

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



- SZEWC Z PIĘKNEJ NIE POTRZEBUJE REKLAMY..... str. 7
- RZECZNIK INTERWENIUJE: INTERNET W STARYM TELEFONIE?.... str. 14
- MODA, KTÓRA TRWA str. 20

SPIS TREŚCI

SŁOWEM WSTĘPU

Bartłomiej Głuszak 3

SPOŁECZEŃSTWO

BAJKA, KTÓRA TRWA - SZEŚĆ DEKAD FRYZJERSTWA

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz 4

IKONY OLSZTYŃSKIEJ MEDYCYNY DR

Redakcja 7

SZEWZ Z PIĘKNEJ NIE POTRZEBUJE REKLAMY

Maciej Chrościelewski 7

CHCĘ ŻYĆ PEŁNIĄ ŻYCIA

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz 9

FELIETON GENERACJI - TAKICH JUŻ NIE ROBIĄ

Bartłomiej Głuszak 10

FELIETON GENERACJI - NA PSA UROK

Karolina Gudecka 11

NIGDY NIE JESTEŚMY ZBYT STARZY, BY SIĘGAĆ PO NOWE

Redakcja 12

RZECZNIK INTERWENIUJE: INTERNET W STARYM TELEFONIE?

Stanisław Brzozowski 14

FRANCUSKA RECEPTA NA IZOLACJĘ SENIORÓW

Monika Michniewicz 15

ISLANDIA - DOŚWIADCZENIA I DOBRE PRAKTYKI W PRACY SPOŁECZNEJ

Barbara Nikołajuk-Liberna 16

WSPIERAĆ I DAWAĆ PRZESTRZEŃ

DPS „Kombatant” 17

PSYCHOLOGIA

„DOBRA STAROŚĆ - OCZAMI PSYCHOLOGII”

Paulina Pupiało 18

KULTURA

MODA, KTÓRA TRWA - O PONAD CZASOWYM STYLU I ŚWIADOMYM PODEJŚCIU DO UBRAŃ

Sabina Maria Dąbrowska 20

POLECAJKI KSIĄŻKOWE I FILMOWE

Katarzyna Guzewicz 22

POCZTÓWKI Z PODRÓŻY - EGIPT

Barbara Wyłudak 23

AKTYWNY SENIOR

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. 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

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

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, Maciej Chrościelewski, Karolina Gudecka, Barbara Nikołajuk-Liberna. PROJEKT: Dariusz Brodowski. SKŁAD I PROJEKT OKŁADKI: Magda Gach. WYDAWCA I BIURO: Federacja Organizacji Społecznych 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.



Zadanie jest współfinansowane ze środków Skarbu Państwa Wojewody Warmińsko-Mazurskiego Radosława Króla w ramach realizacji zadania publicznego pod nazwą: „Aktywizacja i przeciwdziałanie marginalizacji osób starszych - edycja 2025”



SŁOWEM WSTĘPU

Bartłomiej Głuszak

SZANOWNI PAŃSTWO,

bardzo się cieszę na kolejne spotkanie z Wami – naszymi czytelnikami i czytelnikami. Bywając na spotkaniach w całym województwie, często słyszę pozytywne informacje zwrotne. „A w «Generacji» przeczytałam, że...”, „fajnie, że zamieściliście opis...”, „ostatni artykuł zainspirował mnie do...”. To najlepszy dowód na to, że „Generacja” jest coraz bardziej obecna w życiu środowisk seniorskich. Informujemy o ważnych wydarzeniach i procesach, prezentujemy aktywne osoby oraz inspirujące przykłady działań. Mówimy o problemach i wyzwaniach. Docieramy do coraz szerszej grupy odbiorców.

Dzieje się tak m.in. dzięki temu, że jesteśmy dostępni w większości bibliotek w regionie. To jeden z naszych celów – towarzyszyć w odkrywaniu całej feerii barw, jakie towarzyszą późnej dorosłości. Ta grupa osób bowiem bardzo ubogaca społeczności lokalne i nadaje im niepowtarzalnego charakteru.

W ten trend wpisuje się nowy cykl, którym witamy się z Państwem w obecnym numerze. Prezentujemy w nim osoby nadal aktywne zawodowo, jak fryzjerka i szewc. Mimo zaawansowanego wieku, nadal są mistrzyniami i mistrzami w swoim fachu, a także wciąż mają pasję i motywację. To właśnie powodów ich aktywności jesteśmy ciekawi, tak samo jak refleksji naszych bohaterów i bohaterek na temat „dawniej i dziś”.

W tym wydaniu, jak zawsze, zapraszamy Państwa do lektury ciekawych artykułów na ważne tematy – o uczeniu się, zagranicznych inspiracjach,

a także o odchodzeniu. Nie zabraknie również stałych rubryk, w których prezentujemy m.in. felietony, relacje z wydarzeń, opisy ŚDS i DPS, „Ikon Medycyny”, wieści ze świata mody i kultury oraz informacje Rzecznika Praw Osób Starszych.

Mnie osobiście cieszy fakt, że kontynuujemy współpracę z osobami, które przeszły warsztaty dziennikarskie „Generacji”. Zapraszamy też kolejne zainteresowane osoby – zarówno do współpracy, jak i zgłaszania tematów artykułów.

Ciekawej lektury!



fot.: Michał Kupisz

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

BAJKA, KTÓRA TRWA - SZEŚĆ DEKAD FRYZJERSTWA

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Ponad sześćdziesiąt jeden lat w zawodzie, tysiące historii wysłuchanych między jednym a drugim strzyżeniem. W salonie „Bajka”, na zatorzańskim skrzyżowaniu, 75-letnia Irena Witkiewicz wciąż codziennie podnosi żaluzję i zaprasza klientów swoim spokojnym „dzień dobry”.



fot. Michał Kupisz

– Przychodzę na ósmą, czasem nawet wcześniej – opowiada Irena Witkiewicz, fryzjerka. – Pracuję do szesnastej, potem zakupy i do domu. Często przyjeżdża po mnie mąż, który też wciąż pracuje. Nie żałuję, że jestem w tym zawodzie. Wręcz przeciwnie – jestem przeszczęśliwa.

Dziś, 61 lat od momentu, gdy po raz pierwszy wzięła do ręki grzebień, pani Irena – 75-latką – nadal codziennie otwiera drzwi swojego zakładu fryzjerskiego w samym sercu Zatorza. Nie ma tu już takiego gwaru pracowników jak dawniej, ale

wciąż zaglądają wierni klienci, którzy od lat utrzymują ten adres na swojej mapie codzienności.

Z uśmiechem przyznaje, że mogłaby dziś wynająć dodatkową część lokalu, ale ma świadomość, że czas płynie nieubłaganie.

– A jak coś mi się stanie? Ktoś zainwestuje, a ja potem muszę zrezygnować? Byłoby mi przykro. Dlatego prowadzę tak, jak prowadzę. I jest bardzo dobrze – podkreśla z uśmiechem.

Kiedy zaczynała ponad sześć dekad temu, fryzjerstwo wyglądało zupełnie inaczej.

– To były koki, trwałe. A trwałe były różne! Fryzury też zupełnie inne niż dziś – wspomina. A przecież jej życie mogło potoczyć się inaczej. – Chciałam być pielęgniarką. To dziadek powiedział: „A może byś poszła na fryzjerkę?”. Spróbowałam... i połknęłam bakcyła.

JEJ „BAJKA”

W nazwie „Bajka” nie ma nic przypadkowego. Kiedyś zakłady fryzjerskie działały w ramach tzw. spółdzielni, a każdy z nich miał unikalną nazwę: była m.in. „Uroda”, „Fantazja”, „Ewa” i właśnie „Bajka”. Czasy były zupełnie inne: czynsze dzierżawione od administracji, codzienne rozliczanie utargu, wpłacanie go do bankowych sejfów. Spółdzielnie zaczęły z czasem podupadać, ale pani Irena wiedziała, że nie porzuci zawodu, który pokochała.

Zanim trafiła na Zatorze, przez wiele lat pracowała w jednym z zakładów przy ulicy Pana Tadeusza. Po urlopie macierzyńskim wróciła jednak do „Bajki”. Wtedy wszystko było blisko – przedszkole, dom oddalony o kilka przecznic, całe życie w zasięgu krótkiego spaceru.

Własną działalność założyła na początku lat 90., zanim na dobre rozwinęły się wolnorynkowe realia. – Było dużo ludzi, tu był dział damski, tam męski. Dużo pracy – opowiada.

Pandemia zmieniła wszystko.

– Nie dałam rady utrzymać tylu osób. Po pandemii dałam wypowiedzenia i zostałam sama. Pomyślałam: może wynajmę? Zgłosił się chłopak, razem z innym fryzjerem, wynajęli, a potem znaleźli własny lokal. I tak już trzeci rok prowadzę sama.

SKRZYWIENIE ZAWODOWE

Zawodowe oko włącza się pani Irenie wszędzie – nawet w kościele.

– Siedzę czasem w ławce i przyglądam się fryzynom: ta ładna, ta ładna, a ta czemu taka brzydka? To już skrzywienie zawodowe – śmieje się.

Choć kiedyś robiła trwałe, koki i farbowania, dziś, z troski o kręgosłup, strzyże głównie mężczyzn.

– I jakoś kręgosłup wytrzymuje. Zrezygnowałam



z farbowania, bo już siły nie te, co przed laty. Ale, jak widać, klienci wciąż przychodzą – zaznacza.

ŻYCIE PRYWATNE: RODZINA I NIEDZIELNE WYPRAWY

Pani Irena urodziła się w Olsztynie. Tu też przypadkiem poznała swojego męża – na zabawie. – Nie wiem, czy to jakaś zmowa była – śmieje się. – Siedzieliśmy wszyscy przy jednym stoliku. I tak zostało. Są razem 56 lat. Od czterdziestu mieszkają na Jarotach.

– Kiedyś to były pola. Dziś można kupić wszystko od A do Z. A do pracy mam pod nosem autobus 117. To bardzo wygodne, a ja uwielbiam to miejsce – tłumaczy. Mają syna, który mieszka z rodziną we Wrocławiu. Wnuczka kończy trzecią klasę liceum.

– Najważniejsze moje marzenie? Żeby dzieciom i wnuczce wiodło się dobrze – mówi.

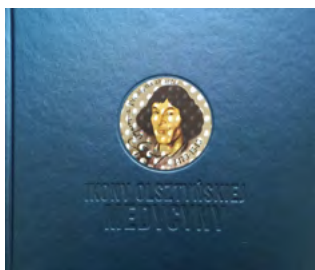
Wolny czas spędzają na niedzielnych wyjazdach, spotykają się z rodzeństwem i znajomymi. To do Stawigudy, to do Gryźlin, do Tomaszkowa. W Gryźlinach jest taka restauracja, szybko, smacznie i pięknie podane. Latem ruszają nad morze: rano wyjazd, wieczorem powrót. Sopot, Krynica – nie lubią siedzieć w miejscu.

JESTEM PRZESZCZĘŚLIWA

W całej tej opowieści jest coś niezwykle kojącego: spokój, pogoda ducha, radość z codzienności. – Nigdy nie miałam problemu z klientami. Lubię rozmawiać, obserwować. Człowiek wie o wszystkim – zwierają się, czują się bezpiecznie. Tutaj mogą się zatrzymać, porozmawiać spokojnie – opowiada. – Strzygłam całe rodziny. Dziadków, rodziców, wnuczęta. Czasem tylko człowiek tak pomyśli, że jakiegoś klienta już długo nie ma. I wtedy nadchodzi refleksja, że ludzie odchodzą. Zapytana, czy praca jest jej pasją, odpowiada bez

wahania: – Tak, jestem przeszczęśliwa. Ile będę pracować? Dopóki zdrowie pozwoli. Zawód fryzjera trzeba lubić. Naprawdę lubić. A wtedy zupełnie inaczej patrzy się na codzienną pracę. Jej „Bajka” trwa, a ona sama wychowała wielu młodych ludzi, którzy dziś są wdzięczni za przekazane im umiejętności.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz. Dzien-
nikarka, społeczniczka, trenerka wspie-
rająca grupy w rozwijaniu kompetencji
kulturalno-społecznych.



IKONY OLSZTYŃSKIEJ MEDYCYN PROF. NADZW EDWARD LENKIEWICZ

Opracowane na podstawie publikacji „Ikony Olsztyńskiej Medycyny”.

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. Kontynuujemy cykl „Generacji” o osobowościach ze świata medycyny.

W albumie opisani są nie tylko lekarze, którzy aktualnie reprezentują środowisko medyczne, ale szczególny rozdział poświęcono osobom, które odeszły. Wśród nich jest m.in. Edward Lenkiewicz, wybitny okulista (1926-2011). Dyplom lekarza otrzymał w 1952 roku. W latach 1950-1952 był asystentem Kliniki Okulistycznej Akademii Medycznej w Lublinie, w latach 1953-1957 był ordynatorem w randze majora oddziału ocznego 103 Wojskowego Szpitala Garnizonowego w Olsztynie, a od 1958 roku do 1959 roku starszym asystentem oddziału ocznego Szpitala Wojewódzkiego w Olsztynie. Od 1990 roku był ordynatorem tego szpitala. Jednocześnie w latach 1976-1993 był w stopniu docenta pełnomocnikiem rektora AM w Białymstoku ds. kształcenia podyplomowego. Uzyskał specjalizacje

I i II st. z okulistyki. Stopień naukowy doktora nauk medycznych uzyskał w 1964 roku, na podstawie pracy pt.: „Badania nad działaniem antybiotyków na oporne szczepy bakteryjne w leczeniu spojówki i rogówki. Stopień dr hab. otrzymał w 1973 roku, a tytuł prof. nadzwyczajnego w 1985 roku. Członek Komisji Zmysłów Polskiej Akademii Nauk, przewodniczący Rady Fundacji im. prof. Tadeusza Krwawicza, członek Zarządu Sekcji Zapobiegania Ślepecie Polskiego Towarzystwa Okulistycznego, przewodniczący olsztyńskiego oddziału PTL i PTO. Za pracę zawodową i naukową uhonorowany został m.in. odznaką „Za wzorową pracę w służbie zdrowia”, Krzyżem Kawalerskim i Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski, odznaką honorową Zasłużony dla Warmii i Mazur. Zmarł 2 listopada 2011 roku.



SZEWC Z PIĘKNEJ NIE POTRZEBUJE REKLAMY

Maciej Chrościelewski

W zakładzie przy ul. Pięknej 18A czuć zapach skóry, kleju i czasu. Antoni Chojnowski ma 86 lat, a jego dłonie wciąż pamiętają każdy rodzaj podeszwy. Mówi, że już dawno mógłby odpoczywać – ale w domu, jak powtarza z uśmiechem, nie ma co robić.



fot.: materiały prasowe

Kiedy w sierpniu 1992 roku otwierał swój własny zakład szewski, miał prosty plan – „dopracować do emerytury”. Minęły trzy dekady, a drzwi jego warsztatu wciąż się nie zamykają.

– Lubię to robić. I dopóki Pan Bóg daje siłę, będę robił – mówi, pochylając się nad parą damskich botków.

Zanim został „szewcem z Pięknej”, życie prowadziło go po zupełnie innych ścieżkach. Urodził się pod Mońkami, w Kalinówce Kościelnej. W 1955 roku przyjechał do Ełku. Tu zapuścił

korzenie. Z zawodu był ekonomistą, z praktyki – włókiennikiem. Pracował w roszarni Lenpolu i Spółdzielni Mazur. – Po przewrocie ustrojowym wszystko się rozsypało. Zakłady zamknięto, pracy nie było. Pojechałem do Ameryki, ale żona kazała wracać – opowiada z rozbawieniem.

Po powrocie brat, również szewc, rzucił pomysł: „Otwieraj zakład. Na chleb zarobisz”. I tak się zaczęło. Od 33 lat Antoni Chojnowski codziennie przekracza próg tej samej, ciasnej komórki w budynku przy Pięknej. Pracuje powoli,

dokładnie, bez pośpiechu. – Ja nie chcę bogactwa. Chcę, żeby ludzie byli zadowoleni – mówi. I są. Wśród klientów dominują kobiety, jak przyznaje z lekkim uśmiechem: – Panowie to rzadkość, dziś wszyscy chodzą w trampkach i chińskich adidasach.

W jego warsztacie nie ma komputerów, są za to prasa, prawidła, szpilarek i inne akcesoria – narzędzia, które pamiętają czasy, gdy but robiono na lata. – Kiedyś podeszwy zabijało się drewnianymi ćwiekami. Skórę trzeba było moczyć trzy dni, żeby dało się ją ciąć. A klej robiło się z mąki żytniej i kasztanów. Dziś wszystko gotowe – ale czy lepsze? – pyta, nie oczekując odpowiedzi.

Wspomina dzieciństwo, kiedy pod okiem ojca, przedwojennego mistrza szewstwa, uczył się fachu. – Nie sztuka zrobić nowy but. Sztuką jest naprawić stary tak, żeby znów cieszył właściciela. To trochę jak z ludźmi – warto im dawać drugie życie.

Pan Antoni w swoją pracę zawsze wkłada całe serce. – Trzeba mieć zmysł, trochę talentu i kreatywną wyobraźnię. Praktyka dużo pomaga, ale przecież każdy but jest nieco inny. Nieraz położę się spać, wezmę parę, myślę sobie, jak to zacząć zrobić. Rano wstaję, już mam pomysł. Bycie szewcem to w pewnym sensie zawód artystyczny, bo tutaj oprócz praktyki liczy się wyobraźnia i kreatywność. Trzeba też mieć mnóstwo cierpliwości. Jak mój śp. tata robił oficerki to nieraz jedną parę robiło się w tydzień. Teraz technika bardzo poszła do przodu – zwraca uwagę.

Łęk, jaki pamięta z młodości, to miasto pełne rzemieślników. Po wojnie byli tu kamasznicy, krawcy, kaletnicy. – W Spółdzielni Mazur robiliśmy buty z cholewami, oficerki, filce. Wszystko ręcznie. Dziś takich butów już nikt nie robi – wzdycha. Sam był tam kierownikiem, miał zaledwie dwadzieścia lat. Później przyszły zmiany – i nie wszystkie dobre. Gdy władza zażądała od niego wstąpienia do partii, schował deklarację do szuflady. Zapłacił za to stanowiskiem. – Uszatka miałem, dono-

sił. Wylecieliśmy obaj – tylko że ja z pracy, a on na moje miejsce.

Potem była roszarnia, potem Ameryka, aż wreszcie Piękna 18A – adres, który dziś zna pół miasta. Tu wciąż pachnie dawnym Łękiem, takim z czasów, gdy obok jego obecnego zakładu stała stodoła ze smołą, a nad jeziorem straszyły nieuporządkowane skarpy. – Za PRL-u nie pozwalali tu budować, a teraz? Całe osiedle. Miasto urosło, tylko szewców ubyło. – mówi.

Mimo sześciu operacji, mimo wieku, nadal przyjmuje klientów. Niektórych zna od dekad. Są też nowi. – Żona, dzieci, a nawet wnuki mówią: „Tato, dziadku, już starczy, odpuść”. Ale ja to lubię. A poza tym – jak człowiek przestaje coś robić, to szybciej gaśnie.

W jego oczach błyszczy upór i spokój. Takie, które rodzą się z pracy rąk, a nie z social mediów. Szewc z Pięknej nie potrzebuje reklamy. Wystarczy mu, że daje nowe życie starym butom.



fot. materiały prasowe

Maciej Chrościelewski. Prawnik przebrany na dziennikarza-copywritera. Specjalizuje się w historii, polityce, szeroko pojętej tematyce związanej ze zdrowiem, sportem (boks, piłka nożna), prawem, muzyką.



CHCĘ ŻYĆ PEŁNIĄ ŻYCIA

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Krzysztof Ibisz to człowiek, który żyje dzięki pasji. Inspiruje go świat, ludzie i każde nowe doświadczenie. Sześćdziesiątka? To czas życiowej równowagi. Jego motto: „Chcę wycisnąć życie jak cytrynę – do końca, na maksa”.

– Patrząc na pana: skąd w panu tyle entuzjazmu do codziennego działania?

– Trochę mam to w genach – moja mama jest życiową optymistką. Dla niej szklanka zawsze jest do połowy pełna. Mam duże poczucie humoru i myślę, że to właśnie po niej odziedziczyłem ten pozytywny sposób patrzenia na świat. Dla mnie wszystko jest możliwe. Zawsze zakładałam, że się uda. Ktoś mógłby powiedzieć, że to nierozsądne, ale u mnie to się sprawdza.

Poza tym dużą rolę w moim życiu odegrał ksiądz Janusz Tarnowski – człowiek, który przez czterdzieści lat wykładał pedagogikę na Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie. Miał korczakowskie podejście do dzieci. To on nauczył mnie organizacji, szacunku do czasu – swojego i innych. Obowiązkowości, punktualności. I to naprawdę bardzo się w życiu przydaje.

– A co pana motywuje?

– Największą motywacją jest czas, który dostaliśmy na życie. Mamy tylko jedno i powinniśmy je wycisnąć jak cytrynę, na maksa. Jeśli czymś się zajmuję, chcę to robić najlepiej, jak potrafię. Dlaczego miałbym nie być przygotowany najlepiej na świecie?

Musimy sobie uświadomić, że jest znacznie później, niż nam się wydaje. Nasz czas jest ograniczony – limit każdego dnia się zmniejsza. Dlatego chcę dawać ludziom radość. To właśnie robię w moich programach – to moja mała życiowa misja. Mam cudowną pracę, która jest źródłem uśmiechu – i dla mnie, i dla innych. Fajnie by było, gdyby każdy z nas miał taką swoją małą

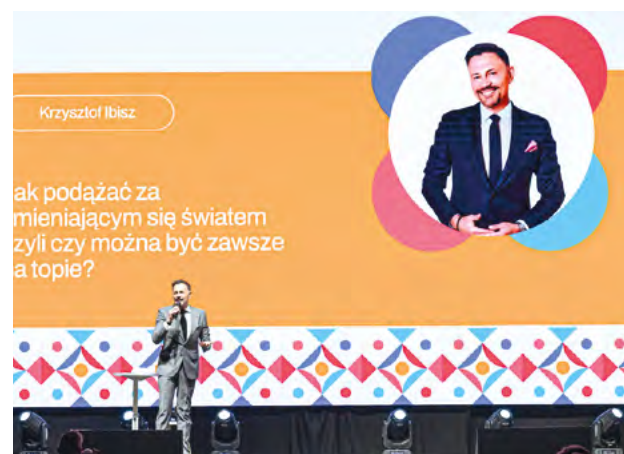
misję. Gdybyśmy wszyscy dawali innym coś pozytywnego – świat byłby po prostu lepszy.

– Niedawno skończył pan 60 lat. Patrząc na pana formę, wielu się zastanawia: „Jak on to robi?”

– Żartuję czasem, że zaprogramowałem się na 120 lat. I znam jeszcze kilka osób z takim podejściem – wśród nich jest Krzysiek Hołowczyc z Olsztyna. Po prostu chcę żyć pełnią życia. Czas płynie, więc dbam o zdrowie, o kondycję. Regularnie trenuję. Mam rodzinę, którą kocham i o którą się troszczę. Mam małe dzieci – to bywa wymagające, ale wierzę, że Bóg daje nam siłę, kiedy trzeba być rodzicem na sto procent.

Lubię ludzi, mam wciąż nowe pomysły, odkrywam nowe lądy. Ciągle chcę się uczyć, doświadczać, poznawać świat, języki, nowe kultury. Może właśnie to jest sekret wiecznej młodości – ciekawość życia.

I tak, czasem trzeba też po prostu poleżeć, nic nie robić, patrzeć w niebo. To też jest potrzebne.



fot. materiały prasowe



TAKICH JUŻ NIE ROBIĄ

Bartłomiej Głuszak

– Stefan, sięgnij proszę to pudełko. Tak, to z góry, leży zupełnie na końcu – Julia stała przed pawlaczem i pokazywała na jasnokremowe, okrągłe pudełko. – Takich już prawie nie robią. Jeszcze po mojej babci.

Oczom zaciekawionego Stefana ukazał się piękny, ciemnoniebieski kapelusz, przepasany zieloną wstążką. – I co z tym chcesz zrobić? Nosić? Chyba nieco mały, a i widać ząb czasu.

– No tak, jeszcze jak żył Tadeusz, to było komu zrobić, teraz już kapelusznika nie uświadczysz – Julia ciężko westchnęła. – Ale nic. Jadę do Warszawy. Na kłopoty – pani Alina. Zanuciła pod nosem.

– Pani Alina?

– No, pani Alina Cieszkowska-Czarnecka z Pracowni Kapeluszy i Czapek. To najstarszy taki zakład rzemieślniczy w Polsce, jeszcze jej pradziadek zakładał. Jak się nie da przywrócić świetności, to poproszę o zrobienie takiego samego – Julia zdecydowanym krokiem przeszła z kapeluszem do salonu.

– A właściwie to po ci kapelusz?

– A widzisz. To dopiero dobre! – Julia aż się zapaliła, żeby opowiedzieć. Stefan, widząc co się dzieje, wygodnie usiadł na kanapie.

– Kasia wpadła na pomysł, żeby zorganizować uroczysty jubileusz 50-lecia pani Ani i pana Józefa. Wiesz których przecież. – Julia zareagowała na niewiele mówiące spojrzenie Stefana: – Pani Ania prowadzi tę pasmanterię w pasażu, a pan Józef to ten fotograf koło ronda.

– No ale oni przecież nie są małżeństwem?

– Stefan kontynuował konsekwentnie brak znajomości tematu.

– No i to też nie jest jubileusz małżeństwa, Sherlocku. Zgaduj dalej.

– Czyżby Halina była młodsza ode mnie? Na pięćdziesiątkę nie wygląda, ale z babami ni-

gdy nie wiadomo – rozważał Stefan.

– Och, ty to zawsze! To jubileusz pracy zawodowej. Kasia wpadła na pomysł, żeby zorganizować takie eleganckie przyjęcie dla tych, co jeszcze pracują. Wiesz, w podziękowaniu i żeby docenić, że im się chce jeszcze, że możemy na nich liczyć i w ogóle.

– No to może jeszcze Zygfryda zaprosić? – błysnął Stefan. – Tego zegarmistrza.

– Dobry pomysł. I panią Teresę. Tyle lat, a sprząta jeszcze, bierze prasowanie. Dorobić musi, ale i tak dzielna jest. Zrób herbatę – Julia już wpadła w swój żywioł. – I wystaw ciasto, które upiekłeś. Dziewczyny je lubią, bo ze śliwkami.

– Dziewczyny? – zbaraniał Stefan.

– No tak, dzwonię, żeby przyszły, to się naradzimy.

– Skaranie boskie. A zaczęło się od kapelusza – mamrotał pod nosem Stefan, szykując talerzyki i filiżanki.

W ferworze dyskusji Julia z koleżankami wytyły jeszcze siedem osób. Przy okazji Kasia proponowała, żeby nie tylko podziękować, ale też zachęcić do korzystania z usług. Rozkręciły się na dobre, aż Stefan nie nadązał z pieczeniem ciasta.

Osób w wieku emerytalnym, które nadal pracują, jest wokół nas wiele. Czemu są nadal aktywne zawodowo? Część z powodów ekonomicznych, wiele z pasji i dlatego, że nie wyobrażają sobie innego życia. Praca to ich pasja. Przy okazji są mistrzyniami i mistrzami w swoim fachu, gwarantując jakość i solidne wykonanie. No i oferują często coś jeszcze – uśmiech, cierpliwość, rozmowę. Stanowią o charakterze i kolorycie społeczności lokalnej. W tym numerze „Generacji” znajdziecie Państwo pierwsze opowieści o takich osobach.



NA PSA UROK

Karolina Gudecka

Uznałam, że jesień będzie właściwą porą, żeby przebadać w moim ciele wszystko to, co do tej pory było nieprzebadane. Podeszłam do tematu z lekkością i odwagą charakterystyczną dla osób, które nie do końca wiedzą, na co się piszą.

Przymuszona pewnym znaczącym dyskomfortem, umówiłam się na wizytę do chirurga.

– Z czym pani do mnie przychodzi?

– Widzi pan, panie doktorze, do tej pory nigdy nie miałam takich dolegliwości, a teraz... Tu rozpoczęłam długi wywód, o tym, w czym konkretnie niedomagam.

– Pani Karolino, to już tak będzie. Do śmierci.

Rozmowa o śmierci, w pierwszej minucie rutynowego badania, nieco mnie zmroziła. Uznałam, że widocznie takie są obecnie standardy opieki medycznej – zaczynają się od mocnego wstrząsu, jak u Hitchcocka, ale potem z pewnością będzie łagodniej. Nie było.

– Panie doktorze, ale jak to? Żyć z takim bólem?

– Wyleczymy, a potem będzie pani przyjmować leki. Codziennie dwie pigułki. Proszę się nie dziwić. PESEL panią dopadł. Zmienia się metabolizm, kondycja skóry. Niech się pani sama przed sobą przyzna, no już nie jest tak ciekawie, jak dawniej... Tam coś zwisa, tam coś nie trzyma... Zachodzą zmiany w układzie żylnym. Na kartce są zalecenia. Na razie przez cztery tygodnie proszę unikać wysiłku.

– Ale ja chciałam jechać w góry! Mam swoje plany!

– Najwidoczniej pani ciało ma zupełnie inne. Proszę to sobie z nim omówić.

Do gabinetu wchodziłam jako jedna, w miarę zadowolona z siebie osoba. Wychodziłam, jako pognębiona kobieta, w dodatku prowadząca na smyczy pół ogrodu zoologicznego: lwie

zmarszczki, kurze łapki, buldoga na polikach, indyczą szyję i pelikany na ramionach.

Klasycznie, postanowiłam zadzwonić do rodziców i zapytać, jak oni sobie radzą z „Peselozą”. Mój tata postanowił wesprzeć mnie na duchu:

– Dziecko, pięknie wyglądasz! Nie bierz do głowy tych głupot. Leki przyjmuj, skoro tak trzeba. Wyobrażaj sobie, że to miętówki. Matka bierze pigułki, ja biorę pigułki, nic z tym nie zrobisz.

– Tato, ale to oznacza, że już nie ma wyjścia. Równia pochyła w stronę zostawiania sztucznej szczęki gdziekolwiek na meblach i ciumkania chleba. – Nie przesadzaj, babcia Marysia ma 96 lat, jeszcze dziesięć lat temu pamiętała, gdzie odkłada protezę.

Nagle mama wyrwała tacie słuchawkę i postanowiła przekazać swoje słowa otuchy.

– Dziecko, oddychaj pełną piersią! Korzystaj z okazji, które daje ci życie! Jesteś w kwiecie wieku! Ale rano nie wstawaj z łóżka zbyt gwałtownie, przetocz się powoli na bok, dopiero wtedy opuszczaj nogi.

Spojrzałam w lustro na z lekka już obwisłe policzki. Może i buldożka francuska sąsiadów nie jest urodziwa, trochę się ślini i posapuje, ale ma za to wyrazisty charakter. Tego się trzeba trzymać.

Karolina Gudecka. Absolwentka dziennikarstwa i komunikacji społecznej. Felietonistka „Generacji”.

NIGDY NIE JESTEŚMY ZBYT STARZY, BY SIĘGAĆ PO NOWE

Marzena Wójcik

Taniec to nie tylko ruch przy muzyce – to pasja, radość, kontakt z innymi. W Morągu seniorzy udowadniają, że nigdy nie jest za późno, by sięgać po nowe wyzwania. W ramach projektu „Oblicza dojrzałego tańca” lokalne i wojewódzkie grupy taneczne spotykają się, by zaprezentować swoje umiejętności.



Starożytny filozof Platon, który nad bramą swojej Akademii umieścił napis: „Nieznającym geometrii wstęp wzbroniony”, twierdził także, że „śpiewać i tańczyć – to być dobrze wykształconym”. Traktował śpiew, gimnastykę oraz taniec jako ważny element harmonijnego wykształcenia człowieka i stawiał je na równi z takimi dziedzinami nauki jak matematyka, astronomia i dialektyka. W Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Morągu aktywność fizyczna, śpiew, a nade wszystko taniec

zajmują ważne miejsce wśród różnych form działalności. Od wielu lat funkcjonują aż trzy grupy taneczne. W związku z tym na początku 2023 roku pojawił się pomysł, aby w mieście zorganizować wojewódzki przegląd tańca, umożliwiający prezentację umiejętności oraz zaproszenie zaprzyjaźnionych zespołów. Od pomysłu do realizacji nie upłynęło dużo czasu – już w tym samym roku, jesienią, odbyła się pierwsza edycja projektu pt. „Oblicza dojrzałego tańca”.

W październiku 2023 roku na scenie Miejskiego Domu Kultury w Morągu wystąpiło dziewięć zespołów tanecznych seniorów z okolicznych miast i miasteczek, w tym trzy nasze. W kolejnym roku zorganizowaliśmy drugą, równie udaną, edycję uroczystości.

„Nigdy nie jesteśmy zbyt starzy, by sięgać po nowe” – hasłem najnowszej, III edycji projektu „Oblicza dojrzałego tańca”. Na wydarzenie, które odbyło się 25 października 2025 roku, do Morąga przyjechało jedenaście grup tanecznych z Elbląga, Olsztyna, Górowa Iławeckiego, Pasłęka, Nidzicy i Działdowa. Łącznie z naszymi trzema zespołami na scenie wystąpiło czternaście grup, w których zaprezentowało się aż 134 tancerzy. Wszystko odbyło się w cudownej atmosferze zabawy i radości, bez presji narzucanej przez regulamin konkursu. U nas wszyscy byli zwycięzcami – każdy uczestnik przeglądu otrzymał upominek, a zespoły pamiątkowy dyplom. Prawdziwą wygraną stanowiła jednak pasja, zaangażowanie i odwaga wyjścia na scenę.

Platon uważał, że trzy najważniejsze idee to: „Dobro, Piękno i Prawda”. Wszystkie trzy znajdujemy w tańcu. Taniec jest niewątpliwie dobry dla utrzymania sprawności ciała, ale służy także zachowaniu sprawności umysłu. Konieczność zapamiętania sekwencji ruchów zmusza mózg, który w pewnym wieku ma skłonność do podążania wyuczonymi „ścieżkami”, do wyznaczania nowych.

Ciało poruszające się przy muzyce jest niewątpliwie piękne. A prawda? W tańcu wszystko jest prawdziwe – nie ma możliwości udawania, a to, co widać podczas występu, jest efektem wielu godzin prawdziwego treningu.

Niespodzianką i nagrodą dla wszystkich, którzy zostali do końca, był występ wspaniałej artystki Marty Andrzejczyk, która przyjechała do nas z recitalem pt. „Kobieta czasownik”. Śpiewała nie tylko o kobietach – było zabawnie, wzruszająco i refleksyjnie.

W czasie uroczystości powstało wiele fotografii, z których planujemy przygotować wystawę i zaprosić na nią uczestników przeglądu, aby w sali pięknego, morąskiego ratusza powspominać i przeżyć emocje na nowo.

Podczas rozmów przy obiedzie i kawie otrzymaliśmy wiele ciepłych słów podziękowań i uznania. Dlatego już dziś zapraszamy za rok zespoły taneczne, a także każdego, kto pragnie poczuć się częścią pięknego święta tańca. Taniec to także kontakty społeczne, tak potrzebne na każdym etapie życia, a tego typu spotkania sprzyjają nawiązywaniu przyjaźni i dają możliwość spędzania czasu z osobami, które mają podobne pasje.

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



foto: Archiwum

RZECZNIK INTERWENIUJE: INTERNET W STARYM TELEFONIE?

Stanisław Brzozowski

Jadwiga L. (l.82) od lat ma telefon komórkowy. Jest to aparat najprostszy z możliwych, z dużymi literami, ciągle ten sam. Jej umiejętności cyfrowe ograniczają się do prowadzenia rozmów, przyjmowania i nadawania SMS-ów. Seniorka związana jest z jedną siecią komórkową, również z tego powodu miała niski abonament.

– Po telefonicznym zaproszeniu do salonu sieci w jednym z olsztyńskich centrów handlowych mama przedłużyła ostatnio umowę abonentową – zgłosiła rzecznikowi praw osób starszych córka seniorki. – Nie zmieniała telefonu. Chciała, żeby wszystko było „jak dotąd”. Zaalarmowała mnie dopiero w momencie, kiedy okazało się, że za kolejny miesiąc powinna zapłacić o prawie 30 złotych więcej niż dotychczas. Z jednej strony niby wszystko drożeje, nie da się przez wiele lat płacić taki sam abonament, ale po dokładnym przeczytaniu zakresu objętych umową usług znalazłam m.in. internet. Przy pomocy telefonu, którego używa matka, korzystanie z tej funkcji nie jest w ogóle możliwe. Nie wiem, jak przebiegała rozmowa z pracownicą sieci komórkowej, może matka na coś się zgodziła nieświadomie. Teraz chce się z tego wycofać.

Ustawowe prawo odstąpienia od umowy to 14 dni, od momentu jej podpisania. Nie wymaga to żadnych warunków, nie rodzi też żadnych dodatkowych kosztów dla klienta. Niektóre sieci komórkowe mają pakiety lojalnościowe, promujące stałych klientów, gwarantujące „satysfakcję z sieci”, wydłużając czas ewentualnego odstąpienia od umowy (także zwrotu sprzętu, jeśli zmiana umowy wiązała się z jego wymianą) do 30 dni. Wszystkie te czynności można przeprowadzić listownie, telefonicznie



rys: Magda Gach

albo przez internet, wypełniwszy wymagany przez daną firmę formularz.

W przypadku nowej umowy Jadwigi L. w grę wchodzi jednak tylko wizyta w salonie i rozmowa z konsultantką. Jej córka tym razem postanowiła wyjątkowo towarzyszyć matce podczas tej rozmowy, żeby wyjaśnić wszystkie wątpliwości.

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**



FRANCUSKA RECEPTA NA IZOLACJĘ SENIORÓW

Monika Michniewicz

W dobie starzejących się społeczeństw i rosnącej potrzeby wsparcia seniorów, wzmacnianie więzi międzypokoleniowych staje się coraz ważniejsze. Dobrym przykładem innowacyjnego podejścia do tego wyzwania jest francuski program „Jeden dach, dwie generacje”.

Przedsięwzięcie realizowane jest od 2013 roku w departamencie Côtes d’Armor – regionie partnerskim województwa warmińsko-mazurskiego. Program łączy młodych ludzi w wieku od 16 do 30 lat, którzy uczą się w szkołach średnich lub na uczelniach poza miejscem zamieszkania i poszukują taniego zakwaterowania, z seniorami powyżej 60 lat, którzy potrzebują towarzystwa i wsparcia w codziennym życiu.

Inicjatorem projektu było lokalne stowarzyszenie ADIJ 22, działające na rzecz młodzieży i seniorów. Wspólnie z władzami departamentu stworzyło usługę wspólnego zamieszkiwania odpowiadającą na potrzeby obu grup. Obecnie program działa w siedmiu obszarach departamentu – zarówno miejskich, jak i wiejskich.

Jak to działa? Senior, który dysponuje wolnym pokojem, oferuje miejsce młodej osobie, która w zamian angażuje się w codzienną obecność oraz pomoc w życiu seniora. Wysokość opłaty tygodniowej za zakwaterowanie (15–20 euro) zależy od czasu i zakresu zaangażowania młodzieży – im większa pomoc i obecność, tym niższa opłata. Relacja obu stron opiera się na umowie, precyzującej zasady współżycia – od obowiązków domowych po wsparcie seniora. Usługa dla seniorów jest bezpłatna.

Program nie tylko ułatwia młodym ludziom

znalezienie tymczasowego, taniego zakwaterowania na okres od 1 do 10 miesięcy, lecz także przeciwdziała izolacji społecznej seniorów. Wspólne zamieszkanie wzmacnia więzi społeczne – seniorzy czują się bezpieczniej i mają z kim dzielić codzienne chwile, a młodzi zyskują wsparcie i cenne doświadczenie życiowe.

Projekt opiera się na starannym dopasowaniu par oraz regularnym monitoringu, co zapewnia dobrą współpracę obu stron. Współpraca z centrami pomocy społecznej i punktami informacyjnymi umożliwia skuteczne dobieranie kandydatów oraz dbałość o bezpieczeństwo uczestników.

W Polsce podobne inicjatywy mogłyby uzupełnić ofertę społeczną i mieszkaniową dla seniorów i młodzieży, szczególnie w miejscach, gdzie samotność starszych i trudności młodych z dostępem do mieszkań stają się poważnym problemem.

Francuski przykład pokazuje, że takie działania są możliwe, skuteczne i korzystne dla obu stron, stanowiąc realną odpowiedź na wyzwania współczesnego społeczeństwa.

Monika Michniewicz.

Menadżer ds. usług społecznych i współpracy w Federacji FOSa.

ISLANDIA - DOŚWIADCZENIA I DOBRE PRAKTYKI W PRACY SPOŁECZNEJ

Barbara Nikołajuk-Libera

Wizyta w islandzkich organizacjach pozarządowych była okazją do poznania dobrych praktyk w pracy z osobami bezdomnymi, doświadczającymi przemocy oraz z osobami z niepełnosprawnościami. Dzięki programowi Erasmus przedstawiciele Federacji FOSa mogli bliżej przyrzeć się specyfice funkcjonowania lokalnych instytucji w Reykjavíku.

Islandia to kraj zamieszkały przez zaledwie 400 tysięcy osób, z czego około 130 tysięcy mieszka w stolicy, Reykjavíku. Pierwszym punktem programu było spotkanie z Joanną Marcinkowską, obecnie pracownikiem naukowym Uniwersytetu w Reykjavíku. Przedstawicielki Biura Praw Człowieka i Demokracji Miasta Reykjavíku zaprezentowały uczestnikom projekty realizowane w mieście, ukazując, jak lokalne władze wspierają społeczność najbardziej potrzebującą.

Podczas pobytu grupa miała również okazję odwiedzić schronisko dla kobiet – specjalny budynek mieszczący 17 w pełni wyposażonych mieszkań. Obowiązują w nim określone zasady, których przestrzeganie jest warunkiem pobytu. Schronisko zapewnia bezpieczne miejsce dla kobiet w trudnej sytuacji życiowej, oferując wsparcie dostosowane do indywidualnych potrzeb.

Mogliśmy również zapoznać się z ideą asystencji osobistej kontrolowanej przez użytkownika. Celem takiej asystencji jest zapewnienie osobom z dużymi potrzebami wsparcia większej swobody w zarządzaniu usługami oraz codziennym życiem. Osoby korzystające z usług same decydują, jakiego wsparcia potrzebują, jak jest ono zorganizowane i kto je świadczy. Miasto Reykjavík przyjęło w tym zakresie Konwencję Narodów Zjednoczonych o prawach osób z niepełnosprawnościami jako punkt odniesienia. Wnioski o przyznanie asystentury rozpatruje specjalna

komisja, jednak ostateczny wybór asystenta należy do osoby z niepełnosprawnością.

Różnica między pracą asystenta a tradycyjnego opiekuna jest znacząca: podczas gdy opiekun realizuje określoną listę zadań, asystent działa w oparciu o decyzje samej osoby potrzebującej wsparcia. Najstarszy beneficjent programu ma 76 lat. Każdy asystent podpisuje dokument o poufności i dyskrecji, a obecnie miasto Reykjavík zatrudnia ponad 50 asystentów.

Grupa odwiedziła także organizację wspierającą dzieci z niepełnosprawnościami, prowadzoną przez Katarzynę Kubiś, która sama wychowuje dziecko z niepełnosprawnością. Podczas spotkania podkreśliła: „Niepełnosprawność na Islandii ma perspektywę, choć nie jest pozbawiona wyzwania. Dzieci nie napotykają trudności w poruszaniu się – wszystkie budynki są dostosowane do ich potrzeb, zazwyczaj są to obiekty parterowe”.

Program wizyty obejmował również ośrodek wspierający osoby w kryzysie bezdomności oraz siedzibę Czerwonego Krzyża w Reykjavíku, pozwalając uczestnikom w pełni zapoznać się z lokalnymi metodami wsparcia społecznego.

Barbara Nikołajuk-Libera.

Członkini zarządu Warmińsko-Mazurskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, Rady WMSON oraz Federacji FOSa



WSPIERAĆ I DAWAĆ PRZESTRZEŃ

DPS „Kombatant”

Dom Pomocy Społecznej „Kombatant” to nowoczesna i przyjazna placówka, w której 143 mieszkańców korzysta z szerokiego wsparcia, indywidualnej opieki i bogatej oferty zajęć.

– Zależy nam, by każdy czuł się tu bezpiecznie, szanowany i zachował jak największą samodzielność – podkreśla Zenona Ćwiklińska, dyrektorka placówki.

Dom oferuje szeroki zakres aktywności dostosowanych do potrzeb, możliwości i ograniczeń seniorów

– Wspieramy rozwój, sprawność i integrację mieszkańców na wielu płaszczyznach – wyjaśnia dyrektorka.

Mieszkańcy biorą udział w terapii zajęciowej, obejmującej m.in. prace plastyczne, lepienie z gliny, czytanie czy wspólne śpiewanie. Prowadzone są również indywidualne i grupowe ćwiczenia usprawniające oraz fizykoterapia.

Organizowane są spotkania towarzyskie, kawienki, gry planszowe, a także świętowanie urodzin i udział w imprezach okolicznościowych. Seniorzy spotykają się z dziećmi, młodzieżą i wolontariuszami, a także wyjeżdżają do sklepów, parków, bibliotek i innych DPS-ów. Spacerowanie, ogrodnictwo, wycieczki, zajęcia sportowe oraz uczestnictwo w wydarzeniach kulturalnych – to stałe elementy programu. Prowadzone są także zajęcia pamięci, koncentracji, logopedia, kaligrafia, pogadanki tematyczne i spotkania z ciekawymi ludźmi.

Mieszkańcy uczestniczą w mszach, rekolekcjach i spotkaniach z kapłanem, a w kaplicy odbywają się regularne uroczystości religijne.

W DPS „Kombatant” większość pokoi (115) to pokoje jednoosobowe z łazienkami i balkonami. Czternaście pokoi dwuosobowych jest przeznaczonych dla osób wymagających większego zakresu usług i dla małżeństw. Placówka zapewnia całodobową opiekę pielęgniarstwa.



fot.: Archiwum DPS

Dom zlokalizowany jest w mieście, w spokojnej okolicy, tuż przy lesie. Do dyspozycji mieszkańców są teren rekreacyjny z miejscem na grilla, szeroka oferta rehabilitacji, własna kuchnia, pralnia oraz samochód przystosowany do osób z niepełnosprawnościami. W budynku dwa razy w tygodniu działa też sklepik, wspierający codzienną samodzielność seniorów.

– Chcemy, by każdy mieszkaniec czuł się tu jak u siebie. Dlatego mogą urządzać pokoje według własnych upodobań – dodaje Zenona Ćwiklińska. Rodziny mogą odwiedzać bliskich codziennie, bez ograniczeń czasowych. Regularnie organizowane są spotkania integrujące mieszkańców i ich najbliższych. Na miejscu raz w tygodniu pracuje lekarz rodzinny. Placówka szeroko współpracuje z zespołami, instytucjami kultury i wolontariuszami. – Siłą dobrego DPS-u jest wykwalifikowany, empatyczny personel. Naszym celem jest nie tylko zdrowie i długie życie, ale dobrostan mieszkańca – podsumowuje dyrektorka.

„DOBRA STAROŚĆ” OCZAMI PSYCHOLOGII

Paulina Pupiało

Współczesna psychologia coraz częściej odchodzi od postrzegania starości jako końca aktywnego życia. Zamiast tego widzi w niej kolejny, ważny etap rozwoju człowieka. Coraz więcej badań pokazuje, że również w późnej dorosłości możliwy jest wzrost osobisty, rozwój emocjonalny i pogłębianie relacji z innymi.



fot.: Archiwum prywatne

„Dobra starość” nie polega na braku trudności, lecz na takim sposobie ich przeżywania, który pozwala zachować poczucie sensu, wpływu i spójności z samym sobą. Człowiek starszy nadal podejmuje decyzje, kształtuje swoje otoczenie i uczestniczy w życiu społecznym – choć często w inny, bardziej refleksyjny sposób niż wcześniej. Koncepcja Erika Eriksona wskazuje, że w okresie starości człowiek mierzy się z zadaniem integracji swojego życia – pogodzenia się z przeszłością, akceptacji siebie i znalezienia sensu w dotychczasowych doświadczeniach. Z kolei psychologia pozytywna, reprezentowana m.in. przez Martina Seligmana czy Carol Ryff, podkreśla znaczenie autonomii, relacji i rozwoju osobistego jako elementów dobrostanu niezależnych od wieku. Starość może więc stać się czasem wewnętrznego dojrzewania, pogłębionej refleksji i twór-

czego uczestnictwa w świecie. To etap, w którym możliwe jest nie tylko zachowanie tożsamości, ale też jej nowe zdefiniowanie – w zgodzie z własnymi wartościami i doświadczeniem życiowym.

CZYM JEST DOBRA, AKTYWNA STAROŚĆ?

Dobra, aktywna starość to taki sposób przeżywania późnego etapu życia, w którym człowiek nie tylko akceptuje swoje ograniczenia, lecz także potrafi czerpać z bogactwa dotychczasowych doświadczeń. To czas, w którym aktywność nie musi oznaczać wyłącznie sprawności fizycznej czy zawodowej, ale przede wszystkim otwartość na świat, ciekawość, gotowość do uczenia się i dzielenia się z innymi swoją mądrością. Aktywna starość wiąże się z utrzymywaniem więzi społecznych – z rodziną, przyjaciółmi, sąsiadami, a także ze wspólnotą lokalną. Poczucie przynależności i bycia potrzebnym staje się źródłem satysfakcji oraz pomaga zachować równowagę psychiczną. Równie ważna jest troska o zdrowie psychiczne i fizyczne – regularna aktywność ruchowa, rozwijanie zainteresowań, dbałość o odpoczynek i dobre nawyki żywieniowe. Istotnym wymiarem dobrej starości jest także postawa refleksyjna – zdolność do czerpania sensu z własnej biografii, do pojednania z przeszłością i docenienia teraźniejszości. Człowiek starszy, który potrafi spojrzeć na swoje życie z perspektywy wdzięczności, odnajduje w nim ciągłość i znaczenie. Dobra, aktywna starość to więc nie tyle kwestia wieku, ile sposobu myślenia. To umiejętność dostrzegania wartości w codzienności, pielęgnowania relacji, rozwijania pasji i zachowania ciekawości świata. To etap, w którym można w pełni korzystać z dojrzałości emocjonalnej i mądrości życiowej – nie zatrzymując się w miejscu, lecz wciąż wzrastając jako człowiek.

ZMIANA ROLI SPOŁECZNEJ - NOWY ETAP, NOWE ZNACZENIE.

Wraz z upływem lat zmienia się nie tylko ciało i sposób postrzegania świata, lecz także role społeczne, jakie człowiek pełni. Okres starości często oznacza przejście z ról aktywnych zawodowo czy rodzicielsko do innych – bardziej wspierających, doradczych, refleksyjnych. Dla wielu osób ta zmiana bywa trudna, ponieważ wiąże się z utratą wcześniejszego statusu, obowiązków czy codziennej rutyny. Jednak właśnie w tym momencie może narodzić się nowy sens i nowa jakość życia. Zmiana roli społecznej nie musi oznaczać rezygnacji z aktywności, lecz raczej jej przekształcenie. Osoby starsze mogą pełnić ważne funkcje w rodzinie – jako źródło wsparcia emocjonalnego, opiekunowie wnuków, strażnicy tradycji i rodzinnych wartości. Ich doświadczenie i życiowa mądrość stają się cennym zasobem, z którego korzystają młodsze pokolenia. W szerszym kontekście społecznym seniorzy coraz częściej angażują się w wolontariat, działalność społeczną, edukację czy kulturę. W ten sposób odnajdują poczucie sprawczości i przynależności, a jednocześnie wpływają pozytywnie na otoczenie. Zmiana roli społecznej staje się wtedy nie końcem, lecz początkiem nowego etapu – w którym centrum nie stanowi już zawodowa produktywność, lecz mądra obecność, refleksja i dzielenie się sobą z innymi.

DECYDOWANIE O SOBIE I POCZUCIE WPŁYWU

Jednym z kluczowych elementów dobrej, aktywnej starości jest zachowanie poczucia autonomii – możliwości decydowania o sobie i swoim życiu. Niezależność w codziennych wyborach, takich jak sposób spędzania czasu, miejsce zamieszkania, dieta czy kontakty społeczne, ma ogromne znaczenie dla samopoczucia psychicznego i poczucia własnej wartości. Człowiek starszy, który ma wpływ na to, jak wygląda jego codzienność, czuje się potrzebny, sprawczy i odpowiedzialny. Utrata tego wpływu – na przykład poprzez zbyt opiekuńcze postawy rodziny lub instytucjonalne ograniczenia – może prowadzić do poczucia bezradności i wycofania. Dlatego tak ważne jest, aby społeczeństwo – rodzina, opiekunowie, a także instytucje – wspierało seniorów w podejmowaniu decyzji i respektowało ich prawo do samostanowienia. Poczucie wpływu nie oznacza braku potrzeb czy słabości, ale świadomość, że mimo upływu lat człowiek

nadal może kierować własnym losem, wybierać, działać i współdecydować. To właśnie autonomia i możliwość realizowania własnych wartości nadają sens codzienności oraz wzmacniają psychologiczną odporność w obliczu nieuchronnych trudności związanych z wiekiem.

ROZWÓJ W PÓŹNYM WIEKU

Choć przez długi czas starość kojarzono głównie ze stagnacją i utratą, współczesna psychologia coraz wyraźniej pokazuje, że także ten etap życia może być okresem intensywnego rozwoju. Nie chodzi tu o rozwój zawodowy czy fizyczny, lecz o rozwój emocjonalny, duchowy i społeczny. Człowiek w późnym wieku często zyskuje zdolność głębszego rozumienia siebie i innych, potrafi dostrzec sens w doświadczeniach, które wcześniej wydawały się bolesne lub niezrozumiałe. Rozwój ten może przejawiać się w poszerzaniu świadomości, w akceptacji tego, co nieodwracalne, oraz w umiejętności czerpania radości z prostych rzeczy. Wielu seniorów odkrywa też nowe pasje – zaczyna malować, pisać, podróżować, uczyć się języków czy angażować w życie społeczne. W ten sposób potwierdzają, że rozwój nie kończy się wraz z młodością, lecz trwa tak długo, jak długo człowiek pozostaje otwarty na świat i gotowy do zmiany. Rozwój w późnym wieku to również proces wewnętrznej integracji – łączenia przeszłości z teraźniejszością, godzenia się z tym, co było, i odnajdywania spokoju w byciu sobą. To dojrzałość, która nie potrzebuje już potwierdzeń z zewnątrz, bo opiera się na głębokim zrozumieniu własnego życia.

W istocie dobra starość nie zaczyna się w późnym wieku, lecz w codziennych wyborach – w tym, jak żyjemy teraz, jak dbamy o relacje, rozwój i siebie. To one staną się fundamentem spokoju i spełnienia w kolejnych etapach życia.

Paulina Pupiało. Psycholożka, absolwentka Uniwersytetu SWPS w Warszawie oraz studiów podyplomowych z Psychogeriatrici z animacją kulturową. Obecnie w trakcie Szkolenia z Warsztatu i Treningu Psychologicznego (INTRA). Pracuje terapeutycznie i warsztatowo z osobami w różnym wieku – zarówno w przestrzeni edukacyjnej, jak i rozwojowej.

MODA, KTÓRA TRWA - O PONADCZASOWYM STYLU I ŚWIADOMYM PODEJŚCIU DO UBRAŃ

Sabina Maria Dąbrowska

W samym sercu Olsztyna, w przytulnym i nowocześnie urządzonym butik, spotykam wyjątkową kobietę – Agnieszkę Tokarską. To ona stoi za marką You by Tokarska, której projekty zachwycają nie tylko miłośniczki mody, ale także jurorów prestiżowych konkursów.

– Skąd wzięła się twoja pasja do mody? Czy jako dziecko interesowałaś się projektowaniem ubrań?

– Zawsze wiedziałam, że będę projektantką. Jako mała dziewczynka wszystkim to powtarzałam, pewnie mało kto wtedy wierzył, że to się naprawdę spełni. Moi bliscy zawsze mnie wspierali i robią to do dziś. To cudowne, bo jak w każdym biznesie bywa różnie.

– Marka You by Tokarska jest dziś dobrze rozpoznawalna. Pamiętasz moment, w którym poczułaś, że „to się udało”?

– Było kilka takich momentów. Na przykład, gdy zobaczyłam podróbki swoich ubrań – to dziwne, ale też znak, że ktoś chce cię naśladować. Albo kiedy zaczepiała mnie obca osoba i mówiła, że zna moją markę, dostała sweterek w prezencie, kupiła coś w internecie. Zdarzyło się, że klientka z Olsztyna kupiła sweter na Zalando i potem odkryła, że butik znajduje się tutaj, lokalnie – w sercu Warmii!

– Twoje kolekcje łączą elegancję ze swobodą. Do kogo są skierowane?

– Zawsze projektuję dla kobiet, w tym czuję się najlepiej, może dlatego, że sama jestem kobietą. Próbowałam kiedyś stworzyć coś dla mężczyzn, ale to kompletnie „nie moja bajka”. Do mojego butiku może przyjść mama, córka i babcia, każda znajdzie coś dla siebie i będzie wyglądać modnie. Ubieram kobiety w wieku od 20 do 90 lat – i to jest piękne.

– Jak wygląda proces tworzenia nowej kolekcji? Od czego zaczynasz – szkic, materiał, a może inspiracja?

– Obserwuję, słucham kobiet, rozmyślam o kolorach, fakturach, krojach. Analizuję, co się podoba i co dobrze się sprzedaje. Tworzenie kolekcji to zawsze połączenie mojego wycucia stylu, doświadczenia i tego, czego pragną moje klientki.

– Twoje projekty widzimy w sesjach zdjęciowych znanych osób i reklamach. Który moment był dla ciebie szczególnie ważny?

– Zdecydowanie uszycie sukni ślubnej dla Moniki Richardson. To było coś pięknego. A jakiś czas temu – moment, gdy Michel Moran wystąpił w mojej broszce-sercu w programie Master Chef. No i mój sweter opublikowany w Vogue Filipiny – to już prawdziwa wisienka na torcie!

– Tworzysz modę z myślą o kobietach. Co jeszcze cię inspirowało?

– Kobiety – ich wrażliwość, delikatność, codzienność. Projektuję dla tych, które szukają czegoś więcej: jakości, detalu, emocji. Dlatego nasze ubrania nie są „na jeden sezon”. Zmieniamy włóczki na coraz lepsze, testujemy – czasem to długi proces, ale musi mnie satysfakcjonować. Dopiero wtedy trafiają do kolekcji.

– Jakie działania podejmujecie, żeby marka realizowała ideę slow fashion i zero waste?

– Dla nas ważne jest wszystko – od materiałów, przez sposób produkcji, aż po opakowanie. Korzystamy z lokalnych i krajowych zasobów, tworzymy na ręcznych maszynach, bez prądu i odpadów. Torby i kosmetyczki szyjemy ze skrawków skór pozostałych po produkcji mebli. Znamy naszych dostawców i wiemy, skąd pochodzi każda włócz-



fot.: Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

ka. Płacimy podatki, składki, działamy uczciwie i współpracujemy tylko z tymi, którzy też szanują ludzi i planetę.

– Dlaczego współpraca z lokalnymi rzemieślnikami z Warmii jest dla Ciebie ważna?

– Po pierwsze – to wygodne, są blisko. Ale przede wszystkim cieszę się, że udało się ich tu znaleźć. Czasem to oni sami mnie znajdują i proponują współpracę. Wierzę w lokalny patriotyzm – warto wspierać swoich!

– Jak dbacie o planetę w You by Tokarska?

– Projektujemy z myślą o minimalnych stratach materiału, wykorzystujemy skrawki skór po meblach do szycia toreb i kosmetyczek. Co więcej – znamy naszych dostawców i wybieramy sprawdzone surowce. Pracujemy zgodnie z zasadami fair play, współpracujemy z odpowiedzialnymi firmami. Każda decyzja jest przemyślana – nawet najmniejszy krok ma znaczenie.

– Jaką radę dałabyś kobietom, które marzą, by tworzyć i rozwijać swoją pasję, niezależnie od wieku?

– Zawsze mówię: działaj! Najpierw trzeba poczuć, co tak naprawdę nas kręci. Jak już wiesz, co kochasz – zrób pierwszy krok. Nawet jeśli coś nie wyjdzie, nie będziesz żałować. Najgorsze to nie spróbować.

– Gdybyś mogła ubrać dowolną osobę na świecie w swoje projekty, kto by to był?

– To byłaby Björk. To moje wielkie marzenie – bardzo ją lubię jako kobietę i uwielbiam jej twórczość. Byłam na jej koncercie w zeszłym roku – ogromne, muzyczne przeżycie. Chciałabym, by kiedyś założyła coś mojego.

Od autorki: Na zakończenie z serca dziękuję marce You by Tokarska za piękny gest – udostępnienie kolekcji na pokaz mody z okazji Dni Seniora. Uczestniczki mogły poczuć się wyjątkowo – otulone ciepłem projektów, które oddają szacunek i wrażliwość na potrzeby dojrzałych kobiet.

Sabina Maria Dąbrowska. Aktywnie działając w środowisku seniorów, stała felietonistką „Generacji”.

POLECAJKI KSIĄŻKOWE I FILMOWE

Katarzyna Guzewicz

Za oknem szaro, a to oznacza... więcej czasu na czytanie, słuchanie i oglądanie! Do Muzoteki przybyło ostatnio sporo godnych uwagi nowości. Polecają je bibliotekarze Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej w Olsztynie.

MUZYKA

„Warsaw Conjunction” Tryp Tych Tryo

Na deszczowe dni proponujemy coś jazzowego. Warsaw Conjunction to emocjonalna podróż przez czas – głęboka, intymna medytacja, rozpięta między wymiarem całościowym a jednostkowym. Pełna kontrastów: mroku i światła, niepokoju i ulgi, ciężaru i ulotności.



„Witch Tarohoro” Justyna Steczkowska

Do historii przeszedł jej epicki występ na Eurowizji, gdzie stworzyła niezapomniane widowisko, wymagające wielu miesięcy przygotowań i świetnej formy. Dziewiętnasty album studyjny wokalistki, wydany pod koniec 2024 roku, to mieszanka popu, folku i elektroniki, a całości dopełnia charakterystyczny głos artystki.

AUDIOBOOKI

„Kocia kawiarnia” Anna Solyom

Tym razem polecamy opowieść lekką i przyjemną, idealną na poprawę humoru i czystą rozrywkę. Bohaterka, Nagore, w akcie desperacji przyjmuje pracę w kociej kawiarni w Barcelonie. Pikanterii dodaje fakt, że – mówiąc ogólnie – nie przepada ani za kotami, ani za miłośnikami kotów.



FILM

„Maria Callas” scenariusz i reżyseria Pablo Larraín

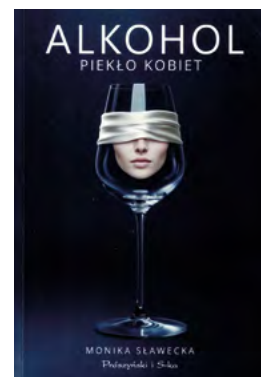
Biografia Marii Callas z ikonyczną Angeliną Jolie w roli głównej. Pablo Larraín, reżyser filmów o Jackie Kennedy („Jackie”) i Lady Dianie („Spencer”), tym razem wziął na warsztat historię najsłynniejszej sopranistki amerykańsko-greckiego pochodzenia. Słodko-gorzka opowieść o wielkiej sławie i dramatycznym życiu.

KSIAŻKI

„Alkohol. Piekło kobiet”

Monika Sławecka

Zwykle uważa się, że okres PRL-u był „złotym czasem” dla pijaństwa w Polsce. Niestety, statystyki mówią zupełnie co innego. Nigdy wcześniej alkohol nie był tak dostępny i tani, jak obecnie. W Polsce każdego dnia sprzedaje się miliony tzw. małpek, z czego większość przed południem! Autorka zebrała wyznania uzależnionych od alkoholu kobiet. Lektura mocna i potrzebna – zdecydowanie polecamy!



fot.: materiały prasowe



„Miłość niczyja”

Anna Ziobro

Kolejna propozycja to książka z powiększoną czcionką. Rzeszowska autorka opowiada historię Joanny, która po rozwodzie wyjeżdża do Bukaresztu, aby podjąć pracę w szpitalu pediatrycznym. Mimo tytułu jest to raczej powieść obyczajowa niż romans. Plus dla książki za świetnie oddane tło wydarzeń – Rumunię lat 90. XX wieku.

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

POCZTÓWKI Z PODRÓŻY - EGIPT

Barbara Wyłuddek

Egipt od lat nie schodzi z podium najchętniej wybieranych kierunków wakacyjnych przez Polaków. Powodów jest kilka. Największym atutem jest klimat – jesienią wyjątkowo przyjazny, z dużą ilością słońca, które pozwala na pełen relaks. Coraz więcej osób docenia również aktywności wodne. Fascynujący jest podwodny świat Morza Czerwonego, pełen kolorowych raf i egzotycznych ryb. Popularnością cieszą się także rejsy na wyspę Mahmya, nazywaną „małymi Malediwami” dzięki białemu piaskowi i turkusowej wodzie. Dla niektórych spełnieniem marzeń jest natomiast spotkanie z delfinami w ich naturalnym środowisku — przeżycie, które na długo pozostaje w pamięci. Jak widać, Egipt oferuje zarówno magię starożytności, jak i uroki tropikalnego wypoczynku.



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

LAUREACI WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO KONKURSU AKTYWNY SENIOR/SENIORKA I NAJLEPSZA INICJATYWA SENIORSKA „POTRZEBNI”



Seniorzy z Warmii i Mazur pokazują, że wiek to tylko liczba! Działają lokalnie, integrują społeczności i tworzą atmosferę współpracy. Podczas Wojewódzkiej konferencji z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych „Czego potrzebują dzisiejsi Seniorzy?” poznaliśmy zwycięzców Warmińsko-Mazurskiego Konkursu na „Aktywnego Seniora/Seniorkę” oraz „Najlepszą Inicjatywę Seniorską POTRZEBNI”.

Organizatorem konkursu była Federacja Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSa, a współorganizatorami: Warmińsko-Mazurska Rada Seniorów oraz samorząd województwa warmińsko-mazurskiego. Tytuł Aktywnej Seniorki trafił do Krystyny Kijewicz z gminy Reszel – wieloletniej liderki organizacji seniorskich, inicjatorce UTW w Reszlu.

– Ta nagroda daje poczucie dobrze spełnionego

obowiązku i satysfakcję, że moje pomysły znajdują odzwierciedlenie i inni chcą je realizować. Nasz Uniwersytet Trzeciego Wieku wciąż się rozwija, przybywa członków, i jestem z tego dumna – mówiła zwyciężczyni.

Laureatką II miejsca została Teresa Więckiewicz, prezeska Stowarzyszenia Biskupieckiego UTW „Aktywni Wciąż”, działająca społecznie, artystycznie i charytatywnie. III miejsce przypadło Marii Rapackiej, prezesce Nidzickiego UTW „Młodzi Duchem”.

W kategorii II za Najlepszą Inicjatywę Seniorską POTRZEBNI 2024 uznano przedsięwzięcia Gminy Olsztynek. Były to działania integrujące seniorów i współpracę z Radą Seniorów.

Wyróżnienie otrzymały Senioritki z Zatorza – za spotkania u Franciszkanów w Olsztynie przeciwdziałające samotności, z warsztatami i działaniami proekologicznymi.



fot.: Michał Kupisz



Nagrodę dla samorządu z modelowo działającą Radą Seniorów otrzymało Miasto Giżycko. Wyróżnienia trafiły również do Gminy Barciany i Gminy Srokowo – za wspieranie lokalnych rad seniorów i włączanie seniorów w decyzje samorządowe.

Gratulujemy wszystkim laureatom i dziękujemy za inspirujące działania na rzecz społeczności senioralnej Warmii i Mazur!