

# 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



- PO PIĘCDZIESIĄTKĘ ZOSTAŁA REKORDZISTKĄ ŚWIATA..... str. 4
- O TYM, JAK NIE „ZDIADZIEĆ”..... str. 9
- TEATR, KTÓRY ŁĄCZY POKOLENIA..... str. 20

# SPIS TREŚCI

## SŁOWEM WSTĘPU

|                          |   |
|--------------------------|---|
| Bartłomiej Głuszak ..... | 3 |
|--------------------------|---|

## SPOŁECZEŃSTWO

|                                                                                      |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <b>PO PIĘCDZIESIĄTKĘ ZOSTAŁA REKORDZISTKĄ</b><br>Katarzyna Janków-Mazurkiewicz ..... | 4 |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---|

|                                                                     |   |
|---------------------------------------------------------------------|---|
| <b>MALARSTWO TO BALSAM DLA OCZU I DUSZY</b><br>Marzena Wójcik ..... | 6 |
|---------------------------------------------------------------------|---|

|                                                                                      |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <b>FELIETON GENERACJI</b><br><b>- WRACAMY DO SZWECJI</b><br>Bartłomiej Głuszak ..... | 8 |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---|

|                                                                                             |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <b>FELIETON GENERACJI</b><br><b>- O TYM, JAK NIE „ZDZIADZIEĆ”</b><br>Karolina Gudecka ..... | 9 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| <b>NIEDZIELA Z SENIOREM W SROKOWIE</b><br>Halina Rusiecka ..... | 10 |
|-----------------------------------------------------------------|----|

|                                                                                                        |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>RZECZNIK INTERWENIUJE:</b><br><b>KIEDY DO DOMU POMOCY SPOŁECZNEJ?</b><br>Stanisław Brzozowski ..... | 11 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| <b>CODZIENNOŚĆ WYPEŁNIONA AKTYWNOŚCIĄ</b><br>Redakcja ..... | 12 |
|-------------------------------------------------------------|----|

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| <b>NOWOCZESNE TERAPIE I EMPATIA</b><br>Redakcja ..... | 13 |
|-------------------------------------------------------|----|

## PSYCHOLOGIA

|                                                                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>DLACZEGO CZUJEMY SIĘ SAMOTNI,</b><br><b>CHOĆ NIGDY NIE BYLIŚMY BARDZIEJ POŁĄCZENI?</b><br>Paulina Pupiało ..... | 14 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

## ZDROWIE

|                                                                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>„TO MNIE NIE DOTYCZY”</b><br><b>- O PROFILAKTYCE, KTÓRA MOŻE URATOWAĆ ŻYCIE</b><br>Anna Hencka-Zyser ..... | 16 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| <b>IKONY OLSZTYŃSKIEJ MEDYCYNY</b><br>Redakcja ..... | 17 |
|------------------------------------------------------|----|

## KULTURA

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| <b>RETRO SZAFKA</b><br>Sabina Maria Dąbrowska ..... | 18 |
|-----------------------------------------------------|----|

|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>TEATR, KTÓRY ŁĄCZY POKOLENIA</b><br>Katarzyna Janków-Mazurkiewicz ..... | 20 |
|----------------------------------------------------------------------------|----|

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| <b>SPARTAKIADA UTW W OSTRÓDZIE</b><br>Redakcja ..... | 21 |
|------------------------------------------------------|----|

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| <b>POLECAJKI KSIĄŻKOWE I FILMOWE</b><br>Katarzyna Guzewicz ..... | 22 |
|------------------------------------------------------------------|----|

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| <b>POCZTÓWKI Z PODRÓŻY: BAŁKANY SĄ ZACHWYCAJĄCE</b><br>Redakcja ..... | 23 |
|-----------------------------------------------------------------------|----|

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>FÊTE DE LA MUSIQUE 2025 - ŚWIĘTO MUZYKI W OLSZTYNIE</b><br>Redakcja ..... | 24 |
|------------------------------------------------------------------------------|----|

BĄDŹ WSPÓŁTWÓRCĄ „GENERACJI”. Zapraszamy organizacje, instytucje, naszych czytelników i inne osoby do współpracy przy tworzeniu tej gazety. Szczególnie zwracamy się do osób starszych. 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](mailto:generacja@federacjafoSa.pl). Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo do skrótu i redakcyjnego opracowania tekstów przyjętych do druku. Autorzy tekstów prezentują własne opinie. Za treść ogłoszeń i opublikowanych listów redakcja nie odpowiada.

## GENERACJA

MAGAZYN ŚRODOWISK OSÓB STARSZYCH

REDAKCJA: Bartłomiej Głuszak (redaktor naczelny), Katarzyna Janków-Mazurkiewicz (redaktor prowadząca), Stanisław Brzozowski, Aneta Fabisiak-Hill, Michał Kupisz (foto), Krzysztof Marusiński, Monika Michniewicz, WSPÓŁPRACOWNICY: Sabina Maria Dąbrowska, Tomasz Tokarczyk, Paulina Pupiało, Marzena Wójcik, Katarzyna Guzewicz. WYDAWCA I BIURO: Federacja Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSa, ul. Bogumiła Linki 3/4, 10-535 Olsztyn, tel./fax: 89 523-60-92, kom. 503 466 700. KONTAKT Z CZYTELNIKAMI: e-mail: [generacja@federacjafoSa.pl](mailto:generacja@federacjafoSa.pl). PROJEKT: Dariusz Brodowski, SKŁAD I PROJEKT OKŁADKI: Magda Gach.



Czasopismo „Generacja” sfinansowano ze środków Samorządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego w ramach projektu „Stawiamy na seniorów”.





## SŁOWEM WSTĘPU

Bartłomiej Głuszak

Szanowni Państwo,

Oddajemy w Państwa ręce kolejny numer Generacji. Okres przedwakacyjny, w którym rozpoczęliśmy nad nim prace, upłynął pod znakiem kampanii wyborczej związanej z wyborami na urząd Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej. Wiele osób, w tym oczywiście aktywni przedstawiciele starszego pokolenia, musiało zmierzyć się z zalewem informacji: różne wizje Polski, różne obietnice, wskazywanie zagrożeń i wyzwań. Intensywne dyskusje w tych obszarach zdominowały naszą rzeczywistość.

Życzyłbym sobie – i nam wszystkim – by taki wysiłek, zaangażowanie, troska o dobro wspólne i dbałość o przyszłość towarzyszyły nam w sposób trwały, a nie tylko od święta.

Dlatego cieszę się na kolejne spotkanie z Państwem, ponieważ wiem, że jesteście tą grupą, która aktywnie włącza się w działania na rzecz wspólnoty, którą tworzymy, i wykazuje się niesłabnącą motywacją do wprowadzania zmian na rzecz osób potrzebujących wsparcia. Teksty, które znajdą Państwo na łamach naszego

pisma, są właśnie świadectwem takiej dbałości, troski i aktywności.

Jak zwykle mamy dla Państwa informacje od Rzecznika Praw Osób Starszych. Prezentujemy też przykłady ciekawych działań i instytucji. Sporo miejsca poświęcamy kulturze. Znajdziecie tu Państwo również wiele interesujących rozmów z niezwykłymi osobami. Nie zabraknie także tekstów poruszających ważne sprawy – między innymi dotyczących zdrowia.

Zapraszam do lektury!



fot.: Michał Kupisz

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



# PO PIĘĆDZIESIĄTCE ZOSTAŁA REKORDZISTKĄ

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

**Miała 50 lat, kiedy pierwszy raz chwyciła za sztangę. Dziś podnosi 175 kilogramów, zdobywa medale mistrzostw świata i inspiruje tysiące kobiet. Krystyna Abramczyk-Puzio – kobieta, która odnalazła w sobie siłę, o jakiej wcześniej nawet nie marzyła.**

– Wszystkie kobiety mają w sobie ogromną siłę. Nie wszystkie jednak o tym wiedzą. Ja już wiem – mówi dziś z uśmiechem 60-lletnia Krystyna Abramczyk-Puzio. I trudno jej nie uwierzyć. Jej historia to nie tylko opowieść o sportowych sukcesach, ale przede wszystkim o odkrywaniu siebie na nowo — po pięćdziesiątce. Wszystko zaczęło się... od treningów jej syna.

– To Grzegorz chciał trenować ciężary. Ja tylko go zaprowadziłam na siłownię – wspomina. Wcześniej syn próbował trenować piłkę nożną, sztuki walki, ale to podnoszenie ciężarów przypadło mu do gustu. Na początku Krystyna tylko mu towarzyszyła. Żeby się nie nudzić, założyła sportowe ubranie i – z czystej ciekawości – dotknęła sztangi.

– Chciałam tylko sprawdzić, czy nie jest za ciężka – mówi. Ale w tym geście było coś więcej. Może to był przypadek, może przeznaczenie. Gdy sztanga powędrowała w górę, Krystyna poczuła, że to jest jej dyscyplina. Wychowała się w gospodarstwie rolnym, znała ciężką pracę fizyczną od dziecka. Ale nikt – nawet ona sama – nie przypuszczał, że stanie się sportowcem. Trenerzy pokazali kilka technicznych szczegółów. Reszta przyszła wraz z determinacją.

Regularne treningi szybko przyniosły efekty – fizyczne i emocjonalne. W tym samym czasie Krystyna zmagiła się z ogromną stratą – odeszła jej mama. Sport okazał się najlepszym lekarstwem na ból. Co więcej, mama zdążyła jeszcze pocieszyć się pierwszym wspólnym sukcesem Krystyny z synem w czasie zawodów w Giżycku.

Chwilę później Grzegorz zamienił sztangę na rower. A Krystyna? Została. I zaczęła walczyć



foto: Michał Kupisz



fot.: Michał Kupisz

nie tylko z ciężarami, ale z własnymi kompleksami, lękami i... kombinezonem startowym.

– Zawsze byłam raczej pulchna. Noszę luźne ubrania, które mnie zakrywają. A tu trener przynosi mi „wełniaki” – tak nazywają się te obcisłe stroje – i mówi, że mam je założyć na mistrzostwa świata w Niemczech. Pomyślałam: „jeśli myślisz, że ja założę te śpiochy, to się grubo mylisz”.

Ale założyła. Wyszła. I już po pierwszym udanym podejściu zapomniała o stroju. Publiczność biła brawo nie za wygląd, tylko za siłę i determinację. Kluczowym wsparciem był dla niej trener Zbigniew Koper – 71-letni pasjonat sportu, który nie tylko opracował jej plan treningowy, ale przede wszystkim uwierzył w nią, zanim ona uwierzyła w samą siebie.

Pierwsze sukcesy przyszły szybko. Potem kolejne starty i... złoty medal mistrzostw świata w trójboju siłowym. Dziś Krystyna Abramczyk-Puzio jest wielokrotną medalistką, rekordzistką Polski, Europy i świata. Jej rekord to 175 kg (175 kg – martwy ciąg, 171 kg w przysiadzie, a 85 kg

– wyciskanie na ławeczce). Ale największy przełom dokonał się nie w czasie zawodów, a w jej głowie.

– Wciąż są we mnie dwie Krysie – przyznaje.

– Jedna nieśmiała, cicha, pełna wątpliwości. I druga – Krystyna Ciężarówka. Ta, która wie, że może wszystko. I to właśnie ją lubię najbardziej.

Na co dzień pracuje jako asystentka stomatologiczna. Ale po pracy wchodzi na siłownię i staje się wojowniczką. W 2023 roku została uhonorowana tytułem Kobiety Sukcesu Warmii i Mazur. Film z jej treningiem obejrzały miliony internautów. Stała się rozpoznawalna, inspirująca. Wystąpiła w telewizji, wygrała odcinek programu „Jaka to melodia”. Siłą, odwagą i pasją otwiera drogę nie tylko sobie, ale i innym kobietom.

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



# MALARSTWO TO BALSAM DLA OCZU I DUSZY, TO POEZJA PĘDZŁEM MALOWANA

Marzena Wójcik

**Zofia Świat – kobieta pełna pasji, malarka i artystka, która dostrzega to, co umyka innym. Łączy obserwację świata z własnymi emocjami i przelewa je na płótno. Laureatka tytułu Osobowość Roku Morąg 2007 w kategorii „Artysta”.**

Z Zosią znamy się dobrze – obie jesteśmy słuchaczkami Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Morągu. Lubimy się, spotykamy się regularnie na wykładach, uroczystościach, wspólnie tańczymy w zespole Flamenco. Tym razem odwiedzam ją w jej mieszkaniu. Już od progu wita mnie galeria obrazów – zdobią ściany każdego pomieszczenia. Wiele z nich widziałam na wernisażach w galerii ratusza w Morągu, Miejskiej Bibliotece Publicznej w Morągu oraz w galerii w Ostródzie. Ale dziś Zosia pokazuje mi także te prace, które nie znalazły miejsca na wystawach. Jest ich imponująco dużo.

– Mam w domu około osiemdziesięciu obrazów – mówi. – Dokładnej liczby nie znam, bo nigdy nie liczę. Przez całe życie namalowałam ich na pewno ponad tysiąc. Są rozsiane po całej Polsce i za granicą – najwięcej w Niemczech, a jeden nawet w Japonii.

Rozmawiamy przy zielonej herbacie, brzoskwińowej galaretkie i domowej nalewce. Przeglądam album z fotografiami jej obrazów – wiele z nich przedstawia kobiety: Anna Jantar, Maria Callas, autoportret Zosi. Każdy z tych portretów ma swoją historię.

– Odkąd pamiętam, rysowanie było moją pasją. Zawsze miałam przy sobie kredki lub chociażby ołówek. Już w podstawówce brałam udział w konkursach plastycznych i często je wygrywałam, co było bardzo miłe i motywujące. Pamiętam też jedną przykrą sytuację, kiedy byłam

uczennicą czwartej klasy szkoły podstawowej – ktoś uznał, że mój rysunek nie był samodzielny. Było to niesprawiedliwe, ale nie zniechęciło mnie.

Choć marzyła o liceum plastycznym, ukończyła Technikum Rolnicze w Dobrocinie. Wspomina ten czas dobrze, mimo początkowej niechęci. Wtedy także rozwijała swoje talenty. Robiła plakaty na szkolne wydarzenia, gazetki, scenografie, rysowała też zabawne obrazki, których bohaterami byli najczęściej nauczyciele. Kiedyś jeden z takich obrazków trafił w ręce wychowawczynie, a następnie został upubliczniony w pokoju nauczycielskim. Wszystko zakończyło się pozytywnie, po prostu miała jeszcze więcej pracy związanej z rysowaniem. To nie był problem. Lubiła to robić i chętnie angażowała się w takie prace. Ukończyła szkołę z całkiem dobrym wynikiem. Została technikiem rolnictwa, a później – inżynierem rolnikiem. Choć zawód był odległy od artystycznych marzeń, dawał stabilizację.

Życie nie zawsze było łatwe. Trudne chwile osłabiała jej sztuka – malowanie stawało się plastrem na trudności, odskocznią od codzienności, formą przetwarzania emocji.

– W tamtym okresie życia malowałam głównie akwarelki, które rozdawałam w prezencie różnym osobom. Jednak moja dusza i dłonie chciały więcej. W końcu, nie czekając na wiek, który zagwarantowałby mi pełną emeryturę, odeszłam z pracy zawodowej, aby wreszcie robić to co zawsze chciałam – malować. Chciałam robić to, co dla mnie ważne i ciekawe – wspomina.



fot. materiały prasowe

W 2004 roku zaczęła uczęszczać na zajęcia UTW w Olsztynie, bo w Morągu nie było jeszcze takiej możliwości. Tam zaczęła kształcić się artystycznie, rozwijać warsztat i zdobywać pierwsze nagrody w konkursach dla malarzy nieprofesjonalnych. W 2007 roku zaangażowała się w utworzenie galerii w morąskim ratuszu i przez pięć lat prowadziła zajęcia malarskie w UTW – całkowicie charytatywnie, dzieląc się swoją wiedzą i jednocześnie ucząc się od innych.

Zosia tworzy akwarele, obrazy olejne i akrylowe. Maluje realistyczne portrety, pejzaże, ale także dzieła bardziej symboliczne i ekspresyjne – inspirowane ekologią, wojną w Ukrainie, kondycją współczesnego świata. Regularnie przekazuje

swoje prace na cele charytatywne, wspierając uzdolnione dzieci za pośrednictwem m.in. Nidzickiej Fundacji Rozwoju NIDA. Od 2016 roku należy do Klubu Plastyka Amatora w Ostródzie, obecnie zasiada w jego zarządzie.

To artystka o wielu talentach – maluje, fotografuje, tańczy w zespole Flamenco, tworzy rękodzieło. A nade wszystko – inspiruje innych.

**Marzena Wójcik.** Z wykształcenia pedagog. Autorka książek i opowiadań. Na co dzień aktywna słuchaczka Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Morągu.



# WRACAMY DO SZWECJI!

Bartłomiej Głuszak

Julia z wrażenia prawie wypuściła z rąk filiżankę z kawą. Siedziały właśnie w eleganckiej kawiarni w centrum miasta, gdy jej serdeczna przyjaciółka Anna wyrzuciła z siebie to wyznanie:

– Wracamy do Szwecji!

– Ale co? Jak? – dukała Julia. – Przecież ledwie dwa lata temu zjechaliście na stałe do Polski. Czy to ma jakiś związek z Tomaszem?

– I z Tomaszem, i z mamą.

Anna po wielu latach pracy w Szwecji wróciła na stałe do Polski, by opiekować się mamą, która raz bywała u niej, raz w Polsce. A do tego rzeczywiście Tomasz podupadł na zdrowiu i na głowie Anny wylądowało zbyt wiele.

– To co się stało?

– Mam już dość! Jestem kierowcą, kucharką, pielęgniarką i nie wiem, kim jeszcze. Opiekunka zmieniła się nam już trzeci raz w ostatnich miesiącach. Musiałam odwołać wyjazd do sanatorium. A co się stanie, jak i mi zdrowie nie pozwoli się nimi opiekować?

– No, ale przecież mówiłaś, że masz mieć jakąś pomoc?

– No tak, obiecali, że może nas zakwalifikują od przyszłego marca. Wyobrażasz sobie? Marca! A jak sobie nie radzę, to mam mamę oddać do jakiegoś domu opieki – dodała gorzko.

– No rzeczywiście, słabo to wygląda. A ta opieka wytchnieniowa, o której ci mówiłam?

– Daj spokój! W tym mieście chyba jeszcze o tym nie słyszeli! Zresztą, to już postanowione. I nie martw się, będziemy przyjeżdżać co najmniej raz w roku. Ty też będziesz mogła nas odwiedzić. Zrozum jednak, tam mamy wszystko – jedzenie dowożą, mam opiekę wytchnieniową, kiedy potrzebuję, stałe wsparcie z centrum dla opiekunów. I wyliczała dalej: – Zasiłki, teleopieka, praktycznie żadnych barier, nie to co tu... A jak coś się dzieje, to od razu „fixar” pomaga. Nie mówiąc o tym, ile dobrego dzieje się przy wspólnym gotowaniu.

– Wiem, wiem, opowiadałaś nie raz... – mruknęła, jakby już pogodzona z nowiną, Julia. – Może

to i rzeczywiście lepiej... Ale masz przyjeżdżać zgodnie z obietnicą!

Ta historia, jak większość opisanych w moich felietonach, oparta jest w dużej części na rzeczywistości. Dlaczego Szwecja? Bo uznawana jest za jeden z najbardziej przyjaznych osobom starszym krajów. Potwierdza to ONZ, która w raporcie Global AGE INDEX, opracowanym do pomiaru jakości życia seniorów, umieściła Szwecję na pierwszym miejscu.

Na takie docenienie wpływa wiele czynników. Główne filary polityki senioralnej to: bezpieczna starość – dzięki aktywności zawodowej i solidarnemu systemowi emerytalnemu – aktywna starość – dzięki kompleksowej polityce zdrowotnej i partycypacji społecznej – godna i podmiotowa starość – dzięki szeroko dostępnej opiece i wsparciu rodziny.

To m.in. właśnie teleopieka, opieka wytchnieniowa, centra dla opiekunów, miejsca wspólnego przygotowywania posiłków, usługi transportowe, przemysłany system emerytalny czy dostępna geriatra. To również wspomniany przeze mnie tzw. system fixar, czyli gminne usługi domowe, o które może poprosić i otrzymać osoba starsza bez konieczności wcześniejszej diagnozy potrzeb. To działania, które wyręczają osoby starsze w czynnościach takich jak np. wieszanie firanek – mogących powodować ryzyko upadków czy urazów, a w rezultacie prowadzić do niesamodzielności. Więcej o tym systemie mogą się Państwo dowiedzieć ze strony Fundacji Zaczyn, która i dla mnie była jednym ze źródeł informacji.

Na tym tle Polska – mimo rozwijanych usług i ich coraz wyższego standardu – jawi się co najmniej blado. Różnimy się przede wszystkim brakiem kompleksowej polityki, którą wyróżnia się Szwecja. Warto więc przyjrzeć się szwedzkim rozwiązaniom, budując polską politykę prosenioralną.



## O TYM, JAK NIE „ZDZIADZIEĆ”

Karolina Gudecka

**Nic na to nie poradzę – mój tata wie lepiej. Pomimo że mam na utrzymaniu żarłocznego kota i dwójkę małych dzieci, pracuję, samodzielnie stawiam czoła różnej maści urzędom, to... mój tata wciąż zna się na życiu bardziej. Również na moim.**

Kiedys strasznie mnie to irytowało. W końcu nic tak nie denerwuje młodego pokolenia jak poprzednia generacja, która kiwa głową i cichutko, niby do siebie, pogwizduje: „Gdybyś mnie wcześniej posłuchała...”.

Teraz jestem z tym pogwizdywaniem pogodzona. Ba! Nawet je polubiłam. Dlatego za każdym razem, kiedy na horyzoncie pojawia się ciekawy temat, dzwonię właśnie do taty.

Ostatnio rozmawialiśmy o majowych, zimnych nocach i magnolii, która przymarzła, a stamtąd płynnie przeszliśmy do... spotkań klasowych.

Ja: „A wiesz, tato, koleżanka chce zorganizować latem zjazd klasowy. Mają być ludzie z liceum. Minęło dwadzieścia lat od matury. Ty jeździłeś na złoty szkolne?”.

Cisza w słuchawce zwykle oznacza jedną z dwóch rzeczy. Albo tata nie wie, co powiedzieć (zdecydowanie rzadki przypadek), albo doskonale wie, co chce powiedzieć, ale szuka odpowiedniej formy. W końcu usłyszałam: „Dziecko, byłem na kilku zjazdach... I już więcej zdecydowanie nie mam zamiaru!”.

Tata obiera radykalne stanowiska tylko wobec trzech kwestii: polityki, religii i ludzi, którzy zamiast ogrodów mają wokół domów tylko okropne, równo przystrzyżone trawniki. Nic więcej go nie wyprowadza z równowagi, a tu proszę – mój ojciec „nie ma zamiaru”! I to kategorycznie!

Od razu zaczęłam się zastanawiać, w czym rzecz. Może na ostatnim spotkaniu klasowym wyplęły jakieś urazy z przeszłości. Albo była żenująco niska frekwencja. A może po prostu po tylu

latach ludzie nie mają już sobie nic do powiedzenia. W końcu ile razy można chwalić się tymi samymi dziećmi i pokazywać zdjęcia tych samych terierów. Projektowałam w głowie kolejne możliwości, aż w końcu usłyszałam: „Po prostu nie lubię przebywać ze starymi dziadami”.

I wszystko stało się jasne. Ostatnio tata stwierdził, że duchowo wciąż czuje się na czterdziestkę. W dowodzie ma siedemdziesiątkę, co go nieustannie zaskakuje. A gdy ma ukucnąć, żeby założyć pantofle bez łyżki do butów, nigdy nie wie, czy jeszcze się kiedyś wyprostuje... Te sprzeczności dotyczące wieku szalenie go denerwują.

„Stary dziad” to stan umysłu. Nie ma nic wspólnego z metryką ani płcią. „Starym dziadem” może być każdy z nas. Wystarczy, że zamknijemy się w przeszłości. Umościmy sobie gniazdko z grymasów, a na komodzie – zamiast listy z celami do osiągnięcia – ustawimy piramidkę suplementów diety (tak na wszelki wypadek). Życie niby trwa dalej, ale jednak skończyło się już dawno temu.

Ja: „Tato, w takim razie – jak nie być mentalnym starym dziadem?”.

Tata: „Nie wiem, dziecko. Ja zacząłem od wyrzucenia łyżki do butów. Wkładam adidas i wychodzę do ludzi”.

Karolina Gudecka. Absolwentka dziennikarstwa i komunikacji społecznej, na co dzień zajmuje się marketingiem. Felietonistka „Generacji”.



# „NIEDZIELA Z SENIOREM” W SROKOWIE

Halina Rusiecka w imieniu Gminnej Rady Seniorów w Srokowie

**Za nami trzecia edycja wyjątkowego wydarzenia – „Niedziela z Senio-rem” w Srokowie. Spotkanie zgromadziło mieszkańców w różnym wieku, tworząc niepowtarzalną atmosferę radości, wzruszeń i między-pokoleniowej integracji.**

Organizatorami wydarzenia byli: wójt Gminy Srokowo, Gminny Ośrodek Kultury oraz Gminna Rada Seniorów w Srokowie. Tegoroczne hasło przewodnie – „serce” – było obecne w każdym aspekcie tego dnia: od dekoracji, przez występy artystyczne, po serdeczność i zaangażowanie uczestników.

Na scenie zaprezentowali się liczni artyści, których występy poruszyły publiczność i dostarczyły wielu niezapomnianych wrażeń. Mieliśmy okazję podziwiać zarówno lokalnych wykonawców, jak i gości z Reszla, Giżycka, Kętrzyna, Olsztyńska, Korsza i Barcian.

Nie zabrakło młodych talentów ze Szkoły Podstawowej w Srokowie oraz licznych grup artystycznych z Gminnego Ośrodka Kultury w Srokowie. Na scenie z ogromnym entuzjazmem zaprezentowały się również członkinie Gminnej Rady Seniorów, a ich taneczne występy – przygotowane pod kierunkiem pani Basi – wzbudziły duży podziw i sympatię publiczności.

Punktem kulminacyjnym był koncert zespołu „Zarażeni Folkiem” z Pizsa, który porwał publiczność do wspólnej zabawy.

Dużym zainteresowaniem cieszyły się stoiska przygotowane przez Koła Gospodyń Wiejskich, które częstowały uczestników regionalnymi przysmakami i dobrym humorem. Nie zabrakło także wystawców oferujących rękodzieło, zabawki i warsztaty dla najmłodszych i nieco starszych.

Centrum Usług Społecznych w Srokowie prowadziło z kolei punkt informacyjny, promując swoją działalność i udzielając porad mieszkańcom.

Jedną z największych atrakcji była wystawa zdjęć lokalnych seniorów – poruszająca, pięknie przygotowana i pełna emocji. Wyjątkowym elementem wydarzenia było również symboliczne serce z imionami mieszkańców gminy, które przypominało, że to ludzie są najcenniejszym skarbem każdej społeczności. Dużym zainteresowaniem cieszyła się także makietta gminy, prezentująca poszczególne miejscowości

i liczbę ich mieszkańców – prawdziwy obraz naszej wspólnoty.

Dla najmłodszych uczestników przygotowano specjalną strefę, w której czekały m.in. zjeżdżalnie, malowanie twarzy, zabawki, lizaki i inne smakołyki – wszystko, co dzieci lubią najbardziej.

Piękna pogoda, serdeczna atmosfera i wspólne świętowanie sprawiły, że ten dzień na długo pozostanie w naszej pamięci. To wydarzenie nie mogłoby się odbyć bez wsparcia sponsorów i ludzi dobrej woli, którym z całego serca dziękujemy za pomoc, życzliwość i zaangażowanie.

Dzięki Wam „Niedziela z Senio-rem” stała się prawdziwym świętem wdzięczności, pamięci i wspólnoty – wydarzeniem, które łączy pokolenia i przypomina, jak ważne są relacje międzyludzkie.



foto: Emilia Turek

# RZECZNIK INTERWENIUJE: KIEDY DO DOMU POMOCY SPOŁECZNEJ?

Stanisław Brzozowski

**Helena D. ma 85 lat, mieszka samotnie na kolonii w małej miejscowości w powiecie kętrzyńskim. Ma córkę, która się jej „wyrzekła”. Od kilku lat Helena D. jest podopieczną pomocy społecznej.**

Starszą kobietę 2-3 razy w tygodniu odwiedza opiekunka. W opinii Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej seniorka najlepiej czuje się we własnym domu i jeszcze wystarczająco sobie radzi. Przeciwnego zdania jest siostra kobiety. Uważa, że Helena D. jest coraz bardziej zaniedbana, bywa głodna, a zapuszczone mieszkanie zmienia się w melinę, bo korzystając z tego, że nigdy nie jest zamykane, plątają się po nim podejrzane typy. Kłopot w tym, że dalsza rodzina mieszka daleko i rzadko odwiedza mieszkającą na odludziu kobietę.

Interwenując w jej sprawie, rzecznik praw osób starszych uzyskał zapewnienie dyrektora MOPS, że jeszcze raz oceni on sytuację bytową Heleny D. i zdecyduje, czy nie wymaga już umieszczenia w całodobowej placówce opiekuńczej.

Pisemny wniosek o umieszczeniu w DPS-ie składa się w MOPS/GOPS właściwym dla miejsca zamieszkania lub ostatniego miejsca zameldowania danej osoby.

OPS przeprowadza wywiad środowiskowy, sprawdzając sytuację życiową, materialną oraz zdrowotną zainteresowanego oraz czy nie ma możliwości świadczenia usług opiekuńczych w domu przez rodzinę lub gminę.

Wymagana dokumentacja medyczna to:

- zaświadczenie lekarza rodzinnego o stanie zdrowia seniora i potrzebie sprawowania całodobowej opieki;
- zaświadczenie od psychologa – w przypadku osób upośledzonych umysłowo (chorób otępiennych);
- zaświadczenie o dochodach lub decyzję o przyznaniu renty bądź emerytury;
- oświadczenie woli o umieszczeniu w domu po-



rys: Magda Gach

mocy - podpisane przez seniora lub jego opiekuna prawnego;

– oświadczenie rodziny, wyjaśniające brak możliwości opieki nad daną osobą.

Mieszkaniec domu pomocy społecznej opłaca pobyt w wysokości nie więcej niż 70 proc. swojego dochodu. Różnicę pomiędzy kwotą wnoszoną przez osobę starszą, a kosztem jej utrzymania w pierwszej kolejności pokrywa rodzina. Jeżeli senior jest samotny i nie posiada własnego dochodu – za DPS w całości płaci gmina.

**Stanisław Brzozowski.**

Rzecznik Praw Osób Starszych Województwa  
Warmińsko-Mazurskiego

**Dyżury pełni w poniedziałki i środy  
w godz. 9.00-11.00**

**w siedzibie Federacji FOSa, ul Linki 3/4  
tel. 601-558-143**



# CODZIENNOŚĆ WYPEŁNIONA AKTYWNOŚCIĄ

Redakcja

To nie jest zwykły dom opieki. Laurentius to miejsce, gdzie najważniejszy jest człowiek - ze swoją historią, potrzebami i godnością. W 2025 roku Dom Opieki i Dom Pomocy Społecznej Laurentius w Olsztynie, prowadzone przez Fundację Laurentius, obchodzą swoje 20-lecie.



– Jesteśmy po to, by zapewnić opiekę i poczucie bezpieczeństwa schorowanym seniorom. To jest nasz chleb powszedni, podstawa. Ale myślę, że to małe radości, niespodzianki, spotkania z ludźmi plus autentyczna serdeczność kadry są przyprawą, dzięki której dni nabierają smaku i pobudzają apetyt na życie. Dlatego bardzo dbamy o tę sferę – mówi dyrektor Ewa Kordaczuk. Dwie dekady działalności to nie tylko liczby i daty – to tysiące dni tworzenia dobrej codzienności. Tu przypomina się, że seniorzy zasługują na życie pełne szacunku, bezpieczeństwa i obecności drugiego człowieka.

Jedna z mieszanek Laurentiusa mówi:

– To miejsce daje nam poczucie bezpieczeństwa i spokoju. Jesteśmy tu otoczeni troską życzliwych opiekunek, mamy wsparcie medyczne i pewność, że nie zostaniemy sami w trudnych chwilach. W chorobie, bólu, cierpieniu – zawsze znajdzie się ktoś, kto poda dłoń. Nawet w chwili odejścia. Te słowa doskonale oddają klimat tego wyjątkowego miejsca. Laurentius to przestrzeń, w której każdy mieszkaniec jest traktowany

podmiotowo – z uwzględnieniem osobowości, historii życia i indywidualnych oczekiwań. Siedziba DPS-u to nowoczesny budynek, który robi wrażenie kameralnego i przytulnego, choć mieści aż 114 osób: 70 w Domu Opieki i 44 w Domu Pomocy Społecznej. Budynek nie ma barier architektonicznych, posiada trzy windy, są tutaj pokoje wypoczynkowe i kąpiki widokowe. Są sale do rehabilitacji, na poddaszu jest kaplica, w której odbywają się ewangelickie i katolickie nabożeństwa. Jest też kuchnia serwującą smaczne, świeże i indywidualnie dostosowane posiłki. Z okien budynku rozpościera się widok na tereny zielone – to tu co roku odbywa się kolorowy festyn tematyczny. W tym roku, pod hasłem „Paryski szyk w Laurentiusie”, ogród zamienił się w pełną wdzięku scenę rodem z Montmartre'u. Laurentius to przede wszystkim zespół ludzi z pasją – pielęgniarzek, opiekunów, terapeutów i fizjoterapeutów, którzy towarzyszą mieszkańcom w każdej sferze życia. Fundacja Laurentius czerpie z własnego 20-letniego doświadczenia, ale także ze 160-letniej tradycji opieki fundatora – Diakoneo.

W Laurentiusie codzienność jest wypełniona aktywnością – i to nie byle jaką. Odbywają się tu: różnorodne terapie zajęciowe: aktywizujące lub wspomagające wyciszenie, koncentrację i pamięć, pobudzające zmysły, redukujące stres i poprawiające samopoczucie. Dużą rolę odgrywa bliskość zwierząt, bo w Laurentiusie mieszkają trzy koty, a w ogrodzie w przestrzennej wolierze swój azyl znalazły gawrony i wrona po przejściach. Podopieczni biorą też udział w „Spotkaniach z historią” prowadzonych przez naukowców z Instytutu Północnego im. Wojciecha Kętrzyńskiego. Organizowane są wykłady popularnonaukowe z udziałem biologów czy zielarzy, koncerty, występy artystyczne i festyny plenerowe. Te wydarzenia nie tylko integrują mieszkańców, ale też rozwijają poznawczo. Laurentius to dom opieki, który nie zatrzymał się na funkcji opiekuńczej. To miejsce, które daje swoim mieszkańcom coś znacznie więcej – poczucie sensu, relacje, rozwój i autentyczne bezpieczeństwo.



fot.: Archiwum DPS

## NOWOCZESNE TERAPIE I EMPATIA

Redakcja

**W Łukcie działa Środowiskowy Dom Samopomocy. To odpowiedź na potrzeby osób ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnościami sprzężonymi.**

To przestrzeń, w której codzienność staje się terapią, a wsparcie i rozwój idą w parze z ciepłą, domową atmosferą.

Uczestnicy ŚDS-u mają do dyspozycji nowoczesne sale terapeutyczne: kulinarną, rękodzielniczą oraz salę do terapii ruchem – dostosowaną również dla osób komunikujących się w sposób alternatywny. Wśród zajęć znajdują się m.in. hortiterapia (terapia przez kontakt z roślinami), rękodzieło, gry logiczne (np. Rummikub) czy warsztaty kulinarne.

To nie tylko terapia – to wspólnota. Uczestnicy razem tworzą, a przy okazji budują relacje. Przykład? Ozdabianie ogrodowej pergoli kokedamami – kulami z mchu z roślinami, przygotowanymi własnoręcznie podczas zajęć.

– To miejsce nie tylko pomaga, ale też daje poczucie wspólnoty – podkreślają opiekunowie.

Placówkę prowadzi Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Oddział Okręgowy w Morągu na zlecenie Powiatu Ostródzkiego.

# DLACZEGO CZUJEMY SIĘ SAMOTNI, CHOĆ NIGDY NIE BYLIŚMY BARDZIEJ POŁĄCZENI?

Paulina Pupiało

Żyjemy w czasach, w których kontakt z drugim człowiekiem wydaje się na wyciągnięcie ręki, a mimo to samotność dotyka nas coraz częściej i coraz głębiej. Co stoi za tym paradoksem współczesnych relacji?



foto: Archiwum prywatne

Choć żyjemy w czasach, gdy technologia pozwala nam być w stałym kontakcie z innymi, coraz więcej ludzi doświadcza samotności. Paradoksalnie, choć komunikacja nigdy nie była tak szybka i łatwa, wielu z nas czuje się bardziej samotnymi niż kiedykolwiek wcześniej. Pojawia się zatem pytanie: „Co sprawia, że w świecie pełnym możliwości łączenia się z innymi, tak wielu z nas czuje się pozostawionych samym sobie?”

## ROZŁUŹNIONE WIĘZI SPOŁECZNE

Współczesne społeczeństwa cechuje coraz większy indywidualizm. Kultura promuje niezależność i samowystarczalność. Coraz więcej

ludzi mieszka samotnie, a tradycyjne struktury rodzinne słabną. Mobilność zawodowa i częste przeprowadzki utrudniają budowanie trwałych relacji. Sąsiedzkie więzi, które dawniej były naturalną częścią codzienności, dziś należą do rzadkości. W efekcie wiele osób czuje się odłączonych od jakiegokolwiek wspólnoty.

## CYFROWA ILUZJA BLISKOŚCI

Portale społecznościowe oferują wrażenie bycia w centrum życia towarzyskiego, ale często brakuje w nich autentyczności. Choć media społecznościowe miały nas zbliżać, to zwykle sprawiają, że nasze kontakty są powierzchowne. Patrząc na zdjęcia i posty innych ludzi, łatwo popaść w iluzję bliskości relacyjnej, chociaż w rzeczywistości ta bliskość często sprowadza się do kliknięcia „lubię to” i nie ma nic wspólnego z prawdziwą rozmową czy relacją. Dodatkowo ludzie pokazują to, co chcą, by było widziane – sukcesy, radości, osiągnięcia. Przebywając w wirtualnej przestrzeni, trudno zatem nie zacząć nieświadomie porównywać się z innymi i kwestionować własną wartość.

## CODZIENNOŚĆ W TRYBIE ONLINE

Coraz więcej osób doświadcza chronicznego stresu i przeciążenia pracą. Żyjąc w pośpiechu, nie mamy czasu na budowanie głębokich relacji. Praca zdalna, która zyskała na popularności po pandemii, ogranicza codzienne interakcje i może sprzyjać poczuciu odosobnienia. Zamiast rozmów przy biurku czy spontanicznych spotkań, dominuje samotna obecność przed ekranem. Co więcej, nawet w chwilach wolnych naszą uwagę pochłaniają ekrany i nieustanny strumień

informacji napływających z sieci. Trudno wtedy w pełni doświadczać tego, co dzieje się „tu i teraz”, zarówno w relacji z samym sobą, jak i z innymi. Choć jesteśmy stale połączeni ze światem, coraz bardziej brakuje nam prawdziwej obecności i autentycznej bliskości.

### TRUDNOŚĆ BYCIA SOBĄ

W świecie, który premiuje sukces, pewność siebie i idealny wizerunek, trudno jest być sobą. Społeczne normy i media kreują jeden, wąski obraz „dobrego życia” – pełnego osiągnięć, stabilizacji i zewnętrznego powodzenia. Tymczasem rzeczywistość wielu osób wygląda zupełnie inaczej: mierzą się z własnymi trudnościami, wątpliwościami, odmiennymi wartościami czy po prostu innym tempem życia. Z obawy przed niezrozumieniem, oceną lub odrzuceniem, często ukrywają swoje emocje, potrzeby i prawdziwe przeżycia. Samotność nie zawsze oznacza brak ludzi wokół. Czasem najtrudniej jest wtedy, gdy jesteśmy wśród innych, ale nie możemy, lub nie potrafimy, być sobą.

### ZMIENIAJĄCE SIĘ MODELE ŻYCIA

Coraz więcej osób wybiera życie w pojedynkę – z własnej woli lub z braku alternatywy. Współczesne społeczeństwo coraz rzadziej narzuca schemat zakładania rodziny czy życia w większych grupach. Chociaż daje to wolność, może również prowadzić do izolacji. Jeśli nie towarzyszy temu bliska wspólnota czy przyjacielska sieć wsparcia, łatwo poczuć się odłączonym, nawet jeśli otacza nas wielu ludzi.

### NORMY SUKCESU KREOWANE PRZEZ MEDIA

Współczesne media – zarówno tradycyjne, jak i społecznościowe – kreują zawężony obraz szczęścia: stabilna kariera, spełnienie, podróże, relacje idealne. Trudno odnaleźć siebie w tej narracji, gdy życie nie układa się według tego schematu. Ta przepaść między rzeczywistością a „normą” może rodzić poczucie niedopasowania, wyobcowania, a w konsekwencji – samotności. Łatwo wtedy nieświadomie zacząć mierzyć swoją wartość cudzą miarą.

Co możemy zrobić?

#### • Rozmawiajmy szczerze

Zamiast wymieniać dziesiątki powierzchownych wiadomości, postarajmy się prowadzić

prawdziwe rozmowy. Autentyczność buduje zaufanie i więź, pozwala poczuć się widzianym i zrozumianym. Warto mówić nie tylko o tym, co u nas „dobrze”, ale również o tym, co trudne.

#### • Budujmy społeczności lokalne

Relacje nie muszą zaczynać się od wielkich gestów. Często wystarczy uśmiech, krótkie „dzień dobry” czy życzliwa rozmowa z sąsiadem. Wspólnota rodzi się z małych interakcji, które tworzą poczucie przynależności i bezpieczeństwa.

#### • Dbajmy o relacje offline

Choć technologia ułatwia kontakt, nic nie zastąpi spotkania twarzą w twarz. Wspólne spędzanie czasu, rozmowy przy kawie, spacer czy nawet wspólne milczenie – to wszystko buduje relacje oparte na obecności, a nie tylko informacji.

#### • Bądźmy uważni na innych

Samotność nie zawsze jest widoczna. Często osoby najbardziej uśmiechnięte i „obecne” w sieci, w rzeczywistości czują się opuszczone. Warto pytać nie tylko o to, co słyhać, ale także o to, jak ktoś się naprawdę czuje.

#### • Nie bójmy się prosić o pomoc

Doświadczenie samotności nie jest oznaką słabości. Każdy może potrzebować wsparcia: rozmowy, obecności, profesjonalnej pomocy. Sięganie po nią to wyraz odwagi i troski o siebie.

Każdy z nas może być dla kogoś punktem zaczepienia – wystarczy uważność, obecność i odrobina odwagi, by naprawdę się spotkać. W świecie, który ciągle pędzi naprzód, prawdziwe spotkanie z drugim człowiekiem staje się aktem odwagi. Ale to właśnie te codzienne, niedoskonałe rozmowy i gesty sprawiają, że samotność traci swoją siłę. Może warto zacząć od pytania: „Jak się naprawdę czujesz?” i chwilę posłuchać.

**Paulina Pupiałło.** Psycholożka, absolwentka Uniwersytetu SWPS w Warszawie oraz studiów podyplomowych z psychogeriatrici z animacją kulturową. Obecnie w trakcie szkolenia z Warsztatu i Treningu Psychologicznego (INTRA). Na co dzień związana z hospicjum domowym w Trójmieście.

# „TO MNIE NIE DOTYCZY” - O PROFILAKTYCE, KTÓRA MOŻE URATOWAĆ ŻYCIE

dr Anna Hencka-Zyser

Wielu z nas odkłada temat badań profilaktycznych na później. Myślimy: „Jestem zdrowy”, „Nic mnie nie boli”, „W rodzinie nikt nie chorował” – i odruchowo odsuwamy od siebie myśl o chorobie. A jednak rak nie wybiera. Może dotknąć każdego – bez względu na wiek, styl życia czy historię rodzinną.



foto: Archiwum prywatne

Dobra wiadomość? W wielu przypadkach mamy wpływ na to, kiedy choroba zostanie wykryta. A im wcześniej – tym większa szansa na całkowite wyleczenie. Nie chodzi o życie w strachu. Chodzi o życie w świadomości. Profilaktyka to nie przejaw lęku, lecz odpowiedzialności – za siebie, swoich bliskich, za przyszłość. Regularne badania to inwestycja w zdrowie i spokój. Lęk przed badaniami jest

powszechny – czasem to strach przed bólem, czasem przed samą diagnozą. Z psychologicznego punktu widzenia unikanie badań to często mechanizm obronny. Pomaga na chwilę, ale z czasem potęguje stres i niepokój. Wielu z nas nie mówi o swoim lęku – bo się wstydzi, bo „nie wypada”, bo trzeba być silnym. Tymczasem już sama rozmowa o emocjach może przynieść ulgę. Wsparcie bliskich, konsultacja z lekarzem czy terapeutą – to realna pomoc, nie oznaka słabości. Na co dzień warto sięgać po naturalne sposoby na redukcję stresu: codzienna chwila ciszy, ruch, sen, kontakt z naturą – to proste działania, które wzmacniają naszą odporność psychiczną i fizyczną.

## KOBIETY PO 40. ROKU ŻYCIA - CO WARTO BADAĆ?

- Cytologia
- Mammografia (bezpłatna w ramach NFZ)
- USG piersi
- Kolonoskopia – raz na 10 lat od 50. roku życia lub wcześniej, jeśli w rodzinie były przypadki raka jelita grubego
- Badanie skóry u dermatologa – raz w roku

## MĘŻCZYŹNI PO 40. ROKU ŻYCIA - CO WARTO BADAĆ?

- Badanie prostaty (per rectum) – od 50. roku życia lub wcześniej przy czynnikach ryzyka
- PSA (badanie krwi) – po 50. roku życia lub zgodnie z zaleceniem lekarza
- Kolonoskopia – jak u kobiet
- Samobadanie jąder – raz w miesiącu (szczególnie między 20. a 40. rokiem życia)
- Badanie skóry i znamion

**STYL ŻYCIA TEŻ LECZY**

Profilaktyka to nie tylko badania. Każdego dnia możemy wybierać zdrowie poprzez styl życia.

Co naprawdę działa?

**Rzuć palenie** – to najskuteczniejsza forma profilaktyki nowotworowej

**Jedz zdrowo** – więcej warzyw, owoców, produktów nieprzetworzonych

**Ruszaj się regularnie** – minimum 150 minut umiarkowanego ruchu tygodniowo

**Dbaj o masę ciała** – otyłość zwiększa ryzyko wielu chorób

**Chroń skórę** – stosuj kremy z filtrem, unikaj nadmiernego opalania

**Ogranicz alkohol**

Profilaktyka to nie temat dla „innych”. To temat dla świadomych. Badania traktuj jak coroczny przegląd techniczny – nie z obowiązku, lecz z troski. To szansa na spokojne jutro.

**Dr Anna Hencka-Zyser.** Psychoonkolog, neuropsycholog, wykładowca akademicki. Założycielka Fundacji Spa for Cancer. Friends for Cancer.

## IKONY OLSZTYŃSKIEJ MEDYCyny

### DR N. MED. RYSZARD TARGOŃSKI

Redakcja

Od wielu lat olsztyńska medycyna jest kojarzona z kadrą lekarską, która doceniania jest w kraju i za granicą. W albumie „Ikony Olsztyńskiej Medycyny” mamy możliwość poznania osiągnięć i pasji lekarzy, którym zostało przyznane tytułowe wyróżnienie. To społecznicy, którzy mają wiele zainteresowań.

Wśród opisanych postaci jest m.in. **Ryszard Targoński, dr nauk medycznych, specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog.** Na swoim koncie ma wiele osiągnięć. Pracował m.in. w latach 1983-1986 w Centralnym Szpitalu Klinicznym w Trypolisie (Libia). Przez wiele lat był ordynatorem Oddziału Wewnętrznego II, a potem koordynatorem w Klinice Kardiologii i Chorób Wewnętrznych. Dr Targoński jest autorem 46 prac naukowych i opublikował 23 doniesienia na zjazdach międzynarodowych. Brał udział w ciągu ostatnich 30 lat w wieloosrodkowych międzynarodowych badaniach zmierzających do optymalizacji leczenia w kardiologii. Odbił wiele szkoleń zagranicznych oraz brał udział w kilkunastu zjazdach Europejskiego i Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego. Pod jego kierownictwem

50 lekarzy uzyskało II stopień specjalizacji z zakresu chorób wewnętrznych, medycyny rodzinnej i kardiologii. Przez dwie kadencje był członkiem Rady Okręgowej Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej i Komisji Bioetycznej przy Okręgowej Radzie Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej w Olsztynie.



Oprac. na podstawie publikacji „Ikony Olsztyńskiej Medycyny”.

# „RETRO SZAFA” - ŹRÓDŁO INSPIRACJI, KTÓRE ŁĄCZY PRZESZŁOŚĆ Z TERAŹNIEJSZOŚCIĄ

Sabina Maria Dąbrowska

Powrót do miejsc z historią budzi nostalgię i emocje związane ze wspomnieniami. Przypominają wydarzenia, ludzi, uczucia, które były ważne. Szukamy takich przestrzeni – autentycznych, z duszą, przyciągających klimatem. „Retro Szafa” – butik Mateusza Michalaka zlokalizowany w olsztyńskim Śródmieściu – jest jednym z takich miejsc. To przestrzeń, w której czas płynie wolniej, a każdy przedmiot opowiada swoją własną historię.

Ubrania i akcesoria dostępne w butiku są starannie wyselekcjonowane przez właściciela – pasjonata sztuki, mody i designu, a także podróżnika. Tworzą one klimat, który przyciąga miłośników oryginalności. Wnętrze „Retro Szafy” urzeka ciepłem, kolorami i detalami, które budują atmosferę inspiracji. Właśnie tu spotykam właściciela – rozmawiamy o tworzeniu kolekcji, o wyjątkowości miejsca, które przyciąga ludzi szukających niepowtarzalnego stylu, rozmowy, a w przyszłości – może także pokazami mody.

Przedmioty retro mają duszę. Każdy z nich niesie jakąś opowieść. Kiedy zaczęła się pasja do kolekcjonowania unikatowych rzeczy i dzielenia się nimi z innymi?

– Idea założenia sklepu wynikała z fascynacji konceptem vintage i ewolucją trendów, które w tamtym czasie się zmieniały.

– Wnętrze butiku i witryna przyciągają wzrok – zachwycają dbałością o detale i kompozycją. Co było inspiracją tego wyjątkowego wystroju?

– Zależało mi na stworzeniu przestrzeni, która nie tylko prezentuje wyjątkowe przedmioty, ale też pobudza wyobraźnię. Inspirowały mnie dawne salony kolekcjonerskie i antykwiariaty. Kolorowe szkło, porcelana, ubrania retro, mosiężne figurki – wszystko to razem tworzy klimat, który przenosi odwiedzających w inny świat. Witryna sklepu traktowana jest jak zaproszenie do podróży – aranżacje często powstają intuicyjnie, ale zawsze tak, by zachęcały do wejścia do środka.

– Jakie historie kryją się za aranżacjami?

– Witryny sklepu często są wynikiem przypadku, ale liczy się unikatowość i estetyka. Przedmioty dobieram tak, by wszystko dobrze się ze sobą komponowało.

– To wnętrze jest pełne detali, bibelotów i ekspozycji, które przyciągają wzrok. Jakie znaczenie mają elementy w budowaniu jakości i stylu?

— Przy doborze asortymentu staram się zwracać uwagę na kolor oraz materiał z którego dana rzecz jest wykonana (jedwab, kaszmir, skóra, ceramika). Marka nie jest wyznacznikiem. Staram się otaczać pięknymi i unikatowymi rzeczami, które również podobają się klientom.

– Wyjaśnijmy różnice między pojęciami: vintage, retro i SH (second hand).

– Niestety często mylimy te pojęcia. Vintage to rzeczy oryginalne, pochodzące z przeszłości, mające minimum 20 lat – na przykład z lat 80. lub 90. Natomiast retro to styl inspirowany przeszłością – może dotyczyć zarówno oryginałów, jak i nowych rzeczy stylizowa-



fot.: Katarzyna Smentoch

nych na dawne. SH to second hand – ubrania młodsze niż 20 lat, często z sieciówek.

– **Moda z drugiego obiegu zyskuje coraz większą popularność.**

– Kiedy zaczynałem osiem lat temu, sklep nie różnił się od innych. Z czasem klienci oczekiwali czegoś więcej – rzeczy nietuzinkowych i dobrej jakości. Dziś „Retro Szafa” to także biżuteria, dodatki i dekoracje do wnętrz.

– **Co może zainspirować osoby, które poszukują nowych rozwiązań modowych, szczególnie seniorów do odwiedzenia tego miejsca?**

– Dla starszego pokolenia odwiedziny w butiku to często powrót do czasów młodości, wspomnień. W „Retro Szafie” każdy znajdzie coś dla siebie – niezależnie od wieku. W świecie fast fashion ludzie coraz bardziej szukają jakości w dobrej cenie.

– **Jakie elementy garderoby i dodatki mogą stanowić interesującą propozycję dla osób poszukujących czegoś unikalnego, a zarazem ponadczasowego?**

– Moda nie zna granic – ogranicza nas tylko wyobraźnia. Do każdego klienta podchodzę indywidualnie. Nie trzymam się sztywno trendów. Stylizacje uzupełniam biżuterią – to ona często najlepiej wyraża osobowość. Rynek rzeczy używanych to dziś nie tylko moda, ale i przyszłość. Trendy wracają jak bumerang. Ekologia, styl i potrzeba indywidualności – to wszystko sprawia, że vintage ma przed sobą świetną przyszłość.

– **Czy znalezienie „perełki” w sklepie z drugiego obiegu to powód do dumy, czy do wstydu?**

– Zależy to być może od środowiska, z którego ktoś pochodzi. Ja obserwuję coś innego – moimi klientami są lekarze, aktorzy, seniorzy, studenci, młode osoby. Moda jest dla wszystkich. Absolutnie więc nie jest to powód do wstydu.

– **„Retro Szafa” to nie tylko sklep, ale też przestrzeń spotkań.**

– Mam szczęście do ludzi – przychodzą tu osoby kolorowe, z pasją, dobrym sercem, które bardzo mnie wspierają w prowadzeniu tej działalności. Marzę, żeby odbywały się tu pokazy mody, warsztaty, spotkania autorskie. Staram się, by była to przestrzeń, w której ludzie nawiązują znajomości i rodzą się przyjaźnie.

**Od autorki:**

Dotychczasowe spotkania z ludźmi sztuki, w których miałam przyjemność uczestniczyć, są wartością, wpisują się w tkankę naszego miasta. Te miejsca, które tworzą, są przestrzenią spotkań różnych grup wiekowych i także wielopokoleniowych, ceniących indywidualizm. Mateuszu, aby dopasować stylizację do miejsca i rozmowy postawiłam na look, który odda ducha vintage, podkreśli moją osobowość, pokaże, że wpisałam się w klimat naszej rozmowy. W przestrzeń artystyczną, która łączy ludzi, sztukę, modę i design. Powrót do tych miejsc, to jak podróż i możliwość ponownego przeżycia emocji w tym, co kiedyś było dla nas ważne. Dodatkiem do mojej stylizacji jest wypożyczona z butiku na czas sesji zdjęciowej torebka teatralna. Dziękuję za inspirującą rozmowę.

W takich przestrzeniach – z duszą, historią, osobowością – dzieje się coś wyjątkowego. Tu styl spotyka się ze sztuką, moda łączy pokolenia i ludzi z pasją.

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



fot.: Katarzyna Smentoch



# TEATR, KTÓRY ŁĄCZY POKOLENIA

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

**Teatr to przestrzeń, w której możemy poznawać perspektywy innych, dialogować, szukać odniesień do uniwersalnych wartości i doświadczeń naszego życia. Rozmawiamy z Andrzejem Fabisiakiem, zastępcą dyrektora Teatru im. Stefana Jaracza w Olsztynie.**

**– Jaki powinien być teatr międzypokoleniowy?**

– Przede wszystkim sięgać do literatury, która porusza problematykę więzi międzypokoleniowej. To nic innego, jak sięgnięcie do naszych początków, do antropologii kultury, gdzie więź międzypokoleniowa była, jest i będzie podstawą funkcjonowania społeczeństwa. To narracja teatralna, w której ważne są wartości wspólnoty otwartej na siebie i swoje potrzeby. Już od początku istnienia naszej cywilizacji to osoby starsze pełniły funkcję mentorów dla osób młodych. To i dzisiaj proces dający najlepsze efekty dojrzałości społecznej.

**– Czy bez tego dialogu możliwe jest zbudowanie przez człowieka silnej tożsamości?**

– Twierdzę, że absolutnie nie. Osoby starsze często dzielą się swoją historią, życiową mądrością. Jednak ta wymiana jest dziś utrudniona, bo postęp cywilizacyjny sprawia, że dziś starszych i młodych dzieli ogromna przepaść. Jest źródłem, moim zdaniem, niebezpiecznych procesów, w których postęp technologiczny wypiera relacje międzyludzkie. My możemy przekazywać wiedzę, historie, a to nic innego, jak budowanie tej tożsamości – rodzinnej, społecznej, narodowej. To wszystko kreuje obraz naszej rzeczywistości. Niestety tego wszystkiego nie da się stworzyć bez kontaktów osobistych. Ważnym elementem tego dialogu jest praktyczna wiedza, którą nabywa się poprzez dialog międzypokoleniowy. By zbudować więź społeczną, konieczny jest kontakt osobisty, rozmowa bez pośrednictwa komunikatorów

wirtualnych. To dzięki temu w przyszłości będziemy mogli odnieść się do swoich korzeni.

**– Dziś przestrzenią do dialogu międzypokoleniowego jest też teatr?**

– Dziś teatr jest przestrzenią wspólnoty. To możliwość słuchania siebie nawzajem i wzajemnego przekazywania wiedzy. Weźmy chociażby przykład spektakli „Prawiek i inne czasy” Olgi Tokarczuk i „Mewę” Antoniego Czechowa. Twórcy budują narrację opowiadania historii rodzin z silnymi relacjami międzypokoleniowymi. W tym dialogu na scenie i widowni uczestniczą młodzież i dorośli. To idea Teatru Międzypokoleniowego, który buduje miejsce, które łączy, płaszczyznę do wymiany poglądów, myśli i jest nośnikiem uniwersalnych wartości, wśród nich szacunku i wzajemności. To przestrzeń poznawania innych ludzi. Niewątpliwie ma wpływ na młode osoby, a seniorzy mogą przekonać się, że łączą ich z nimi dobre relacje. Ważne są też spektakle, które w innej formie interpretują tę tematykę, jak chociażby „Lata” o dzieleniu się wspólną pamięcią życia kobiety na tle Historii czy traumatyczna sztuka „Mireczek”, gdzie odnosimy się do dramatu ojca i córki. To także dyskurs o odpowiedzialności zbiorowej w centrum historycznej katastrofy w spektaklu „Wszystko na darmo” czy też „Wchodzi Duch” poruszający nie tylko hamletowski temat więzi ojca z synem, ale dający impuls, by wgłębiać się we własną biografię. To pokazane w nieoczywisty sposób mechanizmy funkcjonowania pokoleń. Jednocześnie też twórcy zwracają uwagę, że kontekst między-



fot.: Monika Stępień

pokoleniowy jest nie do przecenienia. Nie ma możliwości, by technologia czy sztuczna

inteligencja zastąpiły kontakty międzyludzkie, międzypokoleniowe. To niemożliwe.



## SPARTAKIADA UTW W OSTRÓDZIE

Redakcja

W dniach 11-12 czerwca 2025 roku w Ostródzie odbyła się Wojewódzka Spartakiada Senioralna 2025 organizowana rokrocznie przez Federację Uniwersytetów Trzeciego Wieku Warmii i Mazur. Uczestniczyło w niej kilkanaście UTW z regionu: z Węgorzewa, Olsztyna, Olsztynka, Ostródy, Morąga, Pasłęka, Braniewa, Purdy, Nowego Miasta Lubawskiego, Olecka, Lidzbarka Warmińskiego. Konkurencje sportowe obejmowały tenis, pływanie, kolarstwo, szachy, a także nordic walking. Konkurencję zespołową wygrał Uniwersytet Trzeciego Wieku w Morągu. Podsumowanie zawodów połączone było z występami artystycznymi seniorów. Wystąpił m.in. działający przy UTW w Węgorzewie kabaret „Wapno gaszone” – artyści (na zdjęciu) tłumaczą nazwę jako „Senior pod prysznicem”.



fot.: Archiwum UTW

# POLECAJKI KSIĄŻKOWE I FILMOWE

Katarzyna Guzewicz

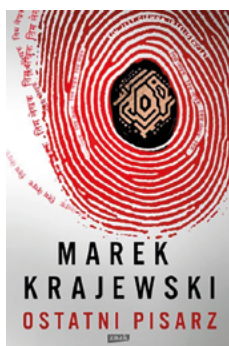
W Muzotece na pewno każdy znajdzie coś dla siebie! I na każdą pogodę. Lektury polecają bibliotekarze Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej w Olsztynie.

## KSIAŻKI

### „Poradnik dobrego starzenia się. Jak sobie radzić z lękiem i depresją w późnym wieku”

J. Erickson, Neil A. Rector

Popularnonaukowa pozycja napisana przystępnym językiem. Porusza temat bardzo ważny: napadu lęku i braku kontroli w jesieni życia. Autorzy przedstawiają kilka skutecznych (i prostych do zastosowania!) sposobów na radzenie sobie z tym problemem. Aby każda część życia była radosna i spełniona.



### „Ostatni pisarz”

M. Krajewski

Jedna z najnowszych powieści utytułowanego (laureat m.in. „Paszportów Polityki”) wrocławskiego pisarza. To futurystyczny cyberkryminał, którego akcja dzieje się we Wrocławiu w roku... 2079. Jak autor wyobraża sobie świat przyszłości? Jakie narzędzia będą wtedy w powszechnym użyciu? Warto się przekonać!

## AUDIOBOOKI

### „Irysowy letarg”

J. Gambrot

W powieści historycznej przenosimy się do nocy listopadowej 1938 r. To czas pogromu ludności żydowskiej. Lekarka, Iris Selinger, martwi się, ponieważ jej brat Joachim nie wrócił do domu. Wychodzi na jaw, że zaginiony miał przed bliskimi sekrety.



### „Moje życie z narcyzem. Jak wyjść z toksycznych relacji”

J. Szczerbaty

Poradnik w formie książki mówionej. Dla wszystkich, którzy znaleźli się w złej relacji z partnerem/partnerką, albo zaznali toksycznej przyjaźni. Ku przestrodze i aby zwiększyć czujność. Autorka, która jest psychoterapeutką i psychołożką, pomaga rozpoznać pierwsze sygnały, zanim ktoś zrujnuje nam życie.

# FILM

## „Civil War”

scenariusz i reżyseria A. Garland

Świat niedalekiej przyszłości. Przez pogrążone w krwawej wojnie domowej Stany Zjednoczone, przedziera się grupa reporterów, by zrobić (zapewne ostatni) wywiad z prezydentem. Czy zdążą? Bardzo przejmująca wizja. Bardziej dramat niż film science fiction. Polecamy!



fot.: materiały prasowe

# MUZYKA



## „LetsBaRock”

J.J. Orliński, A. Dębicz

Zaskakujący projekt dwójki artystów: kontratenora Jakuba Józefa Orlińskiego i kompozytora Aleksandra Dębicza. Dużo się w nim dzieje, są elementy jazzu i rapu. Jest to pewien crossover, czyli łączenie stylów, ale w bardzo nietypowy sposób. Jak muzykom udało się pogodzić muzykę dawną ze współczesną?

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

## BAŁKANY SĄ ZACHWYCAJĄCE

W maju 2025 roku dziennikarze Radia Pro-Senior: Danuta Bochir, Barbara Maćkowiak-Glanc i Zenon Glanc – odwiedzili Serbię, Czarnogórę oraz Bośnię i Hercegowinę. Podróż rozpoczęliśmy „pociągami snów”, podziwiając malownicze krajobrazy Bałkanów. Zwiedziliśmy kanion rzeki Uvac, Sjenicę, wioskę Kusturicy zwaną serbską Syberią, monastyr Ostrog, słynny most na Drinie oraz kamienne miasto Andrićgrad w Višegradzie. Spacerowaliśmy wokół górskich jezior i przeżyliśmy ekstremalną przygodę – zjazd tyrolką nad kanionem rzeki Tary. W Kotorze (Czarnogóra) wzięliśmy udział w Senioradzie. Zaskoczyła nas obecność wielu młodych uczestników, którzy z entuzjazmem angażowali się w wydarzenie. Bałkany to miejsce życia bez pośpiechu, z długimi rozmowami i prawdziwą gościnnością.



fot.: Archiwum prywatne

*Zachęcamy Państwa do podzielenia się z nami opowieściami z wyprawy (podróży albo wycieczki), do której chętnie wracacie wspomnieniami. Zdjęcia i opisy prosimy wysyłać na adres: [generacja@federacjafosa.pl](mailto:generacja@federacjafosa.pl)*

# FÊTE DE LA MUSIQUE 2025

## - ŚWIĘTO MUZYKI W OLSZTYNIE



Od czterech lat Święto Muzyki łączy ludzi, dźwięki i przestrzeń miasta, a my wykorzystujemy muzykę jako narzędzie animacji społecznej w Olsztynie, dołączając do międzynarodowego wydarzenia Fête de la Musique i tworząc jego lokalną odsłonę: Święto Muzyki – Olsztyn. Dziękujemy wszystkim partnerom i członkom

Społecznej Koalicji Muzycznej: instytucjom, kawiarniom, restauracjom, organizacjom, osobom prywatnym i służbom miejskim. Razem tworzymy wyjątkową przestrzeń – pełną dźwięków, emocji i wspólnego działania. Dziękujemy, że gracie z nami!

*red.*



fot.: Michał Piliat