

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



- SENIOR CHCE SIĘ KOCHAĆ str. 4
- NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO NA REALIZACJĘ MARZEŃ str. 14
- RELACJE MIĘDZYPOKOLENIOWE SĄ BARDZO WAŻNE str. 20
- 20 LAT FEDERACJI FOSa str. 30

SPIS TREŚCI

SŁOWEM WSTĘPU

Bartłomiej Głuszak 3

DZIAŁ SPOŁECZEŃSTWO

SENIOR CHCE SIĘ KOCHAĆ.

FAKTY I MITY NA TEMAT ŻYCIA SEKSUALNEGO SENIORÓW

Aleksandra Tchórzewska 4

PAN KAZIMIERZ

Bartłomiej Głuszak 8

ZAWSZE SIĘ JAKOŚ OTRZĄSNĘ I PÓJDĘ DALEJ

Redakcja 9

ZALEŻY MI, BY SENIORZY NIE CZULI SIĘ WYKLUCZENI

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz 10

65 LAT RAZEM - HISTORIA MAŁŻEŃSTWA Z OLSZTYNA

Redakcja 12

NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO NA REALIZACJĘ MARZEŃ

Marzena Wójcik 14

RZECZNIK INTERWENIUJE: ŚWIADCZENIE WSPIERAJĄCE

Stanisław Brzozowski 16

WARMIŃSKO-MAZURSKA RADA SENIORÓW SKOMPLETOWANA

Stanisław Brzozowski 17

POTRZEBUJEMY KONTAKTU Z DRUGIM CZŁOWIEKIEM

Redakcja 18

RELACJE MIĘDZYPOKOLENIOWE SĄ BARDZO WAŻNE

Paulina Pupałto 20

DZIAŁ ZDROWIE

LEPIEJ ZAPOBIEGAĆ NIŻ LECZYĆ

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz 22

RENCIŚCI SOCJALNI Z NOWYM ŚWIADCZENIEM

Tomasz Tokarczyk 24

DZIAŁ KULTURA

POCZTÓWKI Z PODRÓŻY

Redakcja 25

MODA, TEATR I DIALOG - O PASJI, KTÓRA ŁĄCZY POKOLENIA

Sabina Maria Dąbrowska 26

EMOCJE, KTÓRYCH POTRZEBUJEMY W DŁUGIE WIECZORY

Katarzyna Guzewicz 28

WYDARZENIA

20 LAT FEDERACJI FOsa

Redakcja 30

GODNI NAŚLADOWANIA

Redakcja 30

AKTYWNY SENIOR

Redakcja 31

RZECZNIK PRAW OSÓB STARSZYCH NAGRODZONY

Redakcja 31

BĄDŹ WSPÓŁTWÓRCĄ „GENERACJI”. Zapraszamy organizacje, instytucje, naszych czytelników i inne osoby do współpracy przy tworzeniu tej gazety. Szczególnie zwracamy się do osób starszych. Prosimy o nadsyłanie materiałów z takich dziedzin jak: aktywność i edukacja osób starszych, organizacje seniorskie, twórczość, materiały poradnicze i wszystkie te, które sami chcielibyście tutaj przeczytać. Zainteresowanych współtworzeniem naszego pisma prosimy o kontakt z redakcją: generacja@federacjafoSa.pl. Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo do skrótu i redakcyjnego opracowania tekstów przyjętych do druku. Autorzy tekstów prezentują własne opinie. Za treść ogłoszeń i opublikowanych listów redakcja nie odpowiada.

GENERACJA

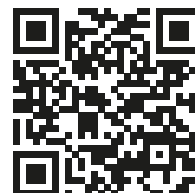
MAGAZYN ŚRODOWISK OSÓB STARSZYCH

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



Projekt „Aktywne Rady Seniorów na Warmii i Mazurach” dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025.

Wywiady, artykuły, podcasty Generacji znajdziesz tu:





SŁOWEM WSTĘPU

Bartłomiej Głuszak

Ostatnie miesiące to, jak co roku, sezon konkursów i nagród. Nagrodę Marszałka w dziedzinie pomocy społecznej otrzymał Stanisław Brzozowski, Rzecznik Praw Osób Starszych Województwa Warmińsko-Mazurskiego i dziennikarz „Generacji”. To dla nas wielka radość. Gratulacje, Panie Stanisławie! Rozstrzygnęliśmy też Warmińsko-Mazurski Konkurs na Aktywnego Seniora/rkę województwa i najlepszą Inicjatywę na rzecz seniorów. Laureatką została Maria Roman, prezes Uniwersytetu III Wieku w Morągu. Za najlepszą inicjatywę kapituła nagrodziła Gminę Srokowo, a za samorząd z najlepszą Radą Seniorów – Miasto Elbląg. W konkursie Godni Naśladowania doceniono szereg organizacji, osób i firm, w tym wyróżniono Uniwersytet III Wieku w Morągu i nagrodzono Eugenię Barcz i Krzysztofa Krauze z UTW w Olsztynie.

Co roku wręczamy też nagrodę Społecznik Warmii i Mazur. Z okazji 20-lecia Federacji przyznaliśmy ją Arkadiuszowi Jachimowiczowi za wieloletnie działania na rzecz rozwoju społeczeństwa obywatelskiego, Stowarzyszeniu „Teraz My” za tworzenie Mocnej Sieci – Kół Gospodyń Wiejskich. Specjalnie wyróżnienie trafiło w ręce Marcina Kuchcińskiego, marszałka województwa warmińsko-mazurskiego, za społeczne działania samorządu województwa. Marszałek Marcin Kuchciński z kolei wręczył honorowe odznaki Zasłużony dla Województwa Krzysztofowi Marusińskiemu (m.in. dziennikarzowi „Generacji” i zastępcy Rzecznika Praw Osób Starszych) oraz dr Katarzynie Białobrzeskiej, wieloletniej członkini zarządu Federacji FOŚa. Nagród w tym okresie było o wiele więcej, chociażby w I edycji Konkursu na Liderkę KGW. Chciałbym wymienić jeszcze jedną. W ogólnopolskim konkursie dla dziennikarzy „Twarze ubóstwa” w gronie wyróżnionych znalazła się Aleksandra Tchórzewska z Olsztyna. Co więcej, jeden z jej tekstów przeczytać możecie Państwo w tym numerze „Generacji”. Bardzo mnie cieszy, że do „Generacji” dołączają kolejni współpracownicy. To m.in. efekt warsztatów dla dzienni-



fot.: Michał Kupisz

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

karzy, które zorganizowaliśmy niedawno. Część osób gościmy już teraz na naszych łamach. Wszystkich serdecznie witamy! I oczywiście zapraszamy zainteresowanych współpracą!

Było też dużo okazji do świętowania. Przede wszystkim jako Federacja FOŚa uczciliśmy jubileusz 20-lecia. Dziękujemy wszystkim przyjaciołom, partnerom za obecność i życzenia. Serce Federacji FOŚa to nasze organizacje członkowskie. Swoje jubileusze świętowały m.in. Uniwersytet III Wieku i Osób Niepełnosprawnych z Elbląga, Mazurskie Stowarzyszenie Aktywności Lokalnej z Orzysza, Stowarzyszenie Przyjaciół Ziemi Lidzbarskiej czy Fundacja Żółty Szalik. Życzymy wszystkiego najlepszego i wytrwałości w realizacji swej misji.

O wydarzeniach, nagrodach, jubileuszach możecie Państwo przeczytać w tym numerze Generacji. I oczywiście wiele innych informacji. Mamy dla Państwa stałe rubryki, w tym m.in. interwencje rzecznika, prezentacje ŚDS, kolejne sylwetki Ikon Medycyny, propozycje kulturalne Biblioteki Wojewódzkiej. Jest też wiele ciekawych sylwetek czy rozmów, np. z Agnieszką Domurad, koordynatorem Krajowej Rady Fizjoterapeutów na Warmii i Mazurach.

Dużo też dzieje się w obszarze rad seniorów. Powstają nowe, już istniejące rozwijają się i spotykają ze sobą, m.in. ostatnio w Olsztynku. Dobięł również końca proces wyłaniania przedstawicieli i przedstawicielek do Wojewódzkiej Rady Seniorów.

Te i wiele innych tematów znajdą Państwo na naszych łamach. Zapraszam serdecznie do lektury.

SENIOR CHCE SIĘ KOCHAĆ. FAKTY I MITY NA TEMAT ŻYCIA SEKSUALNEGO SENIORÓW

Aleksandra Tchórzewska

Jesteś seniorką lub seniorem i uważasz, że miłosne uniesienia to już przeszłość? Mamy dobrą wiadomość: starzenie się wcale nie musi oznaczać końca życia erotycznego. A seks osób w srebrnym wieku może smakować tak samo doskonale, jak wcześniej. Albo i lepiej.

O seksie seniorów wciąż niewiele mówi się w przestrzeni publicznej. Nic dziwnego: wszechobecny kult młodości i wciąż żywe stereotypy sprawiają, że temat ten jest spychany na margines, pomijany albo traktowany z pobłażaniem. A szkoda, bo aktywność seksualna jest jedną z dziedzin, która może towarzyszyć nam do końca życia i przynosić satysfakcję.

Zauważmy, że współczesny senior różni się od swojego rówieśnika sprzed kilku dekad. Po pierwsze, żyjemy znacznie dłużej niż poprzednie pokolenia, po drugie możemy korzystać ze zdobyczy medycyny, które gwarantują nam dobre zdrowie i samopoczucie, a po trzecie świat oferuje nam różnorodne aktywności.

Skoro nikogo nie dziwi senior zagłębiający języki obce, chodzący na tańce czy też pokonujący kolejny półmaraton, to dlaczego wciąż nieakceptowalne jest, że uprawia seks? Starość nie jest już czasem ciepłych kapci i fotela bujane-go, zamykania się w czterech ścianach i wycofywania z życia społecznego czy towarzyskiego. Życie osób w starszym wieku zyskuje na jako-

ści na wielu przestrzeniach. Warto zadbać więc też o to, aby ta intymna sfera była dostrzeżona i przynosiła satysfakcję.

Aktywność seksualna w starszym wieku może być źródłem bliskości, satysfakcji, ale też sporym wyzwaniem. Dlatego też obalimy najczęstsze mity na temat seksuosób dojrzałych i przyjrzymy się faktom.

Mity na temat seksualności seniorów:

MIT: W TYM WIEKU TO JUŻ NIE WYPADA!

To bardzo krzywdzące i błędne przekonanie, które uderza w poczucie wartości osób starszych, odbiera im sprawczość i osadza w narzuconych przez społeczeństwo rolach. Najchętniej widzielibyśmy w seniorkach babcię zajmującą się wnukami, a w seniorach pocziwych emerytów, którym nic już w życiu nie zostało, oprócz czekania w przychodniach na swoją kolej w lekarskim gabinecie.

Mówienie, że osobom starszym nie wypada oddawać się miłosnym igraszkom, jest przejawem dyskryminacji. Zauważmy, że już w samym mówieniu o seksie osób 60 plus towarzyszy rozbawienie lub zażenowanie. „Taki stary, a głupi”, „Wnukami lepiej byś się zajęła, a nie amory ci w głowie” – to dyskredytujące i pobłażliwe komentarze, które prowadzą do wykluczenia społecznego. Opierają się one na szkodliwych stereotypach. Seniorki mogą nadal, jak dawniej,

odczuwać pożądanie, a seniorzy być spełnionymi kochankami. Metryka nie odbiera im atrakcyjności i nie sprawia, że nagle są aseksualni.

MIT: SEKS W PODESZŁYM WIEKU JEST NIEZDROWY

Seks to zdrowie, również w starszym wieku. Aktywność seksualna ma mnóstwo korzyści: redukuje stres i napięcie, poprawia nastrój, uwalnia endorfiny, wzmacnia układ odpornościowy, poprawia krążenie, a także pozytywnie wpływa na sen.

Amerykańskie badania wskazują, że u seniorów w przedziale wiekowym 75–90 lat regularne uprawianie seksu (raz w tygodniu lub częściej) wiąże się z lepszymi wynikami w testach poznawczych po pięciu latach w porównaniu do osób, które w ogóle nie prowadzą aktywności seksualnej.

W przypadku osób starszych, które borykają z różnymi dolegliwościami, ważne jest jednak, aby skonsultowały się z lekarzem, zanim oddadzą się miłosnym igraszkom. Seks może być nadal udany i bezpieczny, o ile zostanie dostosowany do stanu zdrowia.

Oczywiście zdarza się, że choroby przewlekłe, zmiany fizjologiczne czy też depresja mogą obniżyć libido albo nawet uniemożliwić stosunek płciowy.

MIT: SENIORZY NIE MAJĄ JUŻ OCHOTY NA SEKS

Nie ma takiej granicy wiekowej, która likwidowałaby popęd seksualny. Oczywiście libido może ulegać zmianom wraz z wiekiem, co jest naturalnym procesem związanym z różnymi aspektami życia. Bywa, że problemy, z jakimi zmagają się seniorzy, skutecznie odpierają chęć na miłosne igraszki. Żałoba w rodzinie, wysokie rachunki, tęsknota za dziećmi, które wyemigrowały daleko: czasami codzienne problemy przysłaniają inne rzeczy. Nie ma to jednak nic wspólnego z wiekiem.

Pożądanie seksualne nie jest przecież tylko kwestią biologii, to złożony proces. Zależy od wielu czynników, w tym stanu zdrowia, relacji z partnerem oraz środowiska, w którym się żyje. Warto zaznaczyć, że pomimo tych trudności, wiele osób w starszym wieku wciąż pragnie bliskości, miłości i satysfakcji seksualnej. Dlatego ważne

jest, aby otwarcie i szczerze komunikować partnerowi swoje potrzeby i pragnienia.

Fakty na temat seksualności seniorów:

FAKT: SENIORZY MOGĄ MIEĆ SATYSFAKCUJĄCY SEKS

Choć częstotliwość aktywności seksualnej może spadać wraz z wiekiem, wielu seniorów nie rezygnuje z życia erotycznego. Co ciekawe, wiele kobiet dopiero wtedy zaczyna cieszyć się seksem: nie boją się niechcianej ciąży, mają więcej czasu, stają się bardziej otwarte w tej kwestii, co sprawia, że ich pożycie staje się bardziej komfortowe. Często pary po latach odrywają radość z bezpiecznego seksu. Może on też smakować lepiej, kiedy nie ma już dzieci za ścianą i obowiązków zawodowych. W tym wszystkim ważna jest akceptacja zmian, jakie zachodzą w ciele. Ciało na starość przestaje być gładkie, marszczy się i zmienia, ale nadal może być obiektem pożądania.

FAKT: PRZESZKODĄ MOŻE BYĆ ZDROWIE INTYMNE

Nie da się ukryć, że zmiany hormonalne, które zachodzą w trakcie biologicznego procesu starzenia, mają znaczący wpływ na życie seksualne zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Kobiety przechodzą menopauzę, która powoduje obniżenie poziomu estrogenów.

Jednym ze skutków tego stanu rzeczy jest suchość pochwy. Bardzo dojrzałe kobiety mogą mieć zatem problem, żeby osiągnąć podniecenie i odczuwać dyskomfort w trakcie stosunku. Jednak jest na to rozwiązanie: obecnie na rynku jest duży wybór lubrykantów, które zminimalizują suchość pochwy i pozwolą cieszyć się seksem. Mężczyźni natomiast przechodzą andropauzę, która skutkuje obniżeniem poziomu testosteronu, co wpływa na procesy związane z erekcją i ejakulacją. W miarę starzenia się mężczyzn czas utrzymywania erekcji zazwyczaj się skraca, natomiast czas potrzebny do jej osiągnięcia może się wydłużać. Seniorzy doświadczający obniżonej sprawności seksualnej czy też problemów z erekcją mogą zniechęcać się do podejmowania aktywności seksualnej. Każdy taki problem warto skonsultować z lekarzem, który dobierze odpowiednie leczenie.

FAKT: SEKS POMAGA PODTRZYMAĆ WIĘZI

Seks jest formą komunikacji, która pozwala na wyrażanie uczuć i emocji w wyjątkowy sposób. Bliskość z partnerem to szansa na głębsze zrozumienie i lepszą więź.

Partnerzy dzieląc wspólną alkowę, mogą lepiej zrozumieć swoje pragnienia oraz potrzeby. Podczas aktywności seksualnej w organizmie wydzielają się różne hormony, np. oksytocyna, zwana „hormonem miłości”. Wpływa ona na poczucie bezpieczeństwa i buduje zaufanie, co może wzmacniać więzi między partnerami.

FAKT: JEST OCHOTA NA SEKS, ALE PARTNERA BRAK

Nie wszystkim parom jest dane dożyć ze sobą do późnej starości. Seniorom po stracie męża\żony często doskwiera samotność. Nie każdy wdowiec czy wdowa ma w sobie siłę lub chęć, aby wejść w nowy związek. Często obawiają się oni, że nowa relacja nie przyniesie im szczęścia lub wciąż wspominają zmarłego małżonka. Zdaje się, że seniorzy mają poczucie, że nikt ich już nie rozumie, a swoje potrzeby emocjonalne spychają na dalszy plan. Wydaje się, że tematy związane z intymnością wśród seniorów są wciąż tabu, mimo że wiele osób w tym wieku ma naturalną ochotę na bliskość. Dlatego też nierzadko bywa tak, że starsze osoby pragną seksu, ale nie mają z kim realizować swoich pragnień.

PORADA: JAK UPRAWIAĆ BEZPIECZNY SEKS PO 60. ROKU ŻYCIA?

W Polsce umownie przyjęło się, że wiek senioralny rozpoczyna się po 60. roku życia. Osobom starszym dokuczają różne, związane z wiekiem, schorzenia. Chorują na cukrzycę, mają nadciśnienie, problemy z sercem, artretyzm, choroby zwyrodnieniowe. Czy to oznacza, że nie mogą się kochać? Nie, ale lekarze zalecają ostrożność w sferze seksualnej osobom z chorobami układu krążenia. Każdy przypadek jest indywidualny i wymaga konsultacji z lekarzem. Natomiast seniorzy cierpiący na osteoporozę czy choroby zwyrodnieniowe stawów powinni wybrać takie pozycje seksualne, aby zminimalizować obciążenia dla stawów. Dobrym pomysłem jest wykorzystanie poduszki lub miękkiego koca do wsparcia kolan i bioder.

Warto pamiętać, że seks nie ogranicza się tylko do penetracji, lecz obejmuje także wszelkie działania, które prowadzą do osiągnięcia orgazmu.

Wiek nie zwalnia z pamiętania o bezpiecznym i higienicznym seksie. Choroby przenoszone drogą płciową mogą dotknąć każdego, niezależnie od wieku. Niepokojące jest to, że w ciągu ostatnich dziesięciu lat liczba przypadków chorób przenoszonych drogą płciową wśród osób powyżej 55. roku życia, podwoiła się.

PORADA: JAK WSPIERAĆ SEKSUALNOŚĆ SENIORÓW?

Żeby senior mógł cieszyć się życiem seksualnym, powinien mieć dostęp do rzetelnej wiedzy na ten temat. Niestety dużym problemem jest niewystarczające wsparcie ze strony służby zdrowia. Rzadko kiedy senior może liczyć w gabinecie lekarskim na porady dotyczące swojego zdrowia seksualnego.

Potrzebna jest przyjazna, empatyczna rozmowa oraz otwartość w kwestii zdrowia seksualnego osób starszych. Senior powinien móc opowiedzieć lekarzowi pierwszego kontaktu o swoich potrzebach, obawach i lękach. Niestety nikt o to nie pyta.

W publikacji autorka korzystała z materiałów: Shen S., Is Sex Good for Your Brain? A National Longitudinal Study on Sexuality and Cognitive Function among Older Adults in the United States, 2023; Ostrowska M., Aktywność seksualna osób starszych – jakość życia i stereotypy, 2019; Fabiś A., Aktywność seksualna osób starszych, 2015.

Aleksandra Tchórzewska.
Dziennikarka internetowa i prasowa.





PAN KAZIMIERZ

Bartłomiej Głuszak

- Stefan, chodź szybciej, nie chcę się spóźnić
- popędzała Julia.
- Przecież już jestem gotowy, czekam na ciebie od trzech minut — zirytował się Stefan.
- A, no tak, to idziemy – podekscytowana Julia energicznym krokiem ruszyła do wyjścia.

W końcu szli na spotkanie autorskie z nie byle kim, bo wielkim polskim pisarzem, Kazimierzem Orłosiem. Co prawda bywał w Olsztynie, ale to miało być takie pierwsze spotkanie Julii. Sala w niewielkiej Galerii Warte Świeczki była już wypełniona po brzegi. Z ledwością znaleźli miejsca.

Był już też On, Pan Kazimierz. Gospodarze spotkania świetnie wprowadzili w klimat jego twórczości.

Rozmowa płynęła wartko, a Pan Kazimierz okazał się cudnym człowiekiem.

- Jakżeby inaczej – westchnęła Julia.

Jego styl pisania, związki z naturą, wrażliwość na los człowieka, zwłaszcza w trudnej sytuacji – tematy biegły wartko. Dużo było o pomnikowych już pozycjach, m.in. „Cudownej melinie” czy „Wielbłądzie”, na podstawie którego powstał film „Wielkie Zwierzę”.

- Z cudowną rolą Jerzego Stuhra – pomyślała Julia.

Interesujące były też wątki rodzinne, które siostrzeniec Józefa i Stanisława „Cata” Mackiewiczów opisał w „Dziejach dwóch rodzin. Mackiewiczów z Litwy i Orłosiów z Ukrainy”.

- To też nas łączy – pomyślała Julia. – Większość mieszkańców województwa warmińsko-mazurskiego ma podobne korzenie.

To niejedyne związki z regionem, które miał Kazimierz Orłoś. „Letnik z mierzei” opisuje między innymi spotkanie w Rzecnej z krewnym, a jednocześnie wybitnym trenerem

polskiej kadry jeździeckiej, olimpijczykiem – Andrzejem Orłosiem.

Tę książkę Julia czytała, ale że miał dom we wsi nad Krutynią, z którego zresztą wspólnie z żoną przyjechał na spotkanie, to nie wiedziała.

– Muszę kupić „Dom pod Lutnią” – pomyślała. Trudne powojenne dzieje tych ziem i ich mieszkańców obserwowała już w „Róży”, ale nie dała rady obejrzeć tego filmu do końca. Natomiast ta książka z opowieści samego pisarza, ale też rozmów obecnych na sali, jawiła się naprawdę ciekawą lekturą.

Po spotkaniu udało im się zrobić wspólne zdjęcie i zdobyć autograf. Trochę to trwało, ale było warto!

W tej powieści, jak we wszystkich felietonach, jest dużo z rzeczywistości. Miałem ten zaszczyt, że osobiście poznałem Kazimierza Orłosia i jego małżonkę. To cudowny człowiek i wspaniały pisarz. Pokazywana przez niego rzeczywistość, jego spojrzenie na naturę, nadzwyczajna wrażliwość na ludzką krzywdę, trafiły prosto do mojego serca. Dlaczego jednak to piszę? Bo rzeczywiście w różny sposób powiązany jest z naszym regionem. Cały czas warto, a nawet należy o tym mówić. Książki, takie jak „Dom pod Lutnią”, pokazują nasze trudne powojenne początki, ale – w odróżnieniu od innych – w sposób, który budzi nadzieję w drugiego człowieka.

Bardzo się cieszę, że wielokrotnie pamiętał też o nas. Jedno z jego opowiadania udało się nawet przedrukować w „Generacji”. Nie pozostaje mi więc nic innego, jak zaprosić Państwa do lektury książek Kazimierza Orłosia.



ZAWSZE SIĘ JAKOŚ OTRZĄSNĘ I PÓJDĘ DALEJ

Redakcja

Ma 93 lata i wciąż zaraża optymizmem. Jej życie mogłoby posłużyć jako scenariusz filmu akcji. Teresa Godlewska, autorka książki „66 powodów do szczęścia”, inspirowa i pokazuje, że zmiana jest możliwa w każdym wieku.

– Byłam m.in. w Etiopii, Sudanie, na Cyprze, w Iraku, Jordanii. Pracowałam w wielu egzotycznych miejscach, m.in. w Sudanie na plantacji bawełny, a w Etiopii – kawy. W Emiratach Arabskich miałam własną galerię sztuki – wylicza Teresa Godlewska. – Chciałam ją prowadzić jako profesjonalistka, więc w wieku 64 lat skończyłam historię sztuki, zaocznie, na jednej z uczelni w Wielkiej Brytanii. Była milionerką i bankrutką. Urodziła się jako szlachcianka. Często opowiada, że jako malutka dziewczynka bawiła się u stóp marszałka Piłsudskiego, a drugą wojnę światową oglądała z okien apartamentu w Gdyni.

Niespokojnym duchem była od zawsze. W libańskim Bejrucie omal nie trafiła do haremu, w Jordanii pracowała w The American Cultural Center. Opiekowała się dwudziestoma pudłami siostrzeńca cesarza Hajle Syllasje. Była zawodową modelką i podziwianą tancerką. Kiedy po czterdziestu ośmiu latach wróciła do Polski... trafiła do schroniska dla bezdomnych w Warszawie. Nie poddała się. Dziś, po wielu życiowych zawirowaniach, mieszka i pracuje w Warszawie. Zna siedem języków obcych, jest tłumaczką i występuje w telewizji. Postać nietuzinkowa.

Co pomaga jej w życiu? Może to zdanie, które powtarza, a które ratowało ją z największych opresji: „Zawsze się jakoś otrząsnę i pójdę dalej”.



fot.: Wydawnictwo Harde

– Uważam, że trzeba być aktywnym. Nawet w starszym wieku nie można ugrzęznąć przed telewizorem. Trzeba znaleźć sobie zajęcie – zaznacza. – Możliwości jest naprawdę dużo. Są kluby seniora, ale też wiele innych miejsc. Nie można powiedzieć: „Nie chce mi się”.

ZALEŻY MI, BY SENIORZY NIE CZULI SIĘ WYKLUCZENI

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Maria Roman jest prezeską Stowarzyszenia Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Morągu. Jej inicjatywy oraz zaangażowanie doceniło jury Warmińsko-Mazurskiego Konkursu na Aktywnego Seniora/Seniorkę oraz Najlepszą Inicjatywę Seniorską Potrzebni 2024. Główną nagrodę odebrała w czasie konferencji z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych.



fot.: Michał Kupisz

– To wyróżnienie jest motywacją do dalszej pracy i działań na rzecz seniorów w naszym-morąskim środowisku i na rzecz słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Cieszę się, że te przedsięwzięcia dostrzegły osoby z zewnątrz – podsumowuje Maria Roman, Aktywna Seniorka Warmii i Mazur 2024 roku. – A pomysłów wciąż mi nie brakuje. Czasami mój mąż twierdzi: „Ty wciąż pędzisz”. Odpowiadam mu

wtedy, że spieszę się, bo mam tyle planów, że muszę zdążyć je zrealizować.

Dodaje też:

– Myślałam, że moje działania będą wyróżnione w konkursie, nie spodziewałam się nagrody głównej. Była to dla mnie miła niespodzianka. Pragnę podziękować zarządowi UTW za dostrzeżenie mojej pracy i zgłoszenie kandydatury do konkursu Potrzebni 2024.

Jury przyznając Marii Roman pierwszą nagrodę, doceniło zaangażowanie, pasję i determinację w działaniu. Jest liderką w społeczności Morąga, inicjuje i koordynuje liczne działania. Realizuje nie tylko cele statutowe Uniwersytetu Trzeciego Wieku, ale również zdobywa środki na wdrażanie projektów, które wzbogacają ofertę kulturalną i edukacyjną przeznaczoną dla seniorów. Poprzez organizację wernisaży, wieczorów poetyckich oraz wystaw lokalnych twórców tworzy przestrzeń, w której nie tylko promuje działalność artystyczną mieszkańców, ale również integruje lokalną społeczność. Dziś, dzięki również jej zaangażowaniu, UTW w Morągu jest miejscem, gdzie seniorzy mogą rozwijać się, odkrywać pasje, nabywać nowe umiejętności.

– Na rzecz seniorów pracuję od 2014 roku. Po tylu latach można nazwać to pasją, bo daję radość wielu ludziom. W codziennych działaniach UTW jeden człowiek niewiele może, ale zespół ludzi myślących podobnie może wiele, co widać w naszej pracy. Mam to szczęście, że spotykam podobnie myślących ludzi – dodaje Maria Roman. – Moja pasja sprawia, że często brakuje mi czasu, ale nie narzekam. Działalność społeczna ma wiele pozytywnych



fot.: Michał Kupisz

stron, jest to chociażby ciągły kontakt z ludźmi, realizacja nowych pomysłów i działań, ciągłe planowanie swojego dnia. Nie ma mowy o nudzie i beczynności. To także radość, która towarzyszy chwili, kiedy udaje się pozyskać środki na realizację projektów.

Laureatka konkursu Potrzebni 2024 zaznacza, że aktywność na emeryturze przynosi wiele satysfakcji, daje poczucie sensu.

– Pracując, nie myślałam o tym, co zrobię, będąc na emeryturze. Jednak już w pierwszych miesiącach po zakończeniu pracy zawodowej ukończyłam kurs kwalifikacyjny opiekunki PCK, bo chciałam mieć wiedzę z pomocy osobom chorych i sprawdzić, czy jestem w stanie nimi się opiekować – wspomina. – Uważam, że najlepszą alternatywą dla każdej osoby przechodzącej na emeryturę jest pomysł na dalszą aktywność, taką, która pozwoli realizować swoje marzenia, rozwijać zainteresowania, na które wcześniej nie było czasu. Na emeryturze czas biegnie znacznie szybciej, dlatego trzeba cieszyć się każdą chwilą i uprzyjemniać sobie życie, wyjeżdżając do teatru, na koncert, na wycieczkę. Wszystkie te formy aktywności oferuje Stowarzyszenie UTW w Morągu. Sama dziś zachęca inne osoby do aktywności.

– Zauważam, że coraz więcej osób udziela się społecznie w różnych sytuacjach. Mieszkańcy rozwijają swoje zainteresowania, działają jako wolontariusze i robią to bardzo chętnie. Nasze wolontariuszki z Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Morągu z entuzjazmem chodzą do przedszkoli, gdzie czytają bajki, opowiadają, przypominają tradycje – wylicza.

Zauważa, że kiedyś również istniała działalność społeczna, ale dopiero dziś zapanowała na nią pewnego rodzaju „moda”. To jednak pozytywny trend, który wnosi dużo w życie lokalnych społeczności. Sama laureatka już planuje kolejne działania.

– Chcę nawiązać kontakt z młodzieżą ze szkoły średniej i napisać projekt o współpracy międzypokoleniowej – zdradza. – Chciałabym też zainteresować działaniami Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Morągu jeszcze więcej osób z naszego miasta i okolicznych gmin. Uważam, że inspirując seniorów do wyjścia z domu, pomagam im w codziennym życiu. Dzięki temu nie czują się wykluczeni.

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

65 LAT RAZEM - HISTORIA MAŁŻEŃSTWA Z OLSZTYNA

Redakcja

– Stanowimy monolit rodzinny, który każe patrzeć w przyszłość optymistycznie – mówią Julia i Ireneusz Oklińscy, którzy małżeństwem są od 65 lat. Możemy być różni, ale to nie musi dzielić, a może łączyć.



fot.: Archiwum rodziny Oklińskich

Ze zdziwieniem powtarzają: „To tak szybko minęło”. Tworzenie związku przez ponad sześć dekad to niezwykle osiągnięcie. W świecie, w którym wiele relacji nie przetrzymuje próby czasu, takie historie inspirują. Bycie razem to nie tylko wyraz miłości, ale również wytrwałości, zaangażowania i wzajemnego szacunku.

– Dziś zbyt mało mówi się o ludziach, którzy tyle lat przeżyli razem – przyznają.

Julia Oklińska wspomina w rozmowie jubileusz 50-lecia, z okazji którego otrzymali medal od Prezy-

denta Rzeczypospolitej Polskiej za długoletnie pożycie. Swoje 65-lecie obchodzili hucznie.

Choć dzieliły ich różne historie rodzinne, łączyło pragnienie stworzenia domu pełnego miłości.

– Poznaliśmy się dzięki wspólnym znajomym – wspomina pani Julia. – Zaledwie po trzech miesiącach znajomości wzięliśmy ślub.

Ireneusz Okliński pochodzi z rodziny wielodzietnej. On i pani Julia wzięli ślub 19 sierpnia 1959 roku. Już wtedy planował, że może jego rodzina nie będzie tak liczna, ale dzięki temu będzie mógł zapewnić im warunki do rozwijania się. Małżeństwu urodziły się dwie córki – Ewa i Iwona.

Państwo Oklińscy zauważają, że w małżeństwie trzeba zdawać sobie sprawę, że w życiu są i radości, i smutki. Warto również dostrzec, że różnice nie zawsze dzielą, ale mogą stać się spoiwem w związku.

– Mąż zawsze lubił góry, a ja morze – wspomina pani Julia.

– Często rozwiązaniem był kompromis. Jeździliśmy więc całą rodziną na zmianę – raz w góry, raz nad morze.

– Uwielbiałem góry – wtrąca energicznie pan Ireneusz.

– Od Bieszczad, po Sudety i Karkonosze. Znałem na pamięć wszystkie szlaki. W życiu pana Ireneusza ważny był sport. Pasję do aktyw-





foto: Archiwum Rodziny Oklińskich

ności odkrył już w dzieciństwie, które nie było łatwe. Razem z rodzicami był wywieziony do Niemiec, na roboty przymusowe. Tam, mając zaledwie siedem lat, musiał pracować. Jego zadaniem było przyprowadzanie krów do dojenia. To wymagało pokonywania około dziesięciu kilometrów dziennie. Dzięki temu nabrał wytrzymałości, a te trudne doświadczenia nie zniechęciły go do aktywności.

Talent do biegania zauważył u niego m.in. Czesław Skowroński, przedwojenny lekkoatleta klubu „Warszawianka”. Zaproponował panu Ireneuszowi regularne treningi w nowo powstałej wtedy sekcji lekkoatletycznej „Budowlani”. Sekretarzem i pierwszym założycielem tego klubu był ojciec Ireneusza Oklińskiego, który grał w piłkę nożną. Potem był klub „Kolejarz” w Olsztynie i w Katowicach. Został powołany do wojska i tam od razu zauważono jego talent. W WKS „Śląsk” Wrocław stał się członkiem silnej sekcji lekkoatletycznej. Pod koniec lat 50. zgłosił się do klubu sportowego „Gwardia” Olsztyn. Regularne treningi spowodowały, że miał coraz lepsze wyniki. Jako junior był w czołówce biegaczy na bieżni i w biegach przełajowych. Wkrótce jego dystansem stał się ten najdłuższy sprinterski – 400 metrów. Osiągał coraz lepsze wyniki. Do końca swojej kariery lekkoatletycznej został wierny sprintom, choć próbował sił na dystansach średnich, m.in. 1500 czy 3000 metrów.

– Po zakończeniu kariery sportowej nie zrezygnowałem z ruchu. Grałem w siatkówkę, piłkę nożną, strzelałem z broni małokalibrowej. Byłem też trenerem lekkoatletyki, sędzią siatkarskim. Byłem też społecznikiem, co było dla mnie bardzo ważne – wylicza Ireneusz Okliński.

W swojej sportowej karierze ma na koncie 5-letni staż trenera Polskiego Związku Niewidomych w grach zespołowych goalball, był również szkoleniowcem kadry narodowej w tej dyscyplinie sportu. Wyjeżdżał na zgrupowania i zawody do Bułgarii, Węgier, Czechosłowacji.

Dziś wciąż nie zapomina o ruchu.

– Mam 89 lat i nadal dwa razy w tygodniu chodzę grać w tenisa – mówi pan Ireneusz. – Mam trochę problemów zdrowotnych, ale wciąż chcę być aktywnym. W mojej rodzinie wyjątkiem jest żona – Julia. Jest kompletnie antysportowa. Zawsze jednak mogłem liczyć na jej doping.

Dziś są dumni z rodziny, wnuków, którzy też odnoszą sportowe sukcesy. Sebastian Warda, do niedawna zawodnik Lechii Tomaszów Mazowiecki, środkowy w sezonie 2024/25 TAURON I Ligi Mężczyzn, właśnie dołączył do sztabu szkoleniowego. Córka, Ewa Szemplińska, wychowała kilka pokoleń olsztyńskich cheerleaderek.

– Tak szybko to minęło i człowiek nawet nie zauważył, że to już 65 lat – mówią zgodnie Julia i Ireneusz Oklińscy. – Różnie bywało, ale zawsze trzeba ze sobą rozmawiać.

NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO NA REALIZACJĘ MARZEŃ

Marzena Wójcik

Pół wieku temu zobaczyłam w telewizji tancerkę flamenco. Byłam wtedy małą dziewczynką. Wstałam i zaczęłam tańczyć na dywanie, a potem... nie zauważyłam, jak szybko minął czas.



fot.: Archiwum UTW

Nie! Nigdy nie zapomniałam, ale w codziennym życiowym zamieszaniu, którego rytm wyznaczały dojazdy, przyjazdy, praca, dzieci itp., nie miałam okazji, aby tańczyć flamenco. Myślałam, że tak już zostanie, aż do pewnego dnia. Było to wtedy, gdy pracowałam jeszcze zawodowo, ale już na palcach jednej ręki mogłam policzyć lata, które pozostały mi do upragnionej emerytury. Tego dnia nerwowo przestępowałam z nogi na nogę, czekając na pierwszy wykład, który miałam wygłosić na scenie domu kultury, a którego odbiorcami mieli być słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Wtedy, zza kulis usłyszałam, że „Flamenki” z Morąga zostały docenione w jednym z konkursów.

Miejsce i konkurs były bez znaczenia. Ważne było to, że w moim małym miasteczku mogę tańczyć flamenco. Tak po prostu. Można więc powiedzieć, że flamenco przyszło do mnie. Pomimo pracy znalazłam czas, aby dołączyć do grupy i zacząć uczyć się tańca, realizując swoje dziecięce pragnienie.

Od tamtej pory minęły trzy lata. Jestem już studentką Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Morągu. Nasz UTW ma bardzo szeroką ofertę działań i najlepszą prezeskę, jeśli nie na świecie, to przynajmniej w województwie, gdyż Maria Roman została laureatką Warmińsko-Mazurskiego Konkursu na Aktywną Seniorkę/Seniora i Najlepszą Inicjatywę Seniorską Potrzebni 2024.

W Morągu każdy członek stowarzyszenia UTW może uczestniczyć w dowolnej liczbie zajęć. Można zrealizować tu dziecięce marzenia, a także odkryć zupełnie nowe pasje. Mamy grupy malarskie, rękodzieła, językowe, grupę komputerową, teatralną, gimnastykę na krzesłach, basen i pilates, grupę turystyczną, dla miłośników historii i literatury oraz oczywiście grupy taneczne. Istnieją trzy: to grupa tańca ludowego, która ostatnio ewaluowała w inną stronę, miłośników gorących rytmów latynoskich i oczywiście flamenco.

Za względu na dużą aktywność związaną z tańcem, postanowiliśmy zorganizować taneczne święto seniorów w naszym mieście.



foto: Archiwum UTW

Jesienią ubiegłego roku odbyła się pierwsza edycja projektu zatytułowanego „Oblicza dojrzałego tańca”. Poza naszymi grupami, wystąpiły zespoły seniorów z okolicznych miast i miasteczek. W 2024 roku, we wrześniu, zorganizowaliśmy drugą, równie udaną edycję uroczystości. Planujemy trzecią i kolejne.

Wydarzenie ma formę przeglądu. Nie oceniamy uczestników. Doceniamy zaangażowanie, poczucie humoru, energię. Tańczymy, podziwiamy, rozmawiamy przy kawie i wspólnym obiedzie. W czasie uroczystości powstaje wiele zdjęć, dlatego pierwsza i druga edycja zostały podsumowane wystawą fotograficzną. W 2023 i w 2024 roku można było oglądać ją w pięknej sali morąskiego ratusza.

W 2024 roku otwarcie wystawy połączone było z wieczorem poetyckim pt. „Miłość ci wszystko wybaczy”. Tutaj członkinie grupy literackiej prezentowały wiersze miłosne. Temat został wybrany zgodnie z założeniem, że miłość nie ma wieku i w każdym okresie życia jest ważna, potrzebna i możliwa.

Przychodzi taki czas, gdy najbardziej zakurzone i wydawałoby się niemożliwe do spełnienia pragnienia mogą ujrzeć światło dzienne. Dzieje się to wtedy, gdy w końcu możemy zwolnić i znaleźć czas dla siebie. Ja marzyłam o tańcu na scenie. Dzięki byciu aktywną członkinią UTW mam taką możliwość. Mam za sobą kilka występów na mniejszych i większych scenach, w tym podczas uroczystego otwarcia hali Urania w Olsztynie.

Pozdrawiam serdecznie i życzę realizacji dziecięcych pasji i marzeń nam wszystkim!

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

RZECZNIK INTERWENIUJE: ŚWIADCZENIE WSPIERAJĄCE - PUNKTY DO SPRAWDZENIA

Stanisław Brzozowski

Do rzecznika praw osób starszych zgłosił się Adam L. (lat 58) z Olsztyna. Jest osobą niepełnosprawną, ma orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu znacznym. Nie przysługiwało mu jednak żadne świadczenie wspierające dla osób niepełnosprawnych.

Adam L. nie mógł otrzymać świadczenia wspierającego dla osób znajdujących się w takiej sytuacji, gdyż w postępowaniu ustalającym poziom potrzeby wsparcia uzyskał 64 punkty. Uznał, że nie odpowiada to rzeczywistości. Ze znajdujących się na liście 32 codziennych czynności podlegających ocenie, np.: przemieszczanie się środkami transportu, załatwianie spraw urzędowych, ale także dbanie o dom, przygotowywanie posiłków, ubieranie się, korzystanie z toalety itd., wiele ocenionych zostało lepiej, niż wygląda to w praktyce człowieka poruszającego się na wózku.

Z pomocą rzecznika praw osób starszych Adam L. odwołał się od, jego zdaniem, krzywdzącej decyzji Wojewódzkiego Zespołu do spraw Orzekania o Niepełnosprawności. W listopadzie, w wyniku ponownej oceny, potrzeba poziomu wsparcia w jego przypadku podniesiona została do... 82 punktów.

Według obowiązujących obecnie przepisów osobom niepełnosprawnym przyznawane jest świadczenie wspierające. Wynosi ono nawet 220 procent renty socjalnej, jeśli potrzeba wsparcia oceniona została na 95-100 punktów. Przepisy te wprowadzane są stopniowo. W 2024 roku prawo do świadczenia wspierającego miały osoby z niepełnosprawnościami, u których potrzeba wsparcia ustalona została na poziomie 87-100. Od 1 stycznia 2025 roku grupa osób uprawnionych



rys: Magda Gach

rozszerza się jednak również o osoby z przedziału 78-86.

Dla Adama L. oznacza to, że już od nowego roku nabędzie on prawo do renty socjalnej. W jego przypadku będzie to 80 procent tego świadczenia.

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**

WARMIŃSKO-MAZURSKA RADA SENIORÓW SKOMPLETOWANA

Stanisław Brzozowski

Zakończyły się wybory do Warmińsko-Mazurskiej Rady Seniorów. W wyznaczonym przez marszałka województwa terminie, do 15 listopada, przeprowadzone zostały konferencje organizacji seniorskich we wszystkich powiatach regionu.

Swoich delegatów wyznaczyły również dwa największe miasta, Olsztyn i Elbląg oraz zainteresowane, seniorskie i działające na rzecz osób starszych, organizacje o zasięgu regionalnym. W III kadencji – oficjalnie zainaugurowanej najpewniej w styczniu 2025, po odebraniu nominacji i ukonstytuowaniu się zarządu – w Warmińsko-Mazurskiej Radzie Seniorów swoją „konsultacyjną, doradczą i inicjatywną” rolę wobec władz samorządowych województwa pełnić będą 33 osoby.

Rada zmienia swoją nazwę (dotąd działała jako Społeczna Rada Seniorów Województwa Warmińsko-Mazurskiego), do pięciu lat wydłuża się też jej kadencja. Nie zmienia się, przyjęte przez jej członków na samym początku, motto: „Rada jest ambasadorem spraw seniorów w regionie”. Po dwóch kadencjach i sześciu w sumie latach działalności śmiało można stwierdzić, że w każdym z przyjętych przez radę priorytetów odnotowaliśmy postęp: przybywa miejskich i gminnych rad seniorów, więcej osób starszych korzysta z teleopieki, w Nidzicy otwarty został wreszcie pierwszy szpitalny oddział geriatryczny w województwie.

Zakończona właśnie kampania wyborcza – w ramach projektu realizowanego przez Fundację „Żółty Szalik”, wspierali ją w poszczególnych powiatach rzeczniczki praw osób starszych: Urszula Wolna, Krzysztof Marusiński i Stanisław Brzozowski – pokazała też, że zwiększa się znaczenie rad seniorów jako ważnego przejawu aktywności obywatelskiej.

Praktycznie we wszystkich powiatach – od Iławy po Gołdap – w konferencjach powiatowych uczestniczyło więcej organizacji. Najwięcej, bo aż 13, w Braniewie. Zgłosiła się też większa liczba kandydatów. W Bartoszczach, Nidzicy i Kętrzynie do wyłonienia delegata powiatowego potrzebne były dogrywki.

Rośnie także uznanie władz lokalnych dla rad seniorów, w tym również rady wojewódzkiej. Na spotkaniach wyłaniających delegata seniorów z danego powiatu bardzo często uczestniczyli starości. Mamy też pierwszy przypadek, że do Warmińsko-Mazurskiej Rady Seniorów wybrany został urzędnik samorządowy wysokiego szczebla, aktualna wicestarosta powiatu gołdapskiego Marzanna Wardziejewska. Tendencja ta otwiera perspektywy do tworzenia w regionie powiatowych rad seniorów. Działania w tym kierunku trwają w powiatach braniewskim i szczycieńskim. Takie możliwości ma również powiat kętrzyński, gdzie działają już cztery gminne rady seniorów w Barcianach, Srokowie oraz Korszach i w samym Kętrzynie. Warmińsko-Mazurska Rada Seniorów rozpocznie pracę (spotkania raz na kwartał) z początkiem 2025 roku. W dniach 5-6 grudnia 2024 roku w Olsztynie prawie wszyscy jej członkowie wzięli udział w warsztatach prowadzonych przez Federację FOSa, gdzie mówiono o celach rady i pracowano nad planem działania na nową kadencję. Nowa kadencja to, w dużej mierze, także nowi ludzie. Ponad połowa delegatów, bo 17 osób, weszła w skład rady po raz pierwszy.

POTRZEBUJEMY KONTAKTU Z DRUGIM CZŁOWIEKIEM

Redakcja

foto: Archiwum SDS



Środowiskowy Dom Samopomocy to miejsce o wielowymiarowym znaczeniu – wspiera rozwój i integrację uczestników, a także buduje mosty między różnymi grupami. To dzięki takim miejscom w społecznościach tworzy się przestrzeń dla wzajemnej akceptacji i wsparcia. Kontynuujemy nasz cykl i opisujemy Środowiskowe Domy Samopomocy Stowarzyszenia „Pomost”.

– Widać potrzebę, by takich miejsc, jak nasze Środowiskowe Domy Samopomocy, było więcej. Obecnie na miejsce w naszych placówkach oczekuje się rok, a nawet dwa lata – mówi Karol Suszczewicz ze Stowarzyszenia Liderów Pomocy Społecznej i Medycznej na Rzecz Osób Niepełnosprawnych i Starszych „Pomost”. – Tutaj seniorzy spotykają innych, nie są skazani na samotność. Jesteśmy istotami społecznymi, potrzebujemy kontaktu z drugim człowiekiem, tej energii. „Pomost” odczarowuje mity na temat Środowiskowych Domów Samopomocy. Seniorzy tańczą, śpiewają, wyjeżdżają, udzielają się artystycznie i społecznie. Jest wiele przedsięwzięć, które są realizowane

w ŚDS-ach, jak chociażby warsztaty czy spotkania ze specjalistami. To placówki, które stają się małymi centrami społeczno-kulturalnymi w dzielnicach miasta, w których funkcjonują. Seniorzy aktywnie działają również poza ośrodkami, występują w czasie różnych uroczystości, m.in. gali Amicus Bonus. W ostatniej edycji wystąpili uczestnicy z ŚDS Kozłowo. – Od lat współpracujemy z zaprzyjaźnioną siecią Środowiskowych Domów Samopomocy i stale wymieniamy się doświadczeniami – wyjaśnia Karol Suszczewicz. – Jednak główna misja realizowana jest w naszych placówkach. Naszą rolą jest wzmacnianie więzi i poszerzanie kręgów wsparcia w środowisku. Damian Soczewka, wiceprezes Stowarzysze-

nia „Pomost” opowiada o współpracy z partnerami.

– W ramach programu grantowego „Haki na cyberataki” zorganizowaliśmy na przykład w Stawigudzie pierwszą ogólnopolską CyberSenioradę. W imprezie wzięli udział seniorzy – podopieczni Środowiskowych Domów Samopomocy z całej Polski. To wydarzenie odbywało się równocześnie w 22 miejscach w Polsce – wspomina Damian Soczewka. – Miało ono na celu zwiększenie wiedzy na temat bezpieczeństwa finansów osobistych, w tym bezpiecznej bankowości, a także budowanie świadomości możliwych zagrożeń i znajomości zasad, które pozwolą się przed nimi chronić. Dodaje też: – Nawiązaliśmy współpracę z Radą Osiedla „Jaroty”, wspólnie z którą zorganizowaliśmy piknik nad jeziorem. Takie inicjatywy dodają nam wiatru w żagle i motywują do dalszych działań. Stowarzyszenie od listopada 2011 roku prowadzi na terenie Olsztyna ŚDS „Pomost”, przy ul. Leyka 17, od 2015 roku „Pomost” funkcjonuje również przy ul. Barcza 12.

Od 2016 roku działa Środowiskowy Dom

Samopomocy „Pomost II” przy ul. Profesorskiej 15. Osobami, które uczestniczą w zajęciach ŚDS, są głównie osoby starsze, także w sytuacji kryzysu czy trudnej sytuacji materialnej, depresji czy w żałobie. Tutaj otrzymują wsparcie zespołu specjalistów, którzy dobierają pomoc indywidualnie do konkretnej osoby starszej. To miejsce tworzy nie tylko przestrzeń do dialogu, ale również animuje społeczność. W 2024 roku odbyła się druga edycja Przeglądu Piosenki Polskiej „Jak za dawnych lat”. Wydarzenie skierowane było do uczestników Środowiskowych Domów Samopomocy. Tegoroczna edycja była wyjątkowa – wpłynęło aż 167 zgłoszeń z 71 Domów Pomocy z całej Polski. Finał, pod patronatem wojewody warmińsko-mazurskiego oraz marszałka województwa, odbył się w auli im. Anny Wasilewskiej w Olsztynie. Stowarzyszenie „Pomost” zainicjowało reaktywację jednego z najciekawszych wydarzeń sportowych w regionie, jakim był Warmińsko-Mazurski Rajd na Orientację „Abentojra”. Dzięki staraniom stowarzyszenia istnieje szansa, że kolejna edycja tej wyjątkowej inicjatywy odbędzie się już w 2025 roku.



RELACJE MIĘDZYPOKOLENIOWE SĄ BARDZO WAŻNE

Paulina Pupiałto

Relacje międzypokoleniowe odgrywają fundamentalną rolę w życiu każdej rodziny, stanowiąc most łączący przeszłość, teraźniejszość i przyszłość. W dobie dynamicznych zmian społecznych i technologicznych, więzi pomiędzy różnymi pokoleniami stają się nie tylko źródłem wsparcia i wiedzy, ale także sposobem na budowanie tożsamości i umacnianie rodzinnej wspólnoty.



foto: Archiwum prywatne

W rozwoju dziecka to właśnie relacje międzypokoleniowe pełnią kluczową funkcję, przede wszystkim w kształtowaniu się jego tożsamości. Relacje z dziadkami i starszymi członkami rodziny pomagają dziecku zrozumieć swoje korzenie, historię rodziny oraz tradycje. Dzięki temu dziecko buduje poczucie przynależności i tożsamości rodzinnej, co wpływa na jego pewność siebie i poczucie stabilności. Ponadto starsze pokolenia odgrywają ważną rolę w przekazywaniu wartości, takich jak szacunek, empatia czy odpowiedzialność.

Dziecko, poprzez obserwację otoczenia, uczy się, jak funkcjonować w społeczeństwie i jakie wartości są ważne w życiu społecznym. Dzięki interakcjom z dorosłymi członkami rodziny otrzymuje ono niezbędne w jego rozwoju wsparcie. Dziadkowie, poza rodzicami, mogą być dodatkowym źródłem poczucia bezpieczeństwa i stabilności, oferując zrozumienie i akceptację, co pozytywnie wpływa na rozwój emocjonalny dziecka.

POMOST Pomiędzy pokoleniami

Jakie korzyści płyną z międzypokoleniowych więzi oraz dlaczego warto je pielęgnować w każdej fazie życia? Dlaczego te relacje są tak istotne? Jak wpływają na dzieci, dorosłych i seniorów?

Widzimy już, jak istotną rolę odgrywają relacje międzypokoleniowe w rozwoju najmłodszych, jednak jaki ma to wpływ na funkcjonowanie osób dorosłych i czy może być aspektem rozwojowym w późniejszym

życiu? Zdecydowanie tak. Dorosły, będąc pomostem między starszymi a młodszymi generacjami, czerpie z przeszłości i jednocześnie przekazuje wartości kolejnym pokoleniom. Starsze pokolenia, zwłaszcza rodzice czy dziadkowie, mogą oferować dorosłemu wsparcie emocjonalne i doradztwo oparte na swoim życiowym doświadczeniu. Ich mądrość i perspektywa mogą pomóc mu radzić sobie z trudnymi sytuacjami, konfliktami czy decyzjami, co wzmacnia jego odporność psychiczną. Dodatkowo dobre relacje z rodzicami i dziadkami pozwalają dorosłym budować głębsze więzi z własnymi dziećmi. Utrzymywanie relacji międzypokoleniowych pozwala też przekazywać wartości i tradycje swoim dzieciom, budując spójność rodzinną i ciągłość pokoleniową. Dzięki wzajemnej obserwacji poszerza się również perspektywa przemijania i akceptacja zmian. Obcowanie ze starszymi członkami rodziny pomaga dorosłemu zrozumieć i zaakceptować procesy starzenia się, przemijania i zmian życiowych. Relacje międzypokoleniowe mogą wspierać w akceptacji własnych zmian związanych z wiekiem. Dorosły ma szansę dzięki nim lepiej zrozumieć swój system wartości, co może prowadzić do większej samoświadomości i poczucia sensu.

RELACJE I POCZUCIE PRZYNALEŻNOŚCI

Skoro relacje międzypokoleniowe tak silnie oddziałują na dorosłych, pomagając im budować tożsamość i czerpać mądrość życiową, to jaką rolę pełnią te więzi dla osób, które już powyższego doświadczyły? Jak relacje te wpływają na seniorów, gdy stają się oni zależni od młodszych pokoleń?

W pierwszej kolejności należy wspomnieć, że seniorzy, poprzez relacje z młodszymi członkami rodziny, czują się częścią większej wspólnoty. Te więzi pomagają zachować kontakt z bieżącymi wydarzeniami, nowymi trendami oraz życiem społecznym. Poczucie przynależności do rodziny wzmacnia emocjonalną stabilność i przeciwdziała samotności. Dzięki dobrym relacjom międzypokoleniowym seniorzy mogą dalej przekazywać swoją wiedzę, doświadczenie i mądrość, a poczu-

cie, że jest to cenne dla kolejnych pokoleń, pozytywnie wpływa na poczucie sensu życia i wspomaga utrzymywanie aktywności umysłowej i emocjonalnej. Idąc dalej, relacje z młodszymi członkami rodziny pomagają seniorom stawiać czoła wyzwaniom związanym ze starzeniem się, takimi jak spadek sprawności fizycznej, pogarszający się stan zdrowia czy zmiany w trybie życia. Regularne kontakty z rodziną pozwalają też radzić sobie z uczuciem samotności, smutku czy obawami związanymi z procesem starzenia. Relacje te oferują także poczucie stabilności i komfortu, wynikające ze zrozumienia i opieki ze strony swoich bliskich, przy równoczesnej możliwości utrzymania aktywności i poczucia sprawczości w życiu.

Przyglądając się poczuciu satysfakcji z życia seniorów, przekonujemy się, że dla wielu osób istotnym elementem jest stanowienie ogniw w długim łańcuchu pokoleń. Obserwowanie dorastania wnuków czy prawnuków pozwala doświadczać kontynuacji życia rodzinnego, co wywołuje spokój i zadowolenie. Dzięki tym relacjom seniorzy czują, że ich dziedzictwo oraz wartości będą kontynuowane przez młodsze pokolenia.

Reasumując, relacje międzypokoleniowe są kluczowe na każdym etapie życia. Dzieciom zapewniają poczucie przynależności, kształtują tożsamość i przekazują wartości. Dla dorosłych są źródłem wsparcia emocjonalnego i mądrości, pomagając w budowaniu więzi rodzinnych i odpowiedzialności. Seniorom dają poczucie sensu, wartości i przynależności, zapewniając wsparcie emocjonalne i praktyczne w późniejszych latach życia. Dzięki nim każda generacja czerpie wzajemne korzyści, tworząc silne więzi rodzinne.

Paulina Pupiałto. Psycholog, absolwentka psychologii oraz studiów podyplomowych na kierunku psychogeriatry z animacją kulturową.



LEPIEJ ZAPOBIEGAĆ NIŻ LECZYĆ

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Zdrowy styl życia opiera się na czterech filarach. – Są to dieta, ruch, równowaga psychiczna i okresowe badania lekarskie – mówi Agnieszka Domurad, koordynator wojewódzki Warmińsko-Mazurskiego Oddziału Krajowej Izby Fizjoterapeutów.



fot.: Archiwum prywatne

– Z jakimi problemami zgłaszają się do fizjoterapeuty osoby starsze?

– Do fizjoterapeuty trafiają zazwyczaj osoby z problemem zdrowotnym, który już zaistniał, takim jak np. stan po urazie typu złamanie, zwłknięcie czy skręcenie. Jedną z dominujących przyczyn wizyt fizjoterapeutycznych są też dolegliwości bólowe, których źródłem mogą być przeciążenia, urazy, choroby przewlekłe czy bezruch. Pracujemy też z pacjentami po operacjach ortopedycznych, incydentach sercowo-naczyniowych oraz z problemami natury neurologicznej czy pulmonologicznej.

– Kiedy mówimy o zdrowym stylu życia zwykle mamy na myśli odpowiednią zbilansowaną dietę i ruch?

– Dużo mówi się o zdrowym stylu życia, ale bywa, że mamy problemy z wdrożeniem go. Zdrowy styl życia opiera się na czterech filarach. Są to dieta, ruch, równowaga psychiczna i okresowe badania lekar-

skie. Dzięki zmianom w tych obszarach możemy krok po kroku stać się zdrowsi. Jeśli dieta, to musi być zbilansowana, urozmaicona, dobrana do naszej płci, wieku, ogólnego stanu zdrowia. Odpowiednie odżywianie wzmocni naszą odporność i zagwarantuje prawidłowe funkcjonowanie organizmu, w tym również narządu ruchu. Drugim filarem jest oczywiście regularna aktywność fizyczna, która spowalnia proces starzenia się, zmniejsza ryzyko chorób cywilizacyjnych. Gwarantuje nam sprawność i samodzielność. Będzie też pozytywnie wpływać na sen czy trawienie oraz ogólne samopoczucie. Regularna aktywność jest niezbędna do osiągnięcia dobrostanu. Trzecim filarem jest kondycja psychiczna, ponieważ nasz stan to połączenie *soma* i *psyche*, czyli fizycznych i psychicznych aspektów zdrowia, które wzajemnie się uzupełniają. W końcu czwartym filarem są regularne badania lekarskie. Ważne też, by w przypadku pojawienia się danego schorzenia, w czasie leczenia i rekonwalescencji ściśle przestrzegać zaleceń specjalistów, w tym fizjoterapeutów.

Tutaj polecam czytelnikom zapoznanie się z piramidą aktywności, mniej znaną od piramidy zdrowego żywienia. Piramida pokazuje, jakie rodzaje wysiłku i ćwiczeń są niezbędne, by jak najdłużej zachować sprawność. Jej podstawa przypomina o potrzebie codziennego ruchu, takiego jak spacer czy chodzenie po schodach, co korzystnie wpływa na kondycję fizyczną i sprawność umysłową oraz utrzymanie prawidłowej sylwetki. Następne w kolejności są ćwiczenia aerobowe o średniej lub dużej intensywności, takie jak bieganie, pływanie, jazda na rowerze, które zaleca się wykonywać od dwóch do pięciu razy w tygodniu. Kolejne są ćwiczenia siłowe, wzmacniające wszystkie grupy mięśni. Na szczycie piramidy jest to, czego powinniśmy jak najbardziej unikać – czyli czas spędzony w pozycji siedzącej. Każda forma ruchu jest lepsza niż żadna, ale wracając do aktywności, trzeba pamiętać, żeby dostosować jej intensywność do poziomu wytrenowania, a obciążenia zwiększać stopniowo. To uchroni nas od zrobienia sobie krzywdy. Ćwiczyć trzeba regularnie, bo to buduje wydolność organi-

zmu. Powinniśmy być aktywni co najmniej godzinę dziennie i pamiętać o odpowiednim nawodnieniu w trakcie wysiłku. W przypadku osób starszych ważne są też ćwiczenia poprawiające koordynację ruchową i równowagę, które zapobiegają upadkom i ich przykrym konsekwencjom.

– **Jakie ćwiczenia są, według fizjoterapeutów, polecane osobom starszym?**

– Krajowa Izba Fizjoterapeutów we współpracy z Ministerstwem Zdrowia opracowała zestaw kilkunastu bezpiecznych ćwiczeń, które seniorzy mogą wykonywać samodzielnie w domu. Program profilaktyczny „Aktywny senior w domu” został opracowany przez fizjoterapeutów na co dzień pracujących z pacjentami geriatrycznymi, neurologicznymi czy kardiologicznymi. Ćwiczenia są łatwe do wykonania i nie wymagają specjalistycznego sprzętu. Zostały opublikowane

w formie e-booka do pobrania oraz materiałów video na specjalnej stronie www.fizjoterapiaporusza.pl.

– **Kiedy warto skonsultować się z fizjoterapeutą?**

– Fizjoterapia potrzebna jest w wielu dziedzinach medycyny, nie tylko w geriatrici czy ortopedii, ale również w uroginiekologii, pulmonologii, kardiologii, neurologii. Jej rolą jest przywracanie sprawności i poprawa jakości życia pacjentów, co w przypadku osób starszych, które zmagają się z wielochorobowością, bywa kluczowe. Należy pamiętać, że fizjoterapeuta patrzy na pacjenta holistycznie, dlatego osoba starsza, która np. przeszła zawał lub udar, była operowana lub cierpi z powodu bólu, podejmując aktywność fizyczną, powinna najpierw skonsultować się z fizjoterapeutą, który przeprowadzi wywiad i diagnostykę funkcjonalną oraz ustali indywidualny plan postępowania i rozpocznie rehabilitację.

KONKURS

Ogłaszamy konkurs dla czytelników Generacji, w którym dwa zestawy promocyjne ufundował Warmińsko-Mazurski Oddział Krajowej Izby Fizjoterapeutów. Co zrobić, by je zdobyć? Czekamy na odpowiedź na pytanie: „Dlaczego warto być aktywnym?”. Całość nie powinna przekroczyć tysiąca znaków. Spośród nadesłanych wypowiedzi wybierzemy dwie najciekawsze i do ich autorów trafią nagrody. Na odpowiedzi, wysłane mailowo na adres generacja@federacjafoasa.pl, czekamy do 1 marca 2025 roku.



DOKTOR JUDYM NASZYCH CZASÓW

Redakcja

Od wielu lat olsztyńska medycyna jest kojarzona z kadrą lekarską, która doceniana jest w kraju i za granicą. W albumie „Ikony Olsztyńskiej Medycyny” mamy możliwość poznania osiągnięć i pasji lekarzy, którym zostało przyznane tytułowe wyróżnienie. To społecznicy, którzy mają wiele zainteresowań. Wśród opisanych postaci znalazł się Antoni Celmer, specjalista chorób wewnętrznych i organizacji ochrony zdrowia. Od lat 60. pracował w Szpitalu Ministerstwa Spraw Wewnętrznych. Przechodząc wszystkie szczeble od asystenta do dyrektora, zrobił specjalizację z interny, a następnie specjalizację II stopnia z organizacji i zarządzania służbą zdrowia. Od roku 1980 do 2000 był dyrektorem polikliniki. Wykazał się niezwykłym zaangażowaniem rozwiązując trudności w czasie rozbudowywania szpitala. Antoni Celmer był inicjatorem powstania centrum onkologii: „To był mój pomysł. Nikt mi tego nie

odbierze” – mówił doktor z nieskrywaną w głosie dumą. W 1974 roku ciężko chorym pacjentem doktora Celmera był dyrektor Domu Dziecka w Szymanowie, który namówił go do odwiedzenia tej placówki. Doktor Celmer nawiązał kontakt z wychowawcami i dziećmi. Został niestrudżonym propagatorem pomocy dzieciom z Domów Dziecka. Najwięcej czasu poświęcił podopiecznym Domu Dziecka w Szymanowie. Przez wiele lat był zaangażowany w pracę na rzecz samorządu lekarskiego. Za swoją bezinteresowną pomoc, szacunek okazywany spotkanym na swej drodze potrzebującym otrzymał liczne podziękowania, dyplomy, wyróżnienia. Najważniejszym dla niego wyróżnieniem był przyznany przez dzieci 22 czerwca 1995 roku Order Uśmiechu. Antoni Celmer to – jak napisano w publikacji – doktor Judym naszych czasów.

Oprac. na podstawie publikacji „Ikony Olsztyńskiej Medycyny”



RENCIŚCI SOCJALNI Z NOWYM ŚWIADCZENIEM

Tomasz Tokarczyk

Dorośle osoby z niepełnosprawnością od maja 2025 roku będą miały szanse na dodatkowe pieniądze. Na mocy ustawy z dnia 27 września 2024 roku o zmianie ustawy o rencie socjalnej (Dz. U. 2024 poz. 1615) przyznano nowe świadczenie – dodatek dopełniający do renty socjalnej.

Potrzeba zmian w systemie wsparcia finansowego osób z niepełnosprawnością wynika z niedostosowania dotychczasowych rozwiązań do aktualnych i rzeczywistych kosztów życia osoby z niepełnosprawnością. Te obejmują m.in. opiekę medyczną, systematyczną rehabilitację, sprzęt rehabilitacyjny, specjalistyczne żywienie, itp.

Prawo do dodatku dopełniającego będą miały osoby uprawnione do renty socjalnej, które są całkowicie niezdolne do pracy oraz samodzielnej egzystencji.

Zatem nie wystarczy już samo prawo do pobierania renty socjalnej, ponieważ nie każda osoba z niepełnosprawnością uprawniona do renty socjalnej, jest jednocześnie niezdolna do pracy i samodzielnej egzystencji. Szacuje się, że około 30 procent rencistów socjalnych będzie miało prawo do dodatku. Osoba, która nie ma orzeczenia z którąś z tych cech, będzie musiała złożyć do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych wnioski o jego wydanie. Możliwe to będzie razem z wnioskiem o dodatek. Do dokumentu trzeba dołączyć m.in. zaświadczenie od lekarza o stanie zdrowia oraz dokumentację medyczną. Co istotne, takie zaświadczenie ważne jest miesiąc od daty wystawienia.

W przypadku rencistów posiadających orzeczenie o niezdolności do pracy i samodzielnej egzystencji ZUS wypłaci dodatek w terminie

płatności renty socjalnej. Dodatek będzie przyznawany na wniosek osoby ubiegającej się lub jej przedstawiciela ustawowego, a także innej osoby lub kierownika ośrodka pomocy społecznej lub centrum usług społecznych za zgodą osoby uprawnionej.

Dodatek będzie wynosił 2520 zł i będzie podlegał waloryzacji w każdym roku, licząc od dnia 1 marca.

Dodatek podlega waloryzacji na zasadach, które dotyczą waloryzacji rent i emerytur. Pierwsza wypłata dodatku nastąpi w maju 2025 roku. Osoby, które są niezdolne do pracy i samodzielnej egzystencji, otrzymają wypłatę z urzędu wraz z rentą socjalną. Dodatek zostanie wypłacony z wyrównaniem od stycznia 2025 roku.

Tak samo jak przy rencie socjalnej obowiązywać będzie zasada zawieszenia lub zmniejszenia dodatku w razie osiągnięcia przychodu podlegającemu obowiązkowi ubezpieczeniu społecznemu. Kwota przychodu podlega zmianie co trzy miesiące, zgodnie z komunikatem prezesa GUS.

Tomasz Tokarczyk. Pracownik Federacji FOSa, społecznik, aktywnie działa na rzecz środowiska osób z niepełnosprawnością.

PIĘKNO NORWESKICH FIORDÓW

Krystyna Jurewicz

Wycieczka luksusowym statkiem wycieczkowym na fiordy była jednym z tych doświadczeń, które pozostają w pamięci na zawsze. Wyprawa była prezentem z okazji Dnia Matki. Dzieci chciały, bym doświadczyła czegoś wyjątkowego. W rejsie towarzyszyła mi córka. Dzięki tej wycieczce nie tylko odkryłam piękno norweskich fiordów, ale również cieszyłam się bliskością córki. Była to chwila, by zwolnić, oderwać się od codzienności i cieszyć się otoczeniem natury, której majestat i piękno nie mają sobie równych.



fot.: Archiwum prywatne

LISTOPADOWY TURNUS

Sekcja Turystyczna UTW w Nowym Mieście

Od 12 do 24 listopada 2024 grupa przyjaciół z nowomiejskiego UTW uczestniczyła w turnusie rehabilitacyjno-wypoczynkowym w Poddąbiu koło Ustki. Ośrodek „Słowiniec” położony jest w urokliwym miejscu, blisko klifowego nabrzeża z piękną, szeroką plażą. Celem naszej podróży były zabiegi rehabilitacyjne wspomagające zdrowie oraz kondycję. Oprócz nich naszym ulubionym zajęciem, niezależnie od warunków pogodowych, były spacery brzegiem morza, także po lesie. Uzupełnieniem atrakcji były imprezy organizowane na terenie ośrodka, np. ogniska, wieczorki taneczne, olimpiady sportowe, strzelanie z łuku i wiatrówki, malowanie kamieni i zakładek oraz wycieczki. Osoby dysponujące własnymi samochodami miały okazję odwiedzić ciekawe miejsca w okolicy, m.in. Dolinę Charlotty, Słupsk, Ustkę, Rowy.



fot.: Archiwum UTW

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@federacjafoza.pl

MODA, TEATR I DIALOG - O PASJI, KTÓRA ŁĄCZY POKOLENIA

Sabina Maria Dąbrowska

Od lat współpracuje ze środowiskami senioralnymi, z szacunkiem do dojrzałości, międzypokoleniowego dialogu. Rozmawiamy z Barbarą Świącicką, pedagogką teatralną, animatorką kultury, wykładowczynią wiedzy o teatrze, reżyserką teatru niezależnego, koordynatorką działań edukacyjnych.

Od autorki:

Z uwagi na wieloletnią znajomość, wspólną pracę nad projektami aktywizującymi osoby dojrzałe oraz przy dostrzeganiu roli i potrzeby rozpowszechniania kultury i edukacji, współpraca z Barbarą Świącicką zaowocowała wieloma cennymi projektami. Dzięki niej odbywają się dziś regularne przedpołudniowe spotkania teatralne, które stały się tradycją, zostaliśmy zaproszeni do udziału w konkursie, a, co najważniejsze, dostrzeżono ważną rolę dialogu międzypokoleniowego. Do współpracy z olsztyńskimi radami senioralnymi włączyło się całe środowisko teatralne. Teatr jest wyjątkowym miejscem integrującym środowiska senioralne.

– Czy moda, jak i teatr, mogą być nośnikiem kultury i tradycji?

– Oczywiście, to wręcz jedno z głównych zadań teatru, zarówno w czasach pokoju, jak i np. zaborów. Myślę tu o tradycjach narodowych, lokalnych, ale też o byciu nośnikiem informacji o kulturze szeroko rozumianej. Dla przykładu m.in. do romantycznych tradycji literackich nawiązujemy w „Balladynie”, czasy Wyspiańskiego, czyli

przełom XIX i XX w., pokazujemy w „Weselu”, kultury kampu dotyka spektakl „Susan Sontag”. Manifestuje się to w scenografii, jak i w kostiumach, choreografii, stylizacji językowej czy aranżacjach muzycznych wykorzystywanych w spektaklach.

– Moda inspirowała reżyserów do wyborów kostiumów? Czy można dany styl skutecznie przenieść na dzisiaj scenę?

– Osoby reżyserujące spektakl są wspierane przez kostiumologów oraz scenografów. Konstruują świat na scenie, korzystając z dokumentów: fotografii, rycin, opisów, malarstwa czy starych filmów. Tworzenie kostiumów poprzedza wnikliwa analiza, research i przymiarki. Chodzi też o to, aby stworzyć postaci sceniczne, a nie tylko przebrać osoby aktorskie. Tutaj ogromną rolę odgrywają też nasze pracownice krawieckie, które do ostatniej chwili przed premierą poprawiają kostiumy. Kostium teatralny buduje świat przedstawiony na scenie, wprowadza widza w nastrój magii, wyjątkowości.

– Podczas warsztatów przekazałaś nam etapy budowania roli, a mnie zaintrygowała informacja, że budowanie pracy nad kostiumem rozpoczyna się od doboru odpowiedniego obuwia.

– To pewien skrót myślowy. Staramy się budować rolę od zrozumienia celu sztuki, sensów czy relacji na scenie. A buty? Po pierwsze na próbach trzeba mieć buty zmienione, nie wchodzi się w prywatnych butach na scenę. Nawet gdy jeszcze kostium jest szyty w pracowni krawieckiej, to osoby aktorskie już szlifują swoje role w butach swojej postaci, ale również boso. A czasem w butach specjalnie uszytych przez naszego szewca. Gdy myślę o specjalnym i oryginalnym obuwiu scenicznym, to przychodzi mi na myśl spektakl „Wszystko na darmo”. Polecam pójść ze względu na interesującą tematykę, ale też zerknąć na piękne stylowe buty postaci.

– Czym jest dla Ciebie współczesna moda teatralna?

– Jest nieposkromioną wolnością. Dziś osoby tworzące kostiumy bawią się strukturami materiałów, tworzą kolaże, łącząc tkaniny oraz materię ziemi, natury, ale też metalu i plastyki. Korzystają z materiałów z recy-



fot.: Monika Stępień

klingu, są ekologiczne i powtórnie wykorzystują kostiumy, przerabiając je i rekonstruując. Poza tym zgodnie z modą korzystają z secondhandów i lubią vintage. Ciekawe zabiegi kreacyjne można podejrzeć w spektaklu „Czas porzucenia”. Bohaterka ma sukienkę uszytą z zasłony prysznicowej, marynarkę z gumowego dywanika łazienkowego, druga postać – na stopach kapcie z wykładziny dywanowej, a we włosach druciak do szorowania garnków.

– **Czy przyście do teatru mobilizuje widzów do doboru odpowiedniej stylizacji?**

– Na pewno wyjście na spektakl było i jest rodzajem święta. Szczególnie widać to w weekendy i dotyczy to przedstawień wystawianych na Dużej Scenie. Wówczas panie przyznają się, że strój uzupełniły stylizacją włosów prosto od fryzjera, że specjalnie na tę okazję mają wieczorową torebkę i szpilki, a panowie wdziewają garnitury i odpowiednie obuwie. Jednak coraz częściej, na przekór tym obyczajom, można w foyer spotkać widzów w dresach, trampkach, z plecakiem. I to jest znak czasu, postawa otwarta i chęć odebrania teatrowi miana świątyni sztuki. Odbiorcy teatralni podkreślają w ten sposób swój indywidualizm i osobowość. Na uwagę zasługują również dzieci i młodzież w trakcie porannych spektakli. Pod wpływem swoich rodziców i nauczycieli wyglądają odświętnie, dominują wtedy kolory biały i granatowy.

– **Czy widoczne są różnice w podejściu do teatru między młodzieżą a seniorami? Jakie są wyzwania w prowadzeniu tak różnorodnych grup?**

– Różnice bywają coraz bardziej widoczne, np. młodzi nie lubią oceniania i krytykowania, natomiast starsi nie mają hamulców, aby oceniać i krytycznie podchodzić do rzeczywistości czy spektakli teatralnych. Obie generacje lubią bawić się w teatr i uczestniczyć w warsztatach. Gdy jednak przychodzi do tworzenia spektaklu, to starsi bywają bardziej świadomi, zdecydowani, potrafią wyrażać potrzeby. Z kolei młodzi są często poszukujący, mniej odpowiedzialnie podchodzą do zespołowej sztuki teatralnej. Teatr częściej jest dla nich czystą, niezobowiązującą zabawą.

– **Jakie wartości niesie za sobą dialog międzypokoleniowy w kontekście współpracy teatralnej? Pytam dlatego, że współpracujemy w tym obszarze, wspólnie oglądając spektakle teatralne.**

– Mam nadzieję, że niesie wartości intelektualne, duchowe oraz daje wsparcie psychiczne. To wymiana energii, myśli i dobrych praktyk. Bywa też, że trzeba studzić emocje po spektaklu, ale mam wrażenie, że obie generacje w trakcie spotkania słuchają się z uważnością. Prowadzę teraz grupę „Teatr od pierwszego wejrzenia”, której uczestnikami są osoby reprezentujące pokolenie 30+ oraz 60+, połączone w duety. Jestem ciekawa, jakie refleksje przyjdą do mnie za pół roku, kiedy będziemy kończyć ten projekt. Przypomnę, że działamy w ramach

ogólnopolskiego programu „Przestrzenie Sztuki Teatr”.
– **Na zakończenie naszej rozmowy proszę o informację, czy pasję do teatru, sztuki, przekazujesz następnym pokoleniom?**

– Przekazuję codziennie, ponieważ prawie każdego dnia przybywają do teatru grupy szkolne, przedszkolne, teatralne z nauczycielami, instruktorami. Prowadzę z nimi warsztaty „Teatr od kulisy”, połączone ze zwiedzaniem wystawy „Kapsuła czasu” pod Dużą Sceną, analizujemy również i omawiamy spektakle z naszego repertuaru. Poza tym wykładam wiedzę o teatrze w Studium Aktorskim i staram się, aby nie była to tylko sucha teoria na temat historii teatru.

– **Kulisy teatru najczęściej pozostają niewidoczne dla widza, ale są kluczowe przy tworzeniu historii. Teraz udamy się do garderoby?**

– Naszą przewodniczką po świecie mieszczącym tysiące kostiumów i akcesoriów jest Małgorzata Hoppe. Na zakończenie przemiłej rozmowy chciałabym wszystkich miłośników teatru, ale też mody, zaprosić na nasze wyjątkowe spektakle oraz za kulisy teatru. Na stronie <https://teatr.olsztyn.pl/> znajdują Państwo wszelkie informacje i kontakty.



foto: Monika Stępień

Rozmowę z bohaterką Barbarą Świąteczką przeprowadziłam w Teatrze im. Stefana Jaracza w Olsztynie. Uzupełnieniem wywiadu była sesja fotograficzna, a autorką zdjęć była Monika Stępień – kierowniczka Działu Promocji i Edukacji w Teatrze im. Stefana Jaracza w Olsztynie.

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

EMOCJE, KTÓRYCH POTRZEBUJEMY W DŁUGIE WIECZORY

Katarzyna Guzewicz

Bibliotekarze z Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej w Olsztynie dzielą się swoimi rekomendacjami książkowymi, filmowymi i muzycznymi. W Muzotece pojawiło się trochę nowości. Na pewno każdy znajdzie coś dla siebie!

MUZYKA

Alicja Majewska. Piosenki Korcza i Andrusa

Ikona polskiej piosenki powraca z kolekcją nowych utworów! 11 listopada miała miejsce premiera płyty nietuzinkowego trio. Dziesięć piosenek z tekstami Artura Andrusa i muzyką Włodzimierza Korcza w interpretacji Alicji Majewskiej. To album będący refleksyjną, miejscami nostalgiczną podróżą w przeszłość, ale też pogodnym spojrzeniem na życie z perspektywy koneserów kolejnego dnia, bo tak mówi o sobie trójka artystów.



FILM



Ciche Miejsce. Dzień pierwszy

Reż. Michael Sarnoski, rok prod. 2024

Jeżeli kogoś zaintrygowały potwory z kosmosu, reagujące na dźwięki... to mamy historię o tym, jak to wszystko się zaczęło. To produkcja, która spodoba się wielbicielom i wielbicielkom katastroficznego science fiction, z odrobiną horroru. Film warto zobaczyć nawet dla samej Lupity Nyong'o (niesamowita rola w „To my” J. Peele’a). Aktorka wspaniale wciela się w dziewczynę chorą na raka, wrzuconą w wir przerażających wydarzeń. Warto!

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

KSIĄŻKA

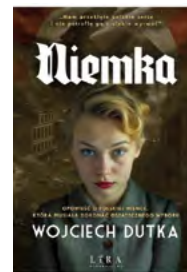


Gdzie diabeł nie może... Joanna Wtulich

Propozycja książkowa dla osób niedowidzących lub po prostu osób lubiących wyrazistą, dużą czcionkę. To komedia kryminalna z kołem gospodyń w roli głównej. Powieść opowiada o wsi Stupsk, autentycznej miejscowości znajdującej się w powiecie mławskim. Jest wójt, proboszcz, lokalny biznesmen, dwie policjantki prowadzące śledztwo i są... zwłoki.

Niemka. Wojciech Dutka

Kolejna propozycja to też książka z drukiem z powiększoną czcionką. Autorem jest chętnie czytany autor, który z powodzeniem łączy świetną znajomość historii z pasją do opowiadania. Tym razem przenosimy się do (jeszcze beztróskiego) roku 1938 r., a bohaterką jest dziewczyna z podwójną tożsamością: Polka i Niemka jednocześnie. Dramatyzmu dodaje fakt, że wśród przyjaciół ma i Polaków, i Żydów. Los sprawi, że stanie przed trudnymi wyborami.



AUDIOBOOK



Anna 1410. Piastówna na jagiellońskim tronie. Dorota Pająk-Puda

Autorka w sposób przystępny, czyli w formie powieści, przenosi prawdziwe wydarzenia i fakty z ziem polskich w XV wieku. Mocną stroną powieści jest uczynienie bohaterką silnej kobiety, która w trudnych czasach potrafi odnaleźć swoje miejsce. I to w świecie zdominowanym przez mężczyzn. To nie tylko opowieść o polityce i wojnie, ale także o odwadze, lojalności i miłości.

Czy złość jest zła? O złości i nie tylko. Agnieszka Wielgus

Złość jest emocją, która towarzyszy nam od niemowlęctwa, a z którą większość osób nie umie sobie radzić. Na szczęście można się tego nauczyć w każdym wieku. Autorka poradnika jest terapeutką i doktorem nauk humanistycznych w zakresie psychologii. Pomoże „oswoić” tę trudną emocję. Lektura może nieco bardziej wymagająca, ale potrzebna.



FOSA MA 20 LAT!

W tym roku Federacja FOSa skończyła 20 lat! Cieszymy się, że działamy dla Was i z Wami nieprzerwanie od 2004 roku. Od 14 do 15 listopada mieliśmy okazję świętować z wyjątkowymi gośćmi. Podczas jubileuszowej gali wręczyliśmy również statuetki Społecznika Warmii i Mazur.

Dziękujemy za te wspólne lata!



GODNI NAŚLADOWANIA

Poznaliśmy laureatów XXI edycji konkursu „Godni Naśladowania”! Ta edycja była naprawdę wyjątkowa, bo było dużo zgłoszeń. Konkurs to przedsięwzięcie realizowane przez Radę Organizacji Pozarządowych Województwa Warmińsko-Mazurskiego we współpracy z samorządem województwa warmińsko-mazurskiego oraz partnerami.



WYDARZENIA Z ŻYCIA FEDERACJI FOSa



Powstanie
Federacji
FOSa

2004

Federacja FOSa
powołuje pierwszego
Rzecznika Praw
Osób Starszych
w Polsce

2010

Think Tank
Federacji
FOSa

2015

Otrzymujemy
nagrodę
**GODNI
NAŚLADOWANIA**

Pierwszy numer
Czasopisma Osób
Starszych
GENERACJA

AKTYWNY SENIOR

W trakcie Wojewódzkiej Konferencji z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych, która odbyła się 3 października 2024 roku, poznaliśmy laureatów Warmińsko-Mazurskiego Konkursu na Aktywnego Seniora/Seniorkę i Najlepszą Inicjatywę Seniorską Potrzebni. Gratulujemy wszystkim nagrodzonym!



RZECZNIK PRAW OSÓB STARSZYCH NAGRODZONY

Stanisław Brzozowski, Rzecznik Praw Osób Starszych Województwa Warmińsko-Mazurskiego, działający przy Federacji Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSa otrzymał Nagrodę Marszałka w dziedzinie pomocy społecznej. Gratulujemy!



fot.: Michał Kupisz.

Pełna relacja na federacjafos.pl.



Zaczyna działać
Regionalna
Strefa Pomocy

Federacja FOSa to:

- 60 organizacji członkowskich
- 40 organizacji partnerskich
- 6000 wolontariuszy

2017

Federacja FOSa
ma swoje biuro
przy ul. Linki 3/4

2020

Zaczyna działać
Regionalna
Strefa Pomocy

2023

FOSa otrzymuje
Nagrodę
Prezydenta Olsztyna
za Najlepszą
Inicjatywę NGO

2024

Federacja FOSa to:

- 60 organizacji członkowskich
- 40 organizacji partnerskich
- 6000 wolontariuszy

CDN...

20
lat
federacja
FOSa

Drodzy Przyjaciele, Współpracownicy,

w nowym roku chcemy z całego serca podziękować za wsparcie, zaangażowanie i wiarę w naszą misję. To dzięki Wam możemy wspólnie wprowadzać zmianę w społecznościach.

Niech Nowy Rok przyniesie Wam mnóstwo radości, zdrowia i spełnienia marzeń. Życzymy Wam inspiracji do podejmowania nowych wyzwań, siły do pokonywania trudności oraz satysfakcji z realizacji swoich celów.

Oby 2025 rok był czasem solidarności, pozytywnych zmian i działania na rzecz naszej wspólnej przyszłości. Razem możemy więcej!

Szczęśliwego Nowego Roku!

