

# GENERACJA

MAGAZYN ŚRODOWISK OSÓB STARSZYCH

nr 7

zima 2013

publikacja non profit - egzemplarz bezpłatny

ISSN 2082-2979



foto. Zbigniew Mieruński

strona 6

## "50+" - PLUS CZY MINUS

Urażania młodej kobiety przeciągały się, a wreszcie zakończyła jadowicie: mam nadzieję, że ja starości nie dożyję!”

strona 18

## W KIERUNKU SOLIDARNOŚCI POKOLEŃ

Proponuje się, aby stopniowo odchodzić od biernego i opiekuńczego wspierania wszystkich seniorów.

strona 20

## PODRÓŻ W ALZHEIMERA

Co dzień budzi się ona w obcym miejscu, wśród nieznanych ludzi, widzianych po raz pierwszy przedmiotów.

strona 23

## OTWORZYLI BAL POLONEZEM

Organizatorzy przygotowali uczestnikom niespodziankę i przynieśli ich tanecznym krokiem w kulturę innych krajów.

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),  
Elżbieta Szczesiul Cieślak

### Współpracownicy:

Anna Długozima,  
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

WOLONTARIAT OSÓB STARSZYCH.....	3
<i>Anna Saracen-Wójcik</i>	
KLIMAT W GŁOWIE.....	4
<i>Zofia Wojciechowska</i>	
WYCIECZKA Z ZAPACHEM PIERNIKA.....	5
<i>Katarzyna Błońska</i>	
"50+" - PLUS CZY MINUS.....	6
<i>Elżbieta Szczesiul Cieślak</i>	
POMOCNA DŁOŃ DLA SENIORÓW W BRANIEWIE.....	8
<i>Marta Hajkiewicz</i>	
TRADYCJE ŚWIĄT NA POGRANICZU.....	10
<i>Katarzyna Błońska</i>	
WSZYSTKO DLA SENIORÓW, RZECZNIK INTERWENIUJE...11	
<i>Stanisław Brzozowski</i>	
A KIEDY UMARE.....	12
<i>Marie "Kutira" Balzer</i>	
ZAPISKI NA SKRAWKU DYSKU.....	14
<i>ostatek</i>	
JESIENNE WARSZTATY.....	15
<i>Ewa Ratkiewicz</i>	
DRUGA MŁODOŚĆ.....	15
<i>Izabella Pytel</i>	
PRACOWNIK 50+ PILNIE POSZUKIWANY.....	16
<i>Anna Saracen-Wójcik</i>	
HIPOTERAPIA.....	17
<i>Monika Masłowska</i>	
W KIERUNKU SOLIDARNOŚCI POKOLEŃ.....	18
<i>Andrzej Klimeczuk</i>	
"PROWINCJA PEŁNA MARZEŃ".....	19
<i>Anna Długozima</i>	
PODRÓŻ W ŚWIAT ALZHEIMERA.....	20
<i>Piotr Czostkiewicz</i>	
POECI SĄ WSRÓD NAS.....	21
<i>Wiesław Janusz Mikulski, Irena Kost</i>	
W KIERUNKU ZMIANY POGLĄDÓW.....	22
<i>Paulina Dobrzańska</i>	
OTWORZYLI BAL "POLONEZEM".....	23
<i>Tomasz Lenkowski</i>	
KORSZEŃSCY SENIORZY W SIECI.....	24
<i>Tomasz Lenkowski</i>	

## BĄDŹ WSPÓŁTWÓRCĄ „GENERACJI”

Zapraszamy organizacje, instytucje, naszych czytelników i inne osoby do współpracy przy tworzeniu tej gazety. Szczególnie zwracamy się do osób starszych. Dzielcie się swoją wiedzą i doświadczeniem na temat organizowania sobie i innym dobrego życia. Wy właśnie macie tę wiedzę 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, tel. 796 140 648.

Redakcja

Wydanie publikacji możliwe jest  
dzięki finansowemu wsparciu  
Wojewody Warmińsko-Mazurskiego



## Wolontariat osób starszych

**Co to jest wolontariat? Wolontariatem nazywa się bezinteresowną pomoc na rzecz innych ludzi, instytucji, organizacji, która nie przynosi pomagającym korzyści finansowych.**

Często w społeczeństwie dominuje pogląd, że wolontariat jest adresowany do osób młodych, energicznych, chcących zyskać cenne doświadczenie lub zdobyć pierwsze kontakty zawodowe. Seniorów natomiast określa się jako grupę, której trzeba pomagać, a nie tę, która pomaga innym. Nic jednak bardziej mylnego – senior to idealny kandydat do niesienia bezinteresownej pomocy. Ważne jest przełamanie lęków osób starszych na tym polu, jak również stereotypów kulturowych.

Osoby starsze, które są sprawne fizycznie, mają wolny czas w ciągu dnia, czy po prostu chcą się czuć potrzebnymi, mogą wykorzystywać swój potencjał we wspieraniu i pełen szacunku sposób, jakim jest altruistyczna pomoc osobom potrzebującym.

W jaki sposób pomagać? Możliwości pracy na rzecz innych jest bardzo dużo. Po pierwsze, należałoby się zastanowić, komu i w jaki sposób chcielibyśmy pomagać. Jeśli mamy zdolności do nauczania czy dużo cierpliwości, możemy współpracować z dziećmi lub młodzieżą. Może to być opieka, pomoc w nauce czy współpraca międzypokoleniowa, polegająca na wymianie cennych doświadczeń.

Jeśli jesteśmy osobami silnymi psychicznie możemy pomagać osobom chorym lub ubogim poprzez wsparcie psychiczne, rozmowę lub pomoc w codziennych czynnościach. Jeśli cieszy nas przebywanie z ludźmi w tym samym wieku, pomagajmy w uniwersytetach trzeciego wieku, domach i klubach seniora lub indywidualnie osobom starszym.

Bardzo dużo instytucji, fundacji czy organizacji pożytku publicznego potrzebuje wolontariuszy do rozwijania swojej działalności. Oprócz pomocy innym osobom, proszą oni o wsparcie przy prowadzeniu księgowości czy organizowaniu bieżących spraw – w takich zajęciach doskonale sprawdzą się przedsiębiorcy seniorzy, którzy lubią trudne wyzwania. Jeśli natomiast jesteśmy pasjonatami zwierząt, a z różnych powodów nie możemy mieć swojego pupila, skontaktujmy się z najbliższym schroniskiem dla zwierząt. Pomoc tam polega na spacerach, pielęgnacji czy karmieniu zwierząt, która daje mnóstwo relaksu i radości z obcowania z czworonogiem.

Często zapominamy, że formą wolontariatu jest również pomoc sąsiedzka czy opieka nad bliskimi, jak również działalność w organizacjach kościelnych.

Jakie korzyści będziemy mieli z darmowej pomocy innym? Na wolontariacie zyskują wszyscy – my, lokalna społeczność, instytucje. Dla nas wolontariat może być lekiem na samotność, możliwością poczucia się potrzebnym, po-

wodem do wzrostu poczucia własnej wartości i pewności siebie oraz satysfakcją z wykonywanych zadań.

Działania wspólnie z młodymi osobami przynoszą korzyści wynikające z integracji międzypokoleniowej. Dzieci i młodzież uczą się poszanowania tradycji i szacunku do osób starszych, a starsi mogą korzystać z ich wiedzy o posługiwaniu się nowoczesnymi środkami komunikacji.

Jak zacząć? Pamiętajmy, że jeśli chcemy kompetentnie podchodzić do roli wolontariusza, powinniśmy zgłosić się do organizacji lub instytucji organizujących pracę wolontariuszy, które wyjaśnią nam procedury z tym związane. Możemy na przykład udać się do najbliższego centrum wolontariatu. Przykładowo w Olsztynie lokalnych wolontariuszy zrzesza „Spinacz”, a w Elblągu „Regionalne Centrum Wolontariatu”. Informacje takie możemy również uzyskać w klubach seniora czy bezpośrednio w organizacjach pozarządowych, fundacjach itp. Możemy również przeglądać ogłoszenia na stronie [www.ngo.pl](http://www.ngo.pl) (portalu organizacji pozarządowych). Jeśli natomiast widzimy, że ktoś w naszym otoczeniu potrzebuje pomocy, nie czekajmy aż o nią poprosi – dzielimy się dobrem.

*Autorka jest absolwentką pedagogiki opiekuńczej, wieloletnią wolontariuszką organizacji pozarządowej.*



## KLIMAT W GŁOWIE

Przedstawiamy Państwu, naszym czytelnikom, fragmenty pracy, która we wrześniu 2012 r. wygrała konkurs dla dziennikarzy polskich i polonijnych na reportaże lub artykuły promujące działania na rzecz ochrony środowiska, polegające na właściwym wykorzystaniu zasobów przyrody. Konkurs pn. „Mądre korzystanie z zasobów przyrody” zorganizowany był pod patronatem Stanisława Gawłowskiego, Sekretarza w Ministerstwie Środowiska.

Praca zajęła pierwsze miejsce i została nagrodzona dyplomami – od Ministra Środowiska oraz Kapituły Małopolskiego Forum Mediów Polonijnych i Światowego Forum Mediów Polonijnych.

Laureatka, która współpracuje z GENERACJĄ i jest wykładowniczą na Akademii Seniorów Warmii i Mazur, odbierała nagrodę w obecności 300 zaproszonych gości i 150 dziennikarzy polonijnych przybyłych do Tarnowa na jubileuszowe XX wydanie ŚFMP. Cały tekst znajduje się na internetowej stronie Programu Pomost w Radio Wnet i na portalu [www.chronmyklimat.pl](http://www.chronmyklimat.pl).

### Redakcja

**D**ziś wiele mówi się o ekologii, która wręcz staje się sposobem na życie. Klimat na Ziemi jest rzeczą oczywistą, jednak stale zmieniające się warunki atmosferyczne oraz anomalie pogodowe każą nam zastanowić się, co dzieje się z klimatem i jaki wpływ na niego ma człowiek. Najwyższy czas pomyśleć, co dla klimatu może zrobić nawet jedna osoba. Co ja mogę

zrobić by go chronić, jak przeciwdziałać jego zmianom? Warto też zastanowić się nad tym, jaka jest moja rola i jakim jestem elementem ekosystemu? Na wiele z tych pytań odpowiedzi znajdują się w najbliższej okolicy. Wystarczy otworzyć szeroko oczy, by zacząć przestrzegać zmiany.

Kluczem, wbrew pozorom, nie jest technologia, czy metody pozyskiwania nowych źródeł energii. Rozwiązania znajdziemy w naszej świadomości i postawie pojedynczego człowieka.



Laureatka Zofia Wojciechowska

Istnienie klimatu wydaje się sprawą oczywistą, a jego zmiany trwają lata, będące dla wielu dość mglistą perspektywą, jednak nie możemy pominąć faktu jego przeobrażeń. Choć sprawa ochrony klimatu i przeciwdziałania skutkom zmian może być dla niektórych ludzi abstrakcją – to powinniśmy uświadomić sobie jedno – bez słów pozornie rzuconych na wiatr, powtarzanych do znudzenia, nigdy nie powstałaby żadna nowoczesna technologia, nie zmieniłyby się niestety postawy. Wszystko zaczyna się od głowy.

Efekt cieplarniany jest zjawiskiem naturalnym i powszechnie

znanym. Pomimo, że człowiek odpowiada za niewielką część emisji gazów cieplarnianych do atmosfery (ok. 0,04% wszystkich gazów cieplarnianych, ok. 4%, nie wliczając pary wodnej), to właśnie ona zaburza panującą w przyrodzie równowagę. Obecnie obserwowane koncentracje CO<sub>2</sub> przewyższają stężenia z ostatnich 650.000 lat. Od czasów rewolucji przemysłowej (połowa XVIII w.) stężenie dwutlenku węgla w atmosferze wzrosło o ponad 38%. Procesy naturalne, takie jak fotosynteza, pochłanianie dwutlenku węgla przez oceany i glebę, kompensują naturalną emisję i część antropogeniczną (tzw. cykl węglowy w przyrodzie). Przyroda nie jest jednak w stanie zaabsorbować całości, na co wskazuje rosnąca koncentracja CO<sub>2</sub> w atmosferze. Na absorpcję wyemitowanego dwutlenku węgla przy produkcji jednej plastikowej butelki średniej wielkości drzewo potrzebuje ponad miesiąc, jednego cheesburgera – ponad 7 miesięcy!

Weźmy pod uwagę, że nie możemy zapominać o zagrożeniu bioróżnorodności wielu cennych siedlisk roślinnych i zwierzęcych, m.in. raf koralowych. Możliwe jest coraz intensywniejsze rozmrażanie wiecznej zmarzliny, co spowoduje uwalnianie do atmosfery kolejnych, dużych ilości metanu i dwutlenku węgla.

Tu zadaję sobie pytanie, co ja Zofia Wojciechowska mogę zrobić, żeby powstrzymać te zmiany? Może także czytelnicy zastanowią się, co oni mogą zrobić w tej ważnej, dla wszystkich, sprawie?

## WYCIECZKA Z ZAPACHEM PIERNIKA

**Seniorzy z Rozóg zaprzyjaźnili się z emerytkami z Pogobia koło Pizsa. To z nimi w czwartek, 6 grudnia wyruszyli autokarem na dwudniową wycieczkę do Chełmży i Torunia.**

Podroże zatrzymali się w Chełmży, w Miejskiej Izbie Muzealnej. Mieszkaniec Chełmży, Leszek Głuszak zabrał wycieczkowiczów na ciekawy spacer po rynku, gdzie podziwiali katedrę i pomnik świętej Juty.

Toruń przywitał seniorów zimową scenerią. Obiad w restauracji „Gotyk”, przy świecach z rozświetloną choinką, smakował jak żaden inny. Świętami zapachniało również w planetarium. Seans „Gwiazda Betlejemska” przybliżył bliskość wieczery wigilijnej. Atrakcją tego wieczoru był spektakl Izzy Kuni „Klara” w Teatrze Horzycy.

Drugi dzień w Toruniu również był pełen atrakcji. Seniorzy odwiedzili Muzeum Żywego Piernika, gdzie nie tylko poszerzyli swoją wiedzę o piernikach, ale także sami je piekli. Spacer po średniowiecznych uliczkach, stąpanie śladami Mikołaja Kopernika oraz bożonarodzeniowe iluminacje rozświetlające ulice, przysparzały swoistego smaku zwiedzaniu tego miasta.

Wiele uśmiechów seniorom z Rozóg i Pogobia przysporzył test przy ścianie Krzywej Wieży. Sympatyczne było spotkanie z emerytkami z Torunia w restauracji „Gotyk”. Bogata wymiana doświadczeń zapewne przyczyni

się do bogatszej działalności reprezentowanych przez spotykających się organizacji seniorskich.

Wszystkie te miłe wrażenia i przeżycia o bożonarodzeniowym zapachu seniorzy zawdzięczają pilotce Joannie Janowicz, ale przede wszystkim organizatorowi Krzysztofowi Marusińskiemu, szefowi MSAL w Orzyszu, z programu Akademii Seniorów War-

mii i Mazur - zadania współfinansowanego ze środków otrzymanych od Ministra Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz aktywności Osób Starszych na lata 2012-2013.

*Autorka jest emerytką, prowadzi Klub Seniora i zespół "Babskie Olekanie" w Rozogach.*



Na ulicach Torunia z orkiestrą górniczą



W Muzeum Żywego Piernika



## „50+” - plus czy minus? Refleksje nie tylko osobiste

**Już na starożytnych papyrusach zapisano, jako błądzącą tamtych czasów, brak szacunku dla starszych. Ale czy przekleństwo „walki pokoleń” rzeczywiście musi trwać? Jestem przekonana, że nie. Współdziałanie jest dużo lepsze i efektywniejsze. A zmiana pokoleniowa – aż nazbyt oczywista.**

*(...)Tak nie dorastać do ludzi,  
nie dorastać do różnych ludzi,  
których prawda, zawisa nade mną  
jak konar smutnego drzewa.  
A przecież wciąż próbuję i nieraz  
nawet się trudzę,(...)  
Karol Wojtyła "Myśli człowieka"*

**P**ytanie „50+” - plus czy minus?, zadane przez organizatorów projektu „Galeria jest kobietą 50+”, padło w szczególnym okresie mojego życia – dość trudnym. Nie chcę się rozwodzić nad tymi trudnościami, powiem tylko, że niedawno przeszłam na emeryturę, by podjąć walkę o swoje zdrowie.

Na chwilę jednak cofnę się o kilkanaście lat wstecz, gdy wraz z likwidacją województwa elbląskiego, zlikwidowano także wojewódzki oddział Polskiego Związku Niewidomych – moje miejsce pracy. Wtedy już mogłam coś niecoś powiedzieć o urokach bycia (prawie) pięćdziesięciolatką. To był rok 1999 – gigantyczne bezrobocie i oszalały rynek pracy raczej nie dawały szans takim „starym kobietom”. Pracodawcy bez żenady oferowali pracę wyłącznie młodym i bardzo młodym osobom - 35 lat, to była brama

naboru. W związku z tym trzydziestosześcioletki pytały, retorycznie, czy otrzymają emeryturę, skoro do pracy już się nie nadają? Pierwszym zatem zauważonym przeze mnie minusem wieku 50+, jest postrzeganie pracownika jako „starego” - mniej wartościowego, pomimo że pełnia zawodowej kompetencji, doświadczenie i poczucie odpowiedzialności, to ich niezaprzeczalne atuty.

Drugim i największym minusem wieku 50+ plus bywają problemy zdrowotne. Są oczywiście osoby zdrowe i sprawne przez całe życie, a już na pewno większość pięćdziesięcio-, sześćdziesięciolatków nie ma powodu, by na to narzekać.

Jeśli jednak zdrowie zawodzi, a problemy są poważne, to życie traci powab i sens. (Celowo nie piszę o opiece zdrowotnej, bo to temat, eh...) Tak więc w miarę dobre zdrowie i zasób sił jest warunkiem wstępnym dla wszelkich ewentualnych bonusów wieku „po pięćdziesiątce”. W przeciwnym wypadku pozostają one tylko w sferze marzeń.

Kolejnym, bardzo przykrym minusem bycia starszym, jest brak empatii, a nawet wrogość wielu młodych ludzi.

O ile choroba, owszem, wzbudza żal, czy poczucie bezsilności, bo nie wiemy dlaczego cierpimy i jak temu zaradzić, to przecież jest bezosobowa i nie wiąże emocjonalnie. Natomiast brak szacunku, lekceważenie, pogarda, wrogość ze strony naszych dzieci i wnuków, to chyba najgor-

sze, co może człowieka spotkać.

Niektórych takie nieszczęście spotyka dosłownie. To dramat, którego nie chcę poruszać powierzchownie. Dlatego napiszę tylko o pewnych relacjach pomiędzy symboliczną „babcią” („motherową” dzięki panu premierowi Tuszkowi), a dziećmi i wnukami, również symbolicznymi.

Wydarzenie, które chcę przedstawić, jest natomiast jak najbardziej konkretne, autentyczne i świeże, niczym danie prosto z pieca, buchające parą..

Moja mama - „babcia” 86-letnia - leżała w szpitalu, i ja – „babcia” 60-letnia - jechałam miejskim autobusem, aby ją odwiedzić. Pograżona w niewesołych myślach, nagle usłyszałam wrzaski przy drzwiach: „Gdzie się pani pcha?! Ślepa?! Nie widzi, że kobieta z dzieckiem niepełnosprawnym chce wysiąść?!”

Urągania młodej kobiety przeciągały się, a wreszcie zakończyła jadownicę: „mam nadzieję, że ja starości nie dożyję!”

Ponieważ spostonowana kobieta nie odzywała się, dopiero wtedy stało się jasne, że chodzi o osobę starszą. Ale domyślałam się tego wcześniej z dwóch powodów: po pierwsze, jak przypuszczałam, obrończyni niepełnosprawnych dzieci nie napadłaby tak ostro na kogoś młodszego (silniejszego), a po drugie, sama zauważyłam, że starsi rzeczywiście dość często starają się jak najszybciej wejść do pojazdu, chociaż pasażerowie wysiadający jeszcze nie wyszli.

Wtedy w autobusie czułam przede wszystkim niesmak z powodu chamskiej awantury. Pomyślałam również z pewną dozą współczucia o agresorze, bo wyrażając nadzieję, że umrze młodo, zdradziła się jednocześnie: nisko siebie ceni, a swoje życie uważa za bezwartościowe, niepotrzebne.

Ja na przykład jestem przekonana, iż moim bliskim by mnie brakowało i chcą, abym żyła jak najdłużej – razem z moimi wadami, skoro inaczej być nie może ;-)

Później, po powrocie do domu, zastanawiałam się, skąd taka wrogość i agresja w stosunku do innych – w tym wypadku starszych ludzi (zwykle chamstwo i niepohamowanie pomijam).

Myślę, że to brak empatii, której, jeśli nie jest wrodzona, powinniśmy się stale uczyć. Uważam, że takie ćwiczenia powinny znaleźć się obowiązkowo w programach edukacji.

Gdyby młodzi ludzie zastanowili się dlaczego starzy „pchają się” do autobusu, to może doszłoby do wniosku, że właśnie z powodu różnorodnych niepełnosprawności - spowodowanych wiekiem. Są słabi, poskręcani zewnątrz i wewnątrz chorobami, niedowidzą – potrzebują na każdy krok znacznie więcej czasu niż człowiek młody. Boją się, że nie zdążą wsiąść, zostaną przytrzaśnięci drzwiami, nie zdążą zająć miejsca nim ruszy autobus. A to grozi upadkiem, który w najlepszym razie skończy się bólem i niedyspozycją przez kilka dni, ale może mieć o wiele bardziej tragiczne skutki; zwykły upadek jest czym innym dla dziecka, czy dla osoby w pełni sił, niż dla seniora.

Dla człowieka starszego taka sytuacja stanowi zagrożenie na

poziomie biologicznym, dlatego działa instynkt: wyjść cało! Bywa silniejszy niż wypracowane nawyki i zachowania. Zatem prośba: jeśli pomagamy własnym rodzicom i dziadkom, bo się o nich boimy, dopuśćmy myśl, że inni starsi ludzie też mają podobne problemy. Jasne, że to irytujące, ale postarajmy się zrozumieć i nie komentować.

Wyżej wspomniałam jeszcze o braku szacunku i wdzięczności. Zastanawiam się, czy młodzi ludzie okazujący pobłażliwe lekceważenie lub pogardę „starym”, też czasem zastanawiają się ;-)

Już nie wspomnę o tak oczywistej oczywistości, jak fakt urodzenia i wychowania oraz bardzo często, o pomocy świadczonej i to całymi latami, także dorosłym już dzieciom. Na kindersztubę nie powołuję się, bo wiele osób w ogóle nie wie, o co chodzi...

Wydawałoby się też, że raczej trudno nie zauważyć, iż wszystko, czym obecnie świat dysponuje – od lotów kosmicznych po uwielbiane przez młodzież gadżety niczym z filmów spod znaku Jamesa Bonda, zawdzięczamy wszystkim naszym wstępnym (jak mówią prawnicy). Zastanów się jeden z drugim, co Twoje pokolenie wniosło do wspólnej puli ludzkości? Na razie nic. Jedynie braliście. Wszystko, co macie, zawdzięczacie nam – starym. I jeszcze starszym, jeszcze śmieszniejszym „dziadkom”.

Więc zanim powiesz do rodzica: „co ty tam wiesz?!” – policz do dziesięciu, zanim „schowasz babci dowód”, poszukaj w swoich zasobach, czy na pewno nie masz funkcji „poszaniekowanie i tolerancja”. Jeśli masz, włączaj ją jak najczęściej.

Rozpisałam się i to tak na smutno raczej i moralizatorsko. Wiem i przepraszam, ale czasem lepiej powiedzieć niż milczeć. Jeśli ktoś spróbuje spojrzeć na starszych przez „czarodziejskie okulary empatii”, to będzie nam wszystkim i łatwiej, i sympatyczniej. I jeszcze pożytecznie, bo taka „babcia”, to kopalnia różnorodnej wiedzy i doświadczenia, a taka „siksa” z kolei, ma w małym palcu nie tylko wszystkie nowinki techniczne, ale i wiedzy różnorodnej też już co nieco nabyła.

Na szczęście, wiem o tym doskonale, nie brakuje młodzieży wrażliwej, myślącej, kreatywnej, pracowitej, realizującej konsekwentnie swoje plany i pasje.

Doceniam młodych rodziców troszczących się o wychowanie i rozwój swoich dzieci. Widzę młodych z powołania wybierających pracę w instytucjach i organizacjach opiekuńczych lub pomagających starszym osobom wolontarystycznie, bez oglądania się na korzyści. Wiem, że wielu wnuków opiekuje się niedołączonymi seniorami w swoich rodzinach. Znam dziewczęta i młodzieńców o wielkiej kulturze osobistej, od których sama mogłabym się wiele nauczyć. Myślę z sympatią, a czasem i podziwem, o „młodziakach”, którzy przychodzili na staże do naszej redakcji tuż po szkole; z częścią mam nadal dobry kontakt i z przyjemnością śledzę ich kariery oraz radości w życiu osobistym. I na nich wszystkich liczę, nie tracąc jednocześnie nadziei na nawrócenie „zbląkanych owieczek” ;-)

*Autorka, długoletnia redaktor naczelna miesięcznika osób niepełnosprawnych "Razem z Tobą", jest świeżo upieczoną emerytką.*

Aktywny senior to już dziś coraz powszechniejsza postawa. Jednak jeszcze kilka lat temu nie wszędzie tak było.

## Pomocna dłoń dla seniorów w Braniewie

**To oni jako pierwsi wyciągnęli pomocną dłoń do seniorów w Braniewie.**

W 2008 roku Stowarzyszenie Opieki Paliatywno - Hospicyjnej i Długotrwanie Unieruchomionych "Pomocna Dłoń" stworzyło w tym małym, przygranicznym miasteczku Uniwersytet III Wieku i do dziś prowadzi tam działania na rzecz aktywizacji osób starszych. Jednym z nich jest organizacja corocznego konkursu na najaktywniejszego seniora.

sprawnych i potrzebujących. Znali problemy tych ludzi i ich rodzin. Często im pomagali, podpowiadali gdzie zwrócić się z prośbą, do kogo. Sami załatwiali lekarza, rehabilitanta, leki. W końcu postanowili to sformalizować.

- Z rozmów i przebytych szkoleń dowiedziałem się, że jako stowarzyszenie będziemy mieli szansę starać się o środki finansowe na swoją działalność – mówi prezes "Pomocnej Dłoni" Marian Nadziejko. W pierwszych latach funkcjonowania stowarzyszenia,

mach sieci organizacji paliatywnych Warmii i Mazur "PALIUM", którą współtworzyli i w pracach której aktywnie uczestniczą. Ich działalność zataczała coraz szersze kręgi. 2003 rok to porozumienie o realizacji programu na rzecz byłych pracowników PGR i ich rodzin na terenie powiatów: braniewskiego i elbląskiego. Od 2004 roku "Pomocna Dłoń" uczestniczy w kampanii społecznej "Hospicjum to też życie", a w kolejnym, 2005 roku realizuje projekt pt. "Zdrowie, wiedza, profesjonalizm".

**Bardzo trudne początki, ale efekt wprost znakomity**

W roku 2007 rozpoczęli realizację projektów aktywizujących osoby starsze. Pierwszym działaniem był projekt sfinansowany przez Fundację Fundusz Współpracy dotyczący włączenia do życia społecznego osób starszych z Braniewa i powiatu braniewskiego. To było bardzo ważne zadanie, bo jego realizacja zainicjowała powstanie pierwszego i jak dotąd jedyne w Braniewie Uniwersytetu III Wieku.

- Początki nie były łatwe, ale warto było się starać – wspomina Marian Nadziejko. - Przyznaję, że na początku dość sceptycznie podchodziłem do tego tematu. Nie wierzyłem, że w ogóle uda się cokolwiek zrobić z seniorami, że oni zaczną się ruszać – mówi. Pamiętam, że środki projektowe dostaliśmy pod koniec roku z jakiejś dogrywki. Mieliśmy dużo pieniędzy



foto. archiwum Stowarzyszenia "Pomocna Dłoń"

W 2010 r. tytuł Najaktywniejszego Seniora zdobył Wiesław Ziółkowski

Trudno szukać bardziej adekwatnej nazwy do tego, co robią. "Pomocna Dłoń" to Stowarzyszenie Opieki Paliatywno-Hospicyjnej i Długotrwanie Unieruchomionych. Powstało w Braniewie w 2003 roku z inicjatywy kilku zapaleńców, którzy przez wiele lat swojej dotychczasowej działalności obracali się w środowisku osób chorych, starszych, niepełno-

starali się wprowadzić w powiecie braniewskim nową jakość opieki nad osobami przewlekle chorymi i niepełnosprawnymi. Szczegółne miejsce w ich pracy zajmowały relacje z pacjentami w ostatnim stadium choroby nowotworowej, współpracowali z rodzinami terminalnie chorych. Swoimi spostrzeżeniami i doświadczeniami wymieniali się z innymi, w ra-



dzy do wydania. Mogliśmy zaprosić seniorów do różnego rodzaju zadań. Wśród działań znalazły się kursy: komputerowy i języka angielskiego, pokazy kosmetyczne, porady prawne, wyjazdy edukacyjne, zajęcia sportowe, wykłady z psychologii, imprezy kulturalne i spotkania z ciekawymi ludźmi - wymienia M. Nadziejko. Jednak najważniejszym efektem realizacji tego programu okazało się powstanie Uniwersytetu III Wieku. To był rok 2008. Wypracowaliśmy standardy tworzenia takiej organizacji, regulamin. Pomagały nam w tym m.in.: pełnomocnik rektora ds. uniwersytetów trzeciego wieku dr Grażyna Orzechowska z Olsztyna i Iwona Orężak z Uniwersytetu III Wieku i Osób Niepełnosprawnych z Elbląga.

### Czas na drugą młodość

Braniewski Uniwersytet III Wieku rozpoczął swoją działalność jesienią 2008 roku. Początkowo na zajęcia uczęszczała kilkunastoosobowa grupa, która z czasem zaczęła się powiększać. Większość słuchaczy stanowiły panie, ale dziś w działaniach uniwersyteckich bierze już udział kilku aktywnych panów po sześćdziesiątce. - W zasadzie wszyscy jesteśmy na emeryturze i można by wnioskować, że siedzimy w domu przed telewizorem. Nic bardziej mylnego – mówi jedna ze słuchaczek, Romualda Szymczewska z Braniewa.

- My nie mamy czasu na siedzenie w domu. Codziennie mamy jakieś zajęcia: basen, aerobik, chór, wykłady, nordic walking - wylicza. - Bardzo miło spędzamy czas – dodaje druga seniorka, Irena Ostrowska z Braniewa. - Za-

wiązują się przyjaźnie, kółka towarzyskich spotkań. - Bardzo lubimy też wykłady, szczególnie te o tematyce zdrowotnej. Wzbogacają one naszą wiedzę, co w naszej sytuacji jest istotne, bo spotykamy się z coraz poważniejszymi ograniczeniami przede



fot. archiwum Stowarzyszenia "Pomocna Dłoń"

Prezes - Marian Nadziejko wszystkim fizycznymi – dodaje pani Szymczewska.

### Konkurs na aktywnego seniora powiatu braniewskiego

Organizacja konkursu na najaktywniejszego seniora powiatu braniewskiego to kolejny pomysł Stowarzyszenia "Pomocna Dłoń" na rozruszanie seniorów.

- Chcieliśmy pokazać tych najaktywniejszych i przy okazji ich wyróżnić. Swoich kandydatów zgłaszać mogły organizacje, firmy i instytucje. Plebiscyt okazał się strzałem w dziesiątkę.

- Nasi laureaci stali się żywymi przykładami dla innych – mówi z dumą Marian Nadziejko. Pierwszy konkurs zorganizowano w 2008 roku. Najaktywniejszą seniorką została Danuta Kuryłowicz, jedna ze słuchaczek raczkującego wtedy UTW, która z wielkim zaangażowaniem i entuzjazmem włączała się we wszystkie działania związane z tą organizacją. W 2009 roku kon-

kurs wygrała Irena Kaczmarek, zgłoszona przez Urząd Gminy Pieniężno. W 2010 roku największe wrażenie na komisji konkursowej, która rozpatrywała wnioski, wywarł aktywny senior, nieżyjący już dziś Wiesław Ziółkowski. Człowiek – orkiestra w dosłownym tego słowa znaczeniu. Był kapelmistrzem orkiestry wojskowej i kierownikiem muzycznym kilku zespołów seniorskich. Rok 2011 to krótka przerwa w realizacji konkursu. Na szczęście to nie koniec plebiscytu. Najaktywniejszego seniora powiatu braniewskiego poznaliśmy także w grudniu 2012 roku. Tytuł zdobyła emerytowana pielęgniarka Maria Polańska z Braniewa.

### Pomocna Dłoń wciąż aktywizuje środowisko seniorów

Stowarzyszenie Pomocna Dłoń związało się ze środowiskiem osób starszych już na zawsze.

- Generalnie wszystkie nasze działania dotyczą w sposób bezpośredni lub pośredni tego środowiska – mówi prezes M. Nadziejko. W zeszłym roku udało się pozyskać z Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej kolejne środki na realizację kolejnych działań w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012 – 2013. W listopadzie 2012 Stowarzyszenie zainaugurowało realizację projektu pod hasłem "Senior – aktywność poprzez edukację". W ramach tego zadania, 50-osobowa grupa seniorów 60 + z powiatu braniewskiego uczestniczyć będzie w wielu atrakcyjnych zajęciach. *Autorka jest dziennikarką, obecnie pracuje w Telewizji Elbląskiej.*

Jak dawniej przygotowywano się do świąt Bożego Narodzenia opowiadają seniorki z klubu seniora w Rozogach.

## Tradycje świąt na pograniczu Mazursko-Kurpiowskim

**Okres świąt Bożego Narodzenia to wyjątkowy czas. Poprzedzają go generalne porządki, gorączka zakupów i przygotowanie potraw wigilijno-świętecznych.**

Marianna Rekosz wspomina - Od świętej Katarzyny do świąt Bożego Narodzenia nie jedliśmy mięsa i potraw mięsnych. Kilka dni przed świętami sprzątałyśmy izby. Dawniej ludzie byli biedni i święta też były skromne, ale radosne. W Wigilię z rana najpierw wypychano sienniki słomą, żeby były świeże i pachnące. Potem piekliśmy placek drożdżowy. Tuż przed skromną wieczerzą wigilijną ubieraliśmy choinkę. Na stół kładliśmy siano i przykrywaliśmy białym lnianym obrusem. Po podzieleniu się opłatkiem śpiewaliśmy kolędy – wspomina seniorka.

nicy, dodawała je do chmielu, cukru i drożdży i mieliśmy świąteczne piwo. Na Wigilię były tarte kluski ziemniaczane, śledzie i ziemniaki, i zupa grzybowa – mówi Marianna Kaczmarczyk.

Także Maria Skorupska z uśmiechem kontynuuje wspomnienia – Czas przed świętami był pracowity. Całej rodzinie nie brakowało zajęć. Zaczynaliśmy od wielkiego sprzątania. Bieliliśmy ściany, a na suficie wieszaliśmy kolorowego pająka z bibuły. Potem było świniobicie i przyrządzanie wyrobów wędliniarskich oraz pieczenie na dużych blachach placków drożdżowych. Choinkę mieliśmy zawsze z lasu. Ubieraliśmy ją w Wigilię. Łańcuchy, ptaszki i inne domowe ozdoby oraz

należały : ryby, kapusta, ale najważniejszy był opłatek – opowiada Maria. – Tradycyjnie wkładaliśmy nowe ubrania, sweterek, buty lub koszulę. Tak wyrażaliśmy szacunek narodzonemu Dzieciąteczku. Pani Maria doskonale pamięta pasterkę, na którą dzieci szły pieszo kilka kilometrów. - Saniami jechali tylko starci. Po drodze co pół kilometra chłopcy palili snopki słomy- taki był w naszej wsi zwyczaj- mówi Maria. – Ogniska wyglądały bajecznie, a po powrocie z kościoła wygłodniali rzucaliśmy się na świąteczne pyszności. Jeśli ktoś



Marianna Rekosz

fot. Katarzyna Błońska



Maria Skorupska



Seniorki z Rozóg robią świąteczne ozdoby

- U nas też święta były biedne, ale panowała radosna atmosfera. Tak jak wszędzie pościliśmy, robiliśmy porządki i cieszyliśmy się świąteczną atmosferą – opowiada Marianna Kaczmarczyk - Oprócz ciasta drożdżowego robiliśmy piwo z chmielu. Mama przypalała w piecu ziarna z psze-

jabłka, domowe ciastka, cukierki, zawsze przyciągały wzrok najmłodszych domowników.

Seniorki Marii najbardziej utkwiły w pamięci świeczki w lichtarzykach, płonące na zielonym drzewku. Na stół kładliśmy sianko przykryte świątecznym obrusem. Do potraw wigilijnych

nie był na pasterce, musiał z języciem poczekać do rana.

Obecnie wiele się zmieniło, ale wszyscy cenimy sobie klimat świąt Bożego Narodzenia.

*Autorka jest emerytką, prowadzi Klub Seniora i zespół "Babskie Olekanie" w Rozogach.*



## WSZYSTKO DLA SENIORÓW

Rok 2012 niewątpliwie był rokiem seniorów i Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Kongres, jaki w marcu odbył się w Sali Kongresowej warszawskiego Pałacu Kultury, pokazał siłę środowiska. Ponad 400 UTW, dobre 100 tysięcy słuchaczy - trzeba się z nimi liczyć.

Rok seniorów docenił też rząd, decydując się na utworzenie Departamentu Polityki Senioralnej w Ministerstwie Pracy i Polityki Społecznej. Droga jeszcze daleka, lecz pojawiła się szansa, by osoby starsze przestały być jedynie socjalnym obciążeniem, a wreszcie miały nieco wpływu na decyzje, jakie w ich sprawie podejmuje nasze państwo i rząd.

Politycy dostrzegli jak ważną grupą są obywatele 60+, 70+ itd. W Sejmie powstał nawet zespół do spraw Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Ciekawe, że jego liderem jest ledwie 35-letni socjolog z Warszawy, poseł Michał Szczurba. Smutne, że sprawą nie zainteresował się żaden z parlamentarzystów z Warmii i Mazur. Już nawet nie ze względu na szacunek dla starszych, ale chociażby dlatego, że dopiero co mieliśmy Europejski Rok Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzykoleniowej. Jakie budujące było oglądanie we wrześniu, zorganizowanych w naszym regionie Senior Games, pierwszej w Polsce tak dużej sportowej imprezy dla

osób w starszym wieku.

Owoce politycznego zainteresowania trzecim wiekiem jest "Pakt na rzecz seniorów", zawiany 19 listopada podczas konferencji w Sejmie RP. Ta życzliwa odpowiedź dla władzy wkrótce może zaowocować konkretnymi rozwiązaniami prawnymi. Po senioralnym departamencie w ministerstwie następnym krokiem będzie prawdopodobnie powołanie ogólnopolskiego rzecznika czy też pełnomocnika osób starszych.

Być może też samorzady - od szczebla gminnego i miejskiego począwszy - zostaną ustawowo zobowiązane do tworzenia lokalnych rad seniorów. Mądrego czasem lepiej posłuchać!

## RZECZNIK INTERWENIUJE

### Kłopoty z Parkinsonem

72-letnia Kazimiera P. ze Smolajna k. Dobrego Miasta cierpi na chorobę Parkinsona.

- Kiedy jest dobrze, matka funkcjonuje normalnie, właśnie gotuje obiad. Wszystko staje się trudniejsze, gdy przychodzą gorsze dni. - zatelefonowała do Rzecznika Praw Osób Starszych córka kobiety. Powiedziała, że kilka miesięcy temu zdobyła dla swojej matki miejsce w domu opieki społecznej, lecz już po tygodniu pobytu zdecydowała się na zabranie jej z powrotem do domu. Ze świadomością, że rezygnacja z miejsca, na które inni czekają miesiące, lub wręcz lata, oznacza, że drugi raz to się już nie uda.

- Radzimy sobie, nie mamy specjalnych problemów finansowych, codziennej pomocy też nie

potrzebujemy. Bardziej chodzi o wsparcie psychologiczne, poradę, jak sobie radzić z postępującą chorobą — mówi córka Kazimierzy P. dodając, że o konkretną pomoc i poradę trudno, zwłaszcza, gdy ktoś mieszka w małej miejscowości. W podobnej sytuacji są wszystkie rodziny, w których są osoby dotknięte przewlekłym schorzeniem, także osoby starsze z chorobą Alzheimera. Pytanie, kto taką pomoc mógłby zaoferować? Miejskie i gminne ośrodki pomocy społecznej raczej nie są do tego przygotowane. Szansa w solidarności środowiska, osób zmagających się z tym samym problemem zdrowotnym.

### Dobre kontakty:

Olsztyńskie Stowarzyszenie Chorych na Parkinsona, ul. Mazurska 13B/1, 10-900 Olsztyn.

Giżyckie Stowarzyszenie Osób z Chorobą Parkinsona, ich Rodzin i Przyjaciół „Tulipany”, ul. Bohaterów Westerplatte 24/2, 11-500 Giżycko.

Fundacja "Życie z chorobą Parkinsona" ul. Czerska 18/243, 00-732 Warszawa, [www.parkinsonfundacja.pl](http://www.parkinsonfundacja.pl).

Elbląskie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera, ul. Pułaskiego 1c, 82-300 Elbląg.

Grupa Wsparcia dla Rodzin Osób Chorych na Chorobę Alzheimera, Al. Wojska Polskiego 35, 10-228 Olsztyn.

### Stanisław Brzozowski

Rzecznik Praw Osób Starszych Województwa Warmińsko-Mazurskiego. Biuro Federacji FOS-a: ul. Artylekryjska 34, 10-165 Olsztyn, telefon (89) 523-60-92. Dyżury rzecznika w poniedziałki w godz. 9.00-11.00.

## A KIEDY UMARE...

**Urodziłam się na Mazurach, należących wówczas do kraju, o którym dzisiaj mówi się prawie wyłącznie "peer-el". Moi przodkowie przyjechali tu, bo pewnego dnia 1945 roku, nad ich rodzinnym domem, na skraju województwa poleskiego, przeleciała niewidzialna granica przesunięta przez trzech jałtańskich wszechmocnych.**

I nagle, mimo odzyskanej po wojnie wolności, okazało się, że przestali już mieszkać w Polsce. Taka sama niewidzialna granica przeleciała również nad pewnym mazurskim domem i dzięki temu mogła w nim zamieszkać moja rodzina, rezerwując dla mnie moje przyszłe miejsce na Ziemi.

Oni, mówiący z tym dziwnym, twardym akcentem i których nie zdążyłam poznać, nim rozplynęli się w mazurskiej mgle. Moim, jeszcze dziecięcym umysłem wy-

Znający się na rzeczy twierdzą, że nadchodzi taki czas w życiu człowieka, gdy jego umysł w swoim kolapsie wraca do dziecięcego toku myślenia. Może



obraziłam sobie, że w naszym miasteczku nie ma już Indian - zostali tylko kowboje, szeryf, bank, bar i... indiański cmentarz. Któż z nas nie trafił w dzieciństwie na jakiś stary mazurski cmentarz, ukryty w gęstych zaroślach parku,

to dobry pretekst, by odwiedzić ponownie stare cmentarze "Indian" z dziecięcej wyobraźni? Może taka wizyta zadziała na nas jak magdalenka na Swanna, prowokując nasz umysł do niekoniernie dziecięcych rozmyślań?

Zaczęłam od irracjonalnego puszczenia oka do czytelniczej wyobraźni, by teraz opisać pewien, całkowicie realny, aspekt związany z byłymi cmentarzami ewangelickimi na Mazurach. Chciałabym, żeby szczególnie trafił do tych, którzy o tych miejscach i ludziach na nich pochowanych, myślą jak o „elementach” obcych kulturowo i z którymi nie potrafią dzisiaj odczuć żadnej więzi emocjonalnej. A teraz, zabiorę Was na wędrowkę po kilku dawnych cmentarzach południowo-wschodnich Mazur. Po tych, na których do dzisiaj zachowały się nagrobne inskrypcje: po polsku i po mazursku. Z przyczyn oczywistych nie przetrwało ich wiele. Opiszę te, które widziałam. Wszystkie zachowane inskrypcje pochodzą z drugiej



Przez pewien okres życia myślałam, że jestem po prostu stąd, z mego miasta, z mego jeziora, z mego lasu. Z biegiem czasu, poznając historię mojej okolicy, zaczęłam z przerażeniem stwierdzać, że to ja jestem tu obca. Stąd byli

kępie bzu polnego pagórka czy schowany gdzieś w podszyciu leśnym? Wiem, że był taki okres, że dla wielu dzieci bywało to zwyczajowe miejsce zabawy, a dla podrastającej młodzieży zakątek inicjacji związanej z używkami.



połowy XIX wieku (jeden z krzyży nie jest datowany, a na drugim datowanie nie zachowało się).

Zacznę od miejsca leżącego najbliżej byłej granicy pruskiej. Na dawnym ewangelickim cmentarzu wiejskim wsi Łodygowo (gmina Biała Piska) znajduje się odlewany krzyż metalowy z inskrypcjami w języku polskim. Napis głosi, że "Tu odpoczywają w Bogu Amalia Gilenski" z domu Jagelka, "UR.D. 17.LUT. 1834, UM.D. 26.GRUD. 1865." i "Frozyna Gilenski UR.D. 1.PAZDZ. 1858, UM.D.28.KWT.1876". Najprawdopodobniej pod tym krzyżem spoczywa matka z córką. Słowa "Błogosławieni są otdąd umarli, którzy w Panu umierają",



wieńczy podpis fundatora krzyża i najprawdopodobniej męża i ojca zmarłych kobiet: Math. Gilenski.

Stosunkowo blisko byłej pruskiej granicy mieszczą się również dwa kolejne cmentarze w Turowie i nieistniejącej już wsi Paski Wielkie - obie miejscowości z gminy Pisz. W Turowie spoczywa "FRIEDRICH FRONZ [z] 5 ma dziećmi". Na ich mogile zachował się odlewany metalowy

krzyż, na którego odwrocie napisano "Spij w Bogu".

Na cmentarzu nieistniejącej wsi Paski Wielkie, położonej niegdyś przy zakolu Pisy, zachował się metalowy krzyż kowalski z owalną tablicą, na której z jednej strony, niestety, nie zachowały się dane pochowanej osoby, ale na drugiej przetrwało swoiste epitafium mazurskie w formie rymowanej: "A kiedy umare zbudzisz dnia ostatniego, wicziogniŕ tes renke i do grobu moiego, niech usłŕse głos twioŕ obudz moie ciało, zebŕ sie z Wiernemi do Nieba dostało. Amen." Litery, naruszone zębem czasu, układają się w treść, która wraz z widokiem skorodowanego krzyża na obrzeżu Puszczy Piskiej potrafi skłonić do wielu przemyśleń.

Przemieścimy się teraz dalej na zachód, w głąb puszczy, gdzie znajduje się cmentarz wsi Pogobie Tylne. Na nim leży połamany krzyż żeliwny z inskrypcjami: "Gottl. Bogun. Urod. się 20. Kwiet. 1866, umarł 19. List. 1873." Na odwrocie krzyża napis: "Błogosławieni którzy w Panu umierają".

Wędrując dalej przez Puszcę Piską w kierunku północno-zachodnim, dotrzemy do Chostki w gminie Piecki, przysiółka nad Krutynią. Na cmentarzu, na skraju osady, ocalał odlewany krzyż żeliwny. Napis na nim głosi, że: "Tu odpoczywa w Bogu J. WEIHRAUCH ur. 1822 †1886."

Między Piszem, a Orzyszem w Szczechach Małych, na wiejskim cmentarzu spoczywa małżeństwo Bondzio. Na żeliwnym krzyżu Johanna (1812-1882) jest napis polski, na krzyżu jego żony mazurskie inskrypcje: „TU OD

POCŦWA W BOGU MARŦA BONDZIO Z OŦCA WNUK UR. 25. MARCA 1819 R. POM. 29. DECEMBRA 1877”.

Wysunięty najdalej na północ cmentarz, na którym widziałam polskie inskrypcje nagrobne, to Wilkasy w gminie Giżycko. Bliżko siebie stoi tam siedem kamiennych steli na grobach rodziny Majora. Na trzech z nich są polskie słowa, na trzech niemieckie, a na jednej zatarte przez czas. Seniorem rodu był Samuel (1802-1863). Na jednej stronie jego nagrobka nad inskrypcjami



jest wryty symbol kielicha, a na drugiej krzyż i napis: „I opociwai w Panu Bogu”.

Mam nadzieję, że ta krótka wirtualna podróż obudziła w kimś chęć zobaczenia tych i innych starych cmentarzy mazurskich.

*Autorka, poprzez zanikający świat mazurskich nekropolii, stara się poznawać historię swojej małej ojczyzny i jej byłych mieszkańców. Swoje sepulkralne zapiski publikuje pod pseudonimem pochodzącym z mazurskich inskrypcji nagrobnych.*

## Zapiski na skrawku dysku...

Magia świąt i wieczery wigilijnej... siano i biel obrusów, śnieg za oknem, rozświetlona choinka, miejsce i talerz czekające na wędrowca, wizyta św. Mikołaja. Wszystko to skojarzy się nam z chrześcijaństwem, z Narodzeniem Pana.

Jeśli sięgniemy głębiej... okaże się, że w tradycji świętowania jest wiele słowiańskiej symboliki, że Boże Narodzenie łączy w sobie elementy chrześcijańskie z pogańskimi obchodami początku nowego roku słonecznego.

Gody... to nic innego, jak styk starego i nowego roku (god = rok, stąd nazwa miesiąca "styczeń" – na styku). Szczodre Gody... święta powinny być bogate, bo są wróżbą dostatku, sytości i powodzenia.

Dzień zaczyna się wydłużać, rozpoczyna się okres zwycięstwa słońca nad nocą; jest to czas sprzyjający zabiegom magicznym mającym zapewnić pomyślność w nadchodzącym roku. Do obrzędów związanych z narodzeniem Jezusa dołączono pogański kult zmarłych, którzy przybywają na to rodzinne święto i biorą w nim udział razem z żyjącymi. Zwłaszcza wieczera wigilijna jest ucztą typowo zaduszkową. Obowiązujące podczas niej rygory: jedzenie w milczeniu, pozostawienie na noc resztek jedzenia niesprząniętych, aby duchy mogły z nich skorzystać, przygotowanie wolnego nakrycia lub miejsca przy stole dla nieobecnych albo dla zmarłych oraz specjalne tradycyjne potrawy (mak) mają swoje odpowiedniki w obrzędach "dziadów".

W wigilię Bożego Narodzenia każdego przybyłego traktowano jak upragnionego gościa, bo każdy, kto przybywał w ten dzień, mógł być gościem przysłanym przez duchy.

Łamanie się opłatkiem występuje w całym kraju (także na Litwie i w północnej Słowacji). Używanie w czasie Wigilii siana kładzionego pod obrus, snopa zboża uroczyście wnoszonego do izby w wieczór wigilijny, a wynoszonego dopiero w święto Trzech Króli, to typowe elementy zaduszkowych obrzędów. Charakterystyczna nazwa tego snopa - "dziad"- również nawiązuje do zwyczajów zaduszkowych. Dziś na ogół wyjaśnia się, że to na pamięć złożenia Jezusa na sianie.

Snop zboża dekorowany był orzechami, jabłuskami, suszonymi owocami. Jabłka i orzechy symbolizowały płodność. Ogień miał moc oczyszczającą i uzdrawiającą. Łączył się z kultem zmarłych - obrzęd palenia na cmentarzu ogni; dziś - lampek nagrobnych. Świeczki zapalone na choince są echem pogańskiego kultu zmarłych.

Dzisiejszy zwyczaj strojenia choinki rozpowszechnił się w Polsce pod koniec XVIII w., a w niektórych okolicach później, w latach trzydziestych XX w. Góralska legenda mówi, że choinkę bożonarodzeniową zawdzięczamy niedźwiedziowi. Na wieść o narodzeniu Jezusa, pobiegł do Betlejem. Nie miał dla Dzieciątka żadnego prezentu. Postanowił więc ofiarować to, co było do zdobycia w lesie.

Słowianie mieli podłaźniczkę, zieloną gałązkę wieszaną pod powałą; gałązkę żyjącą pomimo zimy, symbol życia, zapowiedź wiosny. Wieszanie jemioli jest zwyczajem celtyckim. Jemiola była tak święta, iż druid, w białych rękawiczkach, ścinał ją złotymi nożycami.

Kolędowanie świąteczne, chodzenie z gwiazdą... jest również częścią obyczajów słowiańskich... hołdem dla nowonarodzonego Słońca.

Jeszcze Dziad Mróz. Dziad w znaczeniu przodek, Mróz (prasłowiańskie morz) znaczy śmierć..., czyli Weles, sędzia ludzkich czynów, wymierzający karę ostateczną za życia i po śmierci, o którego historycy się spierają czy też był na ziemiach polskich, czy nie. Był, ponoć pod Tatrami mieszka. Dziad Mróz dobrych obdarzał podarkami; niepokornych różgą, która wróżyła choroby, nieszczęścia i śmierć.

I najpiękniejsze, polskie kolędy... W najstarszych najważniejsze są elementy modlitewne. W XVII i XVIII w. powstały nowe typy pieśni: o wędrowce do Betlejem, pasterzach, szopce i pokłonie trzech króli.

Święta to zatrzymanie czasu w bezruchu. Okno na inny świat. Dotykamy czegoś, co nas przeraża, niezwyklej ciszy wigilijnej nocy, magii, której nie da się wyrazić słowami.

Bądźmy blisko z naturą, rodziną, sobą. Bądźmy szczęśliwi. *Autorka jest aktywną internautką, stale wypowiadającą się w GENERACJI.*



## JESIENNE WARSZTATY

**W Gminnym Ośrodku Kultury w Prostkach w każdy wtorek odbywają się warsztaty plastyczne.**

**T**ym razem zajęcia miały charakter międzypokoleniowy, ponieważ uczestniczyli w nich zarówno seniorzy jak i dzieci. Na warsztatach wykony-

wane były dekoracje jesienne m. in. róże z liści klonu oraz stroiki z dyni. Atmosferę podczas zajęć umilały piosenki biesiadne śpiewane przez Seniorów. Pracownicy GOK-u uczestnikom zajęć przygotowali skromny poczęstunek w postaci ciastek, gorącej kawy i herbaty.

Ewa Ratkiewicz



foto. archiwum autorki

## JAK BYĆ DOBRĄ BABCIĄ, DZIADKIEM...



rys. Dagmara Szablowska

## DRUGA MŁODOŚĆ

**Chciałabym się z Wami podzielić refleksjami, czym w moim życiu stał się Uniwersytet Trzeciego Wieku.**

Sześć lat temu los rzucił mnie wraz z mężem na Warmię, gdzie rozpoczęliśmy nowy etap życia. Pierwszy rok był dla nas bardzo trudny, porzuciliśmy duże miasto, przyjaciół, znajomych. Tutaj nie znaliśmy nikogo. Było nam ciężko: nostalgia, zwątpienie, pytania - co dalej.... Wtedy w witrynie sklepu w Morągu ujrzałam ogłoszenie o naborze słuchaczy na I rok UTW. Nie wahałam się ani chwili. Pobiełam do sekretariatu i zapisałam się na zajęcia. Moja przygoda z UTW trwa już 5 lat. Śmiejemy się, że w tym roku zrobiliśmy magisterium. To tu znalazłam nowe wyzwanie, przyjaciół i znajomych, swoje miejsce na ziemi.

Rozwijam swoje pasje, uczę się języków obcych, pracuję w Zarządzie UTW. Wspaniałe są nasze spotkania, spontaniczne, szczerze rozmowy, wycieczki, które sprawiają, że „chce się żyć”.

Uniwersytet Trzeciego Wieku? Ależ skąd Trzeciego! Przecież to nasza DRUGA MŁODOŚĆ! Choć w papierach lat przybywa, to naprawdę „wciąż jesteśmy tacy sami”. Nasza radość życia - to zasługa UTW. Odnajdujemy tu cel i sens życia, chęć działania i doznajemy nowych wrażeń. Każdy „dzień warty dnia, bo to życie zachodu jest warte”.

Izabella Pytel

*Autorka już szósty rok jest słuchaczem UTW w Morągu, a także jest jego wiceprezesem.*

Dlaczego seniorzy są w lepszej sytuacji niż młodzi na rynku pracy? Dlaczego niektórzy pracodawcy poszukują osób w wieku 50+? Jakie są mocne strony osób starszych na rynku pracy?

## PRACOWNIK 50+ PILNIE POSZUKIWANY

**N**a współczesnym rynku pracy dominuje pogląd, że im człowiek jest młodszy, wydajniejszy, dysponuje większą ilością czasu (czyli nie ma zobowiązań rodzinnych), tym jest mu łatwiej znaleźć dobrze płatne stanowisko. Ludzie młodzi opanowali większość profesji, gdyż lepiej przystosowują się do nowych warunków, znają nowoczesne technologie, są „na czasie”. Co jednak z osobami starszymi? Czy mają oni jeszcze szansę na utrzymanie się na rynku pracy?

Alokacja środków unijnych na programy aktywizujące seniorów na rynku pracy w województwie warmińsko - mazurskim będzie umożliwiać osobom zatrudniającym pokolenie 50+ uzyskanie dotacji finansowych na nowe miejsca pracy. Zmienia się ponadto poziom życia seniorów. Coraz skrupulatniej dbają oni o swoje zdrowie, stosują diety, są aktywni fizycznie, wypoczywają na wczasach, są świadomi istoty dobrego samopoczucia. Dzięki temu, w przyszłości, osoby w wieku 50-70 lat będziemy uważać za „dojrzałe”, a nie za „staruszków”. Dlatego warto już teraz zwrócić uwagę na potrzebę aktywizacji zawodowej seniorów, którzy według prognoz, za kilkanaście lat będą stanowili dużo większy odsetek naszego społeczeństwa.

Dlaczego seniorzy są w lepszej sytuacji na rynku pracy niż ludzie młodzi?

Po pierwsze, mają na to wpływ czynniki kompetencyjne

takich osób. Osoba starsza, pracując od kilkunastu do kilkudziesięciu lat, z pewnością wie więcej niż osoba młodsza. Ma większe doświadczenie, zna dokładnie strukturę firmy, przeszła tysiące różnych, zawodowych sytuacji – od niepowodzeń, na sukcesach kończąc. Na podstawie swojego doświadczenia nauczyła się współpracować z ludźmi, lepiej rozumie siebie i innych, ma zdolność do planowania wydarzeń i ich kontroli, a także jest świadoma pełnej odpowiedzialności za siebie. Może ona przyuczać młodych pracowników i być dla nich nieocenionym źródłem wiedzy. Dodatkowo, jeśli taka osoba otwarta jest na dokończanie i doskonalenie zawodowe, wzmacnia się u niej kompetencyjność i nowe umiejętności.

Po drugie, osoby starsze mają duże doświadczenie emocjonalne. Potrafią doradzać innym, mają zdolność współdziałania, rozumieją procesy zachodzące w rozwoju człowieka, umieją radzić sobie z trudnymi sytuacjami społecznymi czy psychicznymi (gdyż już wiele takich przeszli), mają umiejętność kontrolowania swoich emocji.

Opisując dalej zalety seniorów, przypomniało mi się usłyszane ostatnio zdanie: „inteligencja nie zapewnia mądrości”. Mimo tego, że osoby młodsze mają bardziej rozwiniętą inteligencję niż osoby starsze, to do końca nie wiedzą, jak dobrze ją wykorzystać. Mądrość osób starszych po-

łączona z ich inteligencją pozwala na bycie otwartym na nowe doświadczenia, unikanie sytuacji konfliktowych i obaw przed zmianami, akceptację pozytywnych i negatywnych zdarzeń, lepsze godzenie się z porażkami, rozumienie swojego działania i większą satysfakcję z mniejszych osiągnięć.

Osoby starsze, decydujące się na pracę, pomimo osiągniętego już wieku emerytalnego, nie chcą stać się biernymi - zawodowo i życiowo. Zmieniają się po części priorytety życiowe - mniej ważny staje się awans, pieniądze, stabilizacja zawodowa czy rodzinna, a wyższą rangę zyskuje satysfakcja z bycia potrzebnym, dobrostan psychiczny czy pokonywanie ograniczeń wynikających ze starszego wieku.

W tych sytuacjach pracodawcy powinni zastanowić się, czy bardziej opłacalne stanie się dla nich zatrudnianie doświadczonych osoby z większymi wymaganiami wynagradzania, czy młodego pracownika, w którego będą musieli zacząć inwestować.

Osoby starsze, mające świadomość własnej wartości oraz ograniczeń fizycznych, muszą umieć stawiać czoła nowym wyzwaniom, skupiać się na ciągłym rozwoju i zdawać sobie sprawę z tego, że ich umiejętności mają wysoką wartość.

*Autorka jest absolwentką pedagogiki opiekuńczej, dziennikarką współpracującą z GENERACJĄ.*



Istnieją terapie lecznicze, które łączą skuteczność z przyjemnością. Niewątpliwie, do takich należy także hipoterapia.

## Hipoterapia

**Czasami szukamy zarówno skutecznych jak i przyjemnych sposobów leczniczych. Dobrze jest, gdy metoda, na którą się zdecydujemy, spełnia oba te kryteria. Co będzie, kiedy terapię leczniczą połączymy z jazdą konną? Wtedy powstanie hipoterapia.**



foto. www.b12patch.com

**T**a metoda leczenia jest jedną z form rehabilitacji, która oddziałuje nie tylko ruchowo, ale również społecznie, psychicznie i sensorycznie. Mogą korzystać z niej nie tylko dzieci, lecz także młodzież oraz osoby dorosłe. Błędne jest też myślenie, że hipoterapię wykorzystuje się wyłącznie w leczeniu osób niepełnosprawnych psychicznie.

Terapia z elementami jazdy konnej jest w pewnym sensie zależna od innych nauk. Musi bowiem czerpać wiedzę z innych, różnorodnych dziedzin terapeu-

tycznych. Aby przebiegała zgodnie z zaleceniami, powinna być kontrolowana przez lekarza. Specjaliści prowadzący terapię dbają nie tylko o rozwój i komfort pacjenta, ale skupiają się też na jego bezpieczeństwie. Konie uczestniczące w hipoterapii nie są wybierane przypadkowo. Są bardzo starannie selekcionowane. Muszą

spełniać określone wymagania, takie jak posłuszeństwo czy odpowiednia budowa. Koń zawsze jest dostosowany do indywidualnych potrzeb pacjenta. W Polsce najpopularniejszą rasą stosowaną w tej terapii są konie huculskie.

Czas na najważniejsze... Jakie efekty można osiągnąć poprzez hipoterapię? Otóż służy ona kształtowaniu prawidłowej postawy ciała oraz regulacji napięcia mięśniowego. Działa rozluźniająco oraz motywująco, jak każdy kontakt z naturą i przyrodą. Zabiegi hipoterapeutyczne doskona-

lą koordynację ruchową, równowagę i orientację przestrzenną. Często zmniejszają także różnego rodzaju zaburzenia emocjonalne i psychiczne oraz pomagają rozwijać pozytywne relacje, komunikację pomiędzy ludźmi.

Błędem jest uznawanie hipoterapii jako odpowiedniej dla wąskiej tylko grupy leczących się – wręcz przeciwnie, pozyskuje ta metoda leczenia coraz większą grupę zainteresowanych. Poprawnie przeprowadzona pomaga poprawić zdrowie fizyczne oraz samopoczucie i nastawienie do problemów osobistych.

Okazuje się, że w łatwy sposób można połączyć to, co przyjemne z użytecznym i skutecznym. Leczenie i przyjemność, rozwój i rozrywka – to nie są pojęcia sprzeczne. Można je odnaleźć połączone w ciekawej metodzie terapeutycznej, jaką jest hipoterapia. Dobrze, że potrafimy korzystać z koni, tych pięknych i sympatycznych zwierząt w „ludzki” i bardzo pożyteczny sposób, nie krzywdząc jednocześnie w najmniejszym stopniu ich samych.

Dzięki takim hipoterapeutycznym zabiegom neurologia, ortopedia, psychiatria i kilka innych dziedzin medycznych są wzbogacone o nowe metody leczenia, co w rezultacie daje lepsze efekty terapeutyczne.

*Autorka jest studentką Dziennikarstwa i Komunikacji Społecznej na Uniwersytecie W-M.*

## W kierunku solidarności pokoleń

**We współczesnym świecie stale zachodzą dynamiczne zmiany społeczne, polityczne, gospodarcze i technologiczne.**

Osoby młode uczestniczą w nich i dostosowują się do nich z łatwością. Przedstawiciele starszych pokoleń niejednokrotnie są zaś usilnie przekonywani do porzucania swoich dotychczasowych zwyczajów, poglądów i opinii. Odmienność, a niekiedy wręcz przeciwstawność tych podejść, przy jednoczesnym starzeniu się społeczeństw, stwarza szereg ryzyk dotyczących utrzymania stabilnych więzi międzypokoleniowych.

W warunkach wzrostu liczebności osób starszych obecność dzieci i młodzieży w rodzinach i społecznościach lokalnych staje się szczególnie istotna. Młodym przypisuje się aktywność, pomysłowość, chęć poszukiwania i korzystania z nowości. Z drugiej strony wyraźnie zaznacza się obecność „paniki moralnej” – lęku przed np. „złym wychowaniem” młodych, przestępczością nieletnich i nieodpowiednim zagospodarowaniem ich czasu wolnego. „Kult młodości” wydaje się być jednak silniejszy. Przyjmowanie cech zgodnych z pozytywnym stereotypem młodości jest szeroko promowane także wśród pracujących i wychowujących dzieci dorosłych, jak też wśród seniorki i seniorów, którzy, mimo emerytury, powinni prowadzić aktywny, twórczy i zdrowy styl życia.

Problem leżący u podstaw rozważań nad solidarnością poko-

leń tkwi w założeniu, iż w XXI wieku osoby młode mogą sprzeciwić się starszym na skalę nieznaną w historii nowoczesnych państw demokratycznych. Niekorzystne trendy demograficzne sprawiają bowiem, iż młodszy, jako pracujący i wkraczający na rynek pracy, muszą zagwarantować zabezpieczenie większej liczbie osób starszych kończących karierę zawodową i coraz dłużej żyjących. Uproszczając: młodzi w większym niż w przeszłości stopniu „mają na swoich barkach” system emerytalny, ochronę zdrowia i pomoc społeczną.

Jak twierdzi M. Castells, światowej sławy socjolog, zarzewiem potencjalnych „wojen generacyjnych” jest coś więcej. Mianowicie nie można w prosty sposób porównać warunków pracy młodych i starszych. Automatyzacja, robotyzacja, informatyzacja, upowszechnienie internetu i innych mediów doprowadziło w minionych latach do gruntownych przekształceń wielu gałęzi przemysłu, w efekcie czego współcześni młodzi, w odróżnieniu od poprzednich pokoleń, nie tylko mają trudności ze znalezieniem pracy, ale też w mniejszym stopniu mogą zrealizować zalecane przez starszych cele, jak rodzina, stała praca i budowa własnego domu. Czas pracy w życiu ludzi uległ skróceniu, wydłużył się okres edukacji i emerytury. Te przemiany rodzą potencjał frustracji. Młodzi coraz częściej są przekonani, że choć mają większe niż ich rodzice i dziadkowie moż-

liwości rozwoju, to mogą liczyć tylko na siebie i nigdy nie doświadczą porównywalnego do starszych wsparcia „państwa opiekuńczego”. Przedstawiciele starszych pokoleń zaś doświadczając aktów dyskryminacji ze względu na wiek, często nie mają poczucia szacunku, honoru i uznania dla ich wkładu w życie młodszych oraz odczuwają, że ich życie na emeryturze to „przebywanie na niezасłużonym urlopie”.

Wagę wskazanych dylematów dostrzega się i uwzględnia w politykach międzypokoleniowości. Są to takie strategie i programy działań publicznych, które dotyczą łączenia wspólnego uczestnictwa i decydowania o życiu społeczno-kulturalnym, gospodarczym i politycznym poprzez młodszych i starszych. Chodzi o zaangażowanie przedstawicieli różnych pokoleń do tworzenia, wdrażania i oceny rozwiązań, tworzących wspólne przestrzenie, sposoby pracy, nauki i odpoczynku oraz możliwości zabezpieczenia swoich praw i warunków życia. Przykładem mogą być rozwiązania na rzecz zarządzania wiekiem w firmach, jak również łączenie funkcji przedszkoli i dziennych domów pomocy dla osób starszych bądź wspólnot emerytalnych i kampusów akademickich.

Działania na rzecz integracji osób młodszych i starszych stanowią też jedną z podstawowych zasad Długookresowej Strategii Rozwoju Kraju „Polska 2030. Trzecia fala nowoczesności”.



Anna Długozima

## „Prowincja pełna marzeń”

**Jeśli nie czytaliście Państwo jeszcze książek Katarzyny Enerlich, mazurskiej pisarki, to gorąco polecam. Na razie „Prowincję pełną marzeń”, kolejne tytuły później.**

Główna bohaterka książki to Ludmiła Gold, zdolna dziennikarka lokalnej gazety, która mieszka i pracuje w Mrągowie. Jest samotna (do czasu) i nieraz mówi o sobie „stara panna”, ma za to trzy oddane przyjaciółki, takie od serca, na dobre i na złe.

Praca w redakcji to całe życie Ludki, ale po zmianie redaktora naczelnego, wszystko się zmienia. Dziewczyna odchodzi z redakcji i zaczyna pracę na tzw. własną rękę, zajmuje się rękodzielnictwem. Jak w życiu tak i na kartach powieści, każdy dzień przynosi wiele nowego. Ludmiła poznaje Martina Ritkowskiego, niemieckiego fotoreportera z polskimi korzeniami, ale jest także Piotr, kolega z redakcji – przyjaciel...

Nie mogło w książce o Mazurach zabraknąć problematyki polsko-niemieckiej, która jest tu wciąż żywa, zwłaszcza teraz, gdy niektórzy Niemcy zaczęli upominać się o „swoje” ziemie, kamienice..., a polskie sądy... Jedną z bohaterek zaczyna się nawet obawiać o swoje mieszkanie, gdy pojawia się niejaki Hans, który jako dziecko musiał wyjechać z Mrągowa – to podobno historia prawdziwa!

W książce „Prowincja pełna marzeń” każdy może znaleźć coś

dla siebie. Miłośnicy "zajęć kuchennych" znajdą tu przepisy na różne dania, niekoniecznie mazurskie, np. „na najlepsze na świecie pierogi” oraz syrop z mniszka lekarskiego.

Czytamy także o mazurskich zwyczajach i obrzędach np., że „dawniej ludzie wieszali w oknach latarenki, które swym płomieniem witały zdrożonych gości”, a budowa domu na Mazurach „rozpocząła się w pełni księżycy, to gwarantowało bezpieczeństwo i powodzenie rodziny”. Albo „do nowo wybudowanego domu wprowadzano najpierw psa, żeby rodzinę omijało wszelkie nieszczęście”. Dziś chyba nikt już tego nie pamięta, a już na pewno tak nie czyni.

Piękna jest nasza mazurska ziemia, tylko trzeba to piękno dostrzec. Autorka patrzy na wszystko, co nas otacza, okiem artysty, dlatego Ludmiła zakochana jest w mazurskiej przyrodzie, w rozkwieconych łąkach, pachnących lasach, jak również w małych domkach krytych czerwoną dachówką. Znamy te widoki prawda?

„Prowincja pełna marzeń” to współczesna powieść, w której splata się wątek Mazur dzisiejszych i przedwojennych. To hołd złożony polskiej prowincji, gdzie ludzie „pozostali jeszcze ludźmi, a nie numerami telefonów”, a „proste życie daje większe szczęście, niż to, co kupujemy”.

*Autorka jest wierną czytelniczką literatury regionalnej.*

W dokumencie tym zakłada się, że kontakty pokolenia powojennego wyżu demograficznego i wyżu lat 80-90. XX wieku mogą zarówno stanowić o porażkach, jak i o sukcesach Polski na arenie międzynarodowej. Nie ma prostych odpowiedzi co do tego, jak na integrację tych pokoleń oddziaływać. Uproszczając proponuje się, by stopniowo odchodzić od dotychczasowego biernego i opiekuńczego wspierania wszystkich osób starszych. Postuluje się ich szeroką aktywizację społeczną i poszukiwanie ich nowych ról np. poprzez zaangażowanie w wolontariat. Ma temu towarzyszyć poprawa wsparcia rehabilitacyjnego i pielęgnacyjnego dla najstarszych.

Powyższe propozycje wymagają dostosowania działań do poziomu społeczności lokalnych, w których dochodzi do faktycznych kontaktów dzieci i młodzieży z osobami starszymi spoza własnych rodzin. Różne pomysły na współpracę pokoleń mogą prowadzić do szeregu korzyści dla obu stron relacji, jak też ich otoczenia. Warto wskazać chociażby takie, jak: otrzymanie praktycznej pomocy, lepsze samopoczucie i odnowienie uznania dla doświadczeń osób starszych, poznawanie historii, podtrzymywanie tradycji, otwarcie na różnorodność, lepsze wyniki szkolne, wsparcie w karierze, poczucie wspólnoty oraz przełamywanie barier i stereotypów.

*Autor jest socjologiem, członkiem m.in. Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego, European Network for Social Policy Analysis i European Map of Intergenerational Learning. Jest autorem prac naukowych z zakresu gerontologii, ludologii i polityki społecznej, a także bezpłatnej książki pt. „Kamień społeczny ludzi starych...”.*

PRZECZYTAJ

## Podróż w świat alzheimera

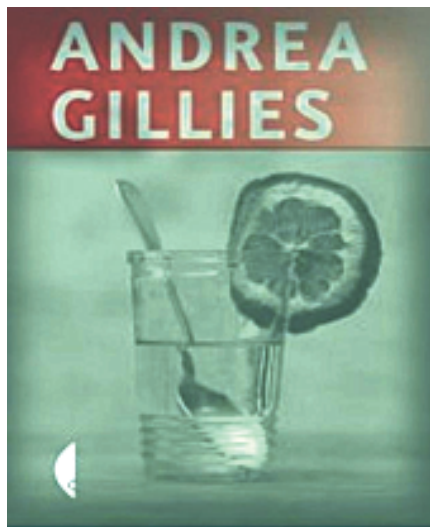
**Z chorobą Alzheimera jest jak z asertywnością. Trzeba działać łagodnie, stanowczo i bez lęku.**

Co zrobić jednak, gdy stanowczość budzi płacz, łagodność - agresję, a miłość - obojętność i zdziwienie? Co zrobić, gdy najbliższa osoba staje się bytem wymykającym się regułom racjonalności istniejącym trochę poza czasoprzestrzeń?

Każdy z nas na pytanie „kim jesteś?” udzieli przynajmniej kilku odpowiedzi. Matką/ojcem, córką/synem, kobietą/mężczyzną. Do tego dorzuci jeszcze swój zawód i parę innych detali. Tytułowa bohaterka książki Andrei Gillies „Opiekunka. Życie z Nancy. Podróż w świat alzheimera” powie: „Naprawdę nie wiem” albo „Trudno mi powiedzieć dokładnie”. Będzie sprawiać wrażenie, że się zastanawia, jej oczy zaczną wędrować raz w jedną, raz w drugą stronę. Być może nawet wyszepta swoje imię - „Nancy”, ale to wszystko, na co można liczyć. Nic więcej nie ma. Dawna tożsamość umarła. Czy można zbudować nową, gdy nie ma się dostępu do zasobów pamięci, gdy cała przeszłość systematycznie zostaje wymazana? Z takimi pytaniami mierzy się autorka książki, Andrea Gillies.

Świat alzheimera bardzo różni się od tego, który znamy. Przede wszystkim nie daje się etykietować. Normalnie, gdy ktoś nie ma domu, to jest bezdomny. Gdy nie ma pracy, jest bezrobotny. Gdy nic nie pamięta - doznał

amnezji. Gdy nie jest w stanie powiedzieć jak się nazywa, jest osobą nieznaną. Gdy nie ma swojego miejsca na ziemi - jest bezpaństwowcem. Gdy bierze w sklepie towary i za nie nie płaci - jest złodziejem. Gdy je w restauracji rzył palcami - to jest źle wychowany lub w najlepszym wypadku ekstrawagancki.



### Opiekunka

*Życie z Nancy. Podróż w świat alzheimera*

Aby, jak autorka książki, starać się pomagać i towarzyszyć osobie chorej na Alzheimera, trzeba pozbyć się tych wszystkich etykietek, zmienić perspektywę. Jak świat wygląda z perspektywy jej teściowej, Nancy? Co dzień budzi się ona w obcym miejscu, wśród nieznanych ludzi, widzianych po raz pierwszy przedmiotów, na dodatek nie wie, kim jest. Osoby wokół dzieli na życzliwe i wrogie. Ci pierwsi mówią łagodnie, proponują herbatę i ciasto. Reszta cały czas zadaje pytania i ma jakąś pretensję w głosie.

Książkę Andrei Gillies, która na polskim rynku ukazała się

dzięki wydawnictwu Czarne, poleciłbym z dwóch powodów. Po pierwsze, dlatego, że... jest. O chorobie Alzheimera, czy patrząc szerzej o wszelkich dysfunkcjach otępiennych, mówi się i pisze w naszym kraju niewiele. I niewiele się robi, żeby pomóc chorym i ich rodzinom. W Szkocji, gdzie rozgrywa się pierwsza część książki, pomoc społeczna po pierwszym zgłoszeniu przysyła dwie opiekunki, pielęgniarkę i kogo sobie bliscy chorego zażywą. Szkocka Akcja na rzecz Demencji dba o to, by każda osoba opiekująca się chorym, miała sześć tygodni wolnego w roku.

Polska jest na drugim biegunie. U nas przyjęto zasadę, że skoro jest to choroba przewlekła i postępująca (mówiąc wprost: niedająca się wyleczyć), to po co wydawać pieniądze na pomoc chorym? Pozostawię to bez żadnego komentarza.

Drugi powód, dla którego chcę polecić tę książkę, to jej kompletność. Czytelnik znajdzie tu nie tylko opisaną pięknym, literackim językiem historię Nancy i jej bliskich, ale także kompendium wiedzy na temat choroby. Począwszy od jej stadiów, przez stosowane lekarstwa, budowę mózgu ze szczególnym uwzględnieniem jego partii, które kolejno atakowane są przez białka beta-amyloidowe. Wszystko w przystępnej, zrozumiałej formie.

Na koniec jedna, ważna kwestia - prawo chorych do samobójstwa. Autorka pisze: „Szwajcarska organizacja Dignitas



wspiera samobójców i oferuje pomoc prawną w sprawach związanych z samobójstwami, a także dostarcza klientom dużych, śmiertelnych dawek barbituranów, pozostawiając ich decyzji, czy je zażyją, czy nie.” Z moich informacji wynika, że klientem Dignitas jest chociażby pisarz Terry Pratchett, u którego chorobę zdiagnozowano dość wcześnie, który z nią walczy, ale w sprawie własnego życia chce zachować wolność wyboru.

Pamiętajmy, że chorzy na Alzheimera są takimi samymi ludźmi, jak my. Którzy czują, mają prawo do poszanowania własnej godności. Tyle, że od życia wymagają jakby trochę mniej. Chcą, żeby ktoś okazał im życzliwość, mówił do nich łagodnie, stanowczo i bez lęku, wziął za rękę, przytulił, pogłaskał po włosach. Wtedy są szczęśliwi, bezpieczni. Czy to tak wiele?

Pierwsza pacjentka, u której wykryto chorobę Alzheimera, znana jest jako Augusta D.

jest m.in. ta książka. O tym, że warto próbować, bo to ma głęboki, ludzki sens.



Terry Pratchett, światowej sławy pisarz, otwarcie przyznał się, że cierpi na chorobę Alzheimera.

W książce cytowane jest wypowiedziane przez nią zdanie: „Ich hab mich verloren”. Przetłumaczono je, jako „pogubiłam się”, choć myślę, że właściwsze byłoby „straciłam siebie”. A czy MY chcemy ich stracić? Andrea Gillies i jej bliscy na pewno nie chcieli stracić Nancy. I o tym

*Autor jest pomysłodawcą „Przystanku Alzheimer” – nieformalnej grupy działającej przy Stowarzyszeniu „mali bracia Ubogich”, organizującej comiesięczne spotkania dla członków rodzin i bliskich osób chorych. Na co dzień opiekuje się cierpiącymi na chorobę Alzheimera.*

## POECI SĄ WŚRÓD NAS

\* \* \*

pogubiliśmy życie  
wśród ciemnych zaułków  
egoizmu i obłudy  
wśród lasów pychy  
drogi pogubiliśmy  
do siebie

pogubiliśmy czas  
który miał mieć owoce  
szczęścia z trzosiemi  
pełnymi złud  
sprzedaliśmy miłość ...

Wiesław Janusz Mikulski

### *Już jestem!*

Pierwszy krzyk...  
Pierwsze zdziwienie..  
Świat ten jest dziwny i obcy.  
Wokół istoty podobne do mnie...  
Czułe spojrzenia i w dzień, i w nocy.  
Wszyscy się szczerzą,  
Cmokają, mlaskają,  
Moją urodą się zachwycają.  
Chciałbym ukryć się, uciec przed nimi,  
Lecz nie mam dokąd!  
Zabawię czas jakiś w tej dziwnej krainie,  
Wypełnię do końca swoje zadanie,  
Które na drogę dałeś mi Panie?!  
Będę Twym uczniem i apostołem.  
Świadectwem życia służyć Ci pragnę.  
Wśród ludzi - będę Twoim Aniołem!.

z okazji narodzin Wnuka - Mateuszka.  
Irena Kost

\* \* \*

morze naszych słów  
i małe krople  
miłości

góry naszych przysięg  
i sypki piasek  
wierności

morza naszych słów  
i przysięg  
ze złota

potem zdrady rozstania  
z gwiazd iskrzących  
błota ...

nad Bałtykiem w Łebie,  
Wiesław Janusz Mikulski

TWÓRCZOŚĆ

## W kierunku zmiany poglądów...

**Starzenie się społeczeństw jest zauważalne we wszystkich krajach kontynentu europejskiego już ponad ćwierć wieku.**

O bjawia się ono zwiększeniem ilości starszych osób w całej populacji. Takie zjawisko jest efektem dwóch procesów: zmniejszania się młodszej populacji poprzez ciągły spadek przyrostu naturalnego oraz dożywania wieku późnego przez coraz większą część społeczeństwa.

Starość, chcąc nie chcąc, będzie udziałem coraz większej ilości ludzi, a dla wielu może być bardzo trudnym okresem życia, ze względu na spadek sprawności, tempo współczesnego świata oraz nieodłączne dolegliwości zdrowotne, które często są wpisane w ten trzeci etap życia.

Wobec ciągłych zmian zachodzących w społeczeństwie, człowiek może czuć się zagubiony, szczególnie człowiek stary, który do okresu starości nie zawsze jest przygotowany. Owocuje to marginalizacją społeczną, odsunięciem, a w efekcie osamotnieniem.

Jeśli przyjrzeć się życiu społecznemu, jak również działaniom instytucji na rzecz seniorów, dochodzi się do wniosku, że działania te nie są wystarczające, a sam problem nie był do tej pory traktowany tak, jak wymagałoby tego jego ranga. Zarówno pojedyncze jednostki, jak i całe społeczeństwo potrzebują pozytywnego wizerunku starości, który nie będzie straszył swoim niechybnym nadejściem, przynosząc ze sobą je-

dynie osamotnienie i lęk. Zmiany takie, w postrzeganiu starości, osiąga się poprzez sformułowanie stabilnej polityki społecznej, która wyjdzie naprzeciw obecnej sytuacji, jak również przyszłym wyzwaniom społecznym.

Odejście od wielopokoleniowych rodzin na rzecz rodziny nuklearnej (bezdzietnej lub z jednym dzieckiem), rozluźnienie więzi z najbliższymi oraz starzenie się społeczeństw, spowodowało zmianę wizerunku seniora.

Seniorzy są nosicielami tradycji, a ich obecność powoduje przeświadczenie, że są potrzebni społeczeństwu; mają w nim rolę do spełnienia nie mniejszą niż młodzi ludzie.

Dopiero współcześnie człowiek zaczął bać się starości i to nie z powodu biedy czy chorób, ale dlatego, że zostanie odsunięty na margines, utraci swoją wartość w aspekcie społecznym, towarzyskim, a nawet rodzinnym. Nie samopoczucie zdrowotne czy też większa podatność na choroby wywołują w jednostkach lęk - wywołuje je możliwość bycia niepotrzebnym i bezużytecznym.

Zapobieganiem i rozwiązywaniem problemów ludzi starych zajmuje się polityka społeczna. Przed nią stoją zadania związane z zaspokajaniem potrzeb seniorów oraz kształtowaniem odpowiednich relacji między starszym pokoleniem a młodszymi generacjami. Polegają one na ograniczaniu zależności starszych od młodszych, zapobieganiu wykluczania seniorów ze społeczeństwa oraz kształtowaniu międzypokolenio-

wej solidarności, współpracy. Te działania mogą przynieść poprawę warunków życia tej grupy wiekowej.

Istotnym jest fakt, iż młode pokolenie postrzega seniorów jako mądre i godne zaufania jednostki. Uważają oni, że warto wykorzystywać doświadczenie życiowe i wiedzę osób starszych we własnym życiu, słuchając rad, jakich udzielają. Jednak nie wszyscy wyrażają takie opinie. Istnieją przedstawiciele poglądu, iż wiedza osób starszych nie jest adekwatna do potrzeb dzisiejszego świata. Należy jednak zadać sobie pytanie czy aby współczesna cywilizacja podąża w tym aspekcie w odpowiednim kierunku? Każdy będzie kiedyś stary, jest to nieuchronny etap życia wszystkich obywateli. Nikt z przedstawicieli młodszych pokoleń nie chciałby w przyszłości czuć się odsunięty i niepotrzebny. Wykorzystujmy zatem potencjał, wieloletnie doświadczenie starszej generacji we współczesnej rzeczywistości, gdyż niewątpliwie ma ono niebagatelne znaczenie. Pozwólmy jednostkom starszym brać udział w życiu społecznym, bierzmy pod uwagę ich poglądy i opinie, czerpmy wiedzę z doświadczeń seniorów, przywróćmy ludziom starszym odebrane im znaczenie, szacunek oraz sprawczość. Tylko w ten sposób zagwarantujemy sobie i innym społeczną równowagę, dobrobyt, akceptację oraz możliwość decydowania o samym sobie.

*Autorka studiuje na V roku Pedagogiki Specjalnej UG.*



## OTWORZYLI BAL „POLONEZEM”

Po raz trzeci odbył się **doroczny Bal Seniora w Korszach**. Organizatorami imprezy było **Korszeńskie Stowarzyszenie Społeczno-Kulturalne "Otwarte Drzwi" oraz Miejsko-Gminna Biblioteka Publiczna**.

Bawiono się w sali Miejskiego Ośrodka Kultury. Organizatorami imprezy było Korszeńskie Stowarzyszenie Społeczno - Kulturalne "Otwarte Drzwi" oraz Miejsko-Gminna Biblioteka Publiczna. Bal otworzyli

kana oraz walczyka. Na scenie zaprezentowali swoje umiejętności artystyczne seniorzy z Klubu Seniora „Bratek”, przedstawiając kabaret oraz tańcząc kankana.

Organizatorzy zadbali nie tylko o podniebienia uczestników, ale również zapewnili dobrą zabawę, przygotowując wiele ciekawych i śmiesznych konkursów, które poprowadziła Zofia Janczewska przy współudziale Tomasza Lenkowskiego. W konkursach można było wygrać nie tylko gadzety typu smycze i koszulki,

Gościli także barciańskie "Basibabki" oraz zespół "Gala" z Galin w powiecie bartoszyckim. Do tańca grał zespół "Ego" z Bykowa oraz Agata Gołaszewska.

- Impreza z roku na rok cieszy się coraz większym zainteresowaniem. Na balu bawiło się ponad 70 osób - zauważyła Jadwiga Hajduk, dyrektor MGBP w Korszach.

Tomasz Lenkowski serdecznie podziękował członkom Stowarzyszenia "Otwarte Drzwi" i Klubu Seniora "Bratek", Przed-

for. archiwum autorki



Tomasz Lenkowski, Ryszard Ostrowski, Jadwiga Hajduk



Bal rozpoczęto polonezem

Jadwiga Hajduk oraz Tomasz Lenkowski, przewodniczący "Bratka" oraz prezes "Otwartych Drzwi", który stwierdził: - Tym razem każdy w wieku 50+ mógł się zapisać i uczestniczyć w naszej zabawie. Nie tylko członkowie stowarzyszenia i klubu seniora "Bratek".

Bal nie byłby bale, gdyby nie rozpoczął go polonez, zatańczony przez zaproszonych gości.

Organizatorzy przygotowali dla uczestników niespodziankę i przenieśli ich tanecznym krokiem w kulturę innych krajów. Zatańczono m.in. rosyjską „katiuszke”, tango argentyńskie, kan-

ale również prawdziwego, pieczonogo kurczaka. W międzyczasie ogłoszono konkurs na królową i króla balu. Po północy wyłoniono zwycięzców, którymi okazali się Regina Bartoszek oraz Edmund Siemiński.

Wśród zaproszonych gości znaleźli się przyjaciele Stowarzyszenia oraz Klubu Seniora. Bal swoją obecnością zaszczylił Burmistrz Korsz, Ryszard Ostrowski z małżonką, który powiedział: - Bardzo się cieszę, że seniorzy są tak aktywni i promują naszą gminę nie tylko w powiecie, ale także w całym województwie.

szkołu Miejskiemu w Korszach, a szczególnie pracownikom biblioteki za pomoc w organizacji balu. - Dzięki ich zaangażowaniu impreza nabiera coraz większego rozmachu - powiedział.

Imprezę dofinansował Burmistrz Korsz oraz firma EDP Renewables, inwestor farmy wiatrowej w gminie Korsze. Patronat honorowy objął Burmistrz Korsz, a patronat medialny Gazeta w Kętrzynie.

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

# KORSZEŃSCY SENIORZY W SIECI

**Seniorzy z Klubu Seniora „Bratek”, który działa przy Korszeńskim Stowarzyszeniu Społeczno-Kulturalnym, wzięli udział w projekcie „Seniorzy w Sieci”.**

Zostały przeprowadzone dwa wykłady oraz jeden interaktywny warsztat aktywizujący.

- Nasze stowarzyszenie jest członkiem Sieci na rzecz Seniorów Warmii i Mazur, dlatego też aktywnie włączyliśmy się w ten projekt. Tematyka zajęć związana była bezpośrednio z zagadnieniami dotyczącymi osób starszych – mówi Tomasz Lenkowski prezes KSSK „Otwarte Drzwi”, sekretarz Sieci Seniorów na Rzecz Warmii i Mazur.

- „Senior w przestrzeni świata wirtualnego” oraz „Wolontariat wśród osób starszych” to tematy wykładów, w których uczestniczyli członkowie naszego klubu. Prezentowano pozytywne przykłady, jak można przeciwdziałać wykluczeniu cyfrowemu osób 50+. Pomocne było ukazanie i przełamanie barier oraz stereotypów, że osoby starsze nie są w stanie przyswoić wiedzy i nabyć umiejętności sprawnego obsługi komputera. Wprowadziliśmy seniorów w popularny dzisiaj temat wolontariatu. Zaprezentowaliśmy dobre praktyki wolontariatu osób starszych w lokalnych środowiskach. Interaktywne warsztaty aktywizujące przeprowadził Krzysztof Marusiński trener organizacji pozarządowych. Pan Krzysztof zaprezentował uczest-

nikom spotkania Sieć Seniorów Warmii i Mazur, projekt „Seniorzy w Sieci” oraz organizatorów i donatora. Odbył się również warsztat wypieku chleba. Seniorzy podczas spotkania mieli okazję wyrobić ciasto i upiec chleb według tradycyjnej receptury – dodaje prezes „Bratka”, Tomasz Lenkowski.

- Projekt odpowiada na

Krzysztof Marusiński.

Zadanie to realizowało Mazurskie Stowarzyszenie Aktywności Lokalnej w Orzyszu, Sieć na Rzecz Seniorów Warmii i Mazur oraz Federacja Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego Fosa. Projekt był współfinansowany ze środków Wojewody Warmińsko-Mazurskiego.



foto. Tomasz Lenkowski

Warsztaty wypieku chleba

zdiagnozowane przez Sieć oraz Federację problemy i potrzeby środowiska osób starszych z terenu woj. warmińsko-mazurskiego. Jego odbiorcy to podmioty – organizacje zrzeszające osoby starsze i działające z i na rzecz osób starszych, ale również liderzy ich środowisk. Pośredni odbiorcy to społeczności lokalne województwa, w tym zwłaszcza osoby starsze i ich rodziny. Nasi docelowi adresaci to głównie osoby 60+, ale też młodszy (np. renciści) wchodzący w okres jesieni życia – mówi

- Korzystając z okazji, zapraszamy wszystkie osoby 50+ do przystąpienia w szeregi naszego klubu seniora „Bratek”. U nas możesz rozwijać swoje pasje i zainteresowania. Spotkania odbywają się w każdy czwartek o godz. 17.00 w sali nr 12 (budynek socjalny przy Stadionie Miejskim w Korszach) – puentuje Tomasz Lenkowski.

**Tomasz Lenkowski**

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