

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



SPIS TREŚCI

■ SŁOWEM WSTĘPU

Bartłomiej Głuszak 3

SPÓŁECZEŃSTWO

■ OPIEKA WYTCHNIENIOWA: KOCHAM CIĘ. DLATEGO CHCĘ ODPOCZĄĆ

Karolina Młosek 4

■ OPIEKA WYTCHNIENIOWA: POTRZEBY WIĘKSZE NIŻ MOŻLIWOŚCI

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz 7

■ FELIETON GENERACJI: A TERAZ OD NOWA

Bartłomiej Głuszak 10

■ KONKURS LITERACKI: KORZENIE - TO ONE NAS KSZTAŁTUJĄ

Redakcja 11

■ FELIETON GENERACJI: RZYMSKIE WAKACJE

Karolina Młosek 12

■ CYKL GENERACJI: PORTRETY DOŚWIADCZENIA

- PANI JANINA I SUKNIENIE SZYTE MARZENIAMI

Maciej Chrościelewski 13

■ CYKL GENERACJI: PORTRETY DOŚWIADCZENIA

- PONAD 70 LAT FASCYNACJI ŚWIATŁEM

Zuzanna Leszczyńska 14

■ JUREK KONOPKO - SIŁA EMPATII I DZIAŁANIA

Marzena Wójcik 16

ZDROWIE

■ RZECZNIK INTERWENIUJE: KOLEJKA DO KOLONOSKOPII

Stanisław Brzozowski 18

■ KOMPLEKSOWA OPIEKA I WSPARCIE: DOM POMOCY SPOŁECZNEJ W JONKOWIE PRZEŁAMUJE STEREOTYPY

Redakcja 19

KULTURA

■ PASJA TWORZENIA: SZTUKA PISANA SZYDEŁKIEM

Sabina Maria Dąbrowska 20

■ POLECAJKI KSIĄŻKOWE I FILMOWE

Katarzyna Guzewicz 22

■ RECENZJA: „PUSTE MIEJSCE” - POLECAM W CIEMNO

Elżbieta Zakrzewska 23

■ POCZTÓWKI Z PODRÓŻY

Redakcja 24

■ SZKOŁA REPORTAŻU FEDERACJI FOSA

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@federacjafos.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 Młosek. 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@federacjafos.pl.



SŁOWEM WSTĘPU

Bartłomiej Głuszak

foto: Michał Kupisz



Z radością oddajemy do Państwa rąk kolejny numer „Generacji”. Zarówno w szerokim świecie, jak i na naszych Warmii i Mazurach dzieje się sporo ciekawych rzeczy. Dużo mówi się o odporności społecznej, o kwestiach związanych z wykorzystaniem środków unijnych czy bonem senioralnym. Trwają też prace nad aktualizacją strategii naszego województwa, co jest o tyle ważne, że zapisane tam kierunki mają szansę na realizację.

Również w gronie Federacji FOSa, organizacji i partnerów, prowadzimy ożywioną dyskusję na temat kluczowych wyzwań i kierunków działań. Jeden z nich wybrzmiewa bardzo wyraźnie i jest, a mam nadzieję że będzie

jeszcze bardziej, widoczny w naszych działaniach. To opieka wytchnieniowa. Jesteśmy przekonani, że to obszar, gdzie dzięki funduszom zewnętrznym, a przede wszystkim wewnętrznemu zaangażowaniu i współpracy, powinniśmy zobaczyć widoczną zmianę. To interes nas wszystkich, więc warto podjąć starania w tym kierunku.

Cieszymy się, że widzą to również główni interesariusze, zwłaszcza Samorząd Województwa Warmińsko-Mazurskiego, który określił opiekę wytchnieniową jako jeden z kierunków w swoich dokumentach strategicznych. Dlatego też kwestia takiego wsparcia jest jednym z głównych tematów tego numeru Generacji. Zapraszamy też Państwa do dzielenia się opiniami w tej sprawie, bo temat obecny będzie na łamach kolejnych numerów.

Co poza tym? Jak zwykle kontynuujemy stałą rubryki, w tym o osobach wciąż aktywnych zawodowo, informacje rzeczników, informacje kulturalne czy rozmowy o modzie.

Zapraszam do lektury.

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



KOCHAM CIĘ. DLATEGO MUSZĘ ODPOCZĄĆ

Karolina Mlosek

Opiekunowie osób zależnych w Polsce nieustannie balansują między miłością, poczuciem odpowiedzialności a wyczerpaniem. Próbują pogodzić swoje codzienne obowiązki z troską o bliskich. Szukają wsparcia, które pozwoliłoby im na regenerację sił i chwilę odpoczynku. Odpowiedzią na ich sytuację może być opieka wytchnieniowa.

Polacy żyją coraz dłużej. Nasze warunki bytowe są zdecydowanie lepsze niż te, w których żyli nasi przodkowie. Mamy dostęp do najnowszych rozwiązań medycyny, odżywiamy się lepiej, zarabiamy więcej. Ten sukces społeczny ma jednak swoją cenę.

W socjologii istnieje określenie „pokolenia kanapkowego”. Mówi się w ten sposób o osobach dorosłych, które aktywnie wspierają swoje dzieci, jednocześnie sprawując opiekę nad starzejącymi się rodzicami.

– Opiekunom nieustannie towarzyszy wysoki poziom stresu. Często nie mają możliwości realizacji własnych potrzeb. Inwestują swój czas i pieniądze, aby pomóc bliskim, niekiedy rezygnując ze swojego życia zawodowego i prywatnego. Taki stan, trwający tygodniami, miesiącami czy latami, prowadzi do wyczerpania i wypalenia – mówi Marek Zbytniewski, socjolog i menedżer do spraw wolontariatu w Federacji FOSa.

Na te wszystkie wyzwania nakłada się sytuacja demograficzna w kraju. Według prognoz w 2040 r. osoby w wieku 60+ będą stanowiły aż 33 procent polskiego społeczeństwa (źródło: „Informacja o sytuacji osób starszych w Polsce

za 2024 r.”, autor: Komisja Polityki Senioralnej, Komisja Polityki Społecznej i Rodziny).

Czy w wachlarzu usług społecznych znajdują się narzędzia, mogące pomóc w tej sytuacji opiekunom osób niesamodzielnych? Odpowiada osoba, która zajmuje się dwójką przewlekle chorych rodziców.

– Jestem osobą bardzo aktywną zawodowo, pracuję na dwa etaty, siedem dni w tygodniu. Parę lat temu pokonałam raka. Mam przy tym dwoje przewlekle chorych rodziców, obydwójko skończyli 90. rok życia. Moje dorosłe dzieci także mają swoje problemy i potrzebują wsparcia. Czasami czuję się jak w potrzasku. Uwięziona między opieką, pracą, ciągłą gotowością do niesienia pomocy. Już dawno zrozumiałam, że bez pomocy z zewnątrz... sama umrę. Dzięki projektowi prowadzonemu przez Federację FOSa, w partnerstwie z MOPS Olsztyn, w którym od marca bierzemy z mamą udział, dostałam realną szansę na wytchnienie. Fizyczne i psychiczne – mówi Elżbieta Górka, uczestniczka projektu „Centrum Informacji i Koordynacji na rzecz osób niesamodzielnych i ich rodzin”, która korzysta usług opieki wytchnieniowej.

OPIEKA WYTCHNIENIOWA – rodzaj wsparcia dla rodzin i opiekunów osób z zależnych, który umożliwia czasowe przejęcie opieki nad bliską osobą – w miejscu jej zamieszkania lub w formie pobytu całonocowego w wyspecjalizowanym ośrodku. Opieka wytchnieniowa jest realną pomocą, która daje opiekunom czas na odpoczynek, regenerację i załatwienie codziennych spraw.

Skoro korzystanie z opieki wytchnieniowej powinno być prawem opiekunów i jednocześnie dobrą praktyką, ułatwiającą im funkcjonowanie w ekstremalnie trudnych warunkach, to z jakiego powodu wciąż tak mało instytucji oferuje tego typu usługi?

GDZIE JESTEŚMY W OPIECE NAD SENIORAMI

Wiele osób, nawet wśród aktywnych środowisk seniorskich, wciąż nie wie, czym jest opieka wytchnieniowa. Niedostatek wiedzy w tym temacie wynika z braku dostępności usług opiekuńczych i wytchnieniowych, braku edukacji i odpowiedniej promocji.

Jak oceniają autorzy raportu „Health at a glance” z 2025 roku Organizacji Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (OECD), w Polsce występują poważne zaniedbania w kluczowych obszarach systemu opieki długoterminowej.

W krajach OECD odsetek seniorów, osób w wieku 65 lat i starszych, korzystających z jakiegokolwiek formy opieki długoterminowej wynosi średnio około 12 procent, w Polsce to zaledwie 0,9 procenta.

Polska ma też jeden z najniższych w OECD wskaźników pracowników opieki długoterminowej – zaledwie 0,3 pracownika przypada na stu seniorów (średnia wynosi pięciokrotnie więcej pracowników na stu seniorów).

Autorzy raportu podkreślają też zatrważająco niską liczbę łóżek w opiece długoterminowej, na 1000 polskich seniorów przypada zaledwie... 11 miejsc. Brakuje zarówno opiekunów, jak i infrastruktury.

Pośrednio wynika to z niskich nakładów państwa na opiekę długoterminową, Polska przeznaczająca na ten cel tylko około 0,6 proc. PKB, podczas gdy średnia OECD to 1,8 procenta.

– System wsparcia w Polsce jest dziś wyraźnie rozproszony i niespójny. Brakuje nie tylko wysokiej jakości usług opieki wytchnieniowej, ale często samych miejsc – ich dostępność jest po prostu bardzo niska. Zdarza się, że żeby samemu odpocząć od opieki, podopiecznego trzeba zawieźć do innego województwa. Wsparcie systemowe ma charakter fragmentaryczny,

co sprawia, że opiekunowie są pozostawieni bez realnego obciążenia – mówi Monika Michniewicz, menadżerka ds. usług społecznych i współpracy Federacji FOSA.

Na co mogą zatem liczyć opiekunowie osób zależnych, którzy potrzebują odpoczynku?

DOBRE PRAKTYKI W ZAKRESIE OPIEKI WYTCHEŃNIOWEJ W POLSCE.

Na szczęście powstaje coraz więcej oddolnych inicjatyw, które mają na celu rozwój usług opiekuńczych oraz wymianę wiedzy i doświadczeń w tym zakresie. Jednym z takich projektów jest „Razem w Opiece”, spółdzielnia wiedzy praktycznej, stworzona przez ekspertów/ki i praktyków/ki w obszarze ekonomii społecznej.

– Naszą wspólną misją jest nie tylko rozwijanie usług opiekuńczych. Zależy nam zarówno na dobrostanie osób korzystających z opieki, jak i na zapewnieniu godnych warunków pracy zawodowym opiekunom. Chcemy tworzyć i utrzymywać wysokie standardy świadczonych usług. Jakość na każdym poziomie jest dla nas priorytetem. Podobnie, jak edukacja i działania rzecznicze – mówi Bartłomiej Głuszak, prezes Federacji FOSA, która współtworzy i jest członkiem spółdzielni „Razem w Opiece”.

Kolejnym inspirującym przykładem rozwiązań z zakresu opieki wytchnieniowej jest działalność spółdzielni socjalnej Alivio z Zielonej Góry, założonej w 2020 roku. Spółdzielnia świadczy ona szeroki wachlarz usług społecznych, w tym krótkoterminowe usługi opiekuńcze w trybie dziennym i całodobowym, asystenturę osobistą osób z niepełnosprawnością i opiekę wytchnieniową. Spółdzielnia jest tworzona przez osoby z wieloletnim doświadczeniem we współpracy z seniorami i osobami z niepełnosprawnościami.

Federacja Organizacji Socjalnych FOSA z Olsztyna jest jedną z organizacji, która oferuje opiekunom osób niesamodzielnych usługi opieki wytchnieniowej na terenie woj. warmińsko-mazurskiego. Wykwalifikowani współpracownicy FOSy świadczą pomoc w środowisku, w którym osoby niesamodzielne na co dzień funkcjonują,

całodobowo lub w wybranych godzinach. Co ważne, w ramach prowadzonego projektu, usługi opieki wytchnieniowej są dla uczestników realizowane bezpłatnie.

– W tak wrażliwym obszarze, jakim jest opieka wytchnieniowa, kluczowa jest współpraca władz samorządowych, organizacji pozarządowych i środowisk działających społecznie. Silny nadzór społeczny wydaje się być konieczny, aby uniknąć sytuacji, w której zysk może przysłonić prawdziwy cel opieki wytchnieniowej – dodaje Bartłomiej Głuszak.

W STRONĘ ZMIANY

Aktualna strategia rozwoju usług społecznych województwa warmińsko-mazurskiego zawiera zapisy dotyczące opieki wytchnieniowej. Co oznacza, że Samorząd zauważa potrzeby opiekunów i osób zależnych, dlatego kolejnym krokiem może być aktualizacja przyjętej strategii, poszerzenie zakresu prowadzonych działań oraz praca w duchu partnerstwa nad realizacją założeń.

Priorytetem powinno być przeprowadzenie działań systemowych, wspierających rozwój i zmiany w zakresie usług wytchnieniowych. W tym chodzi o określenie potrzeb i zasobów, budowanie systemu współpracy i standardów, działania edukacyjne czy wsparcie wdrożeniowe dla podmiotów realizujących te zadania.

– Teraz jest właściwy moment na rozpoczęcie debaty z udziałem ekspertów, badaczy, praktyków. Musimy jak najszybciej zidentyfikować

potrzeby w zakresie opieki wytchnieniowej w regionie, przetestować różne rozwiązania i nagłośnić temat, tak, żeby ten rodzaj działań wszedł do krwioobiegu usług społecznych – podkreśla Monika Michniewicz, menadżerka ds. usług społecznych i współpracy FOSy.

Opieka wytchnieniowa jest skutecznym narzędziem wsparcia, po które mogą, i powinni, sięgać opiekunowie osób zależnych. Chociaż w tym obszarze wciąż jest wiele wyzwań, środowiska pozarządowe są gotowe je podjąć. Uda się tylko wtedy, jeśli zadziałamy razem.

Karolina Mlosek. Absolwentka dziennikarstwa i komunikacji społecznej.
Felietonistka i dziennikarka „Generacji”.



rys: Magda Gach

Chcesz podzielić się z nami doświadczeniami, wiedzą lub pomysłami z obszaru opieki wytchnieniowej? Razem możemy stworzyć standardy usług, które najlepiej odpowiedzą na potrzeby seniorów i ich opiekunów. Skontaktuj się z nami:

Federacja Organizacji Socjalnych Województwa
Warmińsko-Mazurskiego,
ul. Linki 3/4, 10-535 Olsztyn,
tel.: 89 523-60-92, kom.: 503 466 700,
e-mail: biuro@federacjafosa.pl



POTRZEBY WIĘKSZE NIŻ MOŻLIWOŚCI

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Choć potrzeba opieki wytchnieniowej w Polsce rośnie z roku na rok, dostęp do niej wciąż pozostaje ograniczony. Brakuje miejsc, wykwalifikowanej kadry i systemowych rozwiązań - mówi Aleksandra Dębek, dyrektor Domu Dziennego Pobytu „Alternatywy”, współtwórczyni inicjatywy „Razem w Opiece”.

– Mimo coraz większej świadomości wydaje się, że wiedza o opiece wytchnieniowej nadal jest bardzo mała. Czy rzeczywiście tak jest?

– Zgodzę się ze stwierdzeniem, że informacja o możliwości skorzystania z opieki wytchnieniowej wciąż nie dociera do wielu osób, które najbardziej jej potrzebują. Wynika to między innymi z tego, że nie wszystkie organizacje, samorządy czy gminy realizują takie usługi albo starają się o dofinansowanie na ich prowadzenie. Drugim problemem jest to, że tej opieki wytchnieniowej nadal jest za mało. W Zielonej Górze od sześciu lat realizujemy projekty związane z opieką wytchnieniową i w tym roku było to 100 miejsc. Rok wcześniej było ich siedemdziesiąt. Tymczasem

Zielona Góra wraz z okolicznymi dzielnicami liczy około 150 tysięcy mieszkańców i jest miastem szybko się starzejącym. Dlatego miejsca zapełniają się praktycznie natychmiast. Informacja o projekcie rozchodzi się głównie „pocztą pantoflową” – od seniorów i rodzin, które już korzystają ze wsparcia. W naszej placówce staramy się budować model opieki oparty nie tylko na bezpieczeństwie seniora, ale także na podmiotowości, relacji i aktywizacji zgodnej z metodą Montessori Senior. Nie prowadzimy szerokiej promocji, ponieważ liczba miejsc jest nadal niewystarczająca wobec realnych potrzeb mieszkańców.

– **Potrzeby są znacznie większe niż możliwości? To już palący problem?**

Edyta Rodziewicz, doradca kluczowy, asystent osoby z niepełnosprawnością w Federacji FOŚa

– Opieka wytchnieniowa pozwala osobom sprawującym codzienną opiekę nad bliskimi, niesamodzielnymi osobami starszymi, przewlekle chorymi lub z niepełnosprawnościami, na chwilę odpoczynku i regeneracji. Dzięki czasowemu przejściu obowiązków przez wykwalifikowanych opiekunów mogą oni zadbać o własne zdrowie, załatwić sprawy osobiste oraz odzyskać równowagę psychiczną. Takie wsparcie pomaga zapobiegać przemęczeniu i wypaleniu opiekunów, a jednocześnie daje poczucie bezpieczeństwa, że osoba zależna w tym czasie otrzymuje odpowiednią opiekę. Dzięki temu opiekunowie

mogą dłużej i skuteczniej pełnić swoją rolę.

Izabela Więckowska, dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Ostródzie

– Jako realizatorzy programu „Opieka wytchnieniowa” dla jednostek samorządu terytorialnego, widzimy, że nawet kilka godzin wsparcia ma bardzo duże znaczenie dla funkcjonowania całej rodziny. Opiekunowie podkreślają, że dzięki opiece wytchnieniowej mogą odzyskać równowagę psychiczną, ograniczyć poczucie przemęczenia i wrócić do codziennych obowiązków z większym spokojem. Wpływa to również pozytywnie na relacje rodzinne i jakość sprawowanej opieki nad osobą z niepełnosprawnością.

– Zdecydowanie tak. Opieka wytchnieniowa już dziś jest palącym problemem, a w kolejnych latach zapotrzebowanie na tego rodzaju usługi będzie jeszcze większe. Jednak problem nie dotyczy wyłącznie finansowania. Coraz większym wyzwaniem staje się brak odpowiednio przygotowanej kadry. Dwa lata temu zostaliśmy zaproszeni przez gminę Nowa Sól, aby wesprzeć ich w tworzeniu podobnego do naszego miejsca opieki. Samorząd widział potrzebę, ale brakowało ludzi do pracy. Mamy niedobór opiekunów, terapeutów zajęciowych, asystentów osób z niepełnosprawnościami czy opiekunów osób starszych. To zawody bardzo potrzebne, ale jednocześnie nisko opłacane i niezwykle obciążające psychicznie.

– Dlaczego tak trudno zatrzymać ludzi w tych zawodach?

– To ciężka i odpowiedzialna praca, a jednocześnie często niedoceniana. Wiele osób szybko się wypala. Brakuje wsparcia psychologicznego, możliwości rozwoju zawodowego. Oczywiście szkoły przygotowują do zawodu, ale teoria to za mało. My prowadzimy praktyki zawodowe dla przyszłych opiekunów i widzimy, że młodzi ludzie dopiero w kontakcie z osobami starszymi czy chorymi neurologicznie uświadamiają sobie skalę odpowiedzialności. Widzą różne etapy

chorób neurodegeneracyjnych, trudne zachowania, konieczność ciągłej czujności i ogromnego zaangażowania emocjonalnego. Wielu z nich po prostu się boi. Zwłaszcza że później mają pracować samodzielnie w domach podopiecznych. Trzeba odwagi, by takiej opieki się nauczyć. Opiekunowie wykonują niezwykle odpowiedzialną pracę, ale ich wynagrodzenia często są niewspółmierne do obowiązków. Dlatego też powstała inicjatywa „Razem w Opiece”, by poprzez różne działania, także m.in. webinary wzmacniać opiekunów, odpowiadać na ich wątpliwości.

– To też różni nas od sytuacji opiekunów u naszych sąsiadów, chociażby w Niemczech.

– Rozmawiałam z kobietą, która od dwudziestu lat pracuje jako opiekunka we Frankfurcie nad Menem. Chciałaby wrócić do Polski, ale powiedziała wprost, że musiałaby zarabiać co najmniej osiem tysięcy złotych. A takie wynagrodzenia są dziś w tym sektorze praktycznie nierealne. Do tego dochodzą ogromne przeciążenia kadrowe. W wielu domach pomocy społecznej jeden opiekun przypada na kilkudziesięciu mieszkańców. Młodzi ludzie widzą tę rzeczywistość podczas praktyk i często rezygnują jeszcze zanim rozpoczną pracę.

– A jednak są osoby, które chcą pracować w opiece.

Robert Waraksa, burmistrz Olsztyńka:

– W obliczu starzejącego się społeczeństwa rozwój opieki wytchnieniowej jest absolutną koniecznością, a nie jedynie dodatkiem do polityki socjalnej. Gmina Olsztynek przystąpiła do programu w 2025 roku. Obserwujemy coraz większe zainteresowanie takim wsparciem. W obliczu postępującego starzenia się społeczeństwa powinniśmy rozwijać tego typu usługi i formy pomocy w uwzględnieniu potrzeb i oczekiwań naszych mieszkańców.

O opiece wytchnieniowej mówią uczestnicy projektu Federacji FOSA:

Jadwiga Wysocka:

– Opieka wytchnieniowa powinna umożliwić

osobie opiekującej się kimś, by mogła ona odpoczywać. Nie można być wciąż w pędzie, skupiając się wyłącznie na obowiązkach. Tak nie da się żyć. Potrzebna jest osoba, która wyjdzie na spacer, pobędzie z osobą zależną. Wtedy ma się więcej sił.

Ewa Kurzac:

– Często jesteśmy przekonani, że nikt nie opiekuje się naszym podopiecznym tak dobrze jak my. Wydaje nam się, że jesteśmy niezastąpieni i właśnie w tym tkwi problem. Tak jest również w moim przypadku. Staram się z tym walczyć, bo nie uważam się za osobę idealną, ale mimo to trudno mi odpuścić i przekazać część odpowiedzialności komuś innemu.

– Tak, i to daje nadzieję. Coraz częściej trafiają do nas osoby po czterdziestce, które zmieniają całkowicie swoją drogę zawodową. Rezygnują z pracy biurowej czy korporacyjnej i chcą robić coś bardziej wartościowego społecznie. Szukają miejsc, w których senior jest traktowany z szacunkiem, a pracownik otrzymuje wsparcie i możliwość rozwoju. To bardzo ważne. My pokazujemy, że zawód opiekuna ma ogromną wartość i powinien być traktowany z prestiżem. Jeśli sami pracownicy przestaną wierzyć w sens tej pracy, to nie będzie komu opiekować się seniorami za kilka lat.

– **Wspomina pani o przyszłości. Przecież opieka wytchnieniowa to już nie plan, to wyzwanie na dziś.**

– W planach deinstytucjonalizacji mówi się o tym, że osoby starsze i niesamodzielne powinny jak najdłużej pozostać w swoim środowisku lokalnym. Tylko pytanie brzmi: kto będzie się nimi opiekował? Minister Marzena Okła-Drewnowicz, pełnomocnik rządu do spraw polityki senioralnej powiedziała ostatnio, że według prognoz za kilka lat może brakować nawet 70 tysięcy pracowników opieki. To ogromna liczba. Tymczasem już dziś brakuje ludzi do pracy, brakuje transportu, wsparcia systemowego i współpracy między resortami. Dlatego potrzebne są działania



Opieka wytchnieniowa powinna być dostosowana do rodzaju i stopnia niepełnosprawności. Potrzeby rodzin i opiekunów są bardzo zróżnicowane, dlatego trudno stworzyć jedno rozwiązanie, które sprawdzi się w każdej sytuacji.

Krystyna Pietkun

– Opieka wytchnieniowa powinna być powszechnie dostępna. Opiekunowie często są przemęczeni i narażeni na wypalenie. Mają również własne potrzeby, które przez codzienne obowiązki opiekuńcze często schodzą na dalszy plan. Pozostając do dyspozycji podopiecznego przez całą dobę, nie znajdują czasu ani przestrzeni, by zadbać o siebie. Dlatego ważne jest zapewnienie im wsparcia i możliwości odpoczynku.

systemowe – wspólne decyzje ministerstwa, samorządów i organizacji społecznych.

– **Mimo tych trudności mówi pani jednak z dużym optymizmem. Skąd on się bierze?**

– Z ludzi i z organizacji pozarządowych. To właśnie one bardzo często robią rzeczy, które wydają się niemożliwe. W organizacjach społecznych pracują osoby z poczuciem misji. Jeśli jednej organizacji brakuje transportu, pomaga druga. Jeśli trzeba szybko znaleźć wsparcie dla seniora czy rodziny – szukamy rozwiązań razem. Widzimy realne potrzeby ludzi i staramy się odpowiadać na nie najlepiej, jak potrafimy. Kierujemy się nie tylko procedurami, ale też empatią, odpowiedzialnością i przekonaniem, że każdy zasługuje na godną opiekę. Różnimy się od podmiotów gospodarczych, choć często sami nimi jesteśmy, misją, powołaniem oddaniem. To dzięki temu nasze apele o to, by samorzady widziały potrzebę rozwiązań dotyczących opieki wytchnieniowej, są słyszane.

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

Halina Dudek

– Opieka wytchnieniowa jest potrzebna przede wszystkim po to, aby opiekun mógł choć na chwilę odpocząć i skupić się na własnym życiu, mając jednocześnie pewność, że podopieczny pozostaje pod dobrą opieką. Takie wsparcie daje możliwość regeneracji i zadbania o własne potrzeby, które na co dzień schodzą na dalszy plan.

Irena Łapiejko

– Jestem osobą samotną. Patrząc w przyszłość, uważam, że przede wszystkim powinno się zapewnić odpowiednią pomoc osobom, które wymagają opieki. To od tego powinny zaczynać się wszelkie działania i rozwiązania systemowe, które dotyczą także opieki wytchnieniowej.



A TERAZ OD NOWA

Bartłomiej Głuszak

Julia szykowała się do wyjścia.

– Nie czekaj na mnie z obiadem, wrócę popołudniu – rzuciła do Stefana.

– A co jest na obiad?

– To, co wymyślisz, kochanie – uśmiechnęła się.

– Ja idę do Haliny. Obiecałam pomóc przy jej mamie.

– A co się stało?

– Stało i nie stało. Wiesz, że zawsze była schorowana, a jakiś czas temu miała udar.

Stefan przytaknął.

– No, to teraz wymaga opieki dwadzieścia cztery godziny na dobę. I spadło to na Halinę. A dziś ma spotkanie, na które zresztą sama ją umówiłam, i nie ma z kim mamy zostawić.

– Co ty powiesz? Ale przecież ona ma jeszcze rodzzeństwo, dzieci?

– Ma i nie ma. Kaśka, jej siostra, mieszka na Śląsku. Marta niedawno urodziła i nie bardzo ma jak pomóc, a Tomek jeszcze studiuje. Pomaga trochę Marzena, poznałeś ją, ta kuzynka.

– Ale nie zmienia to faktu, że cała opieka jest na Halinie i Marku?

– Tak, ale Marek jeszcze dorabia.

– No i jak sobie radzi?

– Nie radzi właśnie. Szuka jakiejś opiekunki, pomocy. Dziś właśnie idzie do jakiejś instytucji czy organizacji w sprawie wsparcia. Ale najgorsze jest to, że jest w słabej kondycji psychicznej.

– Jest aż tak źle?

– Sam pamiętasz, jak się śmiałam, że dopiero co szampana odstrzelili, jak Tomek poszedł na studia. Że w końcu wolna chata, że pojeżdżą po świecie. No i trochę zdążyli, a tu wnuczka. A że Marta mieszka daleko, to jeżdżą do niej tylko od czasu do czasu. Była więc nadzieja, że trochę pożyją dla siebie. A teraz wszystko od nowa. Nie ma czasu na nic – z domu wyjść, do lekarza pójść.

Stefan pokiwał głową ze zrozumieniem.

– No dobra, lecę, żeby się nie spóźnić.

Z mamą Haliny spędziła bardzo miły czas. Dużo pracy nie było, bo Halina wcześniej zrobiła wszystko, co ważne. Porozmawiały więc chwilę, Julia zrobiła herbatę. W sumie nawet szybko zleciało – pomyślała, gdy zobaczyła w progu Halinę.

– I jak ci poszło?

– Aż boję się zapeszać, ale nadzwyczaj dobrze.

– To opowiadaj.

– Zakwalifikowali mnie do takiego programu. Na kilka godzin dziennie będzie przychodzić do domu opiekunka wytchnieniowa. Mają też takie usługi door to door, że mogą mamę zawieźć na przykład do lekarza.

Po Halinie było widać niepewność, ale i pierwszy promyk nadziei.

– To super.

– Dokładnie. A na dodatek podobno mają świetnego psychologa, a raz w tygodniu spotyka się grupa wsparcia. Już mnie zapisali na kilka spotkań, w czasie gdy z mamą będzie opiekunka.

– To wspaniałe wieści. Będiesz miała chwilę oddechu, żeby to wszystko poukładać.

– Oni też tak powiedzieli, że w trakcie udziału w tym programie pomogą mi wypracować jakieś trwałe rozwiązania na dłużej. I wiesz co? Za dwa dni przywiozą wózek dla mamy. Elektryczny! Julia zobaczyła w końcu dawną, uśmiechniętą Halinę. Pożegnała się, upewniwszy się wcześniej, że gdy tylko Halina będzie potrzebowała pomocy, od razu zadzwoni. Opieka nad osobami zależnymi, na przykład starszymi rodzicami, to dziś ogromne wyzwanie. Ci, których nie stać na opiekę w instytucjach albo nie mogą znaleźć tam miejsca, zdani są tylko na siebie i rodzinę. A więc często tylko na siebie.

„Zapisała ci mieszkanie, to teraz się opiekuj” – takie głosy słycać często. Samo organizacyjne porządzenie sobie z tą sytuacją jest już ogromnym wyzwaniem. Zawsze mówię, że w tak ważnej życiowej sytuacji jak narodziny dziecka możemy liczyć na szkołę rodzenia. W przypadku udaru

bliskiej nam osoby takiej oferty jednak często brakuje. Jak dogadać się z rodziną w sprawie opieki przez całą dobę? Skąd wziąć przystosowane łóżko, materac czy wózek? Gdzie można zwrócić się o usługi opiekuńcze lub wsparcie rehabilitacyjne? Jeszcze większym wyzwaniem jest jednak kwestia odporności psychicznej. Z dostępnych danych i badań jasno wynika, że osoby dojrzałe, zwłaszcza w wieku 50+ i 60+, z trudem radzą sobie z całkowitym przeorientowaniem życia na opiekę nad najbliższymi. Za mało jest opieki wytchnieniowej, zwłaszcza całodobowej, za mało jest także innych form wsparcia

– ekonomicznego i opiekuńczego – dla tej grupy. Badania, o których wspomniałem, wskazują jednak jeszcze jedno zagrożenie – opiekunowie osób zależnych należą do grupy podwyższonego ryzyka zachorowania na depresję. Wielu z nich już się z nią zmagają, ponieważ nie potrafią poradzić sobie z tak głębokimi zmianami życiowymi. Dlatego tak ważna jest dobra diagnoza sytuacji w tym obszarze, debata z udziałem wszystkich zainteresowanych oraz szukanie i wdrażanie nowych rozwiązań. Część z nich już funkcjonuje, jak choćby wspomniana opieka wytchnieniowa, jest to jednak wciąż kropla w morzu potrzeb.



KORZENIE - TO ONE NAS KSZTAŁTUJĄ

Redakcja



Warmia i Mazury to wyjątkowa ziemia spotkania kultur, tradycji i ludzkich losów. Przez wieki współistniały tu różne języki, zwyczaje i wyznania, tworząc bogate dziedzictwo regionu. Ogłaszamy konkurs literacki „Generacji” - „Korzenie”. Zgłoszenia przyjmujemy do 31 października 2026 roku.

Warmia i Mazury to ziemia, która nie bez powodu bywa nazywaną Małą Ameryką. Po II wojnie światowej przybyli tu ludzie z wielu stron – z dawnych Kresów, różnych regionów Polski i Europy. Dla naszych dziadków i rodziców Warmia i Mazury stały się miejscem budowania nowego życia i tworzenia nowej historii, przy jednoczesnym zachowaniu pamięci o swoich korzeniach i rodzinnych stronach. Jak wpłynęło to na nasze życie? Co zawdzięczamy doświadczeniom poprzednich pokoleń? Jakie wartości, opowieści i tradycje zostały z nami do dziś? Warto tę historię ocalić od zapomnienia i przekazać kolejnym pokoleniom. To również tutaj, także współcześnie, ta wędrówka się nie zakończyła. Kolejne osoby odnajdują swój dom i tworzą nowe historie, wzbogacając wielokulturowy charakter regionu własnymi doświadczeniami, tradycjami i pamięcią o swoich korzeniach. Zapraszamy do udziału w konkursie pod wspól-

nym tytułem „Korzenie”. Pokażmy, jak przeszłość kształtowała nasze życie, o czym pamiętaliśmy i jak ważna była pamięć o rodzinnych stronach w chwilach trudnych, przełomowych i tych codziennych.

Konkurs skierowany jest do osób powyżej 60. roku życia. Forma prac to opis (opowiadanie, wspomnienie bliskiej osoby, rozmowa) o objętości maksymalnie 2,5 tys. znaków.

Prace oceniane będą w dwóch kategoriach: osób posiadających doświadczenie literackie i publikacyjne oraz amatorów. Organizator przyzna trzy nagrody w każdej kategorii. Za zajęcie pierwszego miejsca na zwycięzców czeka publikacja w czasopiśmie „Generacja” oraz nagrody rzeczowe. Regulamin na: federacjafosa.pl.

Termin nadsyłania prac mija 31 października 2026 roku.

Opowiadania i zdjęcia z opisem prosimy przysyłać na adres: generacja@federacjafosa.pl.



RZYMSKIE WAKACJE

Karolina Mlosek

Poranna joga w parku, wycieczki fakultatywne, obiad w knajpce polecanej w internecie, zwiedzanie z przewodnikiem, poznawanie nowych ludzi (koniecznie „lokalsów”), zdjęcie na tle Fontanny di Trevi (najlepiej o 5:00 rano, bo potem już są tłumy)... Można się zmęczyć od samego wyliczania. Tak planowałam swój włoski urlop.

Kiedy spotkałam się tuż przed planowanym wylotem na spacerze z Panią Krysią, rozmowa szybko zeszała na tematy związane z wypoczynkiem.

– Pani Krysiu, a jak wyglądały pani wakacje w okresie PRL-u? – dopytałam.

– Kiedy już miałam rodzinę, to jeździliśmy wszyscy razem na wczasy do Kretowin, nad jezioro Narie. Wczasy trwały dwa albo trzy tygodnie. Pakowaliśmy się do malucha w kolorze musztardy. Mieściły się tam walizki, radio, mały rowerek, my, Adaś i jeszcze nasz rudy jamnik Kapsel. Z tym że pies siedział na kolanach u mnie, a kosz z domowym jedzeniem lądował na kolanach Adasia.

– Musiało być ciężko – zagadnęłam.

– Tylko jeśli Kapsel dorwał się do kotletów mielonych...

– A ja się wybieram, Pani Krysiu, na city break

– powiedziałam z radością.

– Na „city” co? – dopytywała seniorka.

– To inaczej taki szybki, weekendowy urlop w mieście. Pozwiedzam Rzym!

Pani Krysia spojrzała na spokojną taflę jeziora Wulpińskiego, odprowadziła wzrokiem kormorany, które podbiły się do lotu, i zapytała mnie w zamyśleniu:

– Czy na pewno chodzi o ten Rzym we Włoszech? Lekko zdziwiona odpowiedziałam, że tak, oczywiście, jaki inny mogłabym mieć na myśli?

Pani Krysia chwilę pomilczała, a potem odchrząknęła:

– Na swoich wczasach, przez te 14 dni, interesowały nas tylko Kretowiny. Pływaliśmy kajakami, czytaliśmy książki, graliśmy w piłkę. A pani w dwa dni chce oblecieć całe Wieczne Miasto. Koloseum, Kaplicę Sykstyńską, Panteon, wybrzeże Tybru... Kilkaset lat historii. Myśli pani tam w ogóle wypocząć? – Szczerze, to planowałam odpocząć po powrocie do domu...

Tym razem to ja zawiesiłam wzrok na lecących kormoranach. Co za dziwne czasy. Nawet na urlopie zachowujemy się jak w fabryce. W trybie maksymalnej wydajności od rana do wieczora. Wyjazd musi być zaplanowany, zrealizowany, odhaczony. I przede wszystkim utrwalony w mediach społecznościowych, żeby wszyscy widzieli. O nie, obiecałam sobie, że już nigdy więcej – nigdy, przenigdy – nie dam się zwariować i wciągnąć w takie wakacyjne szaleństwo!

Kiedy wróciłam do domu, zagadnęłam mojego Marcina:

– A ty jak sądzisz, czy ten wyjazd do Rzymu ma w ogóle sens?

– Mamy bilety opłacone, więc lećmy. Ale następny weekend spędźmy już na spokojnie. Gdzieś blisko. Może właśnie w tych Kretowinach?

– Racja. Tak. Tak. – Szybkim ruchem poderwałam się z kanapy i krzyknęłam:

– To co, nie będę tak beczynn timer siedzieć! Zaraz przygotuję listę, co tam można zobaczyć!

PANI JANINA I SUKNIE SZYTE MARZENIAMI

Maciej Chrościelewski

Choć od sześciu lat jest na emeryturze, nadal codziennie siada przy maszynie i szyje kolejne suknie ślubne. Janina Wysocka z Ełku udowodniła, że pasja nie zna wieku, a talent i doświadczenie potrafią dawać ludziom radość przez całe życie.

Kiedy straciła pracę, miała 50 lat i mnóstwo wątpliwości.: – Kto przyjmie krawcową w takim wieku? – pytała sama siebie. Zamiast jednak pogodzić się z losem, postanowiła zrobić to, co umiała najlepiej – szyć. I właśnie wtedy zaczęła się najpiękniejsza zawodowa przygoda jej życia. Dziś pani Janina oficjalnie jest emerytką, ale wciąż aktywnie prowadzi swój salon sukien ślubnych w Ełku. Nadal spotyka się z klientkami, projektuje kreacje i poprawia ostatnie detale przed najważniejszym dniem w ich życiu. Dla wielu kobiet nie jest zwykłą krawcową, ale wręcz prawdziwą czarodziejką ślubną.

– Chyba smykałkę do tego miałam już od dzieciństwa – opowiada. – Jeszcze będąc w szkole, kupowałam materiały i szyłam sobie stroje. Oficjalnie jestem wyuczona na krawca męskiego.

Pierwsze poważne kroki w zawodzie stawiała już jako młoda dziewczyna. Uszyła bratu garnitur do ślubu, bratowej suknię, później pracowała we Wrocławiu przy szyciu akordowym. Po latach wróciła do Ełku. I właśnie tutaj, po utracie etatu, postanowiła zawalczyć o własne marzenie. Napisała projekt, zdobyła dotację z urzędu pracy i kupiła maszynę.

– A co robię najlepiej? Suknie ślubne! – wspomina z uśmiechem.

Jej salon szybko zaczął przyciągać klientki nie tylko z Ełku, ale też z innych miast, z zagranicy.



foto: Maciej Chrościelewski

Pani Janina szyje suknie ślubne od podstaw – od pierwszej rozmowy, przez projekt, aż po ostatnią poprawkę. Każda kreacja jest inna, bo każda kobieta ma inne marzenia.

– Klientka musi czuć się sobą. Suknię dobiera się także pod typ urody, sylwetkę i charakter. Jedna będzie dobrze wyglądała w delikatnej koronce, inna potrzebuje prostoty i klasyki.

Choć moda ślubna przez lata bardzo się zmieniała, pewne fasony pozostają ponadczasowe.

– Najbardziej uniwersalny jest fason „A”. On przewija się od lat i pasuje wielu kobietom – mówi.

W jej pracy liczą się nie tylko umiejętności techniczne, ale też wyobraźnia i kontakt z ludźmi. Panny młode przychodzą zestresowane, czasem niepewne swojej wizji, a wychodzą spokojniejsze.

– U mnie nie ma sprawy, której nie da się zrobić. Wszystko da się zrobić. Trzeba tylko chcieć – powtarza. Mimo emerytury pani Janina nie wyobraża sobie całkowitego rozstania z zawodem.

Maciej Chrościelewski. Dziennikarz, copywriter. Specjalizuje się w historii, polityce, szeroko pojętej tematyce związanej ze sportem i zdrowiem.

PONAD 70 LAT FASCYNACJI ŚWIATŁEM

Zuzanna Leszczyńska

Kolorowe szkło, światło i precyzja. Dla wielu to tylko dekoracja w kościołach czy starych kamienicach. Dla Mariana Pięty z Nidzicy – pasja na całe życie. Choć od pierwszego spotkania z witrażem minęło już ponad siedem dekad, jego fascynacja tą sztuką nie słabnie.



fot.: Zuzanna Leszczyńska

Relacja naszego bohatera z witrażem zaczęła się tuż po wojnie.

– Mieszkaliśmy na wsi, mama była wdową i wychowywała czworo dzieci. Pewnego dnia zabrała mnie do kościoła w Garwolinie, oddalonego o siedem kilometrów od naszej miejscowości. Tam po raz pierwszy zobaczyłem witraże. Nie miałem pojęcia, co to jest. Siedziałem i zastanawiałem się, jak połączone są ze sobą te kolorowe szkiełka. Wtedy pomyślałem, że chciałbym kiedyś robić coś takiego – wspomina Marian Pięta.

Choć życie potoczyło się inaczej, marzenie

nie zniknęło. Pan Marian przez wiele lat pracował w piekarni – najpierw jako kierownik, później prowadził własną działalność. Jednak nawet w tym czasie interesował się sztuką witrażu. Kupował książki, studiował techniki, próbował zrozumieć tajniki łączenia szkła.

– To była fascynacja od pierwszego wejrzenia. Uczyłem się teorii z książek, żeby dowiedzieć się, jak technicznie powstają witraże. Wiedziałem jednak, że prawdziwej nauki można by się nauczyć na Akademii Sztuk Pięknych. Na takie studia nie było mnie stać – mówi.

Przełom nastąpił w latach 90. W 1992 roku jego



fot.: Zuzanna Leszczyńska

firma upadła. Jak sam przyznaje, był to jeden z najtrudniejszych momentów w jego życiu.

– Byłem zrozpaczony. W jeden dzień zawałił się cały mój świat. Wtedy żona zaproponowała, że bym pojechał do Olsztyna na kurs witrażu. „Jedź, uspokoisz się, zawsze o tym marzyłeś” – powiedziała. I pojechałem. Zacząłem powoli tworzyć – wspomina.

Po powrocie przerobił jeden z pokoi w domu na niewielką pracownię. Kupił podstawowe narzędzia i szlifierkę. Od tego czasu powstają tam zarówno witraże płaskie, jak i przestrzenne. Najczęściej pracuje w technice Tiffany’ego – jednej z najbardziej znanych metod tworzenia witraży. Po przygotowaniu projektu poszczególne elementy są wycinane ze szkła, szlifowane, a następnie owijane folią miedzianą i lutowane cyną.

– To bardzo precyzyjna praca. Każdy element musi do siebie idealnie pasować – tłumaczy. Jedną z najbardziej pracowitych realizacji była lampa stojąca, składająca się z setek fragmentów szkła.

– Robiłem ją przez miesiąc. Powstała z 630 kawałków szkła. Pracowałem co drugi dzień po około sześć godzin – opowiada.

Inspiracji nie brakuje. Już na emeryturze Marian Pięta odwiedził klasztor Ojców Franciszkanów

w Niepokalanowie. Tam ponownie zachwycił go monumentalne witraże.

– Udało mi się nawet dotrzeć do autora tych prac. Był wtedy ponaddziewięćdziesięcioletnim zakonikiem. Długo mieszkał w Niemczech i we Francji. Powiedział mi, że mam zacięcie do tej sztuki i trochę mnie pokierował.

Tworzenie witraży to jednak nie tylko sztuka, ale również kosztowne hobby. Kolorowe szkło potrafi być bardzo drogie, a każdy projekt wymaga wielu godzin pracy i ogromnej precyzji. Mimo upływu lat Marian Pięta nadal tworzy w swojej domowej pracowni. Jego prace były prezentowane m.in. na wernisażu „Z szuflady” oraz na targach rzemiosła. Dla mieszkańca Nidzicy witraże wciąż pozostają czymś więcej niż rękodziełem.

– To połączenie światła i koloru. Kiedy słońce przechodzi przez szkło, każdy witraż zaczyna żyć własnym życiem – mówi.

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

JUREK KONOPKO - SIŁA EMPATII I DZIAŁANIA

Marzena Wójcik

W każdej społeczności są osoby, które swoją postawą i działalnością zmieniają codzienność innych. Jedną z takich osób jest Jurek Konopko – emerytowany nauczyciel, harcerz, społecznik i jeden z filarów Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Morągu.



fot.: Archiwum prywatne

Jurek Konopko był jedną z osób, które w 2007 roku podjęły odważną decyzję o powołaniu Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Morągu. Nie tylko wierzył w głęboki sens tego przedsięwzięcia, lecz także aktywnie działał na rzecz jego realizacji. Został członkiem pierwszego zarządu i przez dwie kadencje pełnił funkcję wiceprezesa. W 2015 roku objął stanowisko prezesa UTW.

Dążąc do jak najlepszego działania na rzecz środowiska senioralnego, w 2009 roku wziął udział w sześciomiesięcznym kursie „Szkoła Animatorów Społecznych”, organizowanym przez Federację FOSa w Olsztynie. Zdobył tam wiedzę i umiejętności z zakresu profesjonalnego zarządzania organizacją pozarządową, a także nawiązał, trwającą do dziś, współpracę z organizacją.

Współpraca ta otworzyła przed nim nowe perspektywy – nie tylko organizacyjne, lecz również międzynarodowe. Jurek uczestniczył w inicjatywach łączących seniorów z różnych krajów, nawiązując kontakty m.in. z seniorami z Czech, Hiszpanii, Holandii i Niemiec. Wyjechał na trzytygodniową wymianę wolontariuszy, a następnie zorganizował pobyt gości z Holandii i Niemiec w Morągu.

Mimo że zrezygnował z zasiadania w zarządzie, do dziś pozostaje jednym z najaktywniejszych członków UTW.

Jego wielką pasją są wędrówki piesze, turystyka rowerowa oraz odkrywanie lokalnych miejsc historycznych. Od wielu lat prowadzi koło turystyczne UTW, organizując wyprawy łączące ruch, wiedzę i integrację. Jest także inicjatorem dalszych podróży po Polsce – jako organizator i opiekun odwiedzał wraz ze słuchaczami UTW m.in. Bieszczady i Podlasie. Od piętnastu lat organizuje wakacyjne wyjazdy nad polskie morze. W 2015 roku Jurek Konopko otrzymał wyróżnienie w konkursie „Pozytywny Senior” jako jeden

z najbardziej aktywnych seniorów Warmii i Mazur. Jest społecznikiem z pasją. Angażuje się w pomoc rodzinom w trudnej sytuacji życiowej i finansowej, a także osobom w kryzysie bezdomności. Organizuje zbiórki rzeczowe (odzież, obuwie, środki higieniczne, żywność) oraz zgłasza potrzebujących do Federacji FOSa. Aktywnie współpracuje z mniejszościami, m.in. ze Stowarzyszeniem Ludności Niemieckiej „Herder” w Morągu.

Choć sam jest w wieku, w którym mógłby odpocząć, a nawet oczekiwać wsparcia, Jurek nadal pomaga innym. Obecnie systematycznie wspiera cztery rodziny – robi zakupy, pomaga w załatwianiu codziennych spraw, podwozi prywatnym samochodem. Zawsze znajduje chwilę, by zajrzeć do chorej koleżanki, kolegi czy sąsiada, poczytać książkę, porozmawiać lub po prostu побыć razem. Odwiedza również najstarszych członków UTW, którzy z powodów zdrowotnych nie mogą

już uczestniczyć w zajęciach. Jako wieloletni nauczyciel Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Szymanowie chętnie wspiera jego pracowników i wychowanków.

Jurek Konopko rzadko dzieli się swoimi osiągnięciami, jednak o jego działalności jest głośno. Zachęcona opowieściami o Jurku, postanowiłam przedstawić w ogromnym skrócie jego historię, gdyż jego postawa pokazuje, że prawdziwa siła człowieka tkwi w empatii, aktywności i otwartym sercu. Jurek z pewnością zasługuje na uznanie i może być inspiracją dla innych.

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

Wypowiedzi osób, które znają Jurka Konopko:

IRENA KOST: *Jurka znam od około 20 lat. Razem przecieraliśmy pierwsze szlaki działalności naszego UTW w pracy zarządu. Dał się poznać jako wyjątkowy człowiek i wspaniały przyjaciel. Jego pracowitość i odpowiedzialność są godne podziwu. Często bierze na siebie nadmiar obowiązków, ale nigdy się nie skarży. Czasem mam wrażenie, że Jurek pojawił się na tym świecie po to, aby służyć innym pomocą. Anioły naprawdę istnieją. Przykład naszego kolegi Jurka przywraca wiarę w ludzi i sprawia, że świat wokół nas staje się lepszy.*

IRENA MIOTK: *Jurek Konopko – człowiek miły, empatyczny, zaradny. Nie przejdzie obojętnie, kiedy komuś dzieje się krzywda. Zawsze znajdzie dla takiego człowieka czas. Sama w trudnym okresie życiowym otrzymałam konkretną pomoc od Jurka.*

IZABELLA PYTEL: *Jurek ma wielu przyjaciół, dba o relacje, służy pomocą szczególnie tym starszym, samotnym, zagubionym. „Żeby zrozumieć życie ludzkie, trzeba być człowiekiem”. Taki jest właśnie Jurek. Jest prawdziwym człowiekiem. Można na niego liczyć.*

ELŻBIETA BOJARCZUK: *Jurek to człowiek, na którego zawsze można liczyć. Pomaga bezinteresownie chorym i samotnym. Pamięta o złożeniu życzeń świątecznych i okolicznościowych. Zasługuje na wielki szacunek i uznanie, bo takich ludzi jest mało.*

KRYSTYNA KRAWCEWICZ: *W życiu Jurka przyjaźń znaczy bardzo wiele. Jego naturą jest pomaganie ludziom nie tylko w trudnych chwilach, ale latami. Wiem, że bez jego pomocy wielu ludziom żyłoby się dużo trudniej i smutniej. Odkąd znam Jurka, podziwiam go i szanuję za jego dobroć, szczerść i mądrość. Jestem wdzięczna losowi, że spotkałam go na swojej życiowej drodze.*

RZECZNIK INTERWENIUJE: KOLEJKA DO KOLONOSKOPII

Stanisław Brzozowski

Do Rzecznika Praw Osób Starszych zatelefonowała mieszkająca w Mrągowie Hanna S. zaniepokojona pogarszającym się stanem swojego męża (70+). Cierpi on na rozliczne choroby, ostatnim złym objawem było pojawienie się krwi w kale. Kobieta przeraziła się, kiedy usłyszała jak długo trzeba czekać na badanie, które pomogłoby zdiagnozować problem, czyli KOLONOSKOPIĘ.

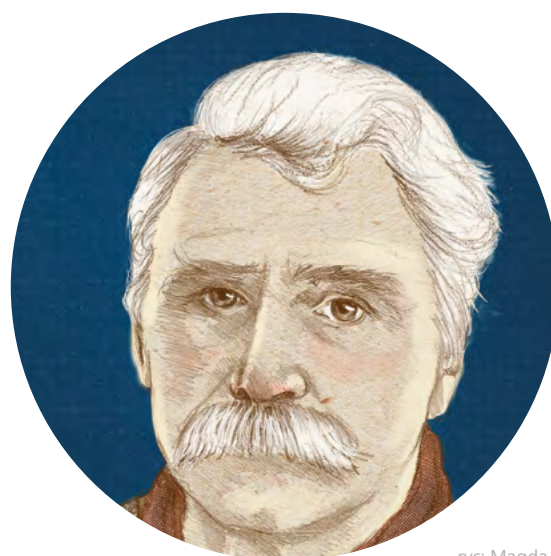
Rzecznik poinformował, że w sytuacji podejrzenia nowotworowego charakteru objawów należy skorzystać z Diagnostyki i Leczenia Onkologicznego. Kartę DiLO, czyli skierowanie na badanie takiego pacjenta w trybie pilnym, może wystawić lekarz POZ (rodzinny) lub lekarz specjalista.

Na kolonoskopię, czyli endoskopowe badanie jelita grubego, czas oczekiwania w ostatnich miesiącach bardzo się wydłużył. Na Warmii i Mazurach (według informacji NFZ z 3.05.2026 r.)

wynosi on: 405 dni w Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym w Elblągu, 249 dni w Miejskim Szpitalu Zespolonym w Olsztynie, 227 dni w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym Olsztynie, 232 dni w 118 Szpitalu Wojskowym w Ełku, a w Szpitalu im. Michała Kajki w Mrągowie 231 dni itp. W mniejszych, prywatnych placówkach, ten czas oczekiwania jest krótszy.

Tymczasem liczba zachorowań na raka jelita grubego rośnie i obecnie wynosi w całym kraju około 20 tysięcy przypadków rocznie. 80 procent zachorowań dotyczy osób 60+.

Jest możliwość skorzystania z kolonoskopii w ramach szeroko pojętej profilaktyki, tzw. „badań przesiewowych”. Kwalifikują się do nich osoby w wieku od 50 do 65 lat, u których w ciągu ostatnich 10 lat nie zostało wykonane takie badanie i u których nie występują objawy mogące świadczyć o nowotworze jelita grubego.



rys: Magda Gach

Program badań przesiewowych Warmińsko-Mazurskiego NFZ w Olsztynie rusza 14 listopada 2026 roku. Realizować go będą wyłonione w postępowaniu konkursowym następujące placówki służby zdrowia: WSS i Szpital Kliniczny Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii w Olsztynie, WSZ w Elblągu oraz szpitale w Szczytnie, Lidzbarku Warmińskim i Pasłęku.

**Dane osoby zostały zmienione.*

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.

DOM POMOCY SPOŁECZNEJ W JONKOWIE PRZEŁAMUJE STEREOTYPY

Redakcja

Dom Pomocy Społecznej w Jonkowie od lat zapewnia opiekę osobom przewlekle somatycznie chorym oraz seniorom. Dziś placówka dysponuje 54 miejscami w Jonkowie i 16 miejscami w filii w Dobrym Mieście.

Domy pomocy społecznej zmieniają się, by odpowiadać na obecne potrzeby. Jak podkreśla dyrektor DPS w Jonkowie, Robert Kuchta, współczesny dom pomocy społecznej to znacznie więcej niż tylko opieka.

– Nasza działalność opiera się na opiece dla osób przewlekle somatycznie chorych i dla osób w podeszłym wieku. Taki charakter statutowy ma nasz dom – mówi Robert Kuchta. – DPS wygląda dziś trochę inaczej niż jeszcze kilka lat temu. Wcześniej przychodziły osoby bardziej samodzielne. Dziś mamy coraz starszych mieszkańców, którzy są w trudniejszym stanie zdrowia niż kiedyś – zauważa dyrektor.

Przez ostatnie lata zmienił się zarówno profil mieszkańców, jak i wyzwania, przed którymi stają pracownicy placówki. Mimo tych zmian DPS nie rezygnuje z aktywizacji swoich mieszkańców. Jednym z najbardziej charakterystycznych przedsięwzięć jest wieloletnia współpraca z Teatrem Węgajty. Dzięki niej seniorzy mogą uczestniczyć w działaniach artystycznych i występować przed publicznością.

– Czasami żartuję, że nasz DPS jest filią teatru w Węgajtach. Wspólnie tworzymy sztuki i potem prezentujemy efekt naszej pracy. Co ciekawe, kiedy inni mieszkańcy widzą występujących kolegów i koleżanki, sami chcą brać udział w takich działaniach – opowiada Robert Kuchta. Działalność teatralna stała się także ważnym narzędziem integracji międzypokoleniowej. Coraz częściej DPS odwiedzają uczniowie szkół i przedszkoli. Seniorzy uczestniczą również

w wydarzeniach organizowanych przez placówkę edukacyjne.

– Widzimy, że szkoły bardzo chcą nas odwiedzać i bardzo się z tego cieszymy. Sztuka teatralna łączy pokolenia. Dzięki temu możemy się spotykać, poznawać i budować wzajemne relacje – podkreśla.

Jak zauważa Robert Kuchta, współczesne społeczeństwo coraz rzadziej funkcjonuje w modelu wielopokoleniowej rodziny. W efekcie młodzi ludzie mają mniej okazji do codziennego kontaktu z osobami starszymi, a przez to trudniej im zrozumieć potrzeby seniorów. Spotkania, które pozwalają na tworzenie więzi międzypokoleniowej, są więc niezmiernie ważne. – Kiedyś dziadkowie, rodzice i dzieci mieszkali razem. Młodzi ludzie naturalnie uczyli się szacunku do starszych i opieki nad nimi. Dzisiaj często tego kontaktu brakuje. Dlatego chcemy pokazywać młodzieży, jak ważne są rozmowy z osobami starszymi, dzięki którym mogą podzielić się swoim doświadczeniem – mówi.

To właśnie dlatego DPS w Jonkowie regularnie współpracuje z lokalnymi szkołami, przedszkolami i organizacjami społecznymi. Celem tych działań jest nie tylko aktywizacja mieszkańców, ale także przełamywanie stereotypów dotyczących starości.

– Chcemy pokazać seniorom, że nawet w wieku starszym można się bawić, cieszyć życiem i doświadczać nowych rzeczy. Zdrowia może czasem brakować, ale chęci są najważniejsze – podsumowuje dyrektor DPS w Jonkowie.



SZTUKA PISANA SZYDEŁKIEM

Sabina Maria Dąbrowska

Dwadzieścia lat pracy twórczej, setki godzin ręcznego szydełkowania i rozpoznawalny styl, który z Warmii trafił na światowe wybiegi. Barbara Cały, projektantka, opowiada o początkach swojej drogi, jubileuszu twórczym, inspiracjach naturą Warmii, idei zero waste oraz o kobiecości zapisanej w fakturach, kolorach i formach unikatowych kreacji.

– **Czym było dla ciebie szydełko na początku drogi twórczej – narzędziem, pasją, a może sposobem na opowiadanie świata?**

– Szydełko w moim życiu pojawiło się bardzo wcześniej. Już jako pięcioletnia dziewczynka samodzielnie, bez instruktażu, robiłam małe dzieła. Było to tak dawno, że nie pamiętam swoich początków. Wiem jednak, że miałam ogromną potrzebę tworzenia. Chciałam poprzez małe dzieła wyrzucić z głębi duszy emocje niczym lawę z wulkanu. Tak, mogę dokładnie porównać swoje wewnętrzne potrzeby do rozżarzonej lawy. To były tak silne emocje, że ukrywałam się na kilka godzin na strychu, by nikt mi nie przeszkadzał. Często, gdy ktoś zgasił światło, pracowałam przy blasku księżycy. W ten sposób opowiadałam sobie.

– **Pamiętasz moment, w którym zrozumiałaś, że szydełkowanie może stać się pełnoprawną sztuką i językiem mody?**

– Od zawsze to czułam. Wszystko, co tworzymy, jest sztuką, choć może wtedy jeszcze nie rozumiałam tego do końca. Na słynnym strychu znajdowałam czasopisma kupowane przez moje starsze siostry. Były tam strony poświęcone modzie. To ogromnie mnie inspirowało, choć często płakałam, gdy coś mi nie wychodziło i musiałam pruć swoją pracę. Rzucałam wtedy wszystko, by po kilkunastu minutach wrócić i zacząć od początku. Mijały lata, a ja trwałam przy swojej pasji. W szkole podstawowej odkryłam, że to, co robię, jest modą – taką moją, dziewczęcą. Raz w tygodniu powstawała ciekawa czapka, szal czy inny modowy drobiazg. Bawiłam się kolorami i naprawdę dobrze to wyglądało. Koleżanki,

a nawet nauczyciele, zwracali uwagę na moją garderobę. W szóstej klasie szkoły podstawowej tworzyłam już duże projekty – bluzki, swetry, sukienki i spódnice. Często podpatrywałam nauczycielki i jeśli któraś miała ciekawą, ręcznie robioną bluzkę, wykonywałam podobną. Starłam się jednak, by moja była ładniejsza i lepiej wykonana. Przez pewien czas utrzymywałam się z moich projektów. Powstawały wtedy małe sweterki-obrazki dla dzieci czy kardigany. Kolejnym odkryciem były białe suknie ślubne. Poproszono mnie o zaprojektowanie i wykonanie sukni ślubnej. Było to nie lada wyzwanie, ale efekt okazał się wspaniały. Pamiętam błysk w oczach szczęśliwej panny młodej. To był miód na serce.

– **To był przełom?**

– Od tej sukni rozpoczęły się duże projekty. Powstawały kolejne suknie i całe kolekcje, a każda z nich otrzymywała własne imię. Dziś jest ich już tak dużo, że trudno nadążyć. Po pewnym czasie zaproponowano mi prezentację kreacji podczas wyborów Miss Polonia i od tamtej pory ruszyła lawina pokazów.

– **Minęło właśnie dwadzieścia lat twojej pracy artystycznej. Co dziś najbardziej cię wzrusza, gdy patrzysz na tę drogę?**

– Chyba najbardziej emocjonujące były dla mnie pierwsze pokazy w Olsztynie i Mrągowie. Cudowne wspomnienia. Zobaczyć błysk w oczach widzów to coś niesamowitego. Czułam wtedy ogromne szczęście, że swoją pracą mogę dać radość innym ludziom. Fakt, że są osoby, które chcą oglądać moją twórczość, że je inspiruję i sprawia im radość, jest dla mnie największą wartością.

fot.: Archiwum prywatne



– Czy jest jakaś kreacja lub kolekcja, która szczególnie symbolizuje ten jubileusz?

– Wszystkie moje kreacje darzę niemal miłością, traktuję je jak dzieci. Może to dziwne, ale właśnie tak czuję. Nie ma większego szczęścia niż widok modelki prezentującej suknię. Nieważne, czy ma 18, czy 70 lat. Być może inaczej rozumiem prezentację mody na wybiegach. Moją misją jest ukazanie kobiety, nie kreacji. To moim zadaniem jest poprzez strój wydobyć kwintesencję kobiecości. Patrząc na twarz, sylwetkę i jeśli uda mi się pokazać piękno, jestem szczęśliwa.

– Prezentowane kreacje są misternie wyszydełkowane. Ile cierpliwości, czasu i emocji kryje się w jednej sukni?

– Ja bardzo dużo pracuję. Praktycznie całe moje życie to praca. Budzę się i choć na chwilę łapię za szydełko, patrząc na zegarek i kradnąc kolejną minutę. Aby powstała duża kreacja, potrzeba od 200 do 300 godzin pracy. Mam też rekordzistkę, którą tworzyłam przez trzy miesiące, z wielkimi przerwami na wyjazdy związane z Fashion Week. Emocje podczas pracy są ogromne. Moja potrzeba tworzenia jest tak silna, że suknię, nad którą pracuję, uważam już za ukończoną, bo w głowie mam następną. To ogromna adrenalina i nieustanny wyścig.

– Tworzysz w duchu zero waste. Skąd wzięła się potrzeba odzysku i ponownego nadawania znaczeń?

– Tak, od dawna tworzę zgodnie z ideą zero waste. Myślę, że mam to już od dziecka, bo gdy brakowało mi włóczki, szukałam innych materiałów. Pamiętam słowa mojej mamy: „Basia to z niczego ulepi guzik”. Pierwsza duża kreacja powstała ze skorupek po pistacjach, które pozbierałam na plaży. Chciałam posprzątać po turystach, a śmieci stały się inspiracją. Kolejne projekty powstały z zawleczonek od puszek zbieranych po Kortowiadzie. Jedną z takich kreacji znalazła się w dziesiątce najpiękniejszych podczas Miss Eco International w Kairze. Każda suknia z kolekcji Zero Waste ma swoją historię. Jedną z nich wykonano z odpadów wiekowego drewna. Dziś posiada ją Lady Gaga. Chcę zwrócić uwagę na ogromny problem zaśmiecania Ziemi. Jeśli będziemy wrażliwi na złe zachowania i damy przykład przyszłemu pokoleniom, wszystkim będzie żyło się lepiej. W moich kreacjach odpady i niepotrzebne drobiazgi stają się elementami biżuteryjnymi. Śmiało mogą pojawić się na czerwonym dywanie, choć ten kojarzy się z blichtrzem, pieniędzmi i wielkim światem.

– Jakie elementy natury Warmii najczęściej trafiają do twoich projektów?

– Do strojów wykorzystywałam muszelki, korę brzozy i sosny – tę, która już leżała, nigdy nie kalczyłałam drzew. Powstała również kreacja z huby drzewnej. Suknie te tworzyłam w lesie i nad jeziorem, czyli w miejscach, gdzie znalazłam materiały.

– Projekty były prezentowane na pokazach mody na całym świecie. Jak publiczność reaguje na szydełko jako haute couture?

– Na koniec nasuwają mi się wspomnienia z New York Fashion Week i pokazu mody na Sycylii. Miałam dosłownie inwazję modelek. Dziewczyny prezentujące kreacje innych projektantów przybiegały do mnie, prosząc, by mogły zaprezentować kolekcję Warmia & Mazury Zero Waste. Dlatego wiem, że to, co robię, ma sens i z tego powodu jestem szczęśliwa.

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

POLECAJKI KSIĄŻKOWE I FILMOWE

Katarzyna Guzewicz

W Muzotece znajdziecie poruszające powieści, wciągający kryminał, kultowy album muzyczny, ambitne kino oraz wzruszający audiobook. Polecają bibliotekarze Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej w Olsztynie.

KSIAŻKI

„WOJENNE SIOSTRY” *Anna Rybakiewicz*

Dwie niemieckie bliźniaczki – Adolfina i Franciszka – przyjeżdżają do okupowanej Łomży w lipcu 1941 r. Jedna jest zafascynowana ideologią nazistowską, druga zaś zbuntowana i krytyczna. Nowa powieść historyczna Anny Rybakiewicz przenosi nas w czasy II wojny światowej.



„KOPIA DOSKONAŁA” *Małgorzata Rogala*

Pierwsza część serii kryminalnej lubianej autorki. Kradzież drogiego dzieła, sekrety galerii sztuki w Lyonie i ucieczka utalentowanej kopistki. Emocji nie zabraknie.

fot.: Materiały prasowe

MUZYKA

„THE KICK INSIDE” *Kate Bush*

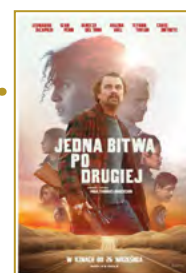
Debiutancki album angielskiej wokalistki, której głos zna chyba każdy! Płyta z 1978 r. została zremasterowana i wydana na krążku CD. Wszystko to dla lepszego brzmienia i wygody użytkownika. Album zawiera kultowy utwór „Wuthering Heights”.



FILM

„JEDNA BITWA PO DRUGIEJ” *reż. Paul Thomas Anderson*

Nagrodzony sześcioma statuettami Oscara hit ostatnich lat. Fenomenalny Leonardo DiCaprio w roli byłego rewolucjonisty, który musi stawić czoła dawnemu wrogowi. Jest śmiesznie, jest akcja, a momentami bywa nawet wzruszająco.



„TYLKO ZWIERZĘTA NIE BŁĄDZĄ” *reż. Dominik Moll*

Inteligentny thriller oparty na powieści Colina Niela. Film niczym układanka – pozornie niezwiązane ze sobą wątki łączą się podczas poszukiwań zaginionej kobiety. Francusko-niemiecka produkcja zadowoli tych, którzy czegoś więcej niż tylko rozrywki.

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



„PUSTE MIEJSCE” POLEGAM W CIEMNO

Elżbieta Zakrzewska

To kolejna recenzja autorstwa członkini Dyskusyjnego Klubu Książki. W kwietniu 2024 roku w kategorii „Dorośli” nagrodę otrzymała pani Elżbieta Zakrzewska z DKK działającego przy Miejskiej Bibliotece Publicznej w Działdowie za recenzję książki „Puste miejsce” Pauliny Cedlerskiej. Dzięki współpracy z Wojewódzką Biblioteką Publiczną w Olsztynie publikujemy fragment nagrodzonego tekstu.

Książki Pauliny Cedlerskiej mogę polecić w ciemno każdemu wielbicielowi powieści kryminalnych i thrillerów. Do tej pory wydała cztery. Po literackim debiucie „Dziecko z walizki”, wydanym przez wydawnictwo Stara Szkoła w 2021 roku, w wydawnictwie Skarpa Warszawska w 2023 roku ukazała się powieść „Od ognia piekielnego”, a w tym samym roku „Filia” wydała „Lalkarza”. Ostatnia z dotychczasowych powieści Pauliny Cedlerskiej „Puste miejsce”, ukazała się w 2024 roku, również w wydawnictwie „Filia”. Już sam fakt, że tą młodą autorką powieści kryminalnych interesują się wydawnictwa liczące się na rynku księgarskim, świadczy o jakości jej pisarstwa.

Przenieśmy się teraz do mazurskiego miasteczka Pisz, w okolice Puszczy Piskiej. Miejscową ludność bulwersuje informacja, że w puszczy zaginęło małżeństwo podróżujące kamperem. Co więcej, w tych samych okolicach 10 lat wcześniej zaginęła czwórka chłopaków, będących pacjentami miejscowej poradni psychiatrycznej. W wyniku poszukiwań odnaleziono ciała dwóch z nich. Zmarli z wycieńczenia i głodu. Dwójki pozostałych nie znaleziono do tej pory. Karolina Andrychowska jest dziennikarką upadającego lokalnego pisma oraz siostrą Pawła, jednego z zaginionych chłopaków. Gdy dowiaduje się o zniknięciu małżeństwa, ma nadzieję, że obie sprawy zostaną połączone i śledztwo sprzed 10 lat zostanie wznowione. Niestety, policja nie zamierza zajmować się sprawą sprzed lat, ponieważ ma za mało dowodów. Uznano, że był to wy-

padek, a przemawiał za tym fakt, iż ofiary miały problemy psychiczne, a co za tym idzie, błędnie odczytywały rzeczywistość i to było przyczyną ich tragedii. Karolina postanawia więc prowadzić śledztwo na własną rękę. Bada zarówno sprawę zaginięcia brata, jak i małżeństwa z kamperu. Jedyne wsparcie udziela jej niedawno zatrudniony na piskiej komendzie policjant Darek. Młoda kobieta nie wyobraża sobie, w jak śliski temat się zagłębia i jakie będą tego skutki. Puszcza jest nieprzenikniona i rządzi się swoimi prawami. „Puszcza daje i odbiera. Puszcza ma swoje tajemnice. Puszcza pokazuje, co chce.” W książce panuje niesamowity klimat tajemniczości i niepewności. Mimo że autorka wspomina od czasu do czasu o pięknej pogodzie, wypoczynku nad jeziorem, czytelnik nie znajdzie tu sielskiej, beztroskiej atmosfery. Pisarka wspaniale oddaje nastrój puszczy, jej nieprzewidywalności i niebezpieczeństw, jakie za sobą niesie. Według mnie książka jest pełna „mazurskości”. To, oprócz intrygi kryminalnej, jest drugim atutem tej powieści, która pokazuje tło, w jakim rozgrywają się wydarzenia. Autorka świetnie „odrobiła pracę domową” i przemyca obok sensacyjnych wypadków, wiele ciekawych faktów i problemów współcześnie aktualnych. Ta wspomniana „mazurskość” – w każdym miejscu widać jej ślady. To nie tylko miejsce, gdzie toczy się akcja powieści, to lapidarne napomknienia o leśniczówce Pranie, koncertach w mazurskich domach kultury, krajobrazie oraz innych, znanych miejscowościach jak: Augustów, Kolno, Karwica, Wiartel. (...)

POCZTÓWKI Z PODRÓŻY - ATENY

Na łamach Generacji prosimy naszych czytelników o wspomnienia z wyjazdów, wypraw czy krótkich wycieczek. Dziś wyruszamy do pięknej Grecji. Paulina z Olsztyna odwiedziła Ateny. Tak zachęca do ich odwiedzenia:

„Ateny to miasto, w którym oczy trzeba mieć dookoła głowy, bo ni stąd ni zowąd spomiędzy nowoczesnych budynków może wyłonić się zabytek sprzed wieków. Starożytne i średniowieczne budowle są tu wtopione w żywą tkankę miasta, a największy skarb Aten, Akropol, góruje nad nimi i często podczas spacerów po wąskich uliczkach nagle ukazuje się na horyzoncie. To miasto żywe całą dobę, gwarne, przyjazne, z dobrze rozwiniętym transportem publicznym i... kafejkami z kawą tańszą niż w Polsce. Dodajmy do tego pyszne jedzenie i sympatycznych „lokalsów” i mamy przepis na udany wyjazd!”.



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@federacjafośa.pl

SZKOŁA REPORTAŻU FEDERACJI FOSA

Redakcja

Od zawsze interesowały Cię media i sztuka dziennikarstwa? Weź udział w bezpłatnych warsztatach dziennikarskich prowadzonych przez doświadczonych specjalistów. Już w czerwcu ruszy otwarta rekrutacja do projektu:

„REPORTAŻ Z DOJRZAŁOŚCI. GENERACJA 60+ MÓWI: <<DZIAŁAM>>”.

Na uczestników czeka pięć stacjonarnych warsztatów nastawionych na praktykę i ćwiczenie warsztatu dziennikarskiego. Każde z zajęć będzie miało inną tematykę, zostaną na nich poruszone kwestie, m.in.:

- pisania różnych form dziennikarskich od reportażu po felieton,
- selekcji tematów, budowania narracji, tytułów, leadów, kompozycji tekstu,
- redakcji i edytorstwa tekstów,
- fotografii i podstaw pracy z materiałem wizualnym,



fot.: Materiały prasowe

- nowych mediów (podcasty, vlogi, rolki, relacje, streaming),
- praktycznych zasad tworzenia numeru magazynu: dobór działów, układ, spójność, szata graficzna.

Warsztaty odbędą się w Olsztynie w siedzibie Federacji FOSA przy ul. Linki 3/4.

Seniorów 60+ zachęcamy do wypełnienia internetowego formularza zapisu do udziału w projekcie.

Więcej informacji: www.federacjafośa.pl.