

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



- MUSIMY SAMI ZADBAĆ O SWOJĄ STAROŚĆ str. 4
- SENIORZY CORAZ GŁOŚNIEJ MÓWIĄ O SWOICH POTRZEBACH..... str. 14
- WOŁONTARIAT, KTÓRY MNIE UKSZTAŁTOWAŁ str. 24

SPIS TREŚCI

■ SŁOWEM WSTĘPU

Bartłomiej Głuszak 3

SPOŁECZEŃSTWO

■ MUSIMY SAMI ZADBAĆ O SWOJĄ STAROŚĆ

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz 4

■ JAK TRAKTOWANO DZIECI W PRL-OWSKICH DOMACH DZIECKA

Katarzyna Wójcik 6

■ W KAŻDYM DOMU JEST KSIĄŻKA, KTÓRĄ WARTO URATOWAĆ

Maciej Chrościelewski 8

■ CZŁOWIEK, KTÓRY REJESTRUJE ŻYCIE

Zuzanna Leszczyńska 10

■ DZIAŁANIA OBYWATELSKIEGO PARLAMENTU SENIORÓW

Zenon Glanc, Mirosław Michalski 12

■ SENIORZY CORAZ GŁOŚNIEJ MÓWIĄ O SWOICH POTRZEBACH

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz 14

■ DOŚWIADCZENIE PROCENTUJE

- SENIORZY WSPÓŁTWORZĄ POLITYKĘ LOKALNĄ
Redakcja 16

■ AKTYWNE RADY SENIORÓW

Redakcja 18

■ TU MOŻNA PIĘKNIE PRZEŻYĆ STAROŚĆ

Redakcja 19

■ FELIETON GENERACJI: FRANCJA - ELEGANCJA!

Bartłomiej Głuszak 20

■ POCZTÓWKI Z PODRÓŻY - WARSZAWA

..... 20

■ FELIETON GENERACJI: ROK NOWYCH POCZĄTKÓW

Karolina Gudecka 21

■ RZECZNIK INTERWENIUJE: NA ODDZIALE RATUNKOWYM

Stanisław Brzozowski 22

■ AKTYWNI SENIORZY POTRZEBUJĄ STABILNYCH FINANSÓW

Marta Liberadzka 23

■ WOLONTARIAT, KTÓRY MNIE UKSZTAŁTOWAŁ

Anna Szafrąńska 24

■ AUTENTYCZNE SPOTKANIE Z DRUGIM CZŁOWIEKIEM

Redakcja 25

KULTURA

■ KOBIECE PIĘKNO W SZTUCE

Sabina Maria Dąbrowska 26

■ POLECAJKI KSIĄŻKOWE I FILMOWE

Katarzyna Guzewicz 28

■ NOWE DEMONY: PRALKA, ŻELAZKO, ODKURZACZ I GARNKI

ŁUKASZ SMOLICZ 30

WYDARZENIA

■ „URODZINY” FEDERACJI FOSA Z NAGRODĄ

Redakcja 31

■ SPOŁECZNICY WARMII I MAZUR 2025

Redakcja 31

BĄDŹ WSPÓŁTWÓRCĄ „GENERACJI”. Zapraszamy 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 prosimy o kontakt z redakcją: generacja@federacjafofa.pl.

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo do skrótu i redakcyjnego opracowania tekstów przyjętych do druku. Autorzy tekstów prezentują własne opinie. Za treść ogłoszeń i opublikowanych listów redakcja nie odpowiada.

GENERACJA

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, Marta Liberadzka. WSPÓŁPRACOWNICY: Sabina Maria Dąbrowska, Tomasz Tokarczyk, Paulina Pupiało, Marzena Wójcik, Katarzyna Guzewicz, Maciej Chrościelewski, Karolina Gudecka, Barbara Nikolajuk-Liberna, Zuzanna Leszczyńska, Zenon Glanc, Mirosław Michalski. 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@federacjafofa.pl.



SŁOWEM WSTĘPU

Bartłomiej Głuszak

SZANOWNI PAŃSTWO,

Przed nami cudny czas – czas świąt i nadchodzącego Nowego Roku. Cudny, mam taką nadzieję, dla jak największej grupy spośród nas. Niestety, wiele jest osób samotnych, chorych, w trudnej sytuacji życiowej. Jednocześnie jest też wiele zaangażowanych społecznie osób, które do nich trafiają. Od lat takie osoby angażują się w akcję „FOSa Dzieciom i Seniorom”. W tym roku paczki trafią do ponad 200 osób wskazanych przez organizacje członkowskie Federacji FOSa. Mam nadzieję, że wywołają uśmiech, a dobry nastrój będzie towarzyszył obdarowanym w nowym roku. Nie tyle dzięki paczkom, ile dzięki obecności drugiej osoby.

Za nami też ciekawy czas. W natłoku codzienności, sensacji z pierwszych stron gazet, toczyło się również życie sektora społecznego. Dzięki wsparciu rządowego programu Aktywni+ mogliśmy znowu gościć rady seniorów i przedstawicieli innych środowisk seniorskich, a także pojawić się u Państwa właśnie tym numerem. Trzeba przyznać, że aktywność seniorska w naszym regionie to trend rosnący. W corocznym spotkaniu rad seniorów uczestniczyło tak wiele osób, że nie pamiętam, kiedy ostatnio było nim tak duże zainteresowanie. Pojawiło się mnóstwo nowych, w tej roli, działaczek i działaczy. Było wiele inspiracji i rozmów o lokalnej samorządności budowanej ramię w ramię z lokalnymi władzami. Podobnie Szkoła Liderów Środowisk Seniorskich cieszyła się ogromnym zainteresowaniem i wierzę, że nawiązane tam relacje zaprocentują w przyszłości. Wsparliśmy szereg rad seniorów i innych środowisk, zwłaszcza w pracy u podstaw, czyli planowaniu,



fot.: Michał Kupisz

ale też edukacyjnie. Co cieszy mnie osobiście, dochodzą w końcu do głosu powiatowe środowiska seniorskie. Wydaje się, że dwie Powiatowe Rady Seniorów mogą w końcu, po różnych próbach, powstać. Trzymam za to mocno kciuki, bo do oddolnej inicjatywy reprezentacji środowisk seniorskich na wszystkich trzech szczeblach brakuje właśnie – spójnych z radą wojewódzką i radami gminnymi – powiatowych rad seniorów. W tym numerze „Generacji” wiele piszemy właśnie o działaczach i działaczkach, o radach, pozytywnych inicjatywach. Prezentujemy sylwetki aktywnych osób, jest wiele felietonów, kultury i stałych rubryk.

Prezentujemy też doświadczenia zdobyte dzięki programowi ERASMUS. Coraz więcej osób korzysta z tej możliwości edukacji dorosłych w innych krajach UE. A ja zachęcam, bo ERASMUS dostępny jest zarówno dla organizacji, jak i instytucji.

Jestem przekonany, że na naszych łamach znajdą Państwo wiele inspiracji, ale też dużo uśmiechu. Wszystkiego najlepszego na święta i nadchodzący rok!

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





MUSIMY SAMI ZADBAĆ O SWOJĄ STAROŚĆ

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Krystyna Kijewicz została wyróżniona tytułem Aktywnej Seniorki Warmii i Mazur. Od lat działa na rzecz społeczności senioralnych, tworząc miejsca spotkań, inicjując lokalne projekty i angażując osoby starsze w różne formy aktywności.

fot.: Michał Kupisz



Kiedy ogłoszono, że została laureatką konkursu „Aktywny Senior/Seniorka POTRZEBNI”, była wzruszona. – Byłam po prostu szczęśliwa. Tak jakby to moje wieloletnie działanie się dopełniło – podsumowuje. Krystyna Kijewicz jest jedną z najbardziej rozpoznawalnych seniorskich liderek regionu. Współtworzyła Społeczną Radę Seniorów przy Marszałku Województwa Warmińsko-Mazurskiego, działała w Radzie Seniorów w Bisztyнку, tworzyła Uniwersytety Trzeciego Wieku – najpierw w Bisztyнку, później w Reszlu. Uczestniczyła w szkoleniach i programach Federacji FOSa, jest zaangażowana w działania Obywatelskiego Parlamentu Seniorów. Jej nazwisko na Warmii i Mazurach stało się symbolem seniorskiej aktywności, ale przede wszystkim – konsekwencji i sprawczości. A jednak o swojej działalności mówi ze skromnością. – Ja chyba mam to we krwi – mówi o swojej potrzebie działania. – A z drugiej strony to moja recepta na samotność. Trzydzieści lat jestem wdową. Mieszkam sama od bardzo dawna, odkąd

dzieci poszły w świat. Działanie mnie trzyma w pionie. Jej historia nie jest łatwa. Krystyna miała zaledwie 39 lat, kiedy mąż zginął w wypadku. Została sama z czwórką nieletnich dzieci, które wychowała samotnie. Dziś cieszy się, że mają już siedmioro wnucząt i kontakt z dziećmi. – Trudności nie brakowało – opowiada. – Ale chyba dlatego dziś jestem jak taka wańka-wstańka. Przewrócę się, ale wstanę. Zrozumiałam, że to, co było wczoraj, już nie wróci. I trzeba doceniać każdą chwilę. Właśnie z tego poczucia kruchości i wartości życia, jak sama przyznaje, wzięła się jej potrzeba działania. Dla siebie, ale również – dla innych. – Książka czy film to dla mnie za mało. Ja potrzebuję wyzwania – mówi. – Jestem zadaniowa. Wciąż mam nowe pomysły. Wyzwania sama sobie stwarza. Ostatnio postanowiła, że seniorzy przygotują jasełka. Wyszukała scenariusz, rozdzieliła role. Odzew był natychmiastowy: stroje, próby, entuzjazm. – I to mi daje energię – mówi. Gdy zaczynała swoją działalność, seniorzy byli



zupełnie inni. Mniej pewni siebie, mniej odważni, mniej świadomi swoich potrzeb.

– W 2018 roku wszystko było atrakcyjne, cokolwiek zaoferowałam. Teraz w Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Reszlu mamy ponad sto osób i ogromną rozpiętość wiekową – od sześćdziesiątek do osiemdziesiątek. Świat się zmienił, oni też.

Dziś seniorzy chcą jeździć, uczyć się, uczestniczyć w kulturze. Chcą być zauważalni.

– Mówię teraz naszemu burmistrzowi: niech pan zobaczy, jak piękni są nasi seniorzy. Kolorowi, elegancy. Już nikt nie powie, że starość musi być szara – tłumaczy. Ale wraz ze wzrostem aktywności pojawiło się coś jeszcze – większe oczekiwania. Seniorzy są gotowi uczestniczyć w projektach, ale nie zawsze chcą je współorganizować.

– Brakuje liderów. Tych, którzy będą lokomotywą. To jest duży problem. Korzystać – tak. Kierować – już niekoniecznie – zauważa.

Laureatka mówi to jednak bez pretensji. Raczej z troską o przyszłość swoich inicjatyw. I wspomina o konferencji, której towarzyszył konkurs na Aktywnego Seniora Warmii i Mazur, gdzie wyświetlono nagranie minister ds. polityki senioralnej Marzeny Okły-Drewnowicz. Minister mówiła w nim o priorytetach: bezpieczeństwie, opiece zdrowotnej i bonie senioralnym, który był konsultowany – także w Olsztynie. Podziękowała też samorządowi województwa za zaangażowanie.

– Słuchałam tego wystąpienia bardzo uważnie. To dla nas ważne, że ministerstwo nie działa w oderwaniu od rzeczywistości, że konsultuje, że pyta. Bo my najlepiej wiemy, czego potrzebujemy. I jeśli minister mówi, że rząd potrzebuje partnerów takich jak Warmia i Mazury, to znaczy, że nas widzą. To jest zmiana – uważa. Jako członkini Zespołu Ekspertów ds. Polityki Senioralnej przy wojewodzie warmińsko-mazurskim widzi, jak ta zmiana przebiega w praktyce. Kiedyś, jak wspomina, seniorzy chodzili po urzędach, gdzie odnoszono się do nich protekcyjnie albo z pobłażliwym uśmiechem. Dziś coraz więcej instytucji traktuje ich poważnie.

– Od lat na szkoleniach mówiono nam, że potrzeby seniorów muszą się zsynchronizować z działaniami rządzących. Bo inaczej to jest mówienie do ściany. Teraz to zaczyna działać. Pamiętam, jak Stanisław Brzozowski, rzecznik praw osób starszych województwa warmińsko-mazurskiego mówił nam: „Szanujcie się”. Kiedyś używano w stosunku do seniorów języka, które dziś określa się dziadurzeniem. Dziś zmianę widać, ale największe wyzwania dopiero przed nami.

Choć to, co udało się już osiągnąć, zmiany, jasno mówi o tym, co wymaga pilnej poprawy. Dostęp do specjalistów w mniejszych miejscowościach – to pierwsza rzecz.

– Tu wszyscy mają z tym problem. Cała Polska. A my, seniorzy, żyjemy coraz dłużej. Potrzebujemy tej opieki – zauważa.

Druga kwestia to wsparcie dla lokalnych inicjatyw: uniwersytetów, klubów seniora, małych grup. Tutaj konieczna jest pomoc, która pozwoli im na aktywną działalność. I najważniejsze – wolontariat senioralny. Ten prawdziwy, systemowy, nie akcyjny.

– Jest mnóstwo osób, które nie wychodzą z domu. Samotnych. Trzeba do nich pójść, posiedzieć chwilę, porozmawiać. Znam restauratora, który dowozi posiłki i mówi, że jak seniorzy go zatrzymują, to serce mu pęka, bo on musi jechać dalej. Po Nowym Roku chcę stworzyć grupę, która będzie odwiedzać osoby starsze w ich domach. Choćby pięć, sześć osób. To musi się w końcu zacząć dziać – planuje Krystyna Kijewicz. Zwraca też uwagę, że seniorzy coraz lepiej rozumieją, że dzieci nie są od wypełniania ich czasu.

– Nasze dzieci mają swoje życie. My też musimy mieć swoje, o ile oczywiście mamy odpowiednie warunki zdrowotne i socjalne. Dlatego zawsze mówię: po przejściu na emeryturę pół roku odpocząć – i zacząć działać. Wyjść z domu. Wrócić do domu szczęśliwym, a nie przytłoczonym samotnością – zachęca. – Najważniejsze, o czym trzeba pamiętać: musimy sami zadbać o swoją starość.

W jej własnym życiu ten plan się sprawdził. Może nawet więcej – stał się fundamentem jej codzienności. Patrząc na Krystynę Kijewicz, widzimy działaczkę, społecznikę, organizatorkę, osobę, która tworzy przestrzeń, gdzie inni mogą być razem. Ale w jej opowieści nie ma wielkich słów, jest działanie. I codzienność: telefony, scenariusze spotkań, rozmowy, wpisy w mediach społecznościowych UTW, troska o to, aby każdy znalazł swoje miejsce. I jest coś jeszcze – konsekwentnie powtarzane przekonanie, że działanie na rzecz innych jest jej sposobem na życie.

– Kiedy widzę na wykładzie dziewięćdziesiąt czy sto osób, które mówią sobie „cześć”, choć wcześniej się nie znały – wiem, że to ma sens. To daje mi radość. To jest mój sens życia – podkreśla.

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



JAK TRAKTOWANO DZIECI W PRL-OWSKICH DOMACH DZIECKA - HISTORIA ANI

Marzena Wójcik

W codziennych sytuacjach, gdy jako dzieci zachowywaliśmy się „niegrzecznie” lub próbowaliśmy czegoś pragnąć, odpowiadano nam, że jako mienie państwowe nie mamy żadnych praw i sam fakt, iż możemy istnieć, powinien nam wystarczyć. To wspomnienia Ani, wychowanki domu dziecka w PRL-u.

Ania, bohaterka tego artykułu, obecnie pełna energii, kreatywna seniorka, słuchaczka UTW w Morągu – 13 stycznia 1963 roku trafiła do domu dziecka. Miała niespełna siedem lat, gdy jej świat zmienił się nagle i całkowicie. Nikt nie wytłumaczył jej tego, co się stało, nikt nie zadbał o delikatną dziecięcą wrażliwość.

– Sąsiadka zaprowadziła mnie do domu dziecka – wspomina Ania. – Pamiętam tylko płaszczyk, w którym byłam ubrana i lśniący śnieg pod stopami, a potem zobaczyłam kolorową salę i zabawki, których w domu nie miałam zbyt wiele. Jednak szybko okazało się, że kolorowe są tam tylko ściany, a zabawek nie starcza dla wszystkich, podobnie jak ładnych ubrań, a nawet jedzenia, aby najeść się syta. Rozdzielono mnie z siostrami, które trafiły do innej grupy wiekowej. To było straszne. Czułam się samotna i przerażona.

Anię poznałam na zajęciach Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Już pierwsza rozmowa sprawiła, że polubiłyśmy się. Tak bywa, że spotykamy człowieka i od razu czujemy się w jego towarzystwie dobrze, a rozmowa przebiega płynnie. Innym razem bez żadnego powodu czujemy dystans do osoby, którą znamy długo, albo nawet bardzo długo a każde spotkanie jest pełne trudnych do uzasadnienia zgrzytów. Z Anią wszystko jest płynne, łagodne, swobodne jak dobrze opanowany taniec, a tańczyć lubimy obie, podobnie jak spacerować na świeżym powietrzu, morsowanie, zwierzęta, lody w lodziarni „Parkowej”. Są też między nami różnice. Oczywiście, że są, ale zupełnie w niczym nie przeszkadzają, a wręcz przeciwnie: pomagają, gdyż pozwalają nam prowadzić

długie, ciekawe rozmowy. Podczas jednej z takich rozmów pozwoliłyśmy sobie na zwierzenia i opowieści o najbardziej osobistych i trudnych wspomnieniach.

Teraz Ania zgodziła się podzielić wspomnieniami i opowiedzieć nam wszystkim o tym, co wydarzyło się, gdy była małą dziewczynką i musiała zamieszkać w miejscu, w którym dzieci były traktowane jak rzeczy i nazywane „mieniem państwowym”.

Ania nigdy nie poznała swojego taty, ponieważ zginął on wtedy, gdy jej mama była w ciąży. Urodziła się kilka miesięcy później. Jej mama najwyraźniej nigdy nie otrząsnęła się z tamtej tragedii, gdyż Ania, odkąd urosła na tyle, aby zachować wspomnienia, zawsze widziała ją smutną i wycofaną. Mama niewątpliwie kochała swoje cztery córki i próbowała zadbać o nie w trudnych czasach, ale nie wychodziło jej to najlepiej. Najprawdopodobniej chorowała na ciężką depresję, której nikt wtedy nie traktował poważnie i nie była leczona. Jedyne, co w takiej



foto: Archiwum prywatne



fot.: Archiwum prywatne



sytuacji chora osoba mogła usłyszeć, to: „Ogarnij się, weź się za siebie, nie rozczulaj się nad sobą”. Rezultat był taki, że Ania i jej trzy starsze siostry zostały pełnymi sierotami i znalazły się w domu dziecka, ponieważ ich chora mama popełniła samobójstwo.

- W domu dziecka miałam przestrzegać regulamin, na wszystko się zgadzać, niczego nie pragnąć. Każda najdrobniejsza niesubordynacja była karana. Ogólnie byłam grzeczną dziewczynką, ponieważ byłam zbyt przerażona, aby zrobić coś niezgodnego z zasadami, ale i mnie od czasu do czasu dosięgała kara, ponieważ wystarczyła nieuwaga, aby narazić się na niezadowolenie dorosłych. Tak jak wtedy, gdy podczas zebrania z wychowawcą strąciłam linijkę na podłogę, która spadając, zrobiła hałas. Za karę zamiast do kina z grupą, musiałam iść do kuchni i pomagać kucharce w przygotowaniu posiłku. Do dziś pamiętam ten wielki gar kawy zbożowej, który musiałam pilnować podczas gotowania, a potem posprzątać kuchnię, umyć naczynia – wspomina.
- Wychowywałam się w dwóch domach dziecka i okazało się, że także w tamtych czasach miejsca tego typu mogły być straszne i jeszcze straszniejsze.

fot.: Archiwum prywatne



Ten drugi dom dziecka był już tylko straszny, bo ten pierwszy był straszniejszy. Tam nazywano nas „mieniem państwowym”, sugerując, że jesteśmy rzeczami, które tylko dzięki PZPR i Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej mogą żyć, jeść, chodzić do szkoły i mieć ciepły kąt. Powinniśmy być za to niezmiennie wdzięczni i nie oczekiwać niczego więcej. Karmiono nas tylko tyle, abyśmy przeżyli, nikt nie okazywał serdeczności. Traktowano nas jak przedmioty, które mają stać, gdzie je postawiono, nie odzywać się niepytane i po prostu nie przeszkadzać.

Dodaje:

- W drugim domu dziecka było już tylko strasznie, bo mieliśmy tam więcej jedzenia. Pierwszego dnia, gdy tam się znalazłam i zobaczyłam na talerzu spory kawałek kiełbasy, zastanawiałam się, czy to na pewno wszystko dla mnie. W drugiej placówce było więcej ciekawszych zajęć i wychowawcy jakby nieco życzliwsi.

Ania traktowana w dzieciństwie jako „mieniem państwowe” ukończyła szkołę średnią i zdała maturę, skończyła studia, została nauczycielką, w późniejszym etapie kariery zawodowej także dyrektorką szkoły. Wcześniej wyszła za męża, gdyż jak większość dzieci z domu dziecka bardzo pragnęła mieć rodzinę. Jej małżeństwo nie było udane, ale trwało kilkanaście lat i Ania wraz z mężem dała światu trzech mężczyzn, ich synów.

Obecnie Ania jest kreatywną i szczęśliwą kobietą, bo chociaż bagaż tamtych dni nadal od czasu do czasu daje o sobie znać, to przez lata nauczyła się sobie z nimi radzić. Teraz już wie, że nigdy nie była „mieniem państwowym”. Zawsze była człowiekiem, dziewczynką, uczennicą, harcerką, a potem kobietą, żoną, matką, nauczycielką, dyrektorką, działaczką społeczną, radną. Obecnie żyje w szczęśliwym związku z kochającym ją mężczyzną, jest spełnioną, aktywną, radosną kobietą, studentką UTW w Morągu.

Ciężkie słowa podcinają skrzydła, jednak Ani nie zostały zniszczone. Przez jakiś czas musiała je nosić zwinięte, ale przyszedł czas, gdy rozwinęła je i teraz trzyma dumnie, bo jako człowiek ma do tego prawo.

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

W KAŻDYM DOMU JEST KSIĄŻKA, KTÓRĄ WARTO URATOWAĆ

Maciej Chrościelewski

W dobie cyfryzacji słowa pisanego, w jednym z lokali przy ulicy Gdańskiej w Ełku czas płynie inaczej. Tu, w przytulnej pracowni wypełnionej zapachem skóry i starego papieru, od 40 lat swoje rzemiosło wykonuje Stanisław Bernat. Ostatni introligator w regionie jest żywym symbolem unikalnego fachu, ale i historii miasta, którego jest rodowitym mieszkańcem.

Jego droga do tego zawodu nie była oczywista. Wszystko zaczęło się w 1982 roku.

– Żona nie mogła wrócić po urlopie macierzyńskim do biura w „Mazurze” – wspomina pan Stanisław. Jej brat, który zakładał introligatornię w Białymstoku, dowiedział się od byłego nauczyciela szkoły drukarskiej o starej elektrycznej gilotynie stojącej w szopie. Zaproponował panu Stanisławowi, że nauczy go fachu. I tak się zaczęło. Początki to wspólna praca z żoną, która formalnie prowadziła pierwszą w Ełku pracownię. On pracował wówczas w zakładach ZEM, a po godzinach zajmował się introligatorstwem. Prawdziwy przełom nastąpił w 1985 roku, gdy razem zajęli lokal w nowym budynku przy ul. Gdańskiej. Pan Stanisław porzucił etat i od tamtej pory już na stałe związał się z rzemiosłem, które stało się jego życiową pasją. Z żoną tworzy idealnie zgrany duet.

– Proces jest zazwyczaj taki: ja rozbieram starą, zniszczoną księgę, żona zajmuje się mozolną reperacją kart, a potem ja ją ponownie oprawiam – tłumaczy introligator. Ta precyzyjna praca wymaga cierpliwości, wiedzy i szacunku dla przedmiotu. W jego pracowni znajdują schronienie nie tylko rodzinne pamiątki, ale i cenne druki dla archiwów, kancelarii oraz kolekcjonerów z całego świata. Pan Stanisław był świadkiem wielkiej przemiany, która niemal unicestwiła jego branżę.

– Kiedyś znaczna większość zleceń to były cza-

sopisma i książki prywatne. Oprawiałem roczniki gazet – mówi. – Potem przyszła cyfryzacja. Kiedy dokumenty rządowe, jak „Monitor Polski”, trafiły do systemów typu LEX, małe pracownie, szczególnie w dużych miastach, masowo zamykano. Jego firma przetrwała dzięki renomie.

– Nigdy nie dawałem reklam. Moją reklamą jest zawsze moja praca – podkreśla. Dziś jego głównymi klientami są instytucje: szkoły, urzędy, kancelarie notarialne. To znak czasu, o którym mówi z lekką nostalgią: – Zbieraliśmy z żoną książki dla synów, staliśmy w kolejkach. A gdy dorośli, okazało się, że wszystko jest teraz w internecie...

Przez lata trafiły do niego prawdziwe białe kruki. Największym zaszczytem było jednak zlecenie związane z wizytą Jana Pawła II w Ełku.

– Dostałem do oprawy dwie księgi: „Pierwszy Synod Diecezji Ełckiej” i „Księgę Darów Duchowych”. Musiały być oprawione w białą skórę ze złoceniami, bo miały trafić do Watykanu – wspomina. Jak się okazało, podczas wizyty papież przyjął tylko ten jeden dar. – To ogromne wyróżnienie i powód do dumy – dodaje. Mimo przywiązania do tradycji pan Stanisław docenia udogodnienia technologiczne. – Kiedyś szło się dratwą lub nićmi konopnymi, klej robiło się ze skóry lub z mąki – wylicza. – Dziś mam świetne kleje syntetyczne i niezwykle wytrzymałe nici. Kiedyś po materiały jeździło się do Warszawy





fot.: Maciej Chrościelewski

czy Łodzi. Dziś dzwonię, a oni przywożą. Wolę zapłacić za transport, ale zaoszczędzić czas, który mogę poświęcić pracy.

Pan Stanisław, który miesiąc temu skończył 73 lata, jest też kronikarzem zmian w mieście. – Ełk przeobraził się – mówi, patrząc przez okno pracowni. – Urodziłem się kilkanaście metrów od mojego zakładu, w nieistniejącym już szpitalu. Kiedyś wszędzie był bruk, a ul. Wojska Polskiego uchodziła za najszerszą w Polsce. Obecnie Ełk jest już ściśle zabudowany. A ja pamiętam obecne osiedle Konieczki, jak jeszcze były tam pola i ogródki działkowe... A tu, gdzie jest moja pracownia, były ogródki działkowe, obok „mordownia”, czyli pijalnia piwa, i baza EPB. Wszystko się zmieniło oprócz jednego: Ełk zawsze był piękny. Na pytanie, co daje mu największą radość, odpowiada bez wahania: – Mam satysfakcję, gdy ktoś przynosi stuletnią, zniszczoną książkę,

a ta po mojej pracy znów wygląda pięknie i klient cieszy się, że posłuży kolejnym pokoleniom. Bo tak naprawdę w każdym domu jest książka, którą warto uratować. To jest sens tej pracy.

Stanisław Bernat to więcej niż rzemieślnik. To strażnik materialnej pamięci, łącznik między przeszłością a teraźniejszością. W świecie, który pędzi ku przyszłości, jego pracownia przy ulicy Gdańskiej pozostaje ostoją ciszy, skupienia i szacunku dla trwałości słowa zapisanego na papierze, który – dzięki niemu właśnie – ma szansę przetrwać jeszcze dziesięciolecia.

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





CZŁOWIEK, KTÓRY REJESTRUJE ŻYCIE

Zuzanna Leszczyńska

Ryszard Makszyński to nie tylko kolekcjoner, ale też fotograf dokumentalista, przyrodnik, kronikarz lokalności. W październiku w kaplicy zamkowej w Działdowie można było obejrzyć wystawę jego unikalnej kolekcji aparatów i kamer. Za każdym z tych urządzeń stoi coś więcej niż tylko technika, stoi człowiek, który od lat dokumentuje życie wokół.

To nie była zwykła wystawa sprzętu fotograficznego. Około 70 aparatów i kamer z kolekcji Ryszarda Makszyńskiego to przekrój przez dekady – od szklanych negatywów po kamery VHS.

– Najpierw miały być tylko aparaty – mówi Ryszard Makszyński. – Ale potem pomyślałem: przecież obraz rejestrujemy też kamerą. I tak do kolekcji dołączyły radzieckie kamery, cyfrowe kamery, VHS, sprzęty z lat 80. i 90. oraz kopia najdroższego aparatu świata.

Od Druha do Zenita - polska historia fotografii

Początkiem tej pasji był Druh – polski aparat fotograficzny z lat 50., którym młody Ryszard robił pierwsze zdjęcia. Do dziś stoi na półce, wciąż sprawny. Zresztą wszystkie aparaty, którymi dokumentował świat, zachował. – Mam też Starta 66, Smienę 8, Sokoła, Zenita ET. Część z nich przekazał mi syn, który odziedziczył po mnie tę pasję – opowiada. – Ale dziś fotografia wymaga czegoś więcej niż tylko dobrego sprzętu. Trzeba cierpliwości, wiedzy i wrażliwości.

Wśród blisko 70 eksponatów przygotowanych na wystawę znalazło się 11 polskich aparatów, w tym m.in. Start, Druh, Ami, Alfa i Feniks. – Była specjalna gablota poświęcona wyłącznie polskiej myśli technicznej. Bo to jest coś, co powinniśmy szanować. Te aparaty to owoc ciężkiej pracy ludzi, którzy chcieli uniezależnić się od produkcji zagranicznej. Niektórych modeli – jak



foto: Materiały prasowe

Alfa – Rosjanie zakazali produkować, bo cieszyli się za dużym zainteresowaniem na Zachodzie – podkreśla Ryszard Makszyński.

Niektóre egzemplarze zdobywał latami. Część znajduje dzięki życzliwości ludzi – wieść o jego kolekcji krąży po regionie.

– Ostatnio otrzymałem w pełni sprawnego Zenita. Czasem muszę coś podreperować, ale robię to z przyjemnością – mówi.

Nie kreuję fikcyjnego obrazu

Ryszard Makszyński to nie tylko kolekcjoner, ale też fotograf dokumentalista, przyrodnik, kronikarz lokalności. Jego zdjęcia trafiły do publikacji naukowych, przewodników i albumów o Działdowie. Ostatnio ukazał się album „Przyroda Powiatu Działdowskiego w obiektywie Ryszarda





fot.: Materiały prasowe

Makszyńskiego" pod redakcją Benedykta Zygryda Perzyńskiego w trzech językach. Ryszard Makszyński fotografował i rodzinę, i zawody sportowe. Przyrodę, koncerty, wernisaże. Zawsze z tym samym podejściem: nie poprawiać rzeczywistości.

– Fotografia to rysowanie światłem. To zatrzymywanie życia tu i teraz. Nigdy nie przerabiam zdjęć – mówi stanowczo. – Nie używam programów graficznych, bo chcę oddać naturalne kolory ptaków, światło w lesie, mgłę o poranku. Kiedyś sfotografowałem kawkę z bielactwem – naukowiec napisał do mnie, że takie ujęcie to rzadkość.

Z plecakiem wśród traw i ludzi

Dziś Ryszard Makszyński najczęściej fotografuje przyrodę okolic Działdowa. Zabiera plecak, aparat i statyw, by o świcie czekać w trawie na wy-

marzonego modela – sowę, dzięcioła, zimorodka. Uprawia też fotografię makro – owady, mrówki, motyle. Ale równie chętnie dokumentuje wydarzenia społeczne, sportowe, lokalne imprezy, spotkania autorskie czy festyny.

– Gdziekolwiek się coś dzieje – jestem z aparatem. Wszystko robię społecznie. Chcę zatrzymać to, co ulotne – mówi.

I może właśnie dlatego ta wystawa była tak niezwykła. Bo nie chodzi w niej tylko o sprzęt. Chodzi o historię człowieka, który od lat rejestruje świat wokół siebie – z pokorą, uważnością i miłością do światła.

Zuzanna Leszczyńska. Dziennikarka związana z mediami regionalnymi Warmii i Mazur. Odpowiada za przygotowywanie materiałów informacyjnych i społecznych.





DZIAŁANIA OBYWATELSKIEGO PARLAMENTU SENIORÓW

Zenon Glanc, Mirosław Michalski

Powstanie ogólnopolskiego przedstawicielstwa osób starszych, będącego wspólną inicjatywą sejmowej Komisji Polityki Senioralnej oraz środowiska polskich seniorów, to efekt trwającego wiele lat procesu integracji ruchu senioralnego, a zarazem wypełnienie rekomendacji Parlamentu Europejskiego dotyczącej powołania w każdym państwie członkowskim UE Parlamentu Seniorów.

Aspirujący do reprezentowania tej społeczności Obywatelski Parlament Seniorów, zachowując zasady apolityczności i neutralności światopoglądowej, pragnie prowadzić dialog, tworzyć płaszczyznę współpracy z władzami publicznymi oraz kreować politykę senioralną w Polsce.

Pierwsza regionalna struktura Obywatelskiego Parlamentu Seniorów powstała w województwie warmińsko-mazurskim w 2016 r. Przyjęto, że delegatura powinna być ważnym podmiotem kreującym i realizującym politykę senioralną na poziomie lokalnym, skutecznie działając na rzecz wszystkich seniorów, również tych niezrzeszonych, niesamodzielnym, dotkniętym brakiem kontaktów międzyludzkich. Niepokój budzi w szczególności ograniczona dostępność do usług medycznych, gwałtowna deprecjacja ich oszczędności gromadzonych latami na wypadek choroby, niepełnosprawności i wiążący się z tym znaczący spadek ich poziomu życia materialnego (inflacja, wzrost kosztów utrzymania), pomijanie środowisk ludzi osób starszych w konsultacjach społecznych i procesach decyzyjnych w sprawach dla nich ważnych, spadek poczucia szeroko rozumianego bezpieczeństwa prawnego, socjalnego oraz bezpieczeństwa w przestrzeni publicznej a także zauważalna dyskryminacja ze względu na wiek. Działania delegatury dotyczyły szczebla krajowego (uczestnictwo w sesjach plenarnych, udziale w opracowywaniu rekomendacji skierowanych do urzędów centralnych, wskazywaniu na potrzebę zmian ak-

tów prawnych dotyczących seniorów) oraz szczebla regionalnego i lokalnego. W ramach prac nad propozycjami rekomendacji OPS kierowanych do urzędów centralnych i władz samorządowych wszystkich szczebli oraz do własnych działań programowych Warmińsko-Mazurska Delegatura skierowała do Prezydium OPS propozycje dotyczące przeciwdziałania zjawisku ageizmu i eliminowania go z dokumentów sporządzanych przez władze publiczne oraz z przepisów prawnych, włączenia się rządu polskiego w prace ONZ na rzecz „Konwencji o prawach osób starszych”, nowelizacji ustawy dot. praw przedsiębiorców w celu uproszczenia i ułatwienia podejmowania działalności gospodarczej przez seniorów, nowelizacji ustawy o waloryzacji rent i emerytur w celu przeciwdziałania znacznemu spadkowi ich realnej wartości oraz pogarszaniu się poziomu życia seniorów, nowelizacji ustawy o osobach starszych. Zaapelowano też o pilne wdrożenie przepisów ustawy (i aktów wykonawczych) o ochronie ludności i obronie cywilnej, o realny udział organizacji senioralnych w tworzeniu i opiniowaniu aktów prawnych dotyczących seniorów oraz o umożliwienie większego dostępu do publicznych środków masowego przekazu.

Delegaci uczestniczyli w gminnych radach seniorów oraz w Społecznej Wojewódzkiej Radzie Seniorów Warmii i Mazur. Przewodniczący Prezydium Delegatury został członkiem Zespołu ds. monitorowania polityki senioralnej województwa na lata



2021-2027, a dwoje delegatów (Krystyna Kijewicz i Zenon Glanc) w listopadzie 2024 roku wojewoda warmińsko-mazurski powołał do zespołu ekspertów ds. seniorów. Nawiązano współpracę z organizacjami senioralnymi w województwie, pełnomocnikami wojewody ds. seniorów, radami seniorów, Policją, NFZ, Miejskimi Ośrodkami Opieki Społecznej i władzami publicznymi.

Realizując potrzebę integracji środowisk senioralnych, Delegatura zorganizowała w dniu 20 września 2024 roku konferencję kierownictwa organizacji senioralnych województwa dotyczącą współpracy i współdziałania organizacji senioralnych województwa w inicjowaniu i realizacji przedsięwzięć na rzecz osób starszych. Postulaty, które wybrzmiały na tej konferencji, zostały przesłane do ministra ds. polityki senioralnej. Dotyczyły one wsparcia organizacji senioralnych, w tym uniwersytetów trzeciego wieku, szczególnie tych małych, funkcjonujących w niewielkich miejscowościach, wydania w formie papierowej i rozprowadzenie wśród gospodarstw domowych poradnika na temat postępowania w razie zagrożeń wojennych, nowelizacji ustawy z dnia 25 października 1996 roku o waloryzacji rent i emerytur i rent oraz o zmianie niektórych ustaw, wprowadzenie rozwiązań prawnych ułatwiających zatrudnianie osób starszych, zwiększenie finansowania zdalnych usług na rzecz seniorów (teleopieki) w miejscu ich zamieszkania, wsparcia działań systemowych w zakresie ochrony zdrowia osób starszych, wykorzystania radia i telewizji w przedstawianiu problemów ludzi starszych. Delegatura zorganizowała samodzielnie lub wspólnie z Prezydium OPS wiele szkoleń poświęconych seniorom, na których prelegentami byli przedstawiciele policji, NFZ, pracowników bezpieczeństwa i zarządzania kryzysowego urzędu wojewódzkiego w Olsztynie oraz specjalistów od zagrożeń związanych z korzystaniem z internetu. Na szczególną uwagę zasługuje zorganizowane 8 kwietnia 2025 roku przez delegaturę szkolenie na temat ochrony ludności i obrony cywilnej z uwzględnieniem zagrożeń wojennych, w którym uczestniczyło ok. 80 seniorów.

Nie sposób nie zauważyć działań poszczególnych delegatów w swoim środowisku lokalnym. Dotyczyło to m.in. utworzenia UTW w Reszlu,

współorganizowania europejskich spotkań polskich uniwersytetów trzeciego wieku, działalności w senioralnym Radiu SoVo, organizacji różnych lokalnych imprez, realizacji współpracy międzypokoleniowej, uczestnictwa w spotkaniach z posłami i radnymi, projektach organizowanych przez władze publiczne i inne podmioty. W dniu 5 listopada 2025 r. odbyło się w Olsztynie posiedzenie sprawozdawczo-wyborcze Warmińsko-Mazurskiej Delegatury OPS V kadencji (na lata 2025-2028).

Województwo warmińsko-mazurskie liczy obecnie 17 delegatów, którzy zostali rekomendowani przez organizacje senioralne z Olsztyna, Elbląga, Ełku, Iławy, Lidzbarka Warmińskiego, Reszla, Kętrzyna, Działdowa i Nowego Miasta Lubawskiego. Skład obecnego Prezydium przedstawia się następująco: **Zenon Glanc** – przewodniczący (UTW w Olsztynie), **Mirosław Michalski** – I wiceprzewodniczący (Rada Seniorów w Olsztynie), **Teresa Kamińska** – wiceprzewodnicząca (PZEiR, Zarząd Okręgowy), **Stanisław Walczak** – sekretarz (Zarząd Wojewódzki ZZWP w Olsztynie), **Krystyna Kijewicz** – członkini (UTW w Reszlu), **Teresa Kowalska-Wojniusz** – członkini (ATW w Olsztynie), **Tadeusz Szczubiał** – członek (Jarocka Akademia Trzeciego Wieku w Olsztynie), **Alicja Urbańska** – członkini (Elbląska Rada Seniorów), **Jadwiga Wanago** – członkini (UTW w Kętrzynie).

Oprócz wymienionych osób Delegatami V kadencji są: Jolanta Adamczyk (Stowarzyszenie Przyjaciół Ziemi Lidzbarskiej), Lech Bober (Rada Seniorów w Nowym Mieście Lub.), Danuta Bochir (PTTK w Olsztynie), Tadeusz Chorbot (Wojewódzki Związek Kombatanów Rzeczypospolitej Polskiej i Byłych Więźniów Politycznych w Olsztynie), Mirosław Mikiewicz (UTW w Ełku), Agata Nastaj (Stowarzyszenie UTW w Iławie), Joanna Zofia Rościszewska-Kusowska (Elbląska Rada Seniorów), Elżbieta Teresa Wanago (UTW w Działdowie).

Informacje: www.parlamentseniorow.pl

Zenon Glanc. Przewodniczący Warmińsko-Mazurskiej Delegatury OPS.

Mirosław Michalski. I wiceprzewodniczący Warmińsko-Mazurskiej Delegatury OPS.



SENIORZY CORAZ GŁOŚNIEJ MÓWIĄ O SWOICH POTRZEBACH

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Jestem pozytywnie zaskoczona, jak dużo środowisk zaczyna dostrzegać, że seniorzy nie są obciążeniem, tylko potencjałem – gospodarczym, społecznym, kulturalnym. Rozmawiamy z Wiesławą Przybysz, przewodniczącą Warmińsko-Mazurskiej Rady Seniorów.

– Zacznę od pytania o kondycję rad seniorów. Czy dziś mają one realny wpływ na kształtowanie polityki regionalnych?

– Na szczęście coraz więcej województw ma swoje rady seniorów, ale ich aktywność i widoczność są bardzo różne. W 2022 roku Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej we współpracy z radą zorganizował pierwsze w Polsce spotkanie takich gremiów. Przyjechali przedstawiciele około dziesięciu. To pokazuje, jak nierównomiernie rozwija się sieć rad seniorów w Polsce. Były zapowiedzi kolejnych spotkań, chociażby w województwie mazowieckim, ale pandemia skutecznie pokrzyżowała plany.

– To pokazuje potrzebę sieciowania?

– Bardzo. Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej wysłał zapytania do samorządów w całej Polsce, ale otrzymaliśmy tylko częściowe odpowiedzi. Rady funkcjonują w różnych strukturach – czasem przy ROPS-ach, czasem przy departamentach polityki społecznej lub departamentach zdrowia, a czasem w jeszcze innych jednostkach. To wszystko bardzo utrudnia współpracę. A przecież seniorzy w całej Polsce stoją przed podobnymi wyzwaniami. Trzeba więc wciąż sygnalizować potrzebę spotkań rad z całej Polski i mam nadzieję, że uda się to zrealizować.

– Na tle innych regionów Warmińsko-Mazurska Rada Seniorów jest często stawiana za przykład. Skąd ten sukces?

– Od początku stawialiśmy na autentyczność i oddolność. I kadencja rady rozpoczęła się w 2018 roku i była tworzona w sposób unikalny – przedstawiciele wybierano w trakcie spotkań orga-

nizacji senioralnych. Podkreślam: wybierano, a nie wyznaczano. To kluczowe. W spotkaniach wyborczych w powiatach uczestniczył rzecznik praw osób starszych Stanisław Brzozowski i Krzysztof Marusiński, jego zastępca. Ja też miałam okazję brać udział w takich spotkaniach. Władze powiatów udostępniały sale, pomagały logistycznie, ale to mieszkańcy decydowali. Efekt? W pierwszej kadencji mieliśmy przedstawicieli z 16 powiatów, dziś – ze wszystkich.

– I to daje prawdziwy obraz potrzeb?

– Dokładnie. Każdy powiat ma swoją specyfikę, swoje problemy: inne w Węgorzewie, inne w Gołdapi, inne w Nowym Mieście Lubawskim. Dzięki temu nie operujemy abstrakcyjnymi hasłami, tylko wiemy, co naprawdę wymaga interwencji. Dodam jeszcze, że nasza rada jest złożona z ludzi o bardzo wysokich kompetencjach – byli samorządowcy, ekonomiści, pedagodzy, ludzie kultury, osoby z ogromnym doświadczeniem społecznym i zawodowym. To ogromna wartość.

– W jakich obszarach rada ma dziś formalny wpływ?

– Uczestniczymy w tworzeniu i monitorowaniu Programu Polityki Senioralnej. Bierzymy udział w pracach nad strategią polityki społecznej województwa. Jesteśmy obecni także przy kolejnej aktualizacji Strategii Rozwoju Społeczno-Gospodarczego Województwa do 2035 roku, gdzie po raz pierwszy tak mocno wybrzmiały tematy demografii i *silver economy*. I muszę powiedzieć: jestem pozytywnie zaskoczona, jak dużo środowisk zaczyna dostrzegać, że seniorzy nie są obciążeniem, tylko



potencjałem – gospodarczym, społecznym, kulturalnym.

– **Wspomniała pani o *silver economy*. W jakich obszarach seniorzy mogą realnie napędzać rozwój regionu?**

– W bardzo wielu. To usługi zdrowotne, rehabilitacyjne, kosmetyczne, turystyka, sprzęt okolomedyczny, rozwiązania wspierające mobilność. Ale też w przestrzeni społecznej — poprzez aktywność, przekazywanie wiedzy, uczestnictwo w kulturze. Seniorzy są coraz bardziej świadomi oczekują usług na wysokim poziomie. To nie jest już stereotypowy obraz emeryta, który nie jest zaangażowany społecznie. Dzisiejsi seniorzy pracują dłużej, często dorabiają, coraz częściej mają stabilizację finansową i realną siłę nabywczą.

– **Co jest dziś największym wyzwaniem?**

– Opieka zdrowotna, zdecydowanie. Leczenie osób starszych wygląda inaczej niż leczenie czterdziestolatka. A w podstawowej opiece zdrowotnej brakuje wiedzy geriatrycznej.

Potrzebujemy geriatry – bardziej rozwiniętej, obecnej w każdym powiecie, dostępnej. Na szczęście mamy w regionie świetnych specjalistów, choćby dr Małgorzatę Stompór, ale to wciąż kropla w morzu potrzeb.

– **Drugie wyzwanie to również mieszkalnictwo wspomagane, o którym mówi się coraz częściej?**

– Tak, i to ogromne. Seniorzy chcą jak najdłużej mieszkać we własnym domu, ale często ich mieszkania są zupełnie niedostosowane. Najprostsze rzeczy stanowią poważną barierę, dlatego warto te ograniczenia likwidować m.in.: łazienka z prysznicem zamiast wanny, uchwyty, możliwość przeprowadzki z czwartego piętra na parter, ławki/krzeselka na klatkach, windy zewnętrzne. Przecież wielu seniorów nie wychodzi z domu, bo boi się, że nie znajdzie miejsca, żeby przysiąść po drodze do sklepu. To dramatyczne, a jednocześnie tak łatwe do rozwiązania.

– **W dzisiejszej debacie społecznej mocno też wybrzmiewa temat samotności.**

– Mam mamę w wieku 92 lat, więc to temat mi bliski. Samotność w starszym wieku to ból, który trudno wytłumaczyć komuś młodszemu. To poczucie, że nie chce się prosić o pomoc, że utraciło się dawne możliwości, że jest się zależnym. Dłate-

go domy dziennego pobytu, kluby seniora, miejsca spotkań są absolutnie niezbędne.

– **Jednak społeczności zaskakują pomysłami. Koła Gospodyń Wiejskich mogą być jednym z rozwiązań?**

– Tak, ponieważ na wsiach KGW są dziś ogromną siłą. W wielu gminach jest ich po kilka. To wspieranie, żywe środowiska. Chcemy je zachęcać, by angażowały w swoje działania również osoby starsze. Zresztą sama należę do koła i widzę, jak bardzo takie miejsca mogą przeciwdziałać wykluczeniu.

– **Wspomniała pani, że rada realnie wpływa na polityki lokalne. Jak?**

– Każdy członek rady ma obowiązek współpracować w swoich powiatach z władzami lokalnymi, spotykać się z radami gminnymi, z organizacjami senioralnymi, przekazywać m.in. informacje o istotnych rozwiązaniach prawnych, dostępnych usługach, „dobrych praktykach” z innych rejonów oraz rekomendacje, które warto wdrażać. Mamy standardy pracy i plan działań. To nie jest praca „od spotkania do spotkania”. Jeśli w dokumentach wojewódzkich zapisujemy rozwiązania dotyczące np. infrastruktury mieszkaniowej, usług opiekuńczych i aktywizujących, np. w formie domów dziennego pobytu, klubów seniora, przedstawiciele rady prezentują te wyzwania na poziomie powiatu, gmin celem zachęcenia do tworzenia takich rozwiązań w środowiskach lokalnych z wykorzystaniem środków wewnętrznych ale również pozyskiwanie środków zewnętrznych, w tym UE. Rada jest katalizatorem – uruchamia proces.

– **Po kilku latach pracy w tym obszarze – co panią najbardziej zaskoczyło?**

– Zmiana postrzegania seniorów w społeczeństwie. Jeszcze kilka lat temu mówiono o nich protekcjonalnie. Dziś coraz częściej mówi się o ich potencjale. Ludzie starsi wiedzą, czego chcą. Mają świadomość swoich praw. Nie dają się zbyć. Wchodzą w UTW, do klubów, do rad seniorów – chcą żyć aktywnie. I to jest piękne.

– **Gdyby miała pani powiedzieć seniorom jedną najważniejszą rzecz, co by to było?**

– Powiedziałabym: „Nie bójcie się mówić o swoich potrzebach. Macie prawo do wysokiej jakości życia. Macie doświadczenie, które jest skarbem. Jesteście ważni – i coraz bardziej potrzebni”.



DOŚWIADCZENIE PROCENTUJE - SENIORZY WSPÓŁTWORZĄ POLITYKĘ LOKALNĄ

Redakcja

Rady seniorów w gminach – pełne doświadczenia, energii i nieoczywistych pomysłów – mówią dziś jednym głosem: chcą realnie wpływać na jakość życia mieszkańców. Zapytaliśmy ich przedstawicielki i przedstawicieli o najważniejsze zadanie rady i z jakimi wyzwaniami dziś się mierzą.

HALINA RUSIECKA

przewodnicząca Gminnej Rady Seniorów w Srokowie

– Nasza codzienna praca to nieustanny dialog z instytucjami. Współdziałamy ze Szkołą Podstawową w Srokowie, Centrum Usług Społecznych, Gminnym Ośrodkiem Kultury i Zakładem Gospodarki Komunalnej oraz, w zależności od potrzeb, ze stowarzyszeniami i sołectwami, które każdego dnia służą mieszkańcom. To partnerzy, z którymi wspólnie budujemy jakość życia seniorów. Uczestniczymy we wszystkich sesjach rady gminy i posiedzeniach komisji, by być blisko spraw, które kształtują naszą rzeczywistość. W ostatnim czasie włączaliśmy się w rozmowy o kondycji szpitala powiatowego w Kętrzynie, o rosnącym problemie wykluczenia komunikacyjnego. Jako Gminna Rada Seniorów w Srokowie zgłaszamy wnioski, potrzeby i uwagi – nie tylko w dyskusjach, lecz także w formie wniosków obywatelskich. Co roku składamy ich kilkanaście, prosząc o m.in. poprawę estetyki naszych miejscowości czy o drobne udoskonalenia infrastruktury, które dla wielu starszych osób mają ogromne znaczenie.

Z okazji Międzynarodowego Dnia Seniora przeprowadziliśmy diagnozę w pięciu sołectwach. Spotykamy się z mieszkańcami, słuchamy ich historii, oczekiwań i trosk. Te rozmowy, bliskie i prawdziwe, pozwalają nam naprawdę zrozumieć, czego seniorzy najbardziej potrzebują. A potrzeby te wciąż się powtarzają. Najważniejszą z nich jest zdrowie – brak dostępu do lekarzy specjalistów odczuwalny jest boleśnie. Drugą palącą kwestią jest komunikacja. W weekendy nie jeździ żaden autobus, a niektóre miejscowości są pozbawione połączeń całkowicie.

To realne, codzienne wykluczenie. Równocześnie mieszkańcy dostrzegają zmiany na lepsze. Coraz więcej zieleni, nowe ławki, uporządkowany cmentarz z pięknym ogrodzeniem i bramą, funkcjonalne stacje z narzędziami – to wszystko świadczy o tym, że wspólne działania przynoszą efekty. Wspieramy inicjatywy sołeckie, współpracujemy z funduszami i angażujemy się w wydarzenia organizowane przez szkoły oraz inne instytucje. Z satysfakcją mogę powiedzieć, że współpraca z wójtem i radą gminy układa się bardzo dobrze. Jesteśmy wysłuchiwani, nasze głosy są brane pod uwagę, a to dla nas – dla wszystkich seniorów w gminie – ma ogromne znaczenie. Podstawą działalności rady jest zbudowany i przemyślany każdego roku plan pracy i systematyczne, zgodne z harmonogramem, spotkania, podczas których konstruktywna dyskusja oparta na argumentach daje owocne rezultaty.

TERESA KULINIEC

przewodnicząca Rady Seniorów Gminy Braniewo

– Gminna Rada Seniorów pełni kluczową rolę w reprezentowaniu środowiska osób starszych, a jej nadrzędnym zadaniem jest artykułowanie potrzeb, problemów i oczekiwań tej ważnej części naszej społeczności. Rada współpracuje z organami gminy, w tym z aktywnie działającym pełnomocnikiem wójta ds. seniorów, a także z organizacjami pozarządowymi oraz podmiotami realizującymi projekty poświęcone osobom starszym. Jednym z najpoważniejszych wyzwań pozostaje przeciwdziałanie wykluczeniu komunikacyjnemu, które w znacznym stopniu ogranicza seniorom dostęp do opieki medycznej oraz usług społecznych.

Równie istotnym obszarem działalności rady jest budowanie aktywnej integracji środowiska senioralnego, a także wspieranie współpracy międzypokoleniowej, sprzyjającej wzajemnemu zrozumieniu i solidarności. Rada Seniorów regularnie spotyka się w ramach projektu „Z Seniosem przy cafe”, który tworzy przestrzeń do swobodnej rozmowy i pozwala na bieżąco diagnozować potrzeby, problemy oraz inicjatywy zgłaszane przez seniorów. Spotkania te stanowią cenne źródło wiedzy o oczekiwaniach naszych mieszkańców i inspirują do podejmowania kolejnych działań. Dodatkowym wsparciem rady jest zespół osób cieszących się dużym autorytetem i zaufaniem w lokalnej społeczności. Jego obecność znacząco ułatwia kontakt z seniorami. Z kolei wprowadzony podział zadań na sekcje tematyczne pozwala jeszcze efektywniej odpowiadać na zgłaszane potrzeby. Rada opracowuje i przedstawia propozycje działań oraz projektów, do których angażowane są środowiska senioralne we współpracy z organizacjami realizującymi inicjatywy skierowane do osób starszych. Aktywnie uczestniczymy również w szkoleniach podnoszących nasze kompetencje i usprawniających pracę na rzecz seniorów, w szczególności w programie „Cyfrowe Rady Seniorów”, który znacząco wzmacnia potencjał rady.

DANUTA BORECKA

wiceprzewodnicząca Rady Seniorów Gminy Braniewo

– Najistotniejszą rolę rad seniorów jest realne reprezentowanie potrzeb osób starszych w lokalnych politykach. Oznacza to zarówno konsultowanie projektów decyzji wpływających na jakość życia seniorów, jak i inicjowanie działań wspierających ich zdrowie, aktywność, bezpieczeństwo oraz integrację społeczną. Rady powinny być pomostem między seniorami a władzami samorządowymi – wskazywać aktualne problemy, proponować rozwiązania oraz dbać o to, by głos starszych mieszkańców był słyszalny w procesie podejmowania decyzji. Rada Seniorów działa jako organ doradczo-inicjatywny: opiniuje uchwały dotyczące polityki społecznej, zgłasza własne projekty, organizuje konsultacje i spotkania tematyczne, a także współpracuje z organizacjami pozarządowymi. Jej członkowie utrzymują stały kontakt ze środowiskiem senioralnym poprzez dyżury, ankiety i udział w lokalnych wyda-

rzeniach. Za największe osiągnięcie uznajemy projekt społeczny „Z Seniosem przy cafe”, który stworzył stałą przestrzeń do integracji, wzajemnego wsparcia i rozmowy, wzmacniając więzi społeczne oraz przeciwdziałając samotności wśród starszych mieszkańców.

JERZY TYTZ

przewodniczący Rady Seniorów w Olsztynku

– Rady seniorów odgrywają istotną rolę w kształtowaniu polityki społecznej gmin w obszarze dotyczącym osób starszych. Dzięki ich działalności samorząd zyskuje rzetelną wiedzę o potrzebach seniorów, a także o problemach, które wymagają podjęcia odpowiednich działań. Wszystkie zauważone nieprawidłowości lub obszary wymagające poprawy rada zgłasza w formie wniosków bądź uchwał kierowanych do burmistrza. Następnie sprawy te są przekazywane do właściwych jednostek, które podejmują dalsze kroki. W ten sposób rada seniorów pełni funkcję pośrednika między mieszkańcami a władzami gminy, wspierając proces podejmowania decyzji.

Rada aktywnie uczestniczy w tworzeniu polityki senioralnej. W ramach tych działań przeprowadzono ankietę wśród mieszkańców miasta i gminy, której celem było zidentyfikowanie najważniejszych potrzeb środowiska senioralnego. Wyniki badania pozwoliły określić kierunki działań, które powinny zostać podjęte, aby poprawić warunki życia osób starszych oraz zapewnić im adekwatne wsparcie. Doświadczenia potwierdzają, że funkcjonowanie rady seniorów przynosi wymierne korzyści zarówno władzom samorządowym, jak i mieszkańcom. Choć nie wszystkie postulaty mogą zostać zrealizowane od razu, wiele z nich znajduje odzwierciedlenie w planach na kolejne lata, wpływając w sposób długofalowy na politykę społeczną gminy. Obecna kadencja Rady zbliża się ku końcowi, a nowe wybory zaplanowane są na czerwiec przyszłego roku. Mimo że formalnie pozostało jeszcze pół roku pracy, czas ten mija bardzo szybko. Rada Seniorów realizuje swoje działania w oparciu o coroczny, szczegółowy plan pracy, rozpisany na poszczególne miesiące, w którym określone są konkretne zadania i inicjatywy służące poprawie jakości życia seniorów w gminie. Wiele zadań udało się zrealizować.





AKTYWNE RADY SENIORÓW

Redakcja

To przestrzeń do wymiany doświadczeń, prezentacji dobrych praktyk oraz budowania współpracy na rzecz osób starszych. Federacja FOSa od wielu lat wspiera środowiska seniorskie, w tym zwłaszcza rady seniorów.

W 2025 roku, dzięki wsparciu rządowego programu Aktywni+, Federacja FOSa wzmacnia już istniejące rady seniorów, a także wspiera proces powoływania nowych – m.in. w powiecie iławskim, gdzie udzielono wsparcia przy tworzeniu Powiatowej Rady Seniorów. Jeśli powstanie, będzie pierwszą taką radą w województwie. Ale ze wsparcia skorzystało wiele istniejących już rad. Jak co roku dwudniowe warsztaty Wojewódzkiej Rady Seniorów pozwoliły na integrację oraz planowanie skutecznych działań. Rady z Olsztynka, Braniewa, Fromborka i innych miejsc zwiększyły swoją wiedzę i umiejętność planowania konkretnych działań i zmian.

Przestrzenią do rozwoju była kolejna edycja Szkoły Liderów Środowisk Seniorskich. Uczestniczki i uczestnicy nauczyli się, jak skutecznie się komunikować, jak i skąd pozyskiwać środki na działania, jak współpracować z samorządem. A przede wszystkim nawiązali nowe kontakty i zdobyli wiele inspiracji.

Ważnym elementem działania Federacji FOSa jest integracja środowiska seniorskiego. W tym roku po raz kolejny, a pierwszy raz w partnerstwie z Samorządem Województwa Warmińsko-Mazurskiego – Regionalnym Ośrodkiem Polityki Społecznej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, odbyły się Wojewódzkie Spotkania Rad Seniorów. Pierwszy dzień spotkania poświęcono prezentacji modelowych rad. Opowiadali o nich samorządowcy i działacze/działaczki seniorscy ze Srokowa, gminy Braniewo, Iławy i Olsztynka. O inicjatywach podejmowanych w skali kraju

mówił Roman Biskupski z Ogólnopolskiego Porozumienia o Współpracy Rad Seniorów. Było wiele rozmów, wymiany doświadczeń, inspiracji. Aktywnie działali również Rzecznicy Praw Osób Starszych, świadczone było wsparcie doradcze. Ruch seniorski w naszym województwie profesjonalizuje się i rośnie w siłę. I choć do ideału – czyli stabilnych, silnych organizacji i ciał dialogu, jeszcze daleka droga, to zmianę widać z roku na rok. Zauważalna jest zwłaszcza w coraz większej liczbie społeczności lokalnych, gdzie wóldarz, radni, ramię w ramię z aktywnymi środowiskami seniorskimi pracują na rzecz wszystkich mieszkańców.

Wsparcie to możliwe było dzięki realizacji projektu „Aktywne Rady Seniorów na Warmii i Mazurach”, dofinansowanego ze środków Rządowego Programu Wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+ na lata 2021–2025”. Edycja 2025.



foto: Archiwum redakcji





TU MOŻNA PIĘKNIE PRZEŻYĆ STAROŚĆ

Redakcja

W niewielkiej i malowniczej wsi Molza położony jest Dom Pomocy Społecznej dla osób w podeszłym wieku. Kameralna atmosfera, własna kuchnia, troskliwa opieka i bliskość natury sprawiają, że seniorzy czują się tutaj dobrze.

Placówka działa od 1994 roku, a od 2004 roku jest prowadzona przez Ogólnopolskie Stowarzyszenie Organizatorów i Menadżerów Pomocy Społecznej i Ochrony Zdrowia Region Warmińsko-Mazurski. Dom, przeznaczony dla 31 mieszkańców, wyróżnia się tym, co dziś najcenniejsze – spokojem, bliskością natury i prawdziwie domową atmosferą. DPS w Molzie otoczony jest mazurskimi lasami, a widok z każdego okna to naturalna terapia. – Nawet jeśli ktoś nie ma ochoty brać udziału w zajęciach czy wyjść na zewnątrz, wystarczy, że usiądzie przy oknie. Tu nie ma blokowisk, jest przestrzeń, spokój i natura – podkreśla dyrektorka, Urszula Anastazja Wiśniewska.

Lokalizacja to jednak nie jedyny atut tego miejsca. Kameralność domu sprawia, że każdy mieszkaniec jest naprawdę zauważony.

– Przy 31 osobach każdego dnia mam możliwość spotkać się ze wszystkimi mieszkańcami, porozmawiać, zapytać, jak się czują. To zupełnie inna jakość pracy personelu i życia podopiecznych niż w dużych domach – dodaje.

Placówka dysponuje własnym zapleczem gastronomicznym, a posiłki przygotowywane są na bieżąco, zgodnie z zaleceniami lekarzy oraz indywidualnymi potrzebami seniorów.

Mieszkańcy pozostają pod stałą opieką pielęgniarki, mają także dostęp do lekarzy różnych specjalizacji. DPS oferuje szeroki wachlarz zajęć ruchowych i zabiegów rehabilitacyjnych. Codziennie o godzinie 9 odbywa się grupowa gimnastyka poranna; mieszkańcy mają również możliwość uczestnictwa m.in. w ćwiczeniach gimnastycznych, kinezyterapii, hydroterapii (kąpielach wirowych kończyn górnych oraz kończyn dolnych), masażu – częściowym lub całkowitym, czy światłoterapii. Sala rehabilitacyjna wyposażona jest m.in. w UGUL, bieżnię, rowerki stacjonarne i rotory do ćwiczeń kończyn. Program ćwiczeń dobiera-

ny jest indywidualnie – tak, aby każdy mieszkaniec mógł zachować maksymalną sprawność fizyczną. W domu prężnie działa terapia zajęciowa, której celem jest wspieranie mieszkańców zarówno fizycznie, jak i psychicznie oraz społecznie. Zespół terapeutyczno-opiekuńczy poznaje każdego nowego mieszkańca, historię jego życia i zainteresowania, aby zapewnić mu aktywności najlepiej dopasowane do jego możliwości.

Na posesji DPS działa także ogród warzywno-kwiatowy – wyjątkowe miejsce, które zrodziło się z inicjatywy jednego z mieszkańców.

– Pan Jan uwielbiał uprawiać pomidory i ogórki, ale robił to na parapecie w swoim pokoju, w związku z czym panował tam okropny bałagan... Zaproponowaliśmy, że specjalnie z myślą o nim zbudujemy na zewnątrz podniesione grządki, aby mieszkaniec miał do nich łatwiejszy dostęp (pan Jan porusza się na wózku inwalidzkim – red.). Teraz mamy pomidory, ogórki, miętę, cebulę, czosnek zimowy. A pan Jan pilnuje grządek jak ochroniarz, bo inni podopieczni potrafią przeprowadzić selekcję roślin, zanim zdążą urosnąć – śmieje się dyrektorka.

DPS w Molzie to także ważny punkt na mapie lokalnej społeczności. Dom współpracuje z Kołem Gospodyń Wiejskich, księdzem, sołtysem, radnymi gminy oraz mieszkańcami wsi. Organizowane są wspólne spotkania, warsztaty, pieczenie ciast czy tworzenie stroików. Świetlica DPS-u służy także mieszkańcom Molzy, ponieważ wieś nie posiada własnej.

Co przedstawiciele domu uważają za największy sukces? Dla Urszuli Anastazji Wiśniewskiej największym powodem do dumy jest renoma domu.

– Nie musimy robić kampanii, nie musimy się ogłaszać. Ludzie polecają nas sobie nawzajem. Wysoka jakość usług świadczonych przez nasz Dom od wielu lat jest znana w środowisku.





FRANCJA - ELEGANCJA!

Bartłomiej Głuszak

Wiedeń, Ryga, a teraz TO! Stefan aż kipiał z oburzenia.

– Co: TO? Co: TO? – nieco zaczepnie broniła się Julia.

– Francja, elegancja! – krzyknął.

– Zaraz tam Francja. To tylko Bretania – odpowiedziała spokojnie Julia.

– Kto tyle jeździ w ciągu kilkunastu miesięcy?

– kontynuował dyskusję wzburzony Stefan.

– Przecież nie za swoje jeżdżę – zdenerwowała się Julia.

– No właśnie! – triumfalnie wzniesiony palec oznaczał rychłe zwycięstwo Stefana. – A czemu właśnie ty tyle wyjeżdżasz, ha? – dopytywał.

– Bo jestem wolontariuszką! – tym razem to Julia podniosła palec, a nawet całą rękę i rytmicznie nią wymachiwała. – Przecież ci mówiłam. Od dawna pomagam w stowarzyszeniu i dostałam propozycję prowadzenia klubu. A z tym się wiąże możliwość podnoszenia kwalifikacji. I dlatego zaproponowano mi udział w Erasmusie. Powtarzałam to wielokrotnie.

– No wiem... – Stefan nieco spuścił z tonu.

– Jak wiesz, to też mógłbyś przyjść do stowarzyszenia – Julia poczuła zwycięstwo i nie odpuszczała. – Moglibyśmy wtedy jeździć razem. A teraz to daj mi się spakować. Przyślę ci pocztówkę i kupię jakieś dobre wino.

tówkę i kupię jakieś dobre wino.

We Francji miała cudowny czas. Do piętnastej zajęcia, potem zwiedzanie. I to przepyszne jedzenie. Poznała bliżej swoją grupę. Wspaniali ludzie! A do tego nawiązała wiele nowych znajomości z seniorami z Francji, Portugalii i Grecji. Już wstępnie umawiali się na kolejne spotkania. Najlepsza była jednak wizyta u osób, które realizowały międzypokoleniowy projekt. Polegał on na tym, że młodzi, którzy wyjeżdżali do szkoły, mieszkali u starszych w zamian za pomoc w zakupach i rozmowę. Takie typowe win-win. To ją zainspirowało. Jak wróci, namówi wszystkich na Klub międzypokoleniowy! A Stefan będzie w nim prowadził zajęcia stolarskie. Przecież lubi pomagać – zdecydowała. I już nawet to obiecał, gdy rozmawiali przez WhatsAppa.

Erasmus to jedna z możliwości rozwoju, edukacji i inspiracji. W programach Erasmus plus mogą brać udział osoby dorosłe. Wystarczy chcieć, zaangażować się, dowiedzieć. A przede wszystkim zacząć, choćby od wolontariatu. Wiele instytucji i organizacji realizuje projekty z programu Erasmus, również na Warmii i Mazurach. Należą do nich także organizacje seniorskie, w tym Uniwersytety III Wieku.



POCZTÓWKI Z PODRÓŻY - WARSZAWA

UTW w Dobrym Mieście

Słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Dobrym Mieście odwiedzili Warszawę. Zwiedzili Pałac Prezydencki, siedzibę Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej.

Zachęcamy Państwa do podzielenia się opowieściami z wypraw. Zdjęcia i opisy prosimy wysłać na adres: generacja@federacjafofa.pl



fot.: Archiwum UTW w Dobrym Mieście





ROK NOWYCH POCZĄTKÓW

Karolina Gudecka

Kusi. Ależ kusi! Pokusa, by wraz z Nowym Rokiem coś zmienić w życiu. Zapisać się na taniec towarzyski. Zaplanować wakacje na południu Włoch. Odwiedzić dawną przyjaciółkę z Karpacza. Zrzucić kilka kilogramów. Zmienić pracę. A może znów się zakochać! Plany są wielkie. Czy nie jest jednak na nie zbyt późno?

Nowy semestr dla mnie, mamy dwóch córek, oznacza nowe rozdanie w temacie zajęć dodatkowych. Czy pozostajemy przy swoim dawnym hobby? Może szukamy innych pasji? Co warto wybrać? Postanowiłam zasięgnąć rady znajomej, która jest na bieżąco z ofertą klubów dla najmłodszych.

- Wiesz, myślałam o zajęciach ruchowych dla mojej Miśki – zagadnęłam znajomą.
- Ile ona ma lat i co lubi? – dopytała znajoma.
- Za chwilę kończy sześć lat. Uwielbia śpiewać, tańczyć... Balet brzmi interesująco – zaczęłam szukać nowych rozwiązań.
- Odpuść – stwierdziła krótko znajoma.
- Ale co? – zdumiałam się odpowiedzią.
- Balet. Tam się zaczyna od czwartego roku życia. Teraz to możecie co najwyżej polepić sobie z plasteliny – podsumowała.

Nie do wiary! Dla mojego dziecka, któremu dopiero niedawno wypadła jedynka, które nie umie jeszcze pisać i wciąż gorliwie wierzy w Mikołaja, jest na coś w życiu za późno! „Zgubiłam” jej dwa lata rozwoju! Nieogarnięta matka straciła szansę na taneczny sukces córki.

Jak to jest, że żyjemy w wiecznym pośpiechu, a mimo wszystko ciągle jesteśmy w niedoczasie? Przypomniało mi się, że ostatnio w komentarzach pod postem na Facebooku wywiązała się

żywa dyskusja, jak dbać o cerę kobiet w średnim wieku. Jedni zalecali pić wodę. Inni w zasadzie już tylko sam kolagen. A jeszcze inni twierdzili, że jeśli o skórę nie dbało się za młodu, to teraz nawet formalina nie pomoże. Podsumowując – znów się na coś spóźniłam.

Czy ktokolwiek z nas ma „dobry czas”? Kiedy jest ten właściwy, niezbędny moment, żeby coś w życiu zacząć? Podobno spóźnia się ten, kto ciągle patrzy na zegarek. Zacząć można zawsze, przecież nowe początki nie mają daty przydatności. Zupełnie tak, jak mój niezrównany Andrea Camilleri, Sycylijczyk z krwi i kości, autor serii kryminałów o komisarzu Montalbano. Pierwsza jego książka, opisująca perypetie mieszkańców Vigaty, została wydana w 1994 roku, kiedy Włoch miał... 69 lat! Wspaniała pora, żeby zacząć! Długa młodość w okresie, w którym już nic nie trzeba, a wszystko można.

W Nowym Roku życzę sobie i Tobie, Drogi Czytelniku – samych późnych debiutów. Zaskoczmy siebie i nie dajmy zasnąć malkontentom. Niech leżą na łózkach, patrzą w sufity i zastanawiają się: „Dlaczego oni tak wspaniale zaczęli, chociaż według wszelkich wyliczeń byli życiowo spóźnieni?”.

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



RZECZNIK INTERWENIUJE: NA ODDZIALE RATUNKOWYM

Stanisław Brzozowski

Teresa S.* (lat 70+) uległa wypadkowi podczas ćwiczeń fizycznych swojej grupy seniorskiej. Straciła równowagę, wpadając między przyrządy gimnastyczne. Przez moment była nieprzytomna, rozbiła łuk brwiowy, połała się krew. Karetką została odwieziona na SOR jednego z olsztyńskich szpitali.

W szpitalu zszyto jej pęknięty łuk brwiowy, prześwietlenie wykazało wieloodłamowe złamanie barku, zrobiono jej także tomograf głowy. Siniak pod okiem rósł, ból nie ustawał, jednak przez kilka godzin, „mimo kilku wezwań”, obrażenia seniorki nie zostały skonsultowane przez chirurga z oddziału ortopedycznego. Po 5-6 godzinach kobieta uznała, że ma dość. Wówczas szpital zaproponował jej wypisanie „na żądanie pacjentki”.

Teresa S. nie podpisała szpitalnego wypisu. Uważa, że ją wyrzuciono. Jakaś praktykantka z uprzejmości pomogła jej tylko założyć chustę podtrzymującą złamany bark. W następnych dniach – w innym szpitalu – pacjentka dowiedziała się, że oprócz tego złamania ma jeszcze pęknięty kręgosłup w części piersiowej.

** personalia zostały zmienione*

Jeżeli uważasz, że zostałeś niewłaściwie potraktowany w placówce, która świadczy usługi w ramach umowy z NFZ, możesz złożyć skargę w oddziale wojewódzkim funduszu. Jeśli pacjent uważa, że zostały naruszone jego prawa jako pacjenta, może również złożyć wniosek do Rzecznika Praw Pacjenta o wszczęcie postępowania wyjaśniającego. We wniosku należy szczegółowo opisać sytuację, jaka spotkała pacjenta i dołączyć ewentualną dokumentację. Podpisany odręcznie wniosek należy przesłać na adres Biura RPP. Wzór wniosku znajduje się na stronie internetowej www.gov.pl/rpp w zakładce: „kontakt”.

W przypadku ewidentnych naruszeń rzecznik może przyznać odszkodowanie z Funduszu Kompensacyjnego Zdarzeń Medycznych. Uzyskanie świadczenia nie wymaga udowodnienia winy podmiotu leczniczego.



rys.: Magda Gach

Podstawowym warunkiem przyznania świadczenia jest stwierdzenie, że doszło do zdarzenia medycznego, którego z wysokim prawdopodobieństwem można było uniknąć, gdyby świadczenie zdrowotne zostało pacjentowi udzielone zgodnie z aktualną wiedzą medyczną, albo gdyby zastosowano inną dostępną metodę diagnostyczną lub leczniczą.

Aktualna (waloryzowana co roku) wysokość świadczenia kompensacyjnego dla pacjenta, który doznał uszkodzenia ciała lub rozstroju albo uległ zakażeniu, wynosi do 230 821 zł. Natomiast wysokość świadczenia w razie śmierci pacjenta wynosi do 115 411 zł.

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**

AKTYWNI SENIORZY POTRZEBUJĄ STABILNYCH FINANSÓW

Marta Liberadzka

Organizacje seniorskie i Uniwersytety Trzeciego Wieku są dziś jednymi z najbardziej aktywnych podmiotów lokalnych. Prowadzą wykłady, zajęcia ruchowe, warsztaty zdrowotne i inicjatywy integracyjne, które realnie poprawiają jakość życia osób starszych. Warunkiem tej aktywności jest jednak stabilne i dobrze zaplanowane finansowanie - bez niego trudno myśleć o ciągłości działań i ich rozwoju.

Wsparciem w tym obszarze jest „finansengo.org.pl” – bezpłatna, praktyczna strona internetowa poświęcona dobrym praktykom finansowym w organizacjach pozarządowych. Portal został przygotowany przez Fundację 2do2 we współpracy z partnerami trzeciego sektora, w tym Federacją Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSa. To narzędzie odpowiadające na realne potrzeby NGO, także tych działających na rzecz seniorów.

Finanse w organizacjach seniorskich to nie tylko rozliczenia projektów. To przede wszystkim możliwość planowania działań UTW i klubów seniora w perspektywie całego roku, reagowania na opóźnienia konkursowe i unikania nagłych przerw w ofercie dla uczestników. „Finansengo.org.pl” pokazuje, jak przejść od myślenia „od dotacji do dotacji” do bardziej stabilnych modeli finansowania.

Strona prowadzi użytkowników przez kluczowe obszary istotne dla NGO seniorskich: planowanie finansowe i strategiczne, dywersyfikację źródeł przychodów, realne budżetowanie kosztów stałych oraz porządkowanie procesów wewnętrznych. Dostępne materiały – checklisty i praktyczne wskazówki – można łatwo dostosować do skali działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku czy lokalnego stowarzyszenia seniorów.

Dla organizacji seniorskich „finansengo.org.pl” może stać się codziennym narzędziem pracy: pomaga lepiej planować budżety zajęć, łączyć różne źródła finansowania i wzmacniać kompetencje finansowe liderów. To wszystko przekłada się na jedno: stabilność działań i aktywnych seniorów.

DOBRE PRAKTYKI FINANSOWANIA ORGANIZACJI SENIORSKICH

- 1. Łączcie różne źródła finansowania.** Dotacje publiczne, składki uczestników UTW, darowizny i lokalne partnerstwa – im bardziej zróżnicowane przychody, tym większe bezpieczeństwo działań.
- 2. Planujcie działalność całoroczną.** Zajęcia UTW i klubów seniora są cykliczne – budżet powinien obejmować cały rok, a nie tylko czas trwania projektu.
- 3. Uwzględniajcie koszty organizacyjne.** Koordynacja, księgowość i administracja to inwestycja w stabilność organizacji, a nie zbędny wydatek.
- 4. Budujcie rezerwy i scenariusze awaryjne.** Nawet niewielka rezerwa finansowa pozwala przetrwać opóźnienia w konkursach lub zmiany w finansowaniu.
- 5. Wzmacniajcie kompetencje finansowe liderów.** Świadome zarządzanie finansami zwiększa wiarygodność organizacji wobec grantodawców i partnerów.

Marta Liberadzka. Socjolożka, absolwentka Szkoły Menadżerów NGO PROMENGO, dyrektorka Federacji FOSa, członkini grupy roboczej wypracowującej dobre praktyki w zarządzaniu finansami z NGO dostępne na stronie „finansengo.org.pl”.





WOLONTARIAT, KTÓRY MNIE UKSZTAŁTOWAŁ

Anna Szafrńska

Czym jest dla mnie wolontariat? Jest zdecydowanie czymś znacznie większym niż tylko pomocą potrzebującym. Z czasem wolontariat może stać się częścią naszej tożsamości.

Mówi się, że wolontariat jest bezinteresowny, że trzeba być altruistą i nie oczekiwać nic w zamian. Warto jednak przełamać stereotypy na ten temat. Wolontariat daje znacznie więcej, niż mogłoby się wydawać. To od nas zależy, ile damy, a ile weźmiemy. Sama zostałam wolontariuszką, bo po prostu chciałam – marzyłam o robieniu czegoś pożytecznego, by mieć satysfakcję, że swój wolny czas poświęcam na dobro, nawiązywanie relacji oraz wykorzystywanie swoich umiejętności.

Na początku była to przede wszystkim próba przełamania samej siebie, pójścia dalej, przekroczenia własnych granic i strefy komfortu, z której od dziecka nie chciałam wyjść, jako osoba wówczas dość zamknięta w sobie i wycofana. Patrząc wstecz, ciężko jest mi pojąć, jak bardzo udało mi się dzięki temu rozwinąć. Z czasem wolontariat stał się dla mnie czymś, co mnie ukształtowało – stał się częścią mojej tożsamości. Mówiąc o sobie innym, z dumą w głosie mówię, że jestem wolontariuszką, że pomagam, poznaję wartościowych ludzi i przede wszystkim rozwijam swoje pasje. Skoro jest to część mnie, naturalne jest, że chcę się tym dzielić z bliskimi. Chcę, aby również oni doświadczyli poczucia sensu i wspólnoty. Uczucia, które wypełnia mnie za każdym razem, gdy działam z innymi wolontariuszami. Wierzę, że dobro wraca, dlatego przekazuję je dalej z przekonaniem, że któregoś dnia wróci do mnie ze zdwojoną mocą.

Co więcej, wolontariat jest dla mnie przestrzenią do rozwijania własnych pasji. Uwielbiam tworzyć – od dziecka moją formą ekspresji jest sztuka. Od zawsze poszukiwałam niecodziennych roz-

wiązań, czegoś, co wychodzi poza ramy otaczającej nas monotonii, co zaskoczy, da do myślenia i zapadnie w pamięć. Czuję się więc spełniona, kiedy pomagając, mogę decydować się na działania, które mnie interesują. Gdy mogę wychodzić z inicjatywą, rozwijać wrażliwość artystyczną u innych, tworzyć grafiki niosące ze sobą przekaz łączący pokolenia. W przyszłości chciałabym tworzyć jeszcze więcej, prowadzić warsztaty, podczas których dzieci bądź dorośli mogliby wspólnie rozmawiać o sztuce. Chciałabym pomagać w tworzeniu materiałów edukacyjnych, ilustracji czy kampanii społecznych. O to właśnie chodzi – aby łączyć to, co się kocha i co nas fascynuje, z tym, co chcemy dać innym. Aby pokazywać, że można nie tylko pomóc fizycznie, ale także zainspirować i odkryć zupełnie inną perspektywę.

Kiedy myślę o tym, kim teraz jestem, mam pewność, że na pewno kimś, kto nadal chce pomagać, kto chce się przydać i wykorzystać swój potencjał. Te lata działalności dały mi odwagę, której kiedyś tak bardzo mi brakowało. Nauczyły mnie też, że najpiękniejsze rzeczy dzieją się wtedy, gdy jako pierwsi wyciągniemy pomocną dłoń. Wolontariat nie jest dla mnie jednorazową przygodą – to droga, którą pragnę podążać z tą samą ekscytacją jak wtedy, gdy stawiałam w nim pierwsze kroki. To właśnie one doprowadziły mnie do miejsca, w którym dziś jestem.

Anna Szafrńska. Wolontariuszka uczestnicząca w różnych akcjach społecznych, m.in. współpracująca z Federacją FOSa.





AUTENTYCZNE SPOTKANIE Z DRUGIM CZŁOWIEKIEM

Redakcja

Otwartość na drugiego człowieka, odwaga w uczeniu się nowych rzeczy i radość ze wspólnego bycia – tak oceniły wyjazd uczestniczki wolontariatu seniorialnego Federacji FOSa. Wyjazd do Narwii i Tallina, który odbył się dzięki projektowi Erasmus, był nie tylko szkoleniem, ale przede wszystkim ważnym spotkaniem ludzi i historii.

Od 16 do 20 czerwca 2025 r. grupa siołerek – wolontariuszek Federacji FOSa, które są m.in. Przyjaznymi Sąsiadkami – wzięła udział w międzynarodowych szkoleniach w Narwie i Tallinie. W wyjeździe uczestniczyli również m.in. Rzecznicy Praw Osób Starszych oraz pracownicy i współpracownicy Federacji FOSa. Program Erasmus stworzył przestrzeń do nauki, wymiany doświadczeń i budowania relacji ponad granicami.

Podczas zajęć grupa edukatorów i edukatorek dorosłych rozwijała kompetencje wspierania osób uczących się w postpandemicznej rzeczywistości. Uczestnicy poznawali narzędzia facylitacji, metody zrównoważonej pracy, a także praktyczne zastosowania sztucznej inteligencji w edukacji. Z kolei grupa learnersów koncentrowała się na wzmacnianiu pewności siebie, autorefleksji i samooceny. Spotkania z uczestnikami z innych krajów Europy – m.in. z Hiszpanii czy Turcji – stały się źródłem inspiracji i dowodem na to, że niezależnie od języka czy kultury, potrzeba rozwoju i bycia razem jest wspólna.

– Najbardziej fascynowała mnie sztuczna inteligencja i to, jak bardzo Estonia jest z informatyzowana. Tam wszystko można załatwić przez telefon. U nas to jeszcze raczkuje – opowiada Ania Żygowska, od blisko 20 lat wolontariuszka Federacji FOSa. – Ten wyjazd pokazał mi nowe metody pracy, które mogę wykorzystać z naszymi podopiecznymi. Ale najważniejsza była atmosfera współdziałania i chęć poznania drugiego człowieka. Dla Ani wyjazd był także osobistym wyróżnieniem.

– Poczułam się doceniona. Zawsze powtarzam, że nie można skupiać się tylko na swoich proble-

mach. Każdego coś gryzie, ale najważniejsze jest pomagać innym. Taki cel obrałam w życiu – podkreśla.

Helena Tuhaj, wieloletnia wolontariuszka i Przyjazna Sąsiadka, zwraca uwagę na międzynarodowy wymiar wyjazdu.

– Ciekawe były spotkania międzykulturowe. Nasza grupa była bardzo zgrana, a kontakty z uczestnikami z innych krajów – bezcenne. Nigdy wcześniej nie byłam w Estonii, a teraz wiem, gdzie leży Narwa i jaka jest jej historia. Bardzo miło to wspominać.

Dla siołerek była to także okazja do konfrontacji z własnymi wyobrażeniami.

– Po raz pierwszy byłam w kraju, gdzie tak wyraźnie czuć obawy związane z sytuacją geopolityczną. To poruszające, że ktoś żyje w Europie, a jednocześnie w poczuciu ciągłego zagrożenia – mówi Helena.

Lila Kurowska, wolontariuszka FOSy od dziesięciu lat, wspomina zajęcia w Tallinie jako szczególnie rozwijające.

– Wzięłyśmy udział w warsztatach dotyczących sztucznej inteligencji, pracy ze społecznościami, a także w zajęciach artystycznych – rysowałyśmy emocje, robiłyśmy kwiaty na szkle. Jeden z nich stoi u mnie w flakoniku i wszyscy go podziwiają – śmieje się. – Poznałyśmy wspaniałych ludzi, z niektórymi niemal się zaprzyjaźniłyśmy. Nie brakło czasu na integrację, poznawanie kultury Estonii i odkrywanie miast. Największą wartością szkolenia była otwartość i autentyczne spotkanie z drugim człowiekiem. Wyjazd słuchaczek odbył się ramach akredytacji Federacji FOSa – Akcja 1 Programu Erasmus.



KOBIECE PIĘKNO W SZTUCE - MIĘDZY RZECZYWISTOŚCIĄ A WYOBRAŹNIĄ

Sabina Maria Dąbrowska

Kobiecość w sztuce nie jest ani delikatna, ani krucha – jest prawdziwa. Ma swoje barwy, swoje cienie i swój rytm. Rozmowa z Agnieszką Milewską, artystką tworzącą niezwykle portrety – o kobiecości, barwach i sile sztuki.

– Czy sztuka była obecna w twoim życiu od zawsze? Czy każdy może nauczyć się malować?

– Sztuka była ze mną od zawsze. Od dziecka kochałam malować, a świat oglądałam bardziej wnikliwie, dokładniej, inaczej niż inni. To właśnie ta wrażliwość prowadzi mnie przez życie i twórczość. Dar? Może, ale wierzę, że każdy ma w sobie potencjał – sztuka to praktyka widzenia, nie tylko ręki. Edukacja może pomóc, ale to serce ostatecznie decyduje.

– Twoje portrety są niezwykle wyraziste i pełne koloru. Jak wybierasz barwy? Czy kolory mają znaczenie symboliczne?

– U mnie kolory nie mają symboliki. Nie analizuję ich, nie przypisuję znaczeń. Obrazy rodzą się w mojej głowie gotowe – kompletne, już połączone kolorystycznie. To intuicja, nie teoria. Kocham moc, wyrazistość, odwagę. Lubię być wyraźna. Kolor jest moim głosem.

– Malujesz przede wszystkim kobiety. Co w kobiecej twarzy fascynuje cię najbardziej?

– Rysy, odcienie skóry, doświadczenie wypisane w oczach – to wszystko mnie porusza. Ale ponad tym wszystkim jest jedno: zadrzaz. Ten błysk w oku. Ten moment, kiedy twarz mówi: „Jestem sobą”. Tego szukam.

– W twoich obrazach pojawiają się także portrety seniorów. Co chcesz pokazać, sięgając po dojrzałe oblicza?

– Senior to żywa historia. To dowód, że w każdym wieku można mieć iskrę. Ona nie gaśnie – bywa cichsza, ale trwa. Kiedyś myślałam, że straciłam własną. Ale wróciła. I dziś płonie bardziej niż kiedykolwiek. Dlatego malując starsze twarze, nie maluję końca. Maluję ogień.

– Wizerunek, makijaż, ubranie – często są mocno obecne w twoich pracach. Dlaczego?

– Bo wizerunek to nie maska. To energia. Nawet jeśli ktoś nie nosi makijażu – on tam jest. Trzeba tylko umieć go zobaczyć. W modzie, w kolczyku, w geście. To błysk, który mówi: „Zobacz mnie”. Ja to kocham – wyrażanie siebie bez lęku.

– Czy malarstwo i moda mogą się spotkać? Czy sztuka może stać się elementem stylizacji?

– U mnie nie ma granic. Łączę style, faktury, emocje. Nie wstydzę się koloru ani odważnych form. Świat sztuki i świat mody to ta sama przestrzeń – wolność. Trzeba mieć tylko odwagę, żeby je połączyć. Ja ją mam.

– Jakie kobiety najbardziej cię inspirują?

– Inspirują mnie kobiety silne, zdystansowane, z wielkim ego, ale też pokorną ciszą. Nie przepadam za krzykiem. Wolę napięcie między siłą a delikatnością. Monica Bellucci, Asia Argento, Vivienne Westwood – każda z nich jest manifestem. Każda ma w sobie ten błysk.

– Coraz częściej sztuka trafia do przestrzeni codziennych. Co sądzisz o tej „modzie na sztukę”?

– Jestem całym sercem na tak. Sztuka musi być między ludźmi. Bez niej życie traci kolor i głębię. Dom, kawiarnia, biblioteka – każde miejsce zyskuje, gdy pojawia się w nim obraz, rzeźba, fotografia. Widzę, jak Polska zaczyna się uwrażliwiać. I to jest najpiękniejsze, co mogło nam się przydarzyć

– Co czujesz, gdy twoje obrazy trafiają do prywatnych kolekcji?

– Powstaje więź. Niewidoczna, ale prawdziwa. Między twórcą a tym, kto wybiera obraz, nie potrzeba słów. To gest, zaufanie, porozumienie. W tym momencie sztuka przestaje być tylko moja. Zaczyna żyć dalej – w czyimś domu, rytmie, poranku.

– Czy sztuka może zmieniać ludzi? Co daje kontakt z malarstwem?





fot.: Justyna Rodziewicz-Siecińska

– Sztuka uwrażliwia. Nie trzeba jej rozumieć – trzeba ją poczuć. To terapia bez słów. Dotyka miejsc, których nie umiemy nazwać. Jeśli pozwolimy jej działać, staniemy się bardziej obecni, bardziej czuli, bardziej ludzcy. Kobiecość w sztuce nie jest ani delikatna, ani krucha – jest prawdziwa. Ma swoje barwy, swoje cienie i swój rytm. Nie musi krzyczeć, żeby zostać zauważoną. Wystarczy, że patrzy. Bo kobieta, tak jak obraz, nie prosi o uwagę – ona ją przyciąga. Wierzę, że każda z nas nosi w sobie paletę uczuć, której świat jeszcze nie widział. I kiedy odważy się ją pokazać, powstaje dzieło – nie na płótnie, ale w życiu. Sztuka daje nam odwagę, by być sobą do końca. A kobiecość? Kobiecość nadaje temu sens. To dlatego maluję – żeby przypomnieć, że siła może być cicha, piękno niedoskonałe, a prawda – bez retuszu. Bo najpiękniejsze dzieła nie powstają w pracowniach. Rodzą się w oczach tych, którzy patrzą bez lęku.

Agnieszka Milewska – mieszka i tworzy w Olsztynie. Fascynuje ją natura obecna na każdym kroku oraz spokój miasta, który sprzyja twórczości. Jest absolwentką WSA Studio Sztuki oraz Szkoły Filmowej im. Krzysztofa Kieślowskiego w Katowicach. Zanim osiadła na Warmii, współtworzyła artystyczną scenę w Warszawie oraz w Cardiff, skąd wyniosła ogromne doświadczenie w dziedzinie sztuk wizualnych. Dziś maluje portrety o charakterystycznym, natychmiast rozpoznawalnym stylu. Jej barwne obrazy trafiają do domów, tworząc z widzami cichą, emocjonalną relację. Sztuka, którą tworzy, rodzi się z serca – dla tych, którzy chcą czuć.

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



POLECAJKI KSIĄŻKOWE I FILMOWE

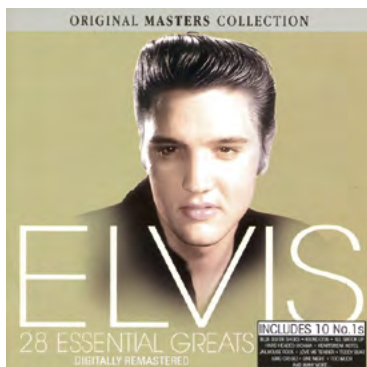
Katarzyna Guzewicz

W najbliższych dniach będzie sporo czasu, żeby w przerwie od rodzinnych spotkań przeczytać i obejrzeć coś ciekawego. W Muzotece jak zwykle każdy znajdzie coś dla siebie.

MUZYKA

„Merry Christmas” Mariah Carey

Płyta nie jest nowa, ale w naszej ofercie pojawiła się całkiem niedawno. Mariah Carey w swojej szczytowej formie wokalne. Świąteczno-popowe piosenki, wyśpiewane jednym z najlepszych głosów na świecie, uprzyjemnią rodzinne spotkania. Polecamy!



„28 essential greats” Elvis Presley

Dwupłytowy album zawiera 28 największych przebojów Króla. Jakość nagrań została maksymalnie poprawiona, dla większych doznań podczas słuchania. Elvis podbił listy przebojów na całym świecie i na nowo zdefiniował rock'n'rolla.

AUDIOBOOKI

„Pęknięte królestwo” Renata Czarnecka

(cykl: „Bona. Królowa z rodu Sforzów”)

W kwietniu 1518 roku po długiej podróży Bona Sforza przybywa do Krakowa. Król Polski zakochuje się w młodej i ślicznej żonie. Tymczasem na Wawelu charyzmatyczna i wykształcona królowa, spokrewniona z Katarzyną Sforzą i spowinowacona z Lukrecją Borgia, budzi dystans, ciekawość, a zarazem lęk. Powieść w ciekawy sposób opowiada o wydarzeniach historycznych. To już czwarta odsłona lubianego przez nasze czytelniczki cyklu.

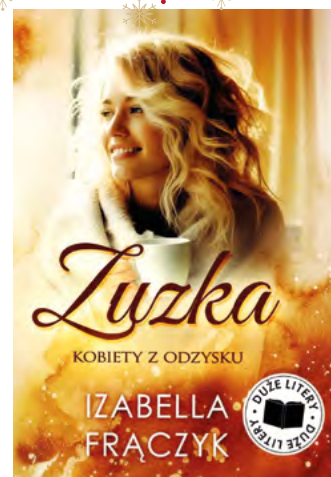


KSIAŻKI

„Zuzka” Izabella Frączyk

(cykl: „Kobiety z odzysku”)

Wśród naszych nowości książkowych znajduje się propozycja z powiększoną czcionką (doskonała dla osób z dysfunkcjami wzroku, ale nie tylko). Osierocona w dzieciństwie Zuzka pragnie kogoś pokochać. Jak wiele musi się wydarzyć, by pojęła, że własne szczęście jest ważne? „Zuzka” jest wprowadzeniem do serii „Kobiety z odzysku”.



„Cała prawda o Devlinach” Lisa Scottoline

Podczas rodzinnej imprezy życie TJ-a wywraca się do góry nogami. Najstarszy brat wyznaje mu, że zabił księgowego, którego przyłapał na oszustwie finansowym. Nasza propozycja to trzymający w napięciu kryminał. Z powiększoną czcionką, dla większej wygody czytania.

FILM



fot.: materiały prasowe

„Moja zbrodnia” reż. F. Ozon

Inteligentna, pełna energii komedia, której akcja dzieje się w latach 30. XX wieku w Paryżu. Madeleine (Nadia Tereszkiewicz) to młoda aspirująca aktorka bez grosza przy duszy. Kobieta zostaje oskarżona o zamordowanie słynnego producenta...

POLECAMY!

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



NOWE DEMONY: PRALKA, ŻELAZKO, ODKURZACZ I GARNKI

Łukasz Smolicz

W styczniu 2025 roku rozstrzygnięto kolejny etap całorocznego konkursu Instytutu Książki na recenzję dla Klubowiczów Dyskusyjnych Klubów Książki. W kategorii dorosłych nagrodzono Łukasza Smolicza z DKK przy Gminnej Bibliotece Publicznej w Burkacie (woj. warmińsko-mazurskie) za recenzję książki „Pani mecenas ucieka” autorstwa Sophie Kinselli. We współpracy z Wojewódzką Biblioteką Publiczną w Olsztynie rozpoczynamy nowy cykl „Generacji”.

Praca 24/7, bez rodziny, bez przyjaciół, bez hobby, bez odpoczynku – czyli w zasadzie brak życia – tak wyglądałoby życie prawniczki Samantha. Jedynym jej celem w życiu było zostać wspólniczką w kancelarii Carter Spink – na to marzenie poświęciła całe swoje dotychczasowe istnienie. I oto nadszedł ten wielki dzień, w którym oficjalnie ma zostać ogłoszona radosna nowina. Jednakże ku wielkiemu nie-szczęściu ten wyjątkowy dzień zbiegł się w czasie z najbardziej pechowym dniem w całym życiu Samantha. Odkrywa ona, że jeden jedyny błąd, jaki popełniła w swojej karierze, kosztuje jej firmę 50 milionów funtów. I w taki sposób świat bohaterki się zawalił. Nie pozostało nic innego, jak brać nogi za pas.

Uciekając w nieznane, trafia do przypadkowego domu, gdzie gospodarze biorą ją za kandydatkę na... gospośnię domową! Chcąc przeczekać w ukryciu, Samatha przyjmuje posadę. I tak oto kobieta, znająca się tak naprawdę jedynie na prawie, podejmuje walkę z urządzeniami, o których wcześniej nawet nie słyszała. Pralka, żelazko, odkurzacze, garnki – to nowe demony, którym musi stawić czoła – i, jak się okazuje, to znacznie większe wyzwanie niż kodeksy, ustępy i inny prawniczy bełkot. Rękawice zostały rzucone – można rzecz dosłownie i w przenośni.

Mimo trudów, Samatha nie poddaje się. Za-przyjaźnia się z pracodawcami, a zwłaszcza z ich

młodym ogrodnikiem, który szybko orientuje się w braku umiejętności „gosposiowania” nowej zatrudnionej, mimo tego chce jej pomóc. I tak mija czas w nowym życiu, gdy przypadkiem prawniczka odkrywa pewną niezgodność w swoim niedopatrzaniu, które zaprzepaściło jej karierę. Próbuje oczyścić swoje krystaliczne imię – do czego to doprowadzi? Można to sprawdzić w książce Sophie Kinselli – „Pani mecenas ucieka”.

Cóż tu można powiedzieć o tej książce? Pewnym jest, że 99,9% osób, które sięgną po tę pozycję, zgadnie, jakie będzie zakończenie po kilkunastu stronach. Ale szczerze powiedziawszy, tak to wygląda w większości tego typu powieści. Jeśli jest to literatura obyczajowa czy romans, to szanse, że nie będzie happy endu, są zerowe. Dlatego też trzeba się tu skupić na całej reszcie i z tej perspektywy ocenić czy jest to warte przeczytania. Niezaprzeczalny jest fakt, że zdecydowaną sympatią pałać do tej historii będą bardziej czytelnicy niż czytelnicy. Jest to rodzaj literatury kobiecej – ale jestem przekonany, że znajdzie się niemała rzesza fanów i po męskiej stronie.

Dyskusyjny Klub Książki w Burkacie działa przy Bibliotece Centrum Kultury Gminy Działdowo. Moderatorami są Anna Świdorska oraz Aleksandra Kowalska.



„URODZINY” FEDERACJI FOSA Z NAGRODĄ

Redakcja

Społeczny film „Urodziny” zdobył nagrodę na X Festiwalu Filmów Odpowiedzialnych „17 Celów”, którego finał miał miejsce w kinie „Rialto” w Poznaniu.

Film Michała Kupisza i Macieja Janickiego (Filmowanie Kreatywne) zrealizowany został w ramach prowadzonego przez Federację FOSa projektu „Potrzebni” (<https://potrzebni.org.pl/>) i jest jednym z elementów kampanii przeciwdziałania samotności wśród osób starszych.

Film trwa tylko nieco ponad dwie minuty, przygotowania i realizacja zajęły jednak wiele dni. W nagranie zaangażowany był cały zespół FOS-y (z przyjaciółmi i dziećmi), zaś jedynymi zawodowcami byli Jagna Polakowska z Olsztyńskiego Teatru Lalek oraz (w finałowej scenie) aktor Teatru im. Stefana Jaracza w Olsztynie, Marian Czarkowski.

Na festiwal zgłoszono około trzydziestu filmów z całego kraju.



foto: Archiwum redakcji

SPOŁECZNICY WARMII I MAZUR 2025

Redakcja

Federacja Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSa 18 listopada w trakcie Spotkania Organizacji Członkowskich z dumą ogłosiła tegorocznych laureatów tytułu Społecznika Warmii i Mazur!

W tym roku kapituła wyróżniła trzy organizacje, które szczególnie przyczyniły się do rozwijania i wdrażania w naszym regionie modelu Kręgów Wsparcia – innowacyjnego podejścia budującego sieci relacji wokół osób z niepełnosprawnością intelektualną.

Laureatami tytułu Społecznika Warmii i Mazur 2025 zostali: Stowarzyszenie „Ostoja Warmińska” w Żelaznej Górze, PSONI Koło w Biskupcu oraz PSONI Koło w Elblągu.

To trzy wyjątkowe organizacje, które od lat konsekwentnie budują Kręgi Wsparcia – model pochodzący z Kanady, dzięki któremu osoby z niepełnosprawnością mogą bezpiecznie, aktywnie i samodzielnie żyć w swoich lokalnych społecznościach.



foto: Archiwum redakcji



* * gdy powraca nadzieja.

