, poczynając od grafiki i druku, różnych technik ceramiki, malarstwa aż po warsztaty wizażu, fotografii, mody i projektowania. Pragnę rozwijać się i poznawać przestrzenie pokrewnych dziedzin sztuki, które z ogromną radością odkrywam i do których podchodzę z dziecięcą ciekawością.

– Współpracujesz od wielu lat w ramach wolontariatu z kobietami dojrzałymi, pomagając im odkrywać piękno dojrzałego wieku.

– Praca z drugim człowiekiem to najpiękniejsze, co mogło mnie spotkać, ponieważ kocham ludzi i jestem ich ciekawa. Od każdego uczę się tylu pięknych i mądrych rzeczy. Czasami spotyka się sytuacje niewygodne lub trudne, bo ludzie są różni, ale ja mam to szczęście, że trafiam na wspaniałe kobiety, z którymi cudownie jest pracować i wspólnie spędzać czas.

– Czy możesz opowiedzieć o jakiejś szczególnej metamorfozie, którą przeprowadziłaś z seniorkami.

– Może nie będzie to historia o stylizacji, ale sytuacja, która najbardziej zapadła mi w pamięć. Kilka lat temu robiłam makijaże na ślub u klientki w domu. Malowałam pannę młodą, świadkową, siostry. Przez cały ten czas w pokoju, w którym malowałam, słyszałam dochodzący z innej części domu męski głos z ciągłymi pretensjami, uwagami, wydawanymi poleceniami, a wręcz rozkazami. Pomyślałam sobie nawet, że ojciec panny młodej to taki trochę „terrorysta”. Na sam koniec dziewczyny poprosiły, by podmalować ich mamę, żeby się lepiej poczuła.

Kobieta na początku nie za bardzo chciała, ale uległa namowom córek, więc zrobiłam jej delikatny, świeży makijaż. W momencie, kiedy córki zobaczyły mamę w makijażu i sukience, okrzykom i zachwytem nie było końca. W tym momencie wszedł do pokoju ojciec. Wszyscy stanęli prawie na baczność, a w pokoju zapadła cisza. Przyznam szczerze, że byłam pewna, że ten mężczyzna, tonem nieznośnym sprzeciwu, będzie kazał zmyć żonie makijaż, i czekałam tylko na komentarz w stylu: „Coś ty z siebie, kobieto, zrobiła?!”. Jakież było moje zaskoczenie i totalne wzruszenie, kiedy podszedł do mnie, pocałował mnie w podziękowaniu w rękę i wzruszony powiedział, że jego żona wygląda tak, jak wtedy, kiedy poznał ją prawie 40 lat temu. Emocje opadły i wszyscy zaczęliśmy płakać ze wzruszenia.

– Jak wspominasz pracę z seniorkami przy organizacji licznych pokazów mody? Jakie są reakcje uczestniczek i publiczności?

– Pokazom mody i warsztatom z seniorkami zawsze towarzyszą cudowne emocje. To dowód na to, że wiek to tylko cyfra. Będąc uczestniczką projektu „Kwiat Dojrzałości 2024”, poznałam wiele pięknych, świadomych siebie i aktywnych senierek, które są epizodystkami, modelkami, statystkami. Seniorki w dzisiejszych czasach są otwarte na świat i ludzi, na doświadczenie i poznawanie nowych obszarów. To cudowne mieć takie kobiety wokół siebie.

– Moda i styl idą w parze. Czy ubiór, makijaż, ma wpływ na dobrostan i samoocenę senierek?

– Oczywiście, że tak. Bez względu na wiek, figurę i zasobność portfela możemy wyglądać pięknie i stylowo. Kluczem do tego piękna jest uśmiech, pogoda ducha, aktywność i chociaż odrobina miłości do samej siebie.

– Jakich rad udzielilibyś czytelniczkom „Generacji”, które chcą zadbać o swoją urodę i dobre samopoczucie?

– Być uśmiechniętą i zycziwą. Wspierać i nie oceniać innych. Dbać o swoje zdrowie. Cieszyć się każdą chwilą z bliskimi. Obcować z przyrodą, muzyką i sztuką. Kochać siebie. Czytać, obserwować, doświadczać, otwierać się na nowe i uczestniczyć w zajęciach, które coraz liczniej aktywują seniorów. Nie zamykać się w czterech ścianach z pilotem w ręku. Przede wszystkim dawać sobie czas i przestrzeń na doznania, których jeszcze nie znamy.

Rozmowa przeprowadzona w Galerii L&XV Fifty and Fifteen.

Sabina Maria Dąbrowska. Aktywnie działa w środowisku seniorów, stała felietonistka „Generacji”.



PROPOZYCJE NA JESIENNE WIECZORY

Katarzyna Guzewicz

Bibliotekarze z Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej w Olsztynie dzielą się swoimi rekomendacjami książkowymi, filmowymi i muzycznymi.

KSIĄŻKA



Jerzy Stuhr, Z biegiem dni

Pamiętnik zmarłego latem wielkiego aktora. Niezbyt obszerna książka to zapis ostatnich miesięcy przed śmiercią: jego refleksje i przemyślenia. Jest to pewnego rodzaju pożegnanie z teatrem, filmem, życiem. Aktor świetnie zdawał sobie sprawę ze swojego stanu i powagi choroby. Dzienniki obejmują okres od stycznia do grudnia 2023 r.

Marcel Moss, Polana

Dla wielbicieli i wielbicielek mocniejszych wrażeń. Intrygująca fabuła: rodzinne sekrety, ciężka atmosfera, klimat zagrożenia. Jest oczywiście morderstwo i zaginięcie, a nawet bóstwo rządzące lasem. Nowa propozycja od piszącego pod pseudonimem polskiego autora jak zawsze nie zawodzi. Książka jest powieścią obyczajową z wątkami kryminalnymi.



FILM

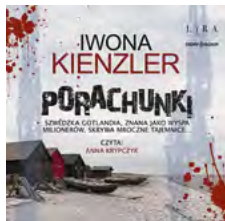
Babskie wakacje, reż. J. Levine

Chociaż aura robi się już jesienna, my proponujemy kompletnie odlotowy i wakacyjny film. W filmie występują Amy Schumer i Goldie Hawn. Jako filmowa matka i córka, zostają porwane podczas wakacji. Ta sytuacja jest pretekstem do pokazania komediowych talentów obu pań. Wprawdzie film pochodzi z 2017 r., ale może nie wszyscy jeszcze go widzieli.

Top Gun. Maverick, reż. J. Kosinski

Po latach legendarny Pete „Maverick” Mitchell powraca, by uczyć młodych pilotów. Film w starym, dobrym stylu: zapierające dech w piersiach ujęcia popisów lotniczych. Wisienką na torcie jest postać Toma Cruisa, który zdaje sobie nic nie robić ze swojego PESEL-u i wygląda, jakby czas zatrzymał się w 1986 roku, czyli od pojawienia się pierwszej odstony filmu „Top Gun”.

AUDIOBOOK



Iwona Kienzler, Porachunki

Powieściowy debiut autorki znanej z książek popularnonaukowych, lubianej i czytanej popularyzatorki historii i opowieści m.in. o Chopinie, diwach PRL-u, Gierku, a nawet... brytyjskiej rodzinie królewskiej. Autorka umiejscawia w szwedzkiej Gotlandii. Ponieważ to sensacja, jest rzecz jasna trup i są zagadki. Jak autorka sobie poradziła z tym gatunkiem? Oceńcie sami.

Wojciech Dudka, Amerykanka

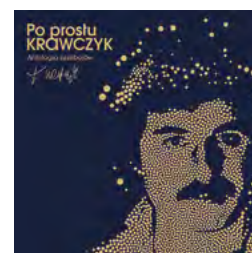
Autor, znany z trzymających w napięciu powieści historycznych, tym razem przenosi swoją akcję do roku 1936. Bohaterka, Jane Coulfield, udaje się do Niemiec, by poznać filozofię Martina Heideggera i zrozumieć zmiany zachodzące w Rzeszy pod rządami Hitlera. Przelotny (w jej ocenie) romans z młodym Niemcem będzie miał dalsze konsekwencje. Książka jest połączeniem fikcji z autentycznymi postaciami i wydarzeniami tamtego okresu.



MUZYKA

Po prostu Krawczyk. Antologia przebojów

Najnowszy album nieżyjącego piosenkarza to kwintesencja Krzysztofa Krawczyka. Można będzie tam znaleźć lubiane przeboje, takie jak „Parostatek”, czy „Trudno tak (razem być nam ze sobą)”, w duecie z Edytą Bartosiewicz. Wydawcy przygotowali też kilka nowości. Prawdziwą gratką dla miłośników twórczości Krawczyka będzie utwór „Zapomniałem”, którego artysta nie zdecydował się wydać za życia.



Sanah, Kaprysy

Piąty studyjny album młodej wokalistki jest inspirowany „Kapryсами” Paganiniego. Jest jednak w pełni przystępny nawet dla osób, które po prostu chcą posłuchać niezłej muzyki rozrywkowej. Sanah nie unika eksperymentów, w muzyce, cały czas się rozwija. Można posłuchać jako ciekawostki i odpowiedzieć sobie na pytanie: skąd wzięty się fenomen tej wokalistki? Płytyce towarzyszą jak zawsze piękne zdjęcia artystki.

Katarzyna Guzewicz. Bibliotekarka, na co dzień pracuje w Muzotece Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej w Olsztynie

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? Zapraszamy 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 drukowanej wersji „GENERACJI”.

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

