

# GENERACJA

MAGAZYN ŚRODOWISK OSÓB STARSZYCH

nr 5

lato 2012

publikacja non profit - egzemplarz bezpłatny

ISSN 2082-2979



strona 6

PODRÓŻ  
MOJEGO  
ŻYCIA

Wystarczy chęć, silna wola, dobra mapa, trochę grosza, grupa przyjaciół, wiek nie ma znaczenia.

strona 10

KAPITAŁ  
SPOŁECZNY  
STARSZYCH

Niezbędne jest dokonanie przekształceń w zgodzie z koncepcjami „budowy społeczeństwa dla ludzi w każdym wieku”.

strona 12

CZAS NA...  
WCZASY

Pamiętajmy, że nam, seniorom także należy się odpowiedni czas na wypoczynek.

strona 15

HORTI-  
TERAPIA

Podstawowym założeniem hortiterapii jest obcowanie z naturą, której już w starożytności przypisywano lecznicze moce.

Federacja FOSa jest członkiem  
 Wspólnoty Roboczej Związków  
 Organizacji Socjalnych WRZOS  
 oraz partnerem Sieci HEROLD



## GENERACJA

MAGAZYN ŚRODOWISK OSÓB STARSZYCH

*"Rozum mistrzem  
 wszechrzeczy,  
 Czas mistrzem  
 rozumu"*

*Wacław Potocki*

**Redakcja:**

Stanisław Brzozowski,  
 Bartłomiej Głuszak (redaktor naczelny),  
 Krzysztof Marusiński (redaktor prowadzący)

**Współpracownicy:**

Anna Długozima, Agnieszka Nowicka,  
 Anna Saracen-Wójcik

**Wydawca:**

Federacja Organizacji Socjalnych  
 Województwa Warmińsko-Mazurskiego  
 FOSa,  
 ul. Artyleryjska 34, 10-165 Olsztyn,  
 tel./fax; 89 523-60-92, tel:781-128-252  
 e-mail: fosa.wm@wp.pl biuro@federacjafosa.pl

**Współwydawca:**

Mazurskie Stowarzyszenie Aktywności  
 Lokalnej w Orzyszu, msal@orzysz.org.pl

**Kontakt z czytelnikami:**

tel. 796 140 648,  
 e-mail: generacja@federacjafosa.pl

Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian i skracania dostarczonych materiałów. Autorzy tekstów prezentują swoje własne opinie. Za treść ogłoszeń i opublikowanych listów redakcja nie odpowiada.

## SPIS TREŚCI

OSOBY 50+ NA WSPÓŁCZESNYM RYNKU PRACY.....	3
Anna Książak-Gregorezyk	
LATARNICY CYFROWI SZKOLĄ SIĘ.....	4
Krzysztof Marusiński	
PUNKT INFORMACJI DLA SENIORÓW.....	5
Joanna Jasińska	
PODRÓŻ MOJEGO ŻYCIA.....	6
Bożena Kochańska	
TO PRZYNOŚI IM RADOŚĆ.....	7
Karolina Rokicka	
SPOŁECZNA GALERIA SZTUKI.....	8
Irena Kost	
SREBRNA GOSPODARKA, RZECZNIK INTERWENIUJE.	9
Stanisław Brzozowski	
KAPITAŁ SPOŁECZNY OSÓB STARSZYCH.....	10
Andrzej Klimczuk	
TWÓRCZOŚĆ - POECI SĄ WŚRÓD NAS.....	11
Anna Kajpust	
CZAS NA... WCZASY.....	12
Anna Saracen-Wójcik	
Z DŹWIERZUT W ŚWIAT.....	13
Danuta Kuchcińska	
ZAPISKI NA SRAWKU DYSKU.....	14
ostatek	
HOTRITERAPIA.....	15
Zofia Wojciechowska	
EŁCZANKA ROKU.....	16
Teresa Łochowska	
ZNÓW NAD ŚNIARDWAMI.....	17
Krzysztof Marusiński	
KOŁA SĄ OKRĄGLE, A OŚKI SĄ DWIE.....	18
pan rowerek	
JESTEŚMY.....	19
Jolanta Bielska	
SUKCES ROGÓŻAN I KIWITCZANEK.....	20
Barbara Kułdo	
KORSZAŃSCY SENIORZY BAWIĄ SIĘ.....	20
Tomasz Lenkowski	

## BĄDŹ WSPÓŁTWÓRCĄ „GENERACJI”

Zapraszamy organizacje, instytucje, naszych czytelników i inne osoby do współpracy przy tworzeniu tej gazety. Szczególnie zwracamy się do osób starszych. Dzielicie się swoją wiedzą i doświadczeniem na temat organizowania sobie i innym dobrego życia. Wy właśnie macie tej wiedzy szczególnie dużo i jest ona najbardziej cenna.

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 redaktorem prowadzącym, Krzysztofem Marusińskim tel. 796 140 648, e-mail: generacja@federacjafosa.pl

**Redakcja**

Wydanie czasopisma zrealizowano przy wsparciu finansowym Samorządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego





"Przesłanie, które mogę przekazać innym osobom w moim wieku, to – Nie załamujcie się! Idźcie do przodu! Bądźcie otwarci! Bo na nic nie jest za późno..."

## Osoby 50+ na współczesnym rynku pracy

Federacja Organizacji Społecznych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSA realizuje od stycznia br. projekt „Inwestuj w siebie - reintegracja zawodowa i społeczna”, współfinansowany ze środków Unii Europejskiej. Projekt będzie realizowany przez okres 26 miesięcy i zakłada aktywizację zawodową i społeczną osób zagrożonych wykluczeniem społecznym z powiatu bartoszyckiego, braniewskiego i kętrzyńskiego.

Rozmawiamy z jedną z uczestniczek projektu.

**Anna Książak-Gregorczyk: Proszę powiedzieć naszym czytelnikom kilka słów o sobie.**

Halina Głaz: Jestem w wieku lekko po pięćdziesiątce. Mam dwoje usamodzielnionych dzieci i wnuczka Adasia, z którym chętnie spędzam czas. Syn mieszka i pracuje za granicą. Natomiast córka w niedalekiej odległości ode mnie, więc praktycznie codziennie się spotykamy. Mieszkam sama, w dużym domu z ogrodem. Na brak zajęć nie mogę narzekać...

**Tematem naszej rozmowy jest Pani praca zawodowa. Jak ona się kształtowała dotychczas?**

W latach siedemdziesiątych ukończyłam liceum ogólnokształcące. Wówczas rynek pracy był dostępny dla wszystkich. Szybko znalazłam pracę w administracji. I tak, spokojnie pracowałam przez 12 lat, wychowując także dzieci. Jednak zmiany ustrojowe doprowadziły do tego, że musiałam zrezygnować z tej pracy. Po rocznej przerwie wzięłam sprawy w swoje ręce i podjęłam się rozkręcenia własnego interesu. Zajął się handlem obwoźnym. Sprzedawałam artykuły spożywcze. Zajęcie to nie

przynosiło mi jednak satysfakcji – do pracy szłam, bo musiałam, dlatego z niej zrezygnowałam. Zajął się wówczas opieką nad osobami starszymi. Znalazłam pracę w Polskim Komitecie Pomocy Społecznej, jako opiekunka. Tam pracowałam przez około 6 lat. Czulałam, że jestem komuś potrzebna. Nie robiłam tego pod przymusem, a szłam do pracy, jak na spotkanie z dobrymi znajomymi. Jednak mój podopieczny zmarł i jego córka zabrała matkę do siebie, więc i moja „praca” się skończyła. Od tego czasu zaczęłam inwestować w zdobywanie nowych kwalifikacji. Zdobylam odpowiednią licencję i rozpoczęłam karierę w ubezpieczeniach. Był to jednak rynek trudny do przebicia się. Musiałam zrezygnować z tej działalności... Wówczas nadarzyła się okazja wyjazdu za granicę. Rozpoczęłam pracę w kompleksie hotelowo - konferencyjnym. Mimo początkowego braku znajomości języka szwedzkiego udało mi się odnaleźć w tamtejszym środowisku. Zaczęłam uczyć się języka, bo zauważyłam, jak jest on potrzebny, żeby móc nie tylko porozumiewać się z gośćmi, ale i funkcjonować na co dzień. Jednak sytuacja rodzinna zmusiła mnie do podjęcia decyzji o powrocie. W Polsce zastała mnie brutalna rzeczywistość panująca na rynku pracy. Od 2004 roku pozostaję jako osoba bezrobotna. Nie stoję jednak w miejscu. W ostatnim czasie zdobyłam uprawnienia opiekunki społecznej. Aktualnie uczestniczę w projekcie Federacji FOSA, przygotowując się do uzyskania dyplomu Szkoły Medycznej i zawodu opiekunki medycznej.

**Dlaczego właśnie teraz podejmuje Pani podjęcie pracy, co się na**

**to złożyło, z czego to wynikło?**

Zostałam sama. Do emerytury jeszcze trochę czasu mi zostało. Mam wrażenie, że aktualnie pracodawcy poszukują młodych kobiet, z blond włosami i długimi nogami. Niedawno przeszedłam okres ciężkiej próby... Chcę wyjść do ludzi i godnie przeżyć swoją starość, żeby nie być dla nikogo kulą u nogi. Chcę czegoś więcej od życia.

**Czy nie lepiej zająć się rodziną, dziećmi, wnukami, odpoczynkiem, rozwojem osobistym niż podejmować pracę zarobkową?**

Moje dzieci są już dorosłe, usamodzielnione. Na ile mogę im pomóc, to pomagam. Zawsze znajdę dla nich czas. Potrafię tak zorganizować swój czas, żeby wyjść na spacer z wnuczkiem i wypić kawę z córką. Rozwój osobisty dla mnie, to to, co teraz robię. Umiem posługiwać się komputerem, surfuję po Internecie i od września idę do szkoły, aby w przyszłości pracować jako opiekunka medyczna.

**Co już się zmieniło i co, Pani zdaniem, zmieni się w Pani życiu w wyniku podjęcia pracy?**

Problemy osobiste doprowadziły do tego, że zamknęłam się w czterech ścianach. Zrezygnowałam ze wszystkiego. Nie spotykałam się z ludźmi, bo po co... W dobrym momencie trafiłam na ogłoszenie o naborze do projektu. Od tego momentu wszystko się zmieniło... Otworzyłam się, wyszłam do ludzi, wiem, że trzeba się dobrze ubrać, umalować. Po ukończeniu szkoły zamierzam podjąć pracę i spełniać swoje potrzeby.

*Dziennikarka prowadząca wywiad pracuje w Federacji Organizacji Społecznych FOSA.*

## LATARNICY CYFROWI SZKOLĄ SIĘ

Przez dwa dni Latarnicy Cyfrowi z Warmii i Mazur w dwóch grupach, w pięknym Mrągowie zastanawiali się jak wspierać zagrożone wykluczeniem cyfrowym osoby z generacji 50+.

Było to jedno z kilku eksperckich szkoleń prowadzonych w województwie warmińsko-mazurskim, wspierające Latarników, zarówno tych z ogromnym doświadczeniem życiowym, jak również i takich jedynie z młodzieńczym zapałem.

Szkolenia takie prowadzone były przez Stowarzyszenie Miasta w Internecie w ramach programu Polska Cyfrowa Równych Szans finansowanego przez Ministerstwo Administracji i Cyfryzacji. Celem tych szkoleń było poznanie zasad i sposobów wspierania osób wykluczonych cyfrowo, poznanie innych, aktywnych osób, chcących zaangażować się w ważny społecznie cel, a także zdobycie konkretnych kompetencji, związanych z uczeniem osób starszych.

Pod okiem trenera, w formie warsztatowej, szkoleni doskonalili się w zakresie pomocy osobom starszym w wyzbywaniu się wewnętrznych barier i ułatwianiu im stawiania pierwszych kroków w świecie Internetu i nowoczesnych mediów komunikacji elektronicznej.

Realizując kolejne zadania dyskutowano o współpracy z lokalnymi władzami, poszukiwano sposobów skutecznej rekrutacji oraz uczono się elastycznego podejścia do oczekiwań podopiecznych podczas prowadzonych z nimi zajęć.

Wypracowano konkluzję, że w czasie zajęć z seniorami nie wystarczy dobry plan i sprawne przekazywanie informacji. Uznano, że bez pełnego życzliwości podejścia do szkolenych nie można osiągnąć pełnego sukcesu i że

relacja partnerska, i uważność na potrzeby drugiego człowieka, to klucz do sukcesu Latarnika.

W czasie spotkania nawiązały się też pierwsze znajomości i padły obietnice stałej, szerokiej współpracy, co w dużym stopniu ułatwi pracę Cyfrowym Latarnikom.



Oto, co mówili obecni na spotkaniu.

Marek Adamowicz, informatyk: Szkolenie okazało się bardzo potrzebne nie tylko ze względu na poznanie metodyki pracy z grupą starszych osób, a także ze względu na uzmysłowienie sobie dystansu, jakiego trzeba nabrać do swojego informatycznego doświadczenia w nauczaniu takiej grupy. Dla mnie najważniejsze jednak okazało się poznanie "zakreślonych" społecznie ludzi z mojego Regionu i wymiana z nimi kontaktów.

Urszula Andruszkiewicz: Szkolenie niezwykle wartościowe merytorycznie, trochę teorii, mnóstwo praktyki. Obie prowadzące Anie to świetne trenerki, dysponują bardzo szeroką wiedzą, ale co najważniejsze – potrafią ją przekazać w sposób przejrzysty i ciekawy. Teraz pozostaje już tylko z nową energią realizować spotkania z osobami 50+, by móc czerpać satysfakcję z zaangażowania się w pomoc innym i ze spełniania się

w pracy z ludźmi.

Barbara Elżbieta Wyłuddek: Jesteśmy certyfikowanymi Latarnikami, a to zobowiązuje do konkretnych działań. W gminie Ruciane-Nida już zaczynamy – z kawiarenek CyberSenior korzysta coraz więcej osób i niektórzy już

wydali okrzyk „WOW”. Tak, tak – takich „WOW” oczekujemy więcej. Bezcenne - zobaczyć zachwyt Seniora, - co też ten komputer może, a Senior potrafi!

Zofia Wojciechowska: Udział w projekcie Polska Cyfrowa to szansa na wyrównanie, ale i zniwelowanie różnic, jakie powstają między generacjami. Informatyka, Internet i nowe narzędzia komunikacji społecznej mogą pobudzać aktywność społeczną. Rodzaj komunikacji, jaką oferuje cyberprzestrzeń, pozwala wielu z nas - być może - żyć pełniej. Ważnym aspektem szkolenia była nowoczesnie pokazana umiejętność budowania prawidłowej relacji z otaczającym nas światem. XXI wiek to nowe wyzwania i warto zastanowić się, jak z nich skorzystać bezpiecznie, by nie być wykluczonym z coraz to nowych obszarów aktywnego życia.

Anna Kołtunowicz, trenerka: Dla prowadzących zajęcia z Latarnikami, dwa dni z nimi, to



fantastyczny czas i kapitalne doświadczenie. Na nasze warsztaty trafiają kapitalni ludzie, często doświadczeni w pracy społecznej. Jest wśród nich wielu, którzy już pracują z osobami 50+. Dla wszystkich dwa dni szkolenia to mało, by nauczyć się wszystkiego, czego potrzeba, by zdobyć zawód trenera 50+. Mało, by osiąść wszystkie techniki, ale wystarczająco, by poznać innych Latarników, umówić się na współpracę, poczuć samemu ten „zew” i wiedzieć – „Chcę to robić, bo to fajne”.

Alina Buszyniewicz: O szkoleniu Latarników dowiedziałam się od męża i po dyskusji zapisaliśmy się oboje. Na najbliższy czas mamy taki plan: udać się na ogólnopolski Zjazd Latarników oraz rozpocząć działania w swojej wsi Pogobie Średnie, gdzie mamy super świetlicę z 8 stanowiskami komputerowymi i z dostępem do Internetu. Później zobaczymy, pewnie kolejne wsie i kolejne świetlice.

Maciej Juchnowicz: Warsztat utwierdził mnie w przekonaniu, że w Polsce są niezwykli ludzie z niezwykłymi pomysłami na zmianę, w tym kontekście na przybliżenie ludziom starszym świata cyfrowego. Staralem się wyłowić z warsztatu narzędzia, formy, metody, wreszcie inspiracje z pracy grupowej, które pomogą mi w pracy Latarnika w Olecku. Jakie będą tego efekty? Okaze się już wkrótce. A ‘propos Latarników – podobno jest NAS do tej pory ponad 2500 w całej Polsce?! Wykorzystajmy ten olbrzymi potencjał i towarzyszącą mu wielką energię. Polska Cyfrowa Równych Szans – Polska Cyfrowa Równych Latarników.

Na zakończenie spotkania Latarnicy otrzymali certyfikaty zaświadczające, że dołączyli oni do grona kompetentnych wolontariuszy działających na terenie całej Polski.

*Autor jest seniorem, Latarnikiem Cyfrowym, animatorem społecznym wykorzystującym w swoich działaniach nowe pola aktywności.*

Joanna Jasińska

We wrześniu 2009 roku w strukturach Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Olsztynie powstał pierwszy w mieście Punkt Informacji dla Seniorów.

## PUNKT INFORMACJI DLA SENIORÓW

Punkt mieści się przy ul. Kętrzyńskiego 3/1 w Olsztynie, w siedzibie Miejskiego Ośrodka Wsparcia dla Osób Niesłyszących „GEST” i służy pomocą starszym mieszkańcom miasta, ich rodzinom, opiekunom i przyjacielom w rozwiązywaniu problemów.

Pracownicy Punktu udzielają informacji dotyczących usług, świadczeń, porad specjalistycznych, ulg, form wsparcia udzielanego w obszarze pomocy społecznej i ochrony zdrowia, a także możliwości samorealizacji i rozwoju zainteresowań olsztyńskich seniorów. Pomagają również wypełnić druki, napisać podanie i wszelkie pisma urzędowe, a także sporządzić roczne rozliczenia podatkowe – PIT, uwzględniając obowiązujące ulgi.

Oprócz działalności informacyjnej prowadzona jest również działalność konsultacyjno - doradcza z zakresu rehabilitacji leczniczej oraz opieki pielęgniarstwa. Konsultacji i porad w tym zakresie udzielają rehabilitanci i pielęgniarka, zatrudnieni w Dziennym Domu Pomocy dla Osób Niepełnosprawnych. Specjaliści informują o formach rehabilitacji w konkretnych przypadkach chorobowych, w tym również o rodzaju ćwiczeń, instruując, jak te ćwiczenia wykonywać. Pracownicy

Punktu odpowiedzą również, gdzie i w jaki sposób starać się o sprzęt rehabilitacyjny, w jaki sposób pomagać osobie niepełnosprawnej i jak ją pielęgnować.

Punkt Informacji dysponuje pełną bazą informacji medycznej - adresami i telefonami do wszystkich olsztyńskich przychodni specjalistycznych, mających umowę z NFZ, informacjami o formach pomocy społecznej i pomocy specjalistycznej, w tym psychologa, radcy prawnego, różnych terapeutów. Posiada również aktualną wiedzę o wszelkich imprezach kulturalnych, rekreacyjnych, programach i projektach realizowanych w Olsztynie. Informacje te są na bieżąco aktualizowane i udostępniane na stronie internetowej.

Należy podkreślić, że usługi Punktu są nieodpłatne. Serdecznie zapraszamy do korzystania z usług Punktu Informacji dla Seniorów w dni powszednie w godzinach 7:30-15:00, ul. Kętrzyńskiego 3/1, 10-130 Olsztyn, tel. 89 521 04 40.

*Autorka jest wieloletnim pracownikiem, terapeutą Dziennego Domu Pomocy dla Osób Niepełnosprawnych, a obecnie kierownikiem Miejskiego Ośrodka Wsparcia dla Osób Niesłyszących „GEST” przy MOPS w Olsztynie, od początku prowadzi Punkt Informacji dla Seniorów.*

## Podróż mojego życia

Jedno z nich to wyprawa do Norwegii. Przygotowało ją wiosną 2011 r. dwóch zapaleńców Ula i Janusz, którzy zgromadzili wokół siebie ludzi aktywnych, chętnych do podróżowania. Ula, jedna z najlepszych organizatorek, ustaliła trasę, obliczyła odległości do pokonania, zarezerwowała noclegi, bilety na prom, wyszukała najciekawsze obiekty do zwiedzenia.

Pierwsze emocje to podróż promem. Zawsze z trwogą patrzyłam na wzburzone fale Bałtyku, a tu decyzja – płyniemy i nie ma odwołania. 14 lipca wsiadamy na prom w Gdyni. Jesteśmy już w komplecie: Ula, Bożena, Stasia, Janusz, Wacek, Andrzej, 6 zwariowanych osób, gotowych do przeżycia wielkiej przygody. Bałtyk w tym dniu jest łaskawy, 12-godzinna podróż z Gdyni do Karlskrona przebiega bez zakłóceń. Wszystko jest dla nas nowe, ciekawe, pierwsze spojrzenia rankiem na Szwecję, zachwycające. Nie wiemy jeszcze, co zaoferuje nam Norwegia. 15 lipca wieczorem docieramy na pierwszy nocleg, tuż za granicą szwedzko-norweską – kamping Orje.

Następnego dnia zaczyna się prawdziwa podróż po Norwegii. Z każdym kilometrem krajobraz coraz piękniejszy. Po drodze mijamy Lillehammer. Z daleka oglądamy skocznie. Oczywiście każdy myśli o Małysz, jednak nie mamy czasu wjeżdżać do miasteczka, bo do wieczora musimy dotrzeć do kempingu w Andalsnes. Krajobrazy, jakie mijamy po drodze, są nie do opisania, trzeba tam być i widzieć. Kolejne dni pobytu to pasmo przygód, wrażeń i emocji. Wszystko nas fascynuje, fiordy, przeprawy promowe, tunele, zwłaszcza te pod wodą, strome zjazdy i podjazdy, no i ziewające trwogą góry, często osnute mgłą, ukryte w ciemnych chmurach. Nikt

z nas nie zapomni pokonanych tras, są to tysiące kilometrów, a każdy kilometr to nowe wrażenia. Co chwila to och i ach!

ruch, samochody z tyłu z przodu i mijanki w wyznaczonych miejscach. Mniej emocjonująca była tzw. trasa atlantycka, ale równie



foto. Urszula Hendzel

Punkt widokowy na Aurlandsfjord

Największy wyczyn, jakiego dokonaliśmy, to pokonanie w ciągu jednego dnia dwu najbardziej fantastycznych tras widokowych: Trasy Trolli i Trasy Orłów. Nie wiem czy

piękna. Przejazd z wyspy na wyspę, mostami położonymi bądź wiszącymi nad fiordami, to przecież też niecodzienna rzecz.

Fiordy to wizytówka Norwegii.

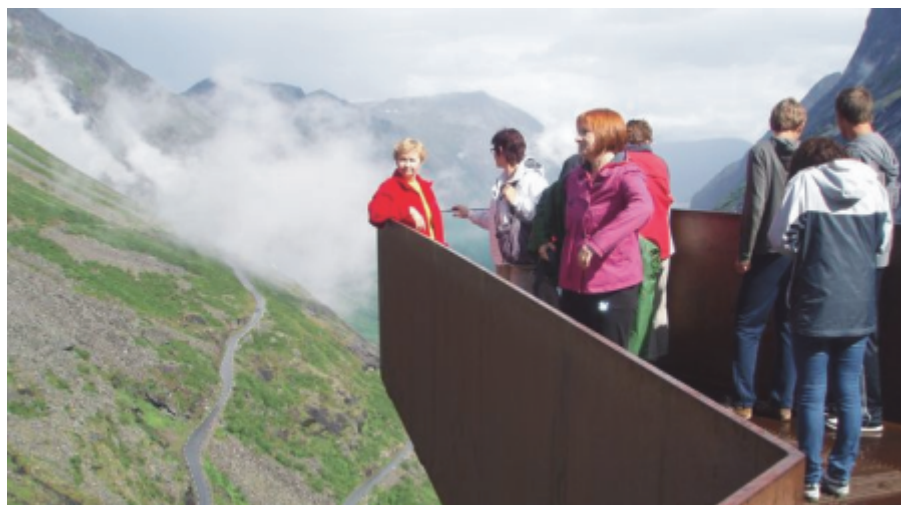


foto. Wacław Kocharński

Punkt widokowy na Droge Trolli

jeszcze raz w życiu gotowa byłabym te trasy przejechać. To prawdziwe wyzwanie, tylko dla orłów, wijące się serpentyny, ciągle w górę i ten

Widok wspaniałego, turkusowego Geirangerfjordu - wpisanego na listę światowego dziedzictwa UNESCO, Sognefjordu – najdłuższego fiordu



Norwegii czy też jego odnogi Aurlandsfjordu, pozostanie na długo w naszej pamięci.

To, co fascynowało naszych mężczyzn to ryby. Po raz pierwszy w niedzielę 17 lipca sięgnęli po sprzęt rybacki. Znaleźli piękne miejsce do połowów na trasie atlantyckiej w miejscowości Kristiansund. Niestety ryby zachowują się podobnie jak w Polsce, tzn. nie biorą. Kolejne próby nie przynoszą efektów. Trzeba chyba znać tajemnice norweskich ryb. No i wreszcie, w czasie pobytu na kempingu w pobliżu Bergen, jednego z największych miast Norwegii, Janusz i Andrzej spotykają Polaka, który ma łódź i organizuje im połów. Po

kilku godzinach wracają. Cóż to był za powrót. Dwie duże skrzynki ryb, uśmiechy na twarzach rybaków, uciecha dla wszystkich. No bo cóż, być w Norwegii i nie złapać ryby. Wielki sen o wielkich połowach zrealizowany, możemy wracać.

22 lipca wyruszamy z Bergen, musimy wracać, kierujemy się na Oslo. Rezygnujemy z wcześniejszego planu wjazdu na kilka godzin do stolicy Norwegii. Później dowiadujemy się o tragicznym zamachu w tym dniu. Do domu bardzo długa droga, ale cóż to dla „orłów”.

Norwegia to podróż mojego życia. Nauczyła mnie tego, że wszędzie można sobie poradzić. Wystarczy chęć, silna wola, dobra

mapa, trochę grosza, grupa przyjaciół, wiek nie ma znaczenia. Nieznajomość języka nie przeszkadza, może trochę utrudnia życie, ale za to dodaje emocji.

Chciałabym wrócić do Norwegii, pojechać dalej na północ, po drodze zwiedzić Finlandię. Marzymy o tym, a czas pokazał, że marzenia potrafimy realizować. Może w przyszłym roku noce polarne staną się naszą rzeczywistością.

*Autorkę fascynują podróże, a szczególnie po Skandynawii. Jest nauczycielką historii, dyrektorką Gimnazjum w Świątynie, babcią północnej Lenki.*

## To przynosi im radość

### Zajęcia sportowe w Uniwersytecie Trzeciego Wieku i Osób Niepełnosprawnych w Elblągu to szeroki wachlarz propozycji.

Wszystko po to, aby utrzymać na jak najwyższym poziomie kondycję psychofizyczną uczestniczących w tych zajęciach studentów.

Aktywności sportowe, które prowadzą słuchacze, to gimnastyka rehabilitacyjna prowadzona przez wykwalifikowanych fizjoterapeutów i dostosowana do możliwości motorycznych uczestników, a także aerobik prowadzony na różne sposoby:

- fitness - zumba - inspirowane rytмами latynoskimi, połączenie tańca oraz aerobiku;
- fitness - spinning - jazda na rowerkach stacjonarnych, wzmacniająca

mięśnie nóg, a także poprawiająca równowagę ćwiczącego;

- fitness w wodzie - doskonały sposób na poprawienie koordynacji i zrelaksowanie się, cieszy się dużą popularnością wśród uczestników. Studenci chętnie również odbywają zajęcia pływackie na basenie.

Aktywnością sportową, która przynosi wiele radości, a także spore sukcesy, jest tenis stołowy. Warto nadmienić, że pod koniec marca lider sekcji tenisa stołowego - Sylwester Gliniecki zwyciężył w zawodach w kat. 65.

Wszystkie te aktywności sprzyjają także ważnej dla UTWiON integracji studentów uniwersytetu.

**Karolina Rokicka**

*Autorka jest absolwentką filologii polskiej Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Elblągu. Na UTWiO odpowiedzialna jest za promocję.*



## Spółeczna Galeria Sztuki

**Uniwersytet Trzeciego Wieku w Morągu przejął i prowadzi Galerię Sztuki w Ratuszu Miejskim.**

Miało to na celu upowszechnianie twórczości lokalnych artystów, a także umożliwienie mieszkańcom aktywnego kontaktu z kulturą i historią regionu.

W czerwcu 2011 roku Zarząd Stowarzyszenia wystąpił do władz miasta Morąga z inicjatywą przejęcia i prowadzenia Galerii. Według naszej oceny miejsce to nie było w pełni wykorzystane, było mało atrakcyjne i nie przyciągało zwiedzających. Ponieważ UTW prowadzi warsztaty malarskie, rękodzieła, fotograficzne oraz teatralne, zaistniała potrzeba prezentacji osiągnięć artystycznych. Chcieliśmy ożywić to miejsce poprzez rozszerzenie działalności kulturalnej. W naszej ofercie przedstawiliśmy bogaty program związany z organizacją imprez kulturalnych, otwartych dla mieszkańców: wystawy, wernisaże, plenery, wieczory poetyckie, spotkania teatralne oraz kontakty z ludźmi sztuki.

Inicjatywa jest realizowana od 1 lipca 2011 r. Jest to przedsięwzięcie stałe, na podstawie umowy na realizację zadania publicznego Gminy Morąg. Planujemy kontynuację zadania w latach następnych. Chcemy nawiązać współpracę z Galeriami Sztuki z innych miast, polegającą na wzajemnej wymianie wystaw. Stałym punktem działalności Galerii będzie prezentacja sztuki artystów profesjonalnych. Swoim działaniem promujemy Ziemię Morąską, Warmię i Mazury.

Inicjatywa okazała się trafiona, gdyż wzbudziła wielkie zainteresowanie społeczności lokalnej i uznanie władz samorządowych. Pozwoliła lokalnym artystom zaprezentować swoją twórczość. Wy-

stawy mają też charakter edukacyjny, promujący nasz region wśród turystów z całego świata. O zainteresowaniu ofertą Galerii świadczy duża frekwencja zwiedzających wystawy oraz liczne wpisy do kroniki i księgi gości. W dotychczasowych prezentacjach i warsztatach artystycznych udział wzięło około 50 twórców – amatorów i profesjonalistów. Naszymi partnerami są: Burmistrz Morąga, Starostwo Powiatowe w Ostródzie, Towarzystwo Przyjaciół Dzieci w Morągu - Warsztaty Terapii Zajęciowej, Miejska Biblioteka Publiczna, Morąski Dom Kultury, Muzeum Johanna Gottfrieda Herdera oraz Stowarzyszenie – „Dialog”.

Galeria jest miejscem, gdzie odbywają się spotkania z autorami wystaw, ludźmi sztuki i kultury:

uczestników Warsztatów Terapii Zajęciowej przy TPD;

- wystawy prac konkursowych: „Droga Polaków do niepodległości” i „Ilustrujemy legendy”.

Odbyły się też wieczory poetyckie: „Wieczór poezji Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego” i „Spotkanie z literaturą Czesława Miłosza”. Były to imprezy otwarte, przygotowane przez Koło Literackie działające przy UTW.

W działania Galerii systematycznie angażuje się ok. 20 wolontariuszy, słuchaczy UTW. Ich udział polega na organizowaniu pracy Galerii, w tym: prowadzenie zajęć - warsztatów artystycznych, codzienne dyżury, oprowadzanie zwiedzających, urządzenie wystaw, marketing oraz promocja działalności, prezentacji własnego do-



foto. Archiwum autora

- spotkania autorskie;
- wystawy lokalnych twórców - amatorów oraz profesjonalistów;
- wystawa historyczno-fotograficzna – „Rotmistrz Pilecki”;
- wystawa fotograficzna E. W. Małkowskiej – „Skały, mchy i porosty Bornholmu”;
- wystawa malarska, rękodzieła i wikliniarska - „Świąteczne imprese” – warsztaty artystyczne;
- wystawa prac artystycznych

robku artystycznego i literackiego. Galeria jest dostępna dla zwiedzających codziennie, również w niedziele i święta.

Realizacja inicjatywy w ubiegłym roku kosztowała 6600 złotych, w tym: 6000 zł z dotacji Gminy Morąg, a 600 zł to wkład własny słuchaczy UTW w Morągu.

*Autorka jest prezesem Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Morągu.*



## SREBRNA GOSPODARKA

**Stało się! Musimy pracować do 67. roku życia. Mężczyźni już niedługo. Kobiety z lekkim opóźnieniem, ale nieodwołalnie. Pewnie tak trzeba.**

**W** grupie wiekowej 55-64 Polacy mają procent zatrudnienia niemal najgorszy w całej Unii Europejskiej. Jeśli średnia europejska wynosiła w 2010 roku 46,3 procent, to w Polsce ledwie 34 procent. Tylko Maltańczycy są pod tym względem gorsi. Wcześniejszą sjęstę na śródziemnomorskiej wyspie można jakoś usprawiedliwić, nas jest jednak sto razy więcej niż Maltańczyków, musimy pracować!

Musimy, a nawet chcemy pracować do 67. roku życia. Byle robota była ciekawa, byle dawała

godziwy zarobek. Przede wszystkim jednak, żeby w ogóle była. Nie ma takiej pewności. Przekonali się o tym nauczyciele, wojskowi, urodzeni w 1949 roku, wszyscy, którzy na ostatni gwizdek załatwiali sobie w ostatnich latach wcześniejsze emerytury. Musieli to robić, żeby w oczekiwaniu na obiecywane gruszki na wierzbie nie stracić czegoś, na co uczeni zapracowali. Pracownika można przecież zwolnić zawsze, także na miesiąc przed osiągnięciem przez niego wieku ochronnego. Może się to elegancko nazywać restrukturyzacją albo bez ogródek likwidacją stanowiska pracy. Zawsze znaczy jedno - pani starszej, panu starszemu, dziękujemy!

Jesienią 2011 roku przeprowadzając sondaż społeczny OBOP

postawił następujące pytanie: O pracę umysłową (biurową) starają się dwie kobiety o tym samym wykształceniu i kwalifikacjach. Jedna ma mniej niż 35 lat, druga przekroczyła 50-tkę. Która ma większe szanse? Aż 82 procent pytanych odpowiedziało - młodsza.

"Srebrna gospodarka", to jedno z określeń, jakie pojawiło się w trakcie dyskusji o konieczności podniesienia w Polsce wieku emerytalnego. Niby, że siwe włosy, doświadczenie zawodowe i życiowe to wartości dające się przełożyć na wyniki gospodarcze. Całego państwa, ale także małej firmy gdzieś ma Mazurach. Chciałbym zobaczyć taką firmę. O państwie szkoda gadać. Podniosło wiek emerytalny i ma "srebrnych" z głowy.

## RZECZNIK INTERWENIUJE

**Telefon, prąd, a w Olsztynie ostatnio także i gaz. Tych rachunków nie zapłaci się już bezpośrednio u dostawcy, w jego kasie.**

**M**ożna przez Internet, można na poczcie, ale to zawsze dodatkowe 2 złote 50 groszy opłaty. Są także tańsi pośrednicy, lecz dla liczącego każdy grosz emeryta najprościej i bez opłat było w kasie np. firmy Energa przy ulicy Poprzecznej w Olsztynie.

Zofia S. z Olsztyna, która zwróciła się do rzecznika praw osób starszych, "obraziła się", kiedy kasa została zamknięta. Do tego stopnia, że w sierpniu 2011 roku znalazła sobie innego dostawcę energii. Do jej mieszkania akurat dotarł akwizytor Energetycznego Centrum S.A. z siedzibą w Radomiu. Podpisała z nim umowę, ale próżno czekała na tańszy prąd i nowe blankiety miesięcznych opłat.

Nowy sprzedawca tańszego

prądu nie podłączał, za to żądał od Zofii S. ciągłego uzupełniania dokumentacji. Trwało to pół roku, w końcu - zgodnie zresztą z sugestią firmy - Zofia S. wycofała się z umowy. I tu czekała ją przykra niespodzianka. Energetyczne Centrum S. A. policzyło sobie... 500 złotych opłaty manipulacyjnej.

"Czynności podjęte przez Panią umożliwiły zakończenie zmiany sprzedawcy", tego typu zdania znajdowały się w kolejnych listach z wezwaniami do zapłaty. W tym duchu firma odpowiada też na pisma rzecznika osób starszych. Wygląda, jakby właśnie owa opłata manipulacyjna, była głównym celem interesu.

O działalności radomskiej firmy aż huczy w Internecie. Głosy ostrzegające klientów pochodzą z Warszawy, Torunia, ale także z Elbląga. Wiosną br. Urząd Ochrony Konsumentów i Konkurencji rozpo-

czął postępowanie w tej sprawie. Z sygnałów napływających do UOKiK wynika między innymi, że w przypadku zawarcia kontraktu ze spółką, konsument nie otrzymywał formularza oświadczenia o odstąpieniu od umowy. Zgodnie z prawem konsument, którzy zawierają umowę dotyczącą dostarczania energii elektrycznej poza lokalem przedsiębiorcy, mają prawo do odstąpienia od niej w ciągu 10 dni. Obowiązkiem przedsiębiorcy jest poinformowanie o tym konsumenta i wręczenie mu formularza ułatwiającego złożenie oświadczenia o odstąpieniu od umowy.

**Stanisław Brzozowski**

*Rzecznik Praw Osób Starszych Województwa Warmińsko-Mazurskiego.*

*Biuro Federacji FOS-a: ul. Artyleryjska 34, 10-165 Olsztyn, telefon (89) 523-60-92. Dyżury rzecznika w poniedziałki w godz. 9.00-11.00.*

## Kapitał społeczny osób starszych, czyli od seniorów dla seniorów

**Zmiana demograficzna, w jakiej uczestniczy społeczeństwo polskie na początku XXI wieku, to wyzwanie. Sprostanie mu wymaga zarówno powszechnego przygotowania do starości, jak i mobilizacji aktywności osób starszych.**

Prognozy ludnościowe nie pozostawiają złudzeń, iż trwający już proces starzenia się społeczeństw krajów transformacji ustrojowej, ma przebiegać szybciej niż w krajach zachodnich. W konsekwencji niezbędne jest podjęcie działań na rzecz adaptacji obecnych i przyszłych pokoleń do takich efektów tego procesu jak chociażby: większa feminizacja populacji, zmiany struktur rodzin i społeczności lokalnych, przemiany w konsumpcji, inwestycjach, innowacyjności, dynamizmie politycznym, finansowaniu wydatków publicznych, edukacji oraz różnych usługach, jak zdrowotnych czy opiekuńczych.

W świadomości społecznej zagadnienia te raczej nie są łączone z korzyściami, z coraz dłuższego i jakościowo lepszego życia. Wprost przeciwnie – w starzeniu się upatrywane jest zagrożenie, które zrujnuje dotychczasowe osiągnięcia całych krajów, regionów i wspólnot lokalnych. Tym bardziej niezbędne jest poszukiwanie pozytywnych i konstruktywnych pomysłów na dokonanie przekształceń społecznych, gospodarczych i politycznych w zgodzie z koncepcjami „budowy społeczeństwa dla ludzi w każdym wieku” i „aktywnego starzenia się”, rozwijanymi i pro-

mowanymi od początku lat 90. XX wieku pod wpływem Organizacji Narodów Zjednoczonych.

Jednym z filarów wskazanych idei jest wspieranie i wykorzystywanie kapitałów ludzkiego, społecznego i kulturowego osób starszych. Zobrazowaniu tego podejścia może służyć inicjatywa, jaką jest Globalna Sieć Miast Przyjaznych Starszemu Wiekowi, która zrzesza ośrodki wdrażające

je animować, wdrażać, monitorować ich przebieg, poddawać je ocenie oraz planować przyszłe działania. W ten sposób seniorzy i seniorki stają się współodpowiedzialnymi uczestnikami działań, a nie jedynie w znacznej mierze zależnymi od decyzji innych biernymi odbiorcami wsparcia i pomocy.

Realizacja takich działań wymaga merytorycznego przygotowania tak administracji publicznej, organizacji pozarządowych, przedsiębiorstw, jak też samych obywateli. Nie może się również obyć bez współpracy, wzajemności i zaufania osób starszych. W Polsce dopiero od około 2008 roku w opracowywanych dokumentach strategicznych zaczęto zwracać uwagę na konieczność podejmowania zmian związanych ze starzeniem się społeczeństw, głównie w kontekście rynku pracy i systemu emerytalnego.

Przykład dobrej praktyki wykraczającej poza te zagadnienia może stanowić „Wojewódzki program na rzecz osób starszych na lata 2009-2013” stworzony przez Urząd Marszałkowski Województwa Warmińsko-Mazurskiego oraz Federację Organizacji Społecznych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSa.

Dokument ten jako jeden z pierwszych w Polsce stanowi nie tylko efekt szerokiej mobilizacji kapitału społecznego osób starszych i współpracy międzysektorowej. Sprzyja bowiem – choć nie wprost i przy niewielkim udziale przedsiębiorców – budowie regionalnej „srebrnej gospodarki”. Pojęcie to określa system produkcji i dystry-



określone standardy dostosowania miast do potrzeb seniorów i seniorerek. Przy czym programy reform nie są tu czymś narzucanym „od góry” przez władze publiczne.

Istotnym kryterium ich wsparcia i realizacji jest „oddolne” zaangażowanie osób starszych we wszystkie etapy działań. Mają one nie tylko opiniować projekty, ale też



bucji dóbr i usług skierowanych głównie do seniorów i senierek, ale również takich, które umożliwią przygotowywanie się do starości przedstawicielom młodszych pokoleń. Wspomniany program może stanowić zatem inspirację do programowania bardziej zaawansowanych polityk aktywnego starzenia się i kształtowania relacji międzypokoleniowych.

W 2012 roku w Polsce obchodzony jest Europejski Rok Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej oraz Rok Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Ważne, aby debaty i pomysły projektów uwzględniających poszukiwanie konstruktywnych odpowiedzi na wyzwanie starzenia się społeczeństwa, były prowadzone i powstawały nie tylko w ramach wydarzeń towarzyszących tym inicjatywom. Istotną rolę do odegrania ma na tym polu zmobilizowanie i zaangażowanie wszystkich poten-

cjałów osób starszych.

Bliższy opis omówionych zagadnień zawiera książka pt. „Kapitał społeczny ludzi starych na przykładzie mieszkańców miasta Białystok” autorstwa Andrzeja Klimczuka. Obejmuje ona też zestawienie oddolnych technik budowania kapitału społecznego i listę kontrolną cech miast przyjaznych osobom starszym. Publikacja jest dostępna bezpłatnie w formie elektronicznej do pobrania ze strony internetowej wydawnictwa Wiedza i Edukacja (<http://wiedzaiedukacja.eu/archives/56817>). Plik można swobodnie dalej dystrybuować.

*Autor jest socjologiem, absolwentem Wydziału Historyczno-Socjologicznego Uniwersytetu w Białymstoku, doktorantem w Kolegium Ekonomiczno-Społecznym Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie. W latach 2002-2009 redaktor i ko-*

*respondent wydawnictw o grach komputerowych. Wolontariusz Fundacji Uniwersytetu w Białymstoku m.in. przy projektach społeczno-artystycznych „Szlak Dziedzictwa Żydowskiego”, „Ładniej? PRL w przestrzeni miasta”, „35 lat później” i „Audiobus. Dźwiękowy przewodnik do słuchania w autobusach komunikacji miejskiej” oraz Akademii Rozwoju Filantropii w Polsce przy projekcie promocji zarządzania wiekiem „Zysk z dojrzałości”. Członek Polskiego Towarzystwa Socjologicznego, Polskiego Towarzystwa Badania Gier, Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego, European Network for Social Policy Analysis i European Map of Intergenerational Learning. Autor prac naukowych z zakresu gerontologii, ludologii i polityki społecznej.*

**Andrzej Klimczuk**  
aklimczuk@gazeta.pl

## Wiosenny błogostan

Pierwszy taki wiosenny dzień w tym roku.  
Idę leśną ścieżką, zatopiona we własnym świecie.  
Właściwie, to nie ja idę, a tylko moja doczesna,  
cielesna powłoka.  
Las cicho szumi...opowiada... powierza mi swoje tajemnice.  
Ptaki śpiewają w konarach drzew.  
Zamykam oczy, by lepiej słyszeć.  
Wiatr, swawolnik, rozwiewa mi włosy.  
Moja rozradowana dusza kokosi się wśród kwiatów,  
Zachwycona tym błękitno-białym towarzystwem.  
Myśli, jak to one, chadzają sobie tylko znanymi ścieżkami.  
Fruwają pośród drzew...wolne...  
Moje serce znajduje bezpieczną przystań  
w łodzi z czyichś dłoni,  
Która lekko kołysze się na fali jeziora skapanego w słońcu.  
Otwieram oczy.  
Młoda matka prowadzi wózek.  
Na jej twarzy gości łagodny uśmiech.  
Dziecko śpi.  
Cisza.  
Wiosenny błogostan.

**Anna Kajpust**

Kwiecień, 2012 r.

## Wieża

Wieża wspomnień.  
Zbudowana z doznań i zachwyceń.  
Stoi, osnuta mgłą.  
Pośród wędrujących aniołów.  
W dolinie szczęścia i uśmiechu.  
Wokół las.  
Świeży i zielony.  
Pachnący i rozśpiewany.  
Nieprzyzwoicie radosny.  
Wspinam się na tę wieżę,  
Po krętej, górskiej ścieżce.  
Zanurzam bose stopy  
W zimnej wodzie wartkiego strumyka.  
Spienione kaskady szumią,  
Spływając po kamiennym zboczu.  
Owiewana wiatrem  
Zwracam twarz ku zachodzącemu słońcu.  
A cienie wspomnień przemijają...

**Anna Kajpust**

Maj, 2012 r.

Końcowe miesiące lata nie są już tak upalne i męczące dla osób starszych, dlatego najlepiej nadają się do planowania wycieczki.

## Czas na... wczasy!

Jeśli nie zdążyliście jeszcze skorzystać z ostatnich chwil słonecznej pogody (gdyż np. zajmowali się Państwo wnukami, których rodzice wyjeżdżali na urlop), proszę nie zapominać o własnym odpoczynku. Nie zaniedbujmy swoich potrzeb i pamiętajmy, że i nam należy się wytchnienie.

Dzisiejsze czasy stwarzają nam mnóstwo możliwości na aktywny lub refleksyjny wypoczynek. Możemy skorzystać z propozycji krajowych i zagranicznych, dostosowując je do naszych możliwości kondycyjnych czy finansowych.

Powiedzenie „cudze chwalicie, swego nie znacie”, doskonale oddaje możliwości naszego kraju w sferze atrakcyjnych wakacji. Pobyt w Polsce nie tylko jest tańszy od wczasów zagranicznych, ale też unikniemy dzięki niemu długich i męczących podróży czy będziemy mogli poznać uroki nieznanych zakątków ojczyzny. Specjalnie dla Państwa dokonałam przeglądu najciekawszych propozycji wczasów w Polsce, z których warto skorzystać organizując urlop.

### Sanatoria i uzdrowiska

Sanatorium jest zakładem medycznym, który wykorzystuje walory przyrodnicze i naturalne okolicy. Dostępne jest osobom posiadającym skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu i przeznaczone jest zazwyczaj dla osób przewlekle chorych, rekonwalescentów, osób wymagających rehabilitacji lub dla zachowania skuteczności leczenia szpitalnego. Uzdrowiskami w Polsce nazywa się miejscowości, na terenie których prowadzone jest leczenie z wykorzystaniem me-

dycznych właściwości surowców naturalnych, wód mineralnych i właściwości klimatu. Wybierając te miejsca należy zapoznać się z profilami leczniczymi oraz rodzajami zabiegów, które posiadają w swojej ofercie. Decydując się na sanatorium lub uzdrowisko, możemy skorzystać z naturalnych zabiegów z wykorzystaniem wód mineralnych, wód termalnych, borowiny, ozonu, radonu, soli mineralnych i innych. Ponadto miejsca te są zazwyczaj zlokalizowane w przepięknych okolicach, w których spacerować i zwiedzać dostar-



for. Urszula Ziemińska

czają wielu niezapomnianych wrażeń. Najpopularniejszymi miejscowościami sanatoryjno-uzdrowiskowymi w Polsce są: Połczyn Zdrój, Ciechocinek, Krynica-Zdrój, Kamień Pomorski, Ustroń, Rabka, Szklarska Poręba, Świnoujście, Wieliczka, Zakopane czy Duszniki.

### Agroturystyka

Ta forma aktywności i wypoczynku polecana jest osobom, które mieszkają w zatłoczonych miastach, chcącym zrelaksować się odpoczywając w kontakcie z naturą i w warunkach bardzo zbliżonych do tradycyjnych wiejskich gospodarstw. Agroturystyka może obejmować szereg różnych atrakcji połączonych z noclegiem, takich

jak: regionalne posiłki, wędkarstwo, jazda konna, grzybobranie, lekkie prace gospodarskie. Dla pań natomiast dodatkową atrakcją może być szydełkowanie, haftowanie czy pomoc w wyrobieniu serów, czy wypieku chleba. Miejsca takie możemy spotkać w większości wsi położonych w obrębie większych miast.

### Wycieczki

Wycieczki głównie polegają na zwiedzaniu danego kraju i jego najświetniejszych zabytków. Mogą być one dosyć męczące dla osób starszych, ponieważ mają bardzo bogaty program. Powroty do hotelu są późne, a wyjazdy na kolejne atrakcje – wczesnym rankiem. Dlatego wybierając takie wycieczki, zwróćmy uwagę na ich program. Powinien być on dostosowany do naszych możliwości. Dobrym rozwiązaniem byłaby wycieczka krajowa, a jeżeli za granicę, to do sąsiedniego kraju, unikając w ten sposób uciążliwych, długich podróży.

Polska obfituje w miejsca, w których możemy zwiedzać piękno zamków, pałaców i dworów, miejskich starówek czy tradycyjnych polskich wsi. Możemy wybrać się na wycieczkę zarówno w weekend jak i na kilka bądź kilkanaście dni. Takie formy wypoczynku są zazwyczaj organizowane przez regionalne biura podróży i nie są drogie. Spośród propozycji możemy wybierać polskie góry, morze, szlaki zamków gotyckich, kurpiowskie wsie, pałace, dwory i wiele innych. Możemy łączyć zwiedzenie z wypoczynkiem, a także wybierać najbardziej atrakcyjne miejsca, które chcielibyśmy zobaczyć. Jeśli są Państwo osobami



posiadającymi dostęp do Internetu, polecam odwiedzić stronę internetową: [mapa.polskaniezwykla.pl](http://mapa.polskaniezwykla.pl), na której możemy odnaleźć wszystkie, niezwykle miejsca w Polsce i zaplanować zwiedzenie ciekawych miejsc.

Pomimo szczególnych walorów turystycznych naszego kraju, osoby starsze coraz częściej decydują się na podróże zagraniczne. Większość biur podróży posiada w swej ofercie specjalne promocje dla osób powyżej 55 roku życia. Choćby właśnie dlatego warto skorzystać z wczasów za granicą, wyjeżdżając do krajów egzotycznych lub śródziemnomorskich kurortów. Seniorzy bardzo chętnie wybierają zarówno wypoczynek na plaży, jak i aktywne zwiedzanie. Pamiętajmy jednak, aby przed wyjazdem zebrać wystarczająco dużo informacji o kraju, do którego właśnie się udajemy.

#### Wczasy

Jeśli mężczy nas intensywne zwiedzanie, możemy udać się na typowy wypoczynek lub relaks połączony ze zwiedzaniem, czyli tzw. wczasy. Wczasy są idealną propozycją ze względu na to, że większość czasu możemy przeznaczyć na odpoczynek, a jeśli zechcemy, możemy udać się na zwiedzanie. Największym zainteresowaniem cieszą się wśród seniorów: Turcja, Chorwacja, Grecja, Cypr, Włochy czy Watykan. Wybierając zagraniczne wczasy warto skorzystać z ofert biur podróży, które mają specjalne oferty dla seniorów oraz, które dopasują odpoczynek do naszych oczekiwań. Pamiętajmy, aby wybierać już sprawdzone biura, polecane przez rodzinę czy znajomych. Podczas pakowania walizek nie zapomnijmy o najpotrzebniejszych rzeczach, które musimy wziąć – ciepłych ubraniach, kremach z filrami, aerozoluach przeciw owadom, potrzebnych lekach itp., gdyż aby w pełni cieszyć się wakacjami, najlepiej wszystko wcześniej zaplanować, unikając nieprzyjemnych niespodzianek.

*Autorka jest absolwentką pedagogiki opiekuńczej, pasjonatką krajowych i zagranicznych wypraw.*

Danuta Kuchcińska

## Z Dźwierzut w świat

**Wycieczki seniorów są stałym elementem wspólnych przedsięwzięć.**

Cieszą się niesłabnącą popularnością nie tylko wśród członków koła, ale i ich rodzin i znajomych. Dzięki wyprawom „w Polskę” znamy już liczne zakątki Warmii i Mazur i inne regiony kraju. Zwiedzanie w grupie to same zalety: wspólne przeżywanie wrażeń, dzielenie się nimi i wspomnienia na zimowe wieczory. Wy-

świecie, posiedzenie przy najdłuższej desce świata, zakupy w browarze i w piekarni.

Potem ruszyliśmy dalej, czyli kierunek Malbork. Podziwialiśmy Wisłę i niezwykle widok zamku malborskiego nad Nogatem. Zamek zwiedzaliśmy z przystojnym przewodnikiem, którego przodkami byli Włosi. Chodzenie po olbrzymiej warowni dla niektórych było nie lada wyczynem, ale czegoż nie robi się z ciekawości do historii. Re-



foto: Danuta Kuchcińska

Przy najdłuższej desce świata w Szymbarku

cieczki są planowane podczas spotkań członków koła, dlatego też odwiedzamy te miejsca, w których jeszcze nie byliśmy.

W Szymbarku pogoda niezbyt dopisała, dlatego też w skansenie królowały parasolki, ale i dobre humory. Dużo atrakcji, które dzięki fantazji i funduszom można zrealizować, jeśli się tylko naprawdę tego chce. Zwiedzaliśmy drewniane domy polskich sybiraków, domy polskich emigrantów z Kanady i Turcji, jednak największe wrażenie, szczególnie w zachowaniu równowagi "zewnątrznej", robiła wizyta w domu „do góry nogami”, do którego ustawiają się całe kolejki. Był także posiłek w karczmie, wizyta w galerii starych narzędzi rolniczych, podziwianie sali bankietowej z największym fortepianem na

fektarz, sala spotkań krzyżackich zakonników, sypialnie, średnio-wieczne WC, system ogrzewania zamczyska, ruiny kościoła, zbiory wyrobów z bursztynu....

Ale panie najbardziej zachwycały się zamkową kuchnią - przestronna, jasna, z przeogromnym piecem pośrodku, filarami z czerwonej cegły i aromatem ziół... Marzenie... Każda gotowała tam z przyjemnością... Gdyby nie trzeba było wojować, to całkiem miło byłoby mieszkać w takim zamku nad leniwie płynącą wodą i ruchomym mostem łączącym z resztą świata. Szymbark i Malbork warto zwiedzać, ale każde miejsce wymaga więcej czasu niż jeden dzień.

*Autorka jest Dyrektorką Gminnego Ośrodka Kultury, Sportu i Rekreacji w Dźwierzutach.*

PODRÓŻE

## Zapiski na skrawku dysku...

**W miasteczku plakaty ogłosiły: Zapraszamy na Noc Świętojańską. Prosimy o przygotowanie stroju dla dziecka w postaci białej szaty i 2 wianków z żywych kwiatów.**

**P**owracamy do starych obyczajów, przed ucywilizowaniem ich, wpisaniem w tradycję i kalendarz chrześcijański?

Noc Świętojańska, Noc Kupały, Sobótki, Wianki, to święto przywitania lata, które wywodzi się z pogańskich obrzędów.

- Noc Świętojańska – wigilia święta Jana Chrzciciela, który jednak z pogańską Sobótką, tak naprawdę nie ma nic wspólnego.

- Noc Kupały - polska wikipedia przekonuje, że kupała ma związek z indoeuropejskim kump, oznaczającym grupę ludzi (kupa, skupić, kupić tzn. gromadzić). W angielskiej wersji jest litewskie bóstwo Kupole - duch wiosny, płodności, urodzaju.

- Sobótki - różne są teorie pochodzenia nazwy. Niektórzy wywodzą ją od sabatu, czyli spotkania, zlotu złych mocy. Inni od soboty, świętecznego dnia Słowian. Jest też legenda o Sobótce, dziewczynie, która została zabita przez wrogów w najkrótszą noc roku. Sieciech, po powrocie z wojny miał pojąć ją za żonę. Nie zdążył.

- Wianki - zwyczaj puszczania wianków na wodzie.

Ks. Kitowicz pisze: "Sobótki bez wątpienia wzięła początek od Polaków jeszcze pogan, którzy na cześć bożków swoich ognie palili i przez nie skakali". Ale prawda wygląda inaczej. Sobótki znana była w Europie i poza nią. Była nocą nie tylko zabaw, lecz także i miłosnych nie tylko wróżb.

- Czesi, podobnie jak Polacy, przepasywali się wienkami z bylicy i skakali przez ognisko, co miało obronić ich przed duchami, wiedźmami i nieszczęściem, z bólami

krzyża włącznie. Wierzyli, że popiół z ogniska, wystudzony i rozsypany na dachu, chroni domostwo przed pożarem, zasuszony wianek stanowi niezawodny lek dla bydła, a dym z ogniska zaostrza wzrok.

- Węgrzy uważali, że ogień św. Jana chroni bydło przed wiedźmami, a kto nie przyjdzie na zabawę, będzie miał bardzo dużo ostu i chwastów w zbożu.

- Serbowie zapalali od dogasającego ogniska pochodnie i obchodzili z nimi zagrody, wykurzając złe duchy i uroki.

- W Danii i Norwegii palono ogniska na rozstajnych drogach, gdzie zwykle spotykają się wiedźmy z diabłami.

- W Szwecji zaś rozpalano je nad brzegami jezior i rzek, co sprawiało, że woda nabierała właściwości leczniczych.

- W Rosji skoki przez ogień odbywały się parami, które podtrzymywały figurę Kupały.

- W Grecji skakały najpierw dziewczęta, wołając: Pozostawiam za sobą moje grzechy. Na Lesbos z kamieniem na głowie, aby była twarda, mądra i zdrowa jak kamień.

- Palenie ognisk w noc przesilenia letniego praktykowane było także przez ludy mahometańskie Afryki Północnej.

Słowiańska Sobótki, poświęcona żywiołom wody i ognia, mającym oczyszczającą moc, jest świętem miłości, płodności, Słońca i Księżyca. Na Litwie śpiewano o tym, jak po stworzeniu świata, Księżyc ożenił się ze Słońcem. Kiedy Słońce wstało, Księżyc je opuścił i zdradził z Jutrzenką. Odtąd ciała niebieskie są wrogami. Nieustannie z sobą walczą i rywalizują - a właśnie najbardziej podczas letniego przesilenia.

Święto rozpoczynało rytualne krzesanie żywego ognia, po uprzednim wygaszeniu wszystkich paleń. "Żywym" rozpalano nowy

ogień. Skakanie przez ogniska i tańce wokół nich miały oczyszczać, chronić przed złymi mocami i chorobą, a zioła zerwane tego dnia miały czarodziejską moc.

A wróżby miłosne? Osoby szukające swojej połowy, powinny w milczeniu i tajemnicy, upleść równiankę (girlandę) z kwiatów, a o północy wypatrywać w otoczonej równianką naczyniu z wodą, ukochanej twarzy. Ponoć niektórzy młodzieńcy dokładniej widzieli piękne buziaki swoich dziewcząt na dnie ukwieconego... kieliszka.

Byłam, wianek wodzie oddałam, bawiłam się świetnie, pamiętając, iż osobom biorącym udział w sobótkowych tańcach, skokach przez ogień i innych swawolach nic złego nie może się stać aż do następnej Nocy Świętojańskiej. I tylko słowików żal, bo od tego dnia milkną. Do następnej wiosny...

Autorka jest aktywną internautką, wypowiadającą się w Internecie i... w GENERACJI

Wierzenia, sposoby myślenia, obyczaje to cechy, które identyfikują, wyróżniają zbiorowości spośród wielu innych. Przynależność do społeczności określona jest właśnie podobnymi poglądami i zasadami postępowania. Nośnikami tych wartości, pewnego rodzaju przekazywanymi są w różnych społecznościach najczęściej osoby starsze. To od nas, seniorów zależy czy tradycje nasze zostaną zapomniane, czy też przetrwają w naszych dzieciach i wnukach.

Kolejne strony przekazujemy do Waszej, naszych czytelników dyspozycji. Piszcie na nich o tym, co dla was ważne, aby przeżyło w następujących po nas pokoleniach.

**Redakcja**



## Hortiterapia

**Pewnie wielu słyszało o zbawiennym wpływie drzew na ludzki organizm, czyli o sylwoterapii, inaczej drzewoterapii.**

**P**olega ona na pobudzaniu organizmu człowieka do samoleczenia przez częste obcowanie z drzewami i krzewami. Ale czy ktoś słyszał o hortiterapii?

Hortiterapia (łac. hortus – ogród) polega na wykorzystaniu



fol. Agnieszka Zakrzewska

Lekcja hortiterapii. W środku autorka artykułu.

ogrodu i roślin do terapii. Można ją podzielić na bierną tj. spacerowanie po ogrodzie, aktywność fizyczną, doznania zmysłowe i estetyczne oraz czynną np. praca przy uprawie i pielęgnacji roślin – sianie, sadzenie, zbieranie owoców.

Celem tej terapii jest ograniczenie stresu poprzez przebywanie wśród zieleni oraz zadowolenie pacjentów z pielęgnowania roślin. Specjaliści dobierają rodzaje prac ogrodowych do schorzeń oraz wieku pacjentów tak, aby osiągnąć optymalne efekty terapeutyczne.

W Polsce hortiterapia nieoficjalnie jest uznana przez ośrodki medyczne za typ terapii i rehabilitacji. Lekcje o tematyce ogrodniczej włączane są do programów ośrodków dysponujących zapleczem

ogrodniczym, jak budynki opieki socjalnej, kliniki medyczne, psychiatryczne, ośrodki odwykowe, szkoły terapii zajęciowej. Hortiterapia to także zajęcia terapii szpitalnej w sferze fizycznej i psychicznej osób z zaburzeniami narządu ruchu.

Podstawowym założeniem hortiterapii jest obcowanie z naturą, której już w starożytności przypisywano lecznicze moce. Dziś się to potwierdza dzięki terapii, w której

pacjenci poznawali ogród wszystkimi zmysłami. Poprzez różnorodność wykonywanych czynności jednocześnie wykonują ćwiczenia rehabilitacyjne, uczą się przy tym pracować w grupie. Kontakt z naturą uspokaja i wycisza – daje nowe pokłady energii. Dzięki spędzaniu wolnego czasu w ogrodzie, rodzi się też pewna więź między pacjentami a terapeutami, która pomaga budować wzajemne zaufanie, co wspomaga proces rehabilitacji.

Hortiterapia od lat stosowana jest np. w USA czy niektórych krajach Europy, jednak w Polsce to nowość. W Krakowie skorzystali z niej latem ubiegłego roku przewlekle chorzy i niepełnosprawni pacjenci Oddziału Rehabilitacji Szpitala Św. Ludwika. Obecnie w kilku ośrodkach kraju realizowany jest program hortiterapii, a pomysłodawcy i uczestnicy krakowskiego projektu chcą rozprzecznić tę metodę, jako uzupełnienie leczenia w całym regionie południowej Polski.

W krakowskim Uniwersytecie Rolniczym nauczanie tego przedmiotu wprowadzono już w zeszłym roku akademickim. Jest on obowiązkowy dla studentów specjalizacji rośliny ozdobne. Prowadzi go dr Bożena Szewczyk-Taranek z Katedry Roślin Ozdobnych.

Hipokrates mówił: „Przyroda jest lekarstwem w każdej chorobie”. Ogrodoterapia obecnie znajduje się w kręgu zainteresowań wielu polskich uczelni - jedną z nich jest Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu, w którym prof. Mikołaj Knaflewski już pracuje nad stworzeniem możliwości nauki ogrodnictwa.

*Autorka jest laureatką proekologicznej nagrody Zielonego Liścia, redaktorką mediów proekologicznych i polonijnych, animatorem programów społecznych.*

## Ełczanka Roku

Tytuł Ełczanina Roku za 2011 w plebiscycie prowadzonym przez Towarzystwo Miłośników Ełku uzyskała Teresa Ostrowska. Pani Teresa mieszka w Ełku od 65 lat. Znana jest przede wszystkim z działalności w ełckim oddziale Kombatanckiego Związku Dzieci Wojny Rzeczypospolitej, którego jest prezesem, ale społeczną działalność Pani Ostrowskiej można dostrzec na wielu płaszczyznach. Zaczniemy jednak od początku.

Od 1956 roku Pani Teresa pracowała w Powiatowym Związku Gminnych Spółdzielni „Samopomoc Chłopska” w ramach ostatniego roku nakazu pracy. W tym związku powstała w GS wytwórnia win i Zarząd Spółdzielni delegował ją na 2-letnią naukę do Państwowej Szkoły Technicznej Przetwórstwa Owoców i Warzyw w Sandomierzu. Po ukończeniu szkoły w 1963 roku wróciła do pracy w Wytwórni Win na stanowisko kierownika laboratorium. W czasie pracy opiekowała się młodzieżą z nowopowstałego Technikum Chemiczno-Spożywczego, na zajęciach praktycznych. Pani Teresa prowadziła zajęcia w dwóch grupach młodzieżowych. Ponieważ w szkole brakowało nauczycieli przedmiotów zawodowych, zmobilizowano ją do uczenia w szkole.

W tym samym czasie pani Teresa ukończyła studium nauczycielskie w Łomży, a następnie przeszła do pracy jako nauczyciel do Technikum Chemicznego w Ełku. Tam pracując ukończyła zaocznie Wydział Technologii Żywności Akademii Rolniczo-Technicznej w Olsztynie, gdzie nauka trwała 5 lat.

W szkole natomiast otrzymała bardzo wysoki wymiar godzin, z powodu braku nauczycieli (48 godz. tygodniowo). Uczelnię ukończyła z tytułem Inżyniera Technologii

Żywności. W szkolnictwie pracowała do 1997 roku. Mimo tylu obowiązków zawsze znajdowała czas na sport, głównie tenis stołowy i siatkówkę. W tych dziedzinach zdobywała również wiele laurów, dyplomów oraz pucharów.

Po odejściu na emeryturę przez jedną kadencję była ławnikiem sądowym. Od czasu do czasu pracowała w Ośrodku Doskonalenia Zawodowego, jako nauczyciel przedmiotów zawodowych. W latach 80 wstąpiła do Towarzystwa Miłośników Ełku.

W czasie II wojny światowej była wraz z rodzicami represjonowana, co było powodem wstąpienia przez nią do organizacji kombatanckiej, Warmińsko-Mazurskiego Stowarzyszenia Polskich Dzieci Wojny Rzeczypospolitej, oddział w Ełku. Od 2006 r. do chwili obecnej jest przewodniczącą.

W stowarzyszeniu tym zajmuje się integracją środowiska kombatanckiego. Organizuje wycieczki autokarowe śladami zbrodni hitlerowskich z okazji kolejnych rocznic wybuchu II wojny światowej. Wycieczki prowadzone są w północno-wschodnim regionie Polski. Od 2007 roku odbyło się pięć takich wycieczek, które wspierane są finansowo przez Urząd Miasta Ełku oraz Starostwo Powiatowe.

Innym działaniem Stowarzyszenia, którym kieruje Pani Teresa jest wydawanie biuletynów kombatanckich, a w 2011 roku współpracowano nad przygotowaniem do druku książki „Historia polskich dzieci ofiar drugiej wojny światowej

na Podlasiu i Mazurach”, której autorem jest pan Alfons Bobowik.

18 maja jest dniem Dzieci Wojny. Z okazji zakończenia II Wojny Światowej Stowarzyszenie organizuje różne działania, w tym wy-



foto: Edward Traskowski

cieczki do miejsc związanych z działaniami wojennymi.

Pani Teresa wspiera osoby, które tak jak ona były represjonowane. Pomaga przy zbieraniu dokumentów, niezbędnych do uzyskiwania świadczeń pieniężnych z Urzędu Do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych w Warszawie, a także w kompletowaniu dokumentów do uzyskania świadczenia z Fundacji Polsko-Niemieckiej „Pojednanie” w Warszawie.

Wśród swoich działań wiele uwagi Pani Teresa poświęca na rozbudzanie w młodzieży zainteresowania II wojną światową.

*Autorka jest pracownikiem Ełckiego Centrum Organizacji Pozarządowych w Ełku.*



## Znów nad Śniardwami

**Urodzili się tutaj: w Arys, w Orzyszu lub w innych miejscowościach Mazur. Ich przywiązanie do ziemi, na której urodzili się, gdzie żyli ich ojcowie każe im przyjeżdżać tu, odwiedzać miejsca i wspominać zdarzenia z dzieciństwa, z okresu ich młodości.**

Jedną z takich osób jest Gerhard Karrasch, osiemdziesięcioletni mężczyzna urodzony w Nowych Gutach w 1931 roku.

W Polsce, na Mazurach mieszkał do roku 1962. Zapewne starsi mieszkańcy Orzysza jeszcze go pamiętają. Pracował m.in. w tartaku w Okartowie, jako operator maszyny parowej, a także miejscowej elektrowni. Urządzenia te służyły do napędzania traków i innego sprzętu do obróbki drewna. Następnie przeszedł do orzyskiej Spółdzielni Pracy Krawieckiej „Miara”. Tam pracował jako mechanik maszyn. Najwięcej czasu poświęcał regulacji, naprawom i konserwacji maszyn szwalniczych, ale zajmował się także samochodami i innymi zlecanymi czynnościami.

Jego umiejętności zostały zauważone przez kierownika miejscowego Państwowego Gospodarstwa Rolnego i tam też zaproponowano mu pracę. Tutaj zajmował się nadzorem nad sprzętem rolniczym z okolicznych zakładów: Szwejkówka, Wężewa, Suchego Rogu.

Od dawna interesowała go fotografia, intrygowało utrwalanie obrazów przyrody, która wokół zauroczała go swoim pięknem. Udało mu się rozwijać swoje zainteresowania w Mikołajkach, w zakładzie fotograficznym Mieczysława Jawora. Tam zapoznał się z techniką wykonywania fotografii kolorowej. Sam prowadził w tym mieście zakład radiotechniczny.

Swoją pasję kontynuował już szerzej po wyjeździe z Polski. Jego zakład zajmował się fotografią

techniczną i naukową, która umożliwiała prowadzącym badania naukowcom uzyskiwanie bardziej wiernej rejestracji przedmiotów ich badań. Do tych działań gromadził sprzęt unikalny na skalę kraju.

Jak wcześniej było powiedziane pan Gerhard urodził się w Nowych Gutach i tutaj chodził do szkoły. Dużo czytał. Obok książek Karola Maya interesowała go technika i wynalazki. Z okna domu rodzinnego spoglądał na jezioro Śniardwy. Jak większość chłopaków mieszkających nad mazurskimi jeziorami, chętnie chodził z wędką na ryby.



foto. Krzysztof Marusiński

Ojciec był cywilnym pracownikiem wojska, a matka zajmowała się domem, gospodarstwem i wychowaniem jego i rodzeństwa.

Teraz znów tu przyjeżdża. Ponownie czuje się mieszkańcem. Znowu lubi patrzeć na jezioro.

- Kiedy wracam do Nowych Gut, to staję się o 80 lat młodszym - mówi. - Tutaj nabieram sił na kolejny rok. Wieczorem oglądam zachód słońca. Jest taki sam, jak za czasów mojej młodości. - Nowe Guty zmieniły się, ale zachód słońca wciąż jest ten sam - dodaje.

Czując swoją przynależność do Mazur, do Nowych Gut, do Orzysza postanowił przekazać mieszkańcom drugą już ze swoich prac, wielki obraz przedstawiający Śniardwy.

Inne Śniardwy. Takie, jakie widzi je tylko on. W ten sposób chce przekazać innym swoją wizję piękna mazurskiej przyrody. Poprzez przekazanie Orzyszowi swojej pracy chce pozostać z nami – jak mówi - na dłużej. Chociażby w taki sposób.

Obraz został zawieszony w głównym ciągu komunikacyjnym Urzędu Miejskiego w Orzyszu.

Gerhard Karrasch wraz z małżonką Marią Teresą Karrasch są artystami. Żona jest malarką, studiowała w Bremen i w Chinach. Poznali się pracując razem, a obecnie wspólnie prowadzą swoje Studio Artystyczne. On zajmuje się

fotografią. Jako artysta fotografik rozwijał się, podróżując po takich krajach jak: Belgia, Francja, Islandia, Włochy, Holandia, Austria, Polska, Szwecja, Szwajcaria.

Swoje prace wystawiał w Islandii w Centrum Kultury w Reykjavíku, w Szwecji w Centrum Kultury w Jönköping, a także w wielu galeriach Holandii i Niemiec. Za swoją działalność wielokrotnie wyróżniany był krajowymi i międzynarodowymi nagrodami.

Na przyszły rok zaplanowana jest wystawa malarstwa i fotografii małżonków Karrasch w Twierdzy Boyen, w Giżycku.

*Autor współpracuje ze środowiskiem byłych, także przedwojennych mieszkańców Gminy Orzysz.*

## KOŁA SĄ OKRAGŁE, A OŚKI SĄ DWIE



**P**rzyznam się. Jazdę na rowerze, na poważnie rozpocząłem w tym sezonie. Od wiosny do tej chwili przejechałem ponad 2,5 tys. km. W ten sposób poprawiłem bilans energetyczny naszego globu, oszczędzając (rezygnacja z samochodu) 170 l benzyny, a jednocześnie zmniejszyłem dziurę ozonową, pomniejszając emisję dwutlenku węgla o 390 kg.

Dla siebie; zrzuciłem 5 kg ze swojej wagi, a kolejne kilka kilogramów tłuszczu zamieniło się w mięśnie, tych atrakcyjniejszych u faceta, dolnych partii ciała.

Ale, ale... Nie chcę tutaj robić się na jakiegoś supermena. Te 2,5 tys. km przyszły mi z wielkimi trudnościami. Trudno, a nawet bardzo trudno było mi na samym początku. Pierwsze moje "wyprawy" liczyły 4-5 km. Tak, po pokonaniu trasy tej wielkości do domu wracałem zasapany i zniechęcony. Był to koniec zimy, nadmiar tłuszczu odłożony w tym czasie błogości i nieróbstwa, drogi jeszcze zawiewane śniegiem, ubranie ciężkie, a wiatr zawsze w oczy. Dziś jeszcze śmieję się z tamtego czasu i mojej wydolności fizycznej.

Dlaczego jednak nie odpuściłem? Jak się zaczęło moje rowerowanie? Zaczęło się śmiesznie. Chociaż, może dla mnie to nie było

śmieszne, dla faceta nie mogło to być zabawne...

Podchodząc kiedyś do mojej żony w stroju, hm, jak to ująć... No, w każdym razie w stroju i nastroju umożliwiającym przegląd całej mojej sylwetki, żona, widać w tym przypadku krytycznie nastawiona do moich zamiarów, wypowiedziała się na temat moich wdzięków. Było jakoś o tym, że nóżki cienkie, brzuch ponad normę i tak ogólnie to be. Bardzo to przeżyłem, a zdarzenie to stało się przysłowiową kroplą coś przelewającą.

O swojej kondycji myślałem już wcześniej. Od jakiegoś czasu zastanawiałem się, jakie środki i metody zastosować, jak zmobilizować się do rozpoczęcia i w jaki sposób zmotywować do wytrwałości. No cóż, obowiązkowość, wytrwałość i zaciętość nie są moimi cechami podstawowymi. Przecież nie mogą być nimi u faceta z cienkimi nóżkami...

Wpierw zacząłem chodzić z kijkami. Wiecie, taki Nordic Walking, gdzie chodzi się z dwoma kijkami w dłoniach, aby nie upaść chyba. Przeszedłem w sumie z 70 km, ale po jakimś czasie zacząłem zastanawiać się czy to jest aby dobry dla mnie sport. Bolało mnie kolano. Nie za sprawą chodzenia z kijkami. Kłopoty ze stawem kolanowym miałem już wcześniej. Dłuższe chodzenie także nie było dla mnie komfortowe, z uwagi na mój krzywy kręgosłup. Nie ten moralny, chociaż i ten nie jest najprostsz, ale ten fizyczny. Cóż tu wymagać, przy mojej zaawansowanej sześćdziesiątce. Zresztą i tak mam zbyt mało choróbsk. Jak spotykam się z rówieśnikami, to nawet nie mam im za bardzo czym zaimponować. Najważniejsze jednak było dla mnie to, że chodzenie z kijkami było zbyt

mało intensywnym sposobem budowania kondycji i zrzucania zbędnej wagi. Dla mnie zbyt nikły efekt w jednostce czasu.

Porównując różne sposoby spalania zbędnych kalorii, znalazłem coś, co mnie zainteresowało. W czasie spaceru z kijkami traci się 300 kcal, podczas gdy jeżdżąc na rowerze z prędkością ok 20 km/h spala się aż 600 kcal. Dowiedziałem się też, że podczas namiętnego całowania się można utracić 150 kcal. Gdyby więc jeździć na rowerze i jednocześnie całować się namiętnie, to utrata kalorii byłaby znaczna. No tak, ale jak to zrobić z tym całowaniem się. Wprawdzie moja żona to lubi, ale potrzebny byłby jakiś rower dwuosobowy – rama jednoosobowego mogłaby nie wytrzymać. Zakup dwuosobowego? To mogłoby być trudne.

Decyzję jednak podjąłem. Będę jeździł rowerem, aby zrzucić nadwagę i odnaleźć swoją niegdyśszą kondycję fizyczną.

W kolejnych moich rowerowych felietonach chciałbym zachęcać do tego typu rekreacji osoby starsze - moich rówieśników. Nie będę robił tego bezinteresownie. Namawiając do rowerowania innych - sam będę musiał wytrwać w tym, ba, będę czuł się w obowiązku być coraz lepszym, rozwijając się. Będzie trzeba wybierać dłuższe i trudniejsze trasy, ale także rozwijać swoją wiedzę.

Zdaję sobie sprawę, że jestem początkującym, niewiele jeszcze wiem, liczę więc, że w te rowerowe dywagacje włączą się inni praktycy, kolarze. Niewątpliwie jest takich wielu wśród naszych czytelników i mam nadzieję wiele się od nich nauczyć. Zapraszam.

Aha, kolano od jakiegoś czasu przestało mi dokuczać. Czyżby za sprawą jazdy na rowerze?



**W olsztyńskiej Galerii Spichlerz przy ul. Piastowskiej 13 miała miejsce wystawa pt. „Jesteśmy”.**

Zgromadzone prace zostały wykonane przez uczestników zajęć prowadzonych w miejskich ośrodkach wsparcia. Imprezę zorganizował Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Olsztynie, we współpracy z Miejskim Ośrodkiem Kultury w ramach Europejskiego Roku Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej na Warmii i Mazurach. Swoje umiejętności plastyczne zaprezentowało 38 osób z 4 Dziennych Do-



mów Pomocy Społecznej (przy ul. Orłowicza 27, E. Plater 13, Świtezianki 4a, Piłsudskiego 61a), Ośrodka Wsparcia dla Osób Niesłyszących „Gest” przy ul. Kętrzyńskiego 3/1 oraz ze Środowiskowego Domu Samopomocy „Wyspa” przy ul. Wyspiańskiego 2. Na wystawie pokazano zarówno prace indywidualne, jak i zbiorowe, wykonane różnymi technikami, m.in. decoupage, collage, filcowanie na mokro, na sucho, haft krzyżykowy, pastel suchy, węgiel, a ich bardzo wysoki poziom wprawił w zachwyt i wywołał podziw oglądających osób.

Autorzy zaprezentowanych prac to osoby w podeszłym wieku, emeryci, renciści, osoby samotne,

## JESTEŚMY

które niejednokrotnie pomimo niepełnosprawności i różnych innych przeciwności losu rozwijają swoje pasje, poświęcając im wiele czasu



tysfakcję i spełnienie, utwierdza w przekonaniu, że to co robią, ma wielki sens.

Na uroczystym otwarciu wy-



stawy, która była okazją do zaprezentowania talentów i możliwości osób niepełnosprawnych, zarówno autorzy, jak i zaproszeni goście doświadczyli wielu wzruszeń, łez i niezapomnianych wrażeń.

Organizowanie tego rodzaju wernisaży to wieloletnia tradycja Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, która będzie kontynuowana w latach następnych.

*Autorka artykułu jest kierownikiem Dziennego Domu Pomocy Społecznej dla Osób Chorych na Cukrzycę w Olsztynie.*

*Autor zdjęć JACEK PATER*

i angażując się bez reszty. Praca artystyczna, jak zgodnie twierdzą, sprawia im wielką radość, daje sa-







## Sukces Rogózan i Kiwiczanek

**Na plaży w Suchaczu koło Tolkmicka odbył się już kolejny Przegląd Kapeli oraz Zespołów Śpiewaczych "Seniorada - 2012".**



fol. Barbara Kuldo

Organizatorem festiwalu było miejscowe Terenowe Koło Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów. Udział w imprezie wzięło aż 17

zespołów, wśród których znalazły się także dwa zespoły reprezentujące nasz powiat lidzbarski – „Kiwiczanki” i „Rogózanie”. Zespoły zostały wysoko ocenione przez jury. Główna nagroda przypadła Kapeli „Rogózanie”. Zespół otrzymał także Puchar Przechodni.

Oznacza to, że w przyszłym roku to oni będą organizatorem imprezy integracyjnej Seniorada 2013. Także nasz Zespół Ludowy „Kiwiczanki” nagrodzony został wyróżnieniem. Należy podkreślić, iż w obu zespołach kierownikiem muzycznym jest Adam Wiciński.

**Barbara Kuldo**

*Autorka jest dyplomowanym nauczycielem na emeryturze. Aktywnie działa na rzecz dzieci, młodzieży i osób starszych.*

## Korszańscy seniorzy bawią się

**W Publicznym Miejscu Spotkań w Korszach odbył się Piknik Organizacji Pozarządowych „Majówka z Grochówką”.**

Najważniejszym punktem programu dla lokalnych stowarzyszeń było wręczenie przez burmistrza statuetek za działalność na rzecz sektora pozarządowego.

- Zawsze wspieramy organizacje pozarządowe. Zlecamy wiele zadań publicznych do realizowania przez sektor pozarządowy. Współpraca między Urzędem, a organizacjami układa się dobrze, z czego jestem bardzo zadowolony. Nasza gmina Korsze jest liderem we współpracy z organizacjami. Cieszę się, że na terenie tak niewielkiej gminy działa prężnie tak wiele organizacji, które otrzymują dofinansowania i pozyskują środki zewnętrzne – mówi Ryszard Ostrowski burmistrz Korsza.

W programie Pikniku zaplanowano prezentację wielu organizacji. Wszyscy prezentowali się wspania-

le, ale największą furorę wywołał taniec przygotowany przez Klub Seniora „Bratek”.

- Panie, mimo swego wieku, nie krępowały się tańczyć i śpiewać, a wręcz przeciwnie, wykazały się niebywałą odwagą, ale i wdziękiem – mówi Jadwiga Hajduk.

- Śpiewamy, tańczymy, przygotowujemy kabarety. Wszystko to jest dobrą zabawą, ale i ciężką pracą – mówi seniorka Krysia. Wiele zawdzięczamy Zofii Janczewskiej oraz Tomaszowi Lenkowskiemu.

To oni prowadzą z nami zajęcia i poświęcają swój wolny czas – dodaje pani Krystyna.

Podczas trwania „Majówki” na scenie pojawił się tort, którym Korszeńskie Stowarzyszenie Społeczno-Kulturalne „Otwarte Drzwi” uczciło 5-lecie swojego istnienia.

**Tomasz Lenkowski**

*Autor jest prezesem stowarzyszenia, oddanym realizatorem pracy społecznej, kulturalnej i religijnej.*



fol. Marja Kuciewicz