

GENERACJA

MAGAZYN ŚRODOWISK OSÓB STARSZYCH

nr 12

jesień 2014

publikacja non profit - egzemplarz bezpłatny

ISSN 2082-2979



JUWENALIA III WIEKU
str 19

fot. Ryszard Zmarzły

strona 3

KIEDYŚ
BĘDĘ 70-

Stawiamy na nasz zespół, budowanie marki, wspieranie rzeczywiście i mam nadzieję, że jest to odczuwalne.

strona 5

NOWY
LOWELAS
BABCI

Istnieje pewien rodzaj współczesnej turystyki zagranicznej zwany turystyką erotyczną lub seks-turystyką.

strona 14

SENIORZY
CIĄGLE
W GRZE

W drugiej edycji igrzysk około tysiąca sportowców w sile wieku z 17 krajów sprawdziło swoje umiejętności.

strona 18

WOLONTA-
RIUSZE
Z CZECH

Nam Grundtvig dał możliwość wzbogacenia naszych działań o doświadczenia zagraniczne.

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. Marka Kotańskiego 1, 10-165 Olsztyn,
tel./fax; 89 523-60-92, tel:781-128-252
e-mail: fosa.wm@wp.pl biuro@federacjafofa.pl

Współwydawca:

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

Kontakt z czytelnikami:

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

KIEDYŚ BĘDĘ 70-	3
Jola Prokopowicz	
NOWY LOWELAS BABCI.....	5
Barbara Kułdo	
WOLONTARIUSZE Z HISZPANII.....	7
Mariano Ildefonso Sanchez Gallego	
WIM GAMES LOKALNIE.....	8
Krystian Rakowski	
MINISTER MA ZAĆMĘ?, INTERWENCJE.....	9
Stanisław Brzozowski	
ZAPISKI NA SKRAWKU DYSKU.....	10
ostatek	
WSZOŁA WŚRÓD SŁUCHACZY MAAS.....	11
Anna Długozima	
DZIEŃ SENIORA.....	12
Magdalena Chojnacka	
Z SOPOCKIEGO MOŁO - SKOK DO BASENU.....	13
Elżbieta Szczesiul-Cieślak	
SENIORZY CIĄGLE W GRZE.....	14
Stanisław Brzozowski	
BOM DIA - DZIEŃ DOBRY.....	16
Danuta Mucha	
CZY WARZYWA MOGĄ LECZYĆ.....	17
Grażyna Zawiałak	
WOLONTARIUSZE Z CZECH.....	18
Hana i Leos Hladilowie	
JUWENALIA III WIEKU.....	19
Irena Kost	
OKNO Z WIDOKIEM NA ARCHIPELAG.....	20
Barbara Grabowska	

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 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, tel. 796 140 648.

Redakcja

Publikację wydania 12. Magazynu
Środowisk Osób Starszych GENERACJA
dofinansowano ze środków Samorządu
Województwa Warmińsko-Mazurskiego.



Jola Prokopowicz

O minionych 10 latach działalności Federacji Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSa rozmawiamy z Bartłomiejem Głuszakiem, jej prezesem.

KIEDYŚ BĘDĘ 70-

Sześćdziesięcioletni senior zakłada firmę. Matka po stracie dziecka zostaje wolontariuszką hospicjum. Takich historii na koncie mają wiele. Niektóre są na tyle mocne, że powstają o nich programy w Telewizji Polskiej.

Jola Prokopowicz: Nieraz słyszałam od Ciebie, jak podkreślałeś kwestię przynależności, utożsamiania się z organizacją. Dlaczego to dla Ciebie takie ważne?

Bartłomiej Głuszak: Bo FOSa to dosyć duży zespół ludzi. To pracownicy i współpracownicy samej Federacji, ale też przede wszystkim ludzie z naszych organizacji członkowskich, ich pracownicy, członkowie, wolontariusze, działacze. To zespół, który, mimo całkiem sporych różnic między ludźmi, łączy chęć pomagania innym. Cieszy nas, że wiele osób w organizacjach członkowskich, które na co dzień nie mają za bardzo styczności z FOSą, wiedzą, czym ona jest i że ich organizacja działa w Federacji. To duża wartość. Zwłaszcza, że część z tych organizacji jest silna. Mają mnóstwo pracowników, członków. Wtedy raczej trudno o utożsamianie się ludzi ze swoim miejscem pracy. A co dopiero z federacją, do której należy ich stowarzyszenie czy fundacja. Dlatego o tę tożsamość dbamy. Stawiamy na nasz zespół, budowanie marki, wsparcie rzeczywiste i mam nadzieję,

że jest to odczuwalne.

Tej chęci „pomagania innym” mamy w regionie sporo. Nie ma obawy, że powielają się Wasze działania?

FOSa powstawała przy wsparciu Wspólnoty Roboczej Związków Organizacji Socjalnych WRZOS, Stowarzyszenia ESWIP i Banku Żywności. Od początku obrała kierunek na wspieranie. Przez te 10 lat wypracowaliśmy własną drogę. Nie powielamy tego, co na rynku sektora pozarządowego już jest, chociażby w postaci Centrów Organizacji Pozarządowych, Ośrodków Wspierania Ekonomii Społecznej, Regionalnych Ośrodków EFS i innych.



Jeśli już proponujemy podobne usługi, jak np. szkolenia z tworzenia projektu, to głównie dla tych, do których ta oferta nie dotrze, czyli np. do organizacji, z której tylko 2-3 osoby zakwalifikowały się na jakieś szkolenie, a reszta zespołu z tej konkretnej

oferty nie może skorzystać. Poza tym mocno weszliśmy w obszar polityki społecznej, spraw społecznych, potrzeb społecznych. 10 lat temu mało kto w nich działał. Dziś robimy to systemowo – uczestniczymy w tworzeniu programów społecznych, a potem je wdrażamy. Działamy też w takich obszarach, które przydają się wszystkim organizacjom – współtworzyliśmy między innymi wojewódzki program wolontariacki, teraz pracujemy przy konsultacjach społecznych z samorządem województwa.

I przy tym dużo działań związanych z seniorami...

Tak, ostatnio rzeczywiście w działaniach na rzecz osób starszych wdrażamy założenia polityki senioralnej. Mocno wspieramy środowisko. Współpracujemy z porozumieniem Uniwersytetów Trzeciego Wieku, z Siecią Na Rzecz Seniorów Warmii i Mazur, którą współtworzyliśmy. Założyliśmy pismo „Generacja”, jest Akademia Trzeciego Wieku Warmii i Mazur, wolontariat 50+ działający przy wspieranych przez nas centrach wolontariatu. Utworzyliśmy także Biuro Rzecznika Praw Osób Starszych Województwa Warmińsko-Mazurskiego.

A do tego najnowsze – Silver Sharing.

Tak, teraz pracujemy nad Silver Sharing. W każdym powiecie województwa odbywają się zaję-
dokończenie na stronie następczej

cia językowe dla osób 60+. One między innymi przygotowują do tego, żeby seniorzy radzili sobie w relacjach zagranicznych. Do nauki języka wybraliśmy te osoby, które chciałyby jednocześnie pojechać za granicę. Silver Sharing to trzy filary: aktywność obywatelska, edukacyjna i turystyczna.

Mam wrażenie, że obszar związany z seniorami trochę zasłonił Wasze pozostałe działania.

Niestety, bardzo często ludzie kojarzą: FOSA to seniorzy. Ale wiemy też, skąd to się wzięło. Kiedy chwilę po założeniu Federacji zrobiliśmy pierwsze spotkanie robocze organizacji socjalnych razem z dyrektorem ROPS-u, w rozmowie wyszło, że nie ma polityki senioralnej. W ogóle! W dokumentach było ledwo kilka zapisów o seniorach. Wtedy ustaliliśmy, że warto się za to wziąć. Napisaaliśmy wspólnie wojewódzki program, a teraz go konsekwentnie wdrażamy. Byliśmy jednymi z pionierów w Polsce w kontekście wdrażania rozwiązań systemowych na rzecz seniorów. A do tego dochodzą nowe rzeczy.

W pewnym momencie zaczęliście także być aktywni w obszarze poprawy życia osób niepełnosprawnych.

Tu na początku nie widziałem dla nas miejsca – bo to przede wszystkim zadanie organizacji pracujących z osobami niepełnosprawnymi. Ale z czasem i w ten obszar weszliśmy, w odpowiedzi na postulat naszych organizacji.

I też systemowo.

Dokładnie. Współtworzymy obecnie dwie sieci – Środowiskowych Domów Samopomocy oraz Warsztatów Terapii Zajęciowej. Przygotowujemy się też z naszymi organizacjami, w tym – z partnera-

mi zagranicznymi, do wsparcia w uruchomieniu w sposób trwały mieszkań chronionych. Z kolei trzeci filar naszych działań to wolontariat i młodzież, gdzie głównie wspieramy centra wolontariatu, ale też promujemy wolontariat, upowszechniamy go w środowisku osób starszych oraz organizujemy międzynarodowe wymiany wolontariackie. Czwarty obszar naszych działań to usługi społeczne. Chcemy wzmacniać organizacje np. w prowadzeniu świetlicy, Domu Dziennego Pobytu czy świadczeniu innych usług.

Wzięliście na siebie najbardziej kulejące w naszym kraju tematy...

No, takie są potrzeby. Działamy w obszarze pomocy potrzebującym, z różnych stron.

Dziś jesteście już nieźle rozkręceni. Ciężko było być pionierem te 10 lat temu? Zwłaszcza w pracy z seniorami?

Raczej nie. Samorząd był nastawiony na współpracę. Środowisko, którym nikt się nie zajmował, nie miało swojego głosu, nie miało swojej świadomości, nie za często się spotykało – to był podatny grunt do pracy. Ruch Uniwersytetów Trzeciego Wieku dopiero się budził. Dużo ludzi się wtedy zaangażowało. A kiedy już się wdrożyli i dostrzegli, że to faktycznie ważny temat, to reszta poszła już sprawnie. Teraz z poziomu regionu przenosimy często nasze doświadczenia na pracę w gminach i powiatach i to jest potrzebne, jest dobrze odbierane.

Zejdźmy więc jeszcze niżej, do samego człowieka. Dla kogo tak naprawdę działacie?

Pracujemy przede wszystkim z organizacjami i instytucjami, które wspierają konkretne grupy,

np. seniorów. Więc chociaż bezpośrednio z samymi zainteresowanymi nie mamy aż tak dużego kontaktu na co dzień, to znane są nam różne historie. Jak na przykład pani Krystyny. Jej kilkuletnie dziecko zachorowało na raka. Wtedy pokomplikowało się jej życie rodzinne, straciła pracę, bo zajęła się córką. Dziecko niestety zmarło. Po kilku latach traumy pani Krystyna doszła do siebie. Zgłosiła się do hospicjum w Giżycku, które prowadzi jedna z organizacji członkowskich FOSy. Powiedziała od progu, że teraz to ona „chce oddać to swoje”, oddać to, co dostała od nich. Zaczęła pomagać. To było trudne doświadczenie. Jako wolontariuszką niedługo po tym wzięła udział w wymianie międzynarodowej którą FOSA organizowała. Pojechała do Czech. Zdobyła nowe doświadczenie i nową energię. Teraz pracuje blisko nas, w Olsztynie. Nadal jest jednocześnie wolontariuszką u nas, bardzo zaangażowaną. Jej przykład był pokazywany w programie TVP „Pytanie na śniadanie”. Takich historii jest coraz więcej. Zwłaszcza, że ruszyliśmy ze swoim centrum wolontariatu, działającym przy naszym biurze.

A jeśli do tych dobrych praktyk dołożyć Wasz „ciepły telefon”, „przyjaznego sąsiada” i właśnie rozkręcaną akcję „200 lat” – robi się całkiem pokazny zestaw narzędzi do pracy blisko ludzi. Jeszcze coś w zanadrzu?

Jest jeszcze coś, na większą skalę, na czym nam bardzo zależy a na co trudno zdobyć nam pieniądze. To wojewódzka rada seniorów. Mówi się o tym, że ważne są działania systemowe, że seniorzy powinni mieć słyszalny głos. A jednocześnie nie mamy możliwości, żeby do tego doprowadzić

Próbowaliśmy wielokrotnie, niestety bez skutku.

Może głos seniorów nie każdemu jest na rękę?

Trudno powiedzieć. Na pewno to środowisko wciąż potrzebuje wsparcia. Po to chociażby aby jeszcze mocniej, bardziej wyraziście zaistniało w polityce społecznej. To jest temu środowisku bardzo potrzebne.

Cokolwiek robimy na arenie społecznej, w jakiś sposób organizujemy sobie przyszłość. W jakiej więc rzeczywistości chciałbyś żyć za 30 lat?

Za 30 lat? To ja będę 70-

czyli przed siedemdziesiątką (śmiech). Chciałbym, żeby możliwe dużo spraw rozwiązywały organizacje społeczne. Oddolnie, blisko ludzi. Bo trzeci sektor to dobre miejsce, nie tylko do pracy. Chciałbym, żeby ludzie w każdej społeczności – mieście, dzielnicy, wsi – byli samodzielni. Jesteśmy regionem, który dopiero buduje swoją tożsamość. Gdzie indziej jest to naturalne, że ludzie działają, integrują się, współpracują z biznesem, samorządem, wspólnie rozwiązują newralgiczne problemy. Chciałbym, żeby i u nas tak było, żeby w razie potrzeby było wsparcie – takie naturalne,

a nie incydentalne czy wyproszone. Chciałbym, żeby ludzie starsi byli samodzielni i dobrze im się żyło. Nie tylko ekonomicznie. Żeby tworzyli miejsce, za które są wspólnie odpowiedzialni. Takie miejsce, w którym jeżeli chcę, to mogę być aktywny. Z jednej strony mogę coś społeczności przekazać, z drugiej strony – mogę sobie odpocząć. A jeśli odpocząć, to też w fajnym miejscu i z fajnymi ludźmi. To byłoby super. I w takim miejscu chciałbym żyć.

Autorka jest dziennikarką, stale współpracującą z różnymi mediami organizacji pozarządowych.

Barbara Kułdo

Istnieje rodzaj współczesnej turystyki zagranicznej, a mianowicie turystyka erotyczna, seksualna, określana także jako seksturystyka.

NOWY LOWELAS BABCI

Uwielbiam podróże za granicę. Często korzystam z tej formy turystyki, aby zregenerować siły fizyczne i psychiczne, zaktywizować umysł poprzez naukę i poznanie innych miejsc. Istnieje jednak rodzaj współczesnej turystyki zagranicznej, a mianowicie turystyka erotyczna, seksualna określana także jako seksturystyka. Przypuszczam, że o tej formie turystyki usłyszałam po raz pierwszy niedawno w Niemczech, podejrzewam więc, że dla większości ludzi jest to zagadnienie nowe, nieznane i niezrozumiałe.

Moja niemiecka koleżanka Sabina V. wypowiedziała się na temat seksturystyki kobiet w swoim kraju. Autorka w sposób humorystyczny przedstawiła argumenty,

dla których ta forma urlopowania w Afryce wśród Niemek staje się coraz bardziej popularna. Uważam, że z najciekawszymi fragmentami wypowiedzi warto zapoznać polskie panie.

Ideał kobiecego piękna według mężczyzn to talia osy i zgrabne stopki, które co prawda wychodzą z mody, ale są sexi. Ważny jest także ubiór zgodny z aktualnymi trendami mody kobiecej. Natura jednak dla nas jest bezlitosna - po klimakterium nie jesteśmy już interesujące, nie wpadamy w oko. Nasze pośladki i piersi tracą jędrność, twarze są pomarszczone jak jabłka, zaś figury zbyt okrągłe. Nasze ciała pokazują biologiczną metrykę. Nie jesteśmy już seksualnymi obiektami,

przynajmniej dla niemieckich mężczyzn. Na szczęście są emigranci. Ci zauważają nas i mają na nas ochotę. Jakże smutne byłyby dni bez aksamitnego spojrzenia Syryjczyka z kiosku, uprzejmego Turka w warsztacie samochodowym, albo tęsknego spojrzenia flecisty z Andów.

W znanej w całym mieście dyskotecie przy ulicy spotykają się niemieckie kobiety powyżej czterdziestki ubrane w swetry, dzinsy i buty na płaskich obcasach. Niektóre grube, niektóre chude, ale wszystkie zadbane, z makijażem na twarzach. Przy brzoskwiniowym świetle świec tańczą fantastycznie kołysząc biodrami w rytmie salsy.

dokończenie na stronie następnej

Czarni muskularni mężczyźni i jędrni latynosecy loversi oglądają się za nimi. Większość kobiet stawia sprawę jasno. Jeżeli sama wraca do domu, to tylko dlatego, że nie znalazła żadnego, który by jej odpowiadał. Niektóre z nich mówią do „czarnej perełki”: „Mogłabym być twoją matką”.

W odpowiedzi słyszą: „No, iii...? Ja kocham swoją mamę”. Macho znad Morza Śródziemnego płeć poznanej kobiety utożsamia z pocią matki. I nie jest to złe. Matrona, jako kobieca pedantka w regionie południowca jest ważną i szanowaną osobistością.



Wiele powiedzeń i porównań związanych jest z naszym starzeniem. Słyszysz się nie bardzo szarmanckie powiedzenie „Żeglownia uczy się na starym statku” albo porównywane jesteśmy przez niemieckich łebków do próchna! Jako babce mamy swoje potrzeby, ot choćby lubieżne i seksowne mrużenie do nas oczu. Nasz głód płci przeciwnej przeraża niemieckich mężów i zmusza ich do panicznej ucieczki.

Młodzi mężczyźni są dla nas jak ciepły deszcz dla wysuszonej

ziemi. Tak jak Tajlandia, zdaniem Michela Houellebecqa, jest rajem dla turystów płci brzydkiej, tak Kenia, Gambia albo Senegal dla „dojrzałych” kobiet. Tu na plaży wylegują się dobrze zbudowani Toyboysi bądź czekają w barze hotelowym i proszą o „swoją pracę”. Oni kochają nas, stare pudła, naturalnie nie prawdziwie, ale fantastycznie udają do nas uczucie. Mówią nam to, co chcemy słyszeć, wiedzą, czego potrzebujemy. Z parasolem i melonami z wdziękiem sprzedają dojrzałym paniom swoją męskość, aby otrzymać zaproszenia do Pierw-

z masażystą bez tła migracyjnego. To jest transakcja jak każda intercyza. Są zyski bez wyzysku. My otrzymujemy seks i romantyczne uczucie, a wyświadczający nam miłosną przysługę wynagradzany jest prezentem, otrzymuje dewizy i być może nawet gotową wizę. Co w tym niemoralnego? W seksturystyce tysiące mężczyzn jest uzależnionych od północnoeuropejskich kobiet. Ożenek z nami jest dla nich przepustką do rajy strefy Schengen. Ale nie musimy ich poślubić. Możemy ich po prostu tylko utrzymywać.

Z lowelasem z Trzeciego Świata zapominamy o naszej gorzkiej starości. Niektóre zakochane babce wychodzą za mąż za przewodnika z Borneo, sprzedawcę dywanów z Kaszmiru, afrykańskiego księcia, chociaż jako „białe Masajki” nie mogą się z żadnym z nich porozumieć. Między europejskimi kobietami i młodymi mężczyznami z biednego świata bywają szczęśliwe małżeństwa. I nieważne, że podstarzała biała kobieta poślubiła pięknego gigolo z Afryki! Dlaczego to zjawisko utrzymuje się? Jest to po trosze egzotyka i przygoda. Żeby zrozumieć, dlaczego tak się dzieje, trzeba spróbować i sprawdzić na własnej skórze.

A mężczyźni? W Hesji jest cała wieś "szczęśliwych par" z krzepkimi rolnikami i ich kupionymi z katalogu żonami z Tajlandii. Niemieckie bęcwały powyżej 65 lat wołają partnerki w tym samym wieku i ze swojego kręgu kulturowego. Potrzebują bowiem pielęgniarek i opiekunek, które dobrze ich rozumieją. My ich nie chcemy.

Autorka jest nauczycielką na emeryturze. Aktywnie działa na rzecz dzieci, młodzieży i osób starszych.

Mariano Ildefonso Sánchez Gallego
Mavi Conesa Camacho

WOŁONTARIUSZE Z HISPANII

W maju i czerwcu br. wolontariusze z miejscowości Lorca w Hiszpanii byli z trzytygodniową wizytą na Warmii i Mazurach, która była jednym z działań realizowanego przez Federację FOSa projektu pt. „50+ Czas być aktywnym”.

Projekt ten prowadzony w ramach programu „Uczenie się przez całe życie” akcji Projekty Wolontariatu Seniorów polega na wymianie osób w wieku ponad 50 z Hiszpanii oraz Polski, w celu świadczenia wolontariatu w obszarze pomocy społecznej. Poniższy artykuł prezentuje relację, wspomnienia hiszpańskich wolontariuszy z tegorocznej wizyty.



foto. archiwum FOSa

"Wtorek, 20 maja, rozpoczął serię dni z napiętym harmonogramem zaplanowanych wizyt w różnych ośrodkach. Między innymi w Ośrodku Pomocy Osobom Starszym w Braniewie pomagaliśmy w warsztatach terapii zajęciowej. Po ciekawej pracy mieliśmy okazję poznać, jak funkcjonuje Uniwersytet Trzeciego Wieku w Polsce, słuchacze zaprezentowali nam swoje działania oraz różne formy aktywności ruchowej. Następnie odwiedziliśmy stowarzyszenie "Izabelka", prowadzące stadninę koni, w której spędziliśmy kilka godzin, pomagając w hipoterapii.

W szkole dzieci niepełnosprawnych wykonywaliśmy aktywności z najmłodszymi wolontariuszami m.in. podczas "Dnia Uśmiechu". Zwiedziliśmy miasto Frombork, jego katedrę, muzeum, i dowiedzieliśmy się wiele o życiu "Nicholas Copernicus".

W pierwszym tygodniu towarzyszyła, pomogła i przewodniczyła nam Agnieszka.

Następny tydzień spędziliśmy w Morągu, gdzie pomagaliśmy osobom niepełnosprawnym intelektualnie podczas wykonywania ich codziennych prac w Warsztacie Terapii Zajęciowej. Ponownie mieliśmy możliwość przyjrzenia się, tak jak w Braniewie, wysokiemu zaangażowaniu wszystkich pracowników w stosunku do ludzi, którzy tam przebywają. Spotkaaliśmy się ze studentami Uniwersytetu Trzeciego Wieku, z którymi wymieniliśmy się doświadczeniami na temat wolontariatu. Przepłynęliśmy łodzią Jezioro Narie, dzięki uprzejmości wolontariuszy: Adriana, Kristiana, i Andrzeja. Uczestniczyliśmy w imprezie i tańczyliśmy z radosnymi emerytami w Morągu, co było dla nas bardzo emocjonujące.

W ciągu pierwszych dwóch tygodni zawsze nam towarzyszył przyjaciel, wolontariusz i tłumacz Santiago Montecatini.

Ostatni tydzień spędziliśmy w Olsztynie, mieście, do którego przybyliśmy pierwszego czerwca w towarzystwie Eweliny i Moniki. Najpierw jednak panie zawiozły nas na stację kolejową, skąd z Janiną dotarliśmy do Giżycka, aby obejrzeć miasto w towarzystwie Sylwii, Andrzeja i Krystyny. Odbyliśmy też rejs jachtem po jeziorze Niegocin, przepływając się różnymi kanałami do kolejnych jezior. To bardzo piękny i wspaniały region, gdzie mogliśmy podziwiać przyrodę, wodę, drzewa i ładne domy, które tam można znaleźć.

Musimy przyznać, że Polska, a zwłaszcza Region Warmii i Mazur jest przepiękny, z wioskami i miastami, które powinno się zwiedzić i poznać. Chociaż przede wszystkim najbardziej godni uwagi i najbardziej znaczący są ludzie! Tak, ludzie, którzy zawsze byli tutaj z nami, wspaniałe osoby z organizacji, z placówek, które odwiedziliśmy, generalnie wolontariusze, którzy nam towarzyszyli, pomagali, informowali, byli zawsze z nami w cudowny i niezwykle miły sposób. Ludzie, których nie da się zapomnieć! To oni sprawili, że nasza podróż była tak wspaniała i przyjemna.

WIM GAMES LOKALNIE

Ostatni weekend sierpnia należał do seniorów z naszego województwa.

WiM GAMES LOKALNIE, bo tak nazywał się konkurs, został zorganizowany przez Federację Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSa oraz Sieć na Rzecz

szyły się dużą popularnością za sprawą dwóch innych organizacji: Stowarzyszenia Nasze Braniewo oraz Żółty Szalik.

Szczególnym zainteresowaniem we wspomniany weekend cieszyły się właśnie rajdy rowerowe oraz nordic walking. Tego rodzaju inicjatywy odbywały się

mocna Dłoń z Braniewa, drugie miejsce otrzymał Uniwersytet Trzeciego Wieku z Olsztyna natomiast trzecie miejsce przypadło Mazurskiemu Stowarzyszeniowi Aktywności Lokalnej z Orzysza.

Wyróżnienia otrzymały Stowarzyszenia Nasze Braniewo NBR 2006 oraz Żółty Szalik



Seniorzy ZNP z Rucianego Nidy w Wojnowie fot. M. Kalski



Medale i puchary dla nagrodzonych organizacji fot. R. Przytuła

Seniorów Warmii i Mazur. Samo wydarzenie wpisało się w międzynarodowe zawody sportowe „Warmia Mazury Senior Games 2014”, które odbywały się w dniach 28 - 31 sierpnia 2014 roku. Piętnaście różnego rodzaju inicjatyw miało miejsce się na terenie naszego województwa, w których każdy mógł znaleźć coś dla siebie.

W Braniewie mogliśmy zaobserwować sprawną współpracę Uniwersytetu Trzeciego Wieku oraz Stowarzyszenia „Pomocna Dłoń” z burmistrzem Jerzym Maziarem. Seniorzy z tych organizacji brali udział w rajdzie rowerowym połączonym z nordic walking. Także zajęcia na basenie oraz w braniewskim Fit Parku cie-

w Orzyszu za sprawą Mazurskiego Stowarzyszenia Aktywności Lokalnej, Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Olsztynie, Stowarzyszenia „Łańcuch Wzajemności” z Krekol oraz Koła Emerytów i Rencistów ZNP z Rucianego Nidy. Z pewnością piękna pogoda miała tutaj znaczny wpływ na ten rodzaj prowadzonych aktywności.

W konkursie łącznie wzięło udział prawie 200 osób, a najstarsi uczestnicy liczyli sobie ponad 80 lat – wśród nich pan Jerzy Błaszkiwicz oraz pani Wiesława Zarzycka, oboje z UTW Olsztyn.

Zwycięzcami konkursu WiM GAMES LOKALNIE zostali wspólnie Uniwersytet Trzeciego Wieku oraz Stowarzyszenia Po-

z Braniewa, a także Koło Emerytów i Rencistów ZNP z Rucianego Nidy. Wręczenie nagród miało miejsce podczas VII Wojewódzkiej Konferencji z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych, która odbyła się w dniach 6-7 października w Olsztynie.

Cieszymy się tak dużym odzewem ze strony społeczności lokalnych jak i organizacji pozarządowych. Mamy nadzieję, że przyszłe edycje konkursu WiM GAMES LOKALNIE również odbędą się w tak wspaniałej atmosferze, a z każdą edycją, uczestników i organizacji biorących udział, będzie coraz więcej.

Autor jest pracownikiem Federacji Organizacji Socjalnych FOSa.

MINISTER MA ZAĆMĘ?

Narzekanie na zdrowie to nasza narodowa cecha. O tym, jak funkcjonuje służba zdrowia, lepiej nie mówić. Kolejni ministrowie próbują ją reformować i przegrywają.

Bartosz Arłukowicz jest kolejnym z nich. Opozycja już kilka razy próbowała go odwoływać, ale nowa pani premier nieoczekiwanie dała mu kolejną szansę. Ma zmniejszyć kolejki.

Jeden z pomysłów budzi jednak zgrozę. Oto ktoś w ministerstwie wykombinował, że 2-3 letnie oczekiwanie na operację zaćmy skróci się. Jak to się stanie? Otóż

lekarze będą zajmować się tylko pacjentami z więcej niż 40-procentową utratą wzroku. Idąc tym tokiem myślenia, można przyjąć, że dwucentymetrowy guz rakowy, to jeszcze nie powód, by niepokoić lekarza. A kulawym człowiek staje się dopiero wówczas, kiedy szwankują mu obie nogi.

To na szczęście jedynie pomysły. Ale co rusz, trzeba bić na alarm. Na przykład, gdy z listy refundowanych leków znika jakiś specyfik stosowany przez cukrzyków albo trafia się przypadek, którego procedury nie przewidziały.

Zaćma nie powinna stwarzać

takich problemów. Przychodzi z wiekiem i cierpią na nie tysiące osób. Jeśli nie ma jakichś dodatkowych komplikacji, półgodzinna operacja wystarczy, żeby było lepiej. Wybór jest prosty. Także państwu się opłaci, jeśli babek i dziadków ślepych jak tabaka w rogu, będzie mniej. Jeśli jak najdłużej radzić będą sobie sami, nie zdając się na łaskę rodziny czy miłosierdzie gminy.

A jednak ministerstwo skąpi pieniędzy na leczenie zaćmy, coraz częściej skazując potrzebujących na korzystanie z prywatnych klinik. Może o to w tym chodzi?

RZECZNIK INTERWENIUJE

Kukulcze jaja

I. Mata masująca.

Przedstawiciele firmy telefonicznie zgłaszali się do osób, które wcześniej najczęściej korzystały z usług rehabilitacyjnych. Dawali przy tym do zrozumienia, że oferta to dalszy ciąg rehabilitacji. Dodatkową zachętą była zapowiedź, że zakup sprzętu – za około 2500 złotych – może być częściowo finansowany ze środków unijnych. Dostawa, pokaz, podpisanie umowy – wszystko odbywało się błyskawicznie. Gdy jednak klient się rozmyślił (do rzecznika zgłosiły się cztery takie osoby), zaczynały się trudności. Przedstawiciel stawał się nieuchwytny, telefony do firmy kończyły się niczym, aż miął zastrzeżony w umowie termin na odstąpienie od umowy, a po matę nikt się nie zgłaszał.

II. Wykrywacz czadu

W mieszkaniu państwa M. po-

jawił się przedstawiciel firmy z Elbląga, oferujący czujniki na obecność czadu.

- Często nocuje u nas wnuczka, myśleliśmy że w mieszkaniu będzie bezpieczniej. Oferta wydawała się nam korzystna. Koszt rozłożony na dwa lata, raty po około 20 złotych miesięcznie – opowiadał pan M. Następnego dnia klient zorientował się, że identyczne urządzenie w normalnej sprzedaży kosztuje nie więcej niż 100 złotych. Widząc, że przepłacił kilka razy, chciał odstąpić od umowy. Wtedy natrafił na problem ze znalezieniem sprzedawcy.

III. Odkurzacz na wycieczce

Pani L. z Olsztyna (l. 74) dała się namówić na promocyjny wyjazd (za 50 złotych) do uzdrowiska. Firma organizująca wycieczkę zaoferowała uczestnikom po „promocyjnych cenach” sprzęty domowe. Pani L. dała się skusić (za

ponad 1500 złotych) na ratalny zakup odkurzacza. Znów wszystko odbyło się błyskawicznie. Kiedy klientka już podpisała umowę, a odkurzacz został podłączony do prądu, natychmiast spowodował spięcie. Przedstawiciel handlowy powiedział, że przyniesie z samochodu inny... i już się nie pojawił.

Rada: Trzy razy sprawdzając ofertę, dokładnie czytać podpisywaną umowę, pamiętać że każdy ma w określonym czasie prawo do wycofania się z niej. Rezygnacji nie załatwiamy jednak telefonicznie, lecz w każdym przypadku wysyłamy ją listem poleconym.

Stanisław Brzozowski

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

Zapiski na skrawku dysku...

W grudniową noc spalił się nasz dom. Co się czuje, patrząc na płonące siedlisko?

Nie wiem... życie przelatuje przed oczami. Od nowa czuję ciężar cegieł, jeszcze raz wybieram blachę na pokrycie dachu, szklę okna, kładę dywany, układam książki... i nie słyszę trzasku płomieni, krzyków strażaków, szumu lejącej się wody. Pustka. Patrzę przez mgłę. Zmieniony stan świadomości, zawieszenie pomiędzy światem realnym a wyobrażeniem, niewiara, że to co widzę, jest prawdą. I myśl, dotkliwie bolesna, że jestem jak beznogi tancerz, niczego nie mogę już stracić, niczego nie można mi zabrać... mam tylko życie, nic materialnego, oprócz mokrego swetra, trepów i obrączki na palcu. Nie ma serwetek po babci, grzebienia, prawie sześciu tysięcy książek, dokumentów, pieniędzy, kart bankowych, telefonu, laptopa, łyżki, miski. Prąd został odłączony podczas akcji gaśniczej. Zostały nasze trzy psy, przerażone bernardyny i my, stare małżeństwo.

Wejście na pogorzelnisko jest wyzwaniem. Psycholog, lekarz, pierwsza pomoc urzędów, które mają to w zakresie obowiązków... jest mitem, telewizyjną baśnią. Jestem samotną wyspą.

Drugiego dnia po pożarze odzywają się internetowi przyjaciele. Emeryci, którzy nie mają zbyt wiele dóbr materialnych i sił, ale serca ogromne. Bez pytania "co potrzebne" przywożą kołdry, spiwory, kurtki, swetry, kosze żywności (najważniejsza karma dla

psów). Odzywa się Europa i świat. Samorządy milczą. Dla serca bliższa jest odległość 200 km niż dla obowiązku 7. Po likwidatorze szkody, biegłym pożarniku, elektryku zakładającym przyłączy... szóstego dnia pojawiają się urzędnicy. Zasiłek tyśiączłotowy, kilka starych rękawiczek, jeden dres, o który codziennie rzucałyśmy losy (komu bluza, komu spodnie, bez obrazu moralności), stwierdzenie, że nic więcej nie mogą. Mogą, dokładają ogrom arogancji i próby ponizienia. Nie wytrzymuję, krzyczę: "nam się tylko spalił dom, nie godność". Czuję się podłej niż pierwszego dnia.

Interwencje przyjaciół przynoszą efekty. Jesteśmy bezdomni, urząd proponuje mieszkanie zastępcze odległe od pogorzelniska o 14 km, bez możliwości dojazdu. Ponury żart. Zostaje kontener wynajęty przez internet. Samorządy nie pomyślały. Nie miały czasu i pieniędzy. Nadchodziły Święta Bożego Narodzenia, trzeba więc popatrzeć w oczy wesołego karpia, przełamać się opłatkiem, wyстроить służbową choinkę, przeżyć wizytację biskupa, przyjęcie, urzędową kolędę, a później świniobicie, podorywki, pielgrzymka.

Dziś finisz remontowy. Przeszło dziewięć miesięcy wysiłku fizycznego, przerastającego ludzkie możliwości. Nieszczęście zmienia człowieka. Uczy pokory, ale i wiary we własne siły, pokazuje wartość przyjaciół, cenę życia. Hartuje. Nauczyłam się uśmiechu, który nie oddaje uczuć. Jest ze-

wnętrnością. Ale uśmiecham się do odnalezionego okna w ścianie dzielącej pokoje. Zachowałam je (mój okulusz, świetlny łącznik między wschodem i zachodem), zostawiając pusty otwór drzwiowy - pamięć wypalonych drzwi, wającego się dachu, czarnych ścian, wody sięgającej kostek, nadpalonych kartek. Teraz próbuję żyć od nowa, raz jeszcze, tak jak Feniks powstając z popiołów.

Przyjaciele są z nami. Podtrzymują nas na duchu. Pocieszają w chwilach załamania. Książki nadal przychodzą. Forum internetowe dla seniorów odpowiedziało na apel "ratujcie nasze psy". Pokazało, że warto walczyć, że trzeba się podnieść, iść dalej, bo życie się nie skończyło. Bez Nich nie byłoby niczego. Zjednoczenie, wzajemna pomoc, zrozumienie, są najważniejsze. Przepisy, ustawy, wytyczne to martwe litery; zapis, który można dowolnie interpretować. Pozostaje Człowiek. Może być wielki lub mały, niezależnie od zajmowanego stanowiska.

Szanujmy Przyjaciół. Szanujmy Człowieka. Nigdy nie jesteśmy sami, nawet gdy tak myślimy. Obcy, Nieznany, jest gotów pomóc, podać rękę, w imię solidarności, nowej tradycji internetowej i starej jak świat - plemiennej.

Urzędnicy nie pokazali się już więcej. Senior nie jest w centrum, a nawet na poboczu, zainteresowania państwa. Jednocześnie się więc, to jest ważne.

Autorka jest aktywną internautką, stale wypowiadającą się w magazynie Generacja.

WSZOŁA WŚRÓD SŁUCHACZY MAAS

We wrześniu br. odbył się cykl wykładów Jacka Wszóły - złotego medalisty, rekordzisty olimpijskiego w skoku wzwyż. Pan Jacek przez lata ciężkiej pracy zasłużył sobie na miano jednego z najbardziej utytułowanych polskich sportowców. Za swoje osiągnięcia został odznaczony Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski.



Spotkanie w Krekolach fot. Stowarzyszenie Łańcuch Wzajemności

Wszółą pomógł prezes FOSA, Bartłomiej Głuszak, którego owocna praca dla Sieci na rzecz Seniorów Warmii i Mazur widoczna jest od wielu lat.

Na spotkanie z panem Jackiem w Orzyszu przybyli seniorzy 60+, chociaż dało się też zauważyć osoby młodsze, zafascynowane osobowością gościa. Ruch niezbędny jest w każdym wieku i właśnie do



J. Wszół z seniorami z Rozóg fot. Klub Seniora w Rozogach



Grupa seniorów w Rucianem - Nidzie fot. Koło PZERiI

Spotkania na temat: "Aktywność fizyczna, a sprawność ruchowa osób starszych" odbyły się w Rucianem Nidzie, Orzyszu, Rozogach, Giżycku, Rynie i Krekolach w ramach projektu Mazurska Akademia Aktywności Seniorów realizowanego przez Mazurskie Stowarzyszenie Aktywności Lokalnej w Orzyszu, a dofinansowanego przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej w ramach programu ASOS. W sfinalizowaniu współpracy z Jackiem



Słuchacze MAAS w Orzyszu fot. archiwum MSAL

tego zachęcał w swoim wykładzie mistrz olimpijski. Nie trzeba bić rekordów, stawiać sobie zbyt wysokich poprzeczek, należy po prostu się ruszać na tyle, na ile pozwala wiek i nasz organizm. Systematyczny ruch spowoduje, że na pewno będziemy sprawniejsi, a nasze samopoczucie będzie doskonałe. Zatem do zobaczenia na trasie, na spacerze lub gdzie kto woli.

Autorka, emerytowana nauczycielka, stale współpracuje przy tworzeniu magazynu Generacja.

DZIEŃ SENIORA

Międzynarodowy Dzień Osób Starszych - święto obchodzone corocznie 1 października - jest okazją do intensywniejszego propagowania postulatów, mających na celu poprawę sytuacji osób starszych, tj. walki z dyskryminacją, zapobiegania niepełnosprawności, zapewnienia właściwej opieki zdrowotnej i równego udziału w rozwoju kulturalnym i ekonomicznym społeczeństw.

Z tej okazji Federacja Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSa wspólnie z Samorządem Województwa Warmińsko-Mazurskiego zaprosiła przedstawicieli środowisk seniorskich, organizacji pozarządowych, jednostek organizacyjnych pomocy i integracji społecznej oraz innych instytucji i podmiotów zrzeszających osoby na VII Wojewódzką Konferencję poświęconą usługom na rzecz starzejącego się społeczeństwa.

Pierwszego dnia konferencji ponad stu uczestników miało okazję wysłuchać między innymi wystąpienia otwierającego na temat „Wyzwania we

jących i integracyjnych.

W trakcie spotkania odbyło się również podsumowanie konkursu WiM Games Lokalnie. Nie zabrakło także kolorowego i energetycznego występu tanecznego w wykonaniu seniorów z Warmińsko-Mazurskiego UTW w Olsztynie.



fol. Krzysztof Marusiński

Drugi dzień konferencji rozpoczął się kolejnymi spotkaniami Sieci na rzecz Seniorów Warmii i Mazur. Równocześnie odbywały się spotkania warszta-



Tancerze z UTW Olsztyn

fol. Ryszard Przytuła



Spotkanie poświęcone Sieci na rzecz Seniorów WiM

fol. Ryszard Przytuła

wspieraniu aktywności osób starszych” oraz możliwość uczestnictwa w panelu dyskusyjnym - "Usługi na rzecz starzejącego się społeczeństwa". Prelegenci poruszyli m.in. temat wspierania aktywności osób starszych, wyzwań i rekomendacji w zakresie usług opiekuńczych w województwie warmińsko-mazurskim oraz form wsparcia osób starszych.

Uczestnicy konferencji mieli możliwość wzięcia udziału w dyskusjach moderowanych w trzech grupach tematycznych. Dyskusje dotyczyły spraw osób starszych: usług socjalnych, edukacyjnych, aktywizacji

toż, skupione wokół aktywności ruchowej i turystycznej oraz bezpieczeństwa osób starszych.

Aktywny udział uczestników konferencji w jej pracach oraz ożywiona dyskusja zebranych nad wyzwaniami i trendami związanymi z różnymi formami wsparcia osób starszych w dużym stopniu przyczyniła się do osiągnięcia celu konferencji jakim było zwrócenie uwagi na niezbędne usługi dla seniorów województwa warmińsko-mazurskiego.

Autorka jest pracowniczką Federacji FOSa, jednym z bezpośrednich organizatorów konferencji.

Z SOPOCKIEGO MOŁO - SKOK DO BASENU

Jak atrakcyjnie spędzić ferie lub wakacje? Wydawałoby się, że to problem dzieciaków i oczywiście ich rodziców. Ale żeby dziadków i seniorskiej uczelni? A jednak.

Wyjazdy do Sopotu, zwanego niegdyś Riwierą Północy, weszły w zwyczaj słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku i Osób Niepełnosprawnych w Elblągu. Seniorzy odwiedzają Sopot złaknieni ciekawych przeżyć, wiedzy, rozrywek.

Oto fragmenty obszernej relacji z pierwszej ręki, autorstwa Krystyny Opalińskiej, słuchaczki Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

„Tym razem na wycieczkę zaprosiliśmy seniorów z Żurawca, Gronowa Elbląskiego i Spółdzielni Mieszkaniowej Sielanka w Elblągu. A wszystko po to, by poznać się wzajemnie i nawiązać bliższe kontakty, które pozwolą w przyszłości na organizowanie różnych wspólnych działań i spotkań.

Tak więc wyjeżdżamy - autobus pełen seniorów i dobrego humoru. Podczas jazdy Henryk Kamiński - słuchacz UTWION odczytał napisany przez siebie wiersz, mówiący o życiu seniorów w Uniwersytecie, o ich zajęciach w sekcjach, rozrywkach, wyjazdach.

Sopot przywitał nas przyjazną, choć nie słoneczną pogodą. Zanim oddaliśmy się głównej nasej tego dnia rozrywce, czyli pływaniu, moczeniu

nie dała się przytłoczyć przez ogromny, nowoczesny hotel Sheraton.

Po tej „rozgrzewce” udaliśmy się do sopockiego Aquaparku. A tam - brak słów, żeby opisać, co się działo! Na sam widok basenów, baseników, wodospadów krew w żyłach zaczęła nam szybciej krążyć. Kąpiele w „bąbelkach”, pływanie wzdłuż, wszerz i w poprzek baseników, a zwłaszcza w odkrytym, na świeżym powietrzu, pod gołym niebem - to było to!

Po prawie dwugodzinnych igraszkach w wodzie czuliśmy się po prostu wspaniale, zostawiając za sobą kilkadziesiąt lat i - mamy taką nadzieję - kilka kilogramów.



i pluskaniu - odwiedziliśmy główny trakt Sopotu - ulicę Bohaterów Monte Cassino i boczne uliczki.

Sopot wiąże się nierozdzielnie z Mołem, spacer po nim jest zawsze niekwestionowaną atrakcją. Spoglądając w kierunku lądu, podziwialiśmy panoramę miasta i piękną sylwetkę Grand Hotelu, która

Pobyt tam uzmysłowił nam, że nie jest jeszcze z nami tak źle. Potrafimy się cieszyć, bawić. Nie przeciwstawiamy się biegowi czasu, akceptujemy go, biorąc z jesieni życia to, co dla nas najlepsze.

Wracamy - czekają na nas inne ciekawe zajęcia i wyjazdy organizowane przez Uniwersytet.”

Zakończyły się Warmia Mazury Senior Games. W drugiej edycji igrzysk około tysiąca sportowców w sile wieku, z 17 krajów, sprawdziło swoje umiejętności aż w 14 dyscyplinach.

SENIORZY CIĄGLE W GRZE

Zakończyły się Warmia Mazury Senior Games. W drugiej edycji igrzysk około tysiąca sportowców w sile wieku z 17 krajów sprawdziło swoje umiejętności aż w 14 dyscyplinach. W organizacji uczestniczyło siedem miast. To też rekord, chociaż przede wszystkim liczyły się wyczyny indywidualne, prywatne zwycięstwa nad wiekiem, wyścig po zdrowie.

- Zawsze starałem się być aktywny fizycznie, próbowałem biegać, ale kilka lat temu przez problemy z kręgosłupem doszedłem do takiej sytuacji, że trudno

powiedział mi wtedy lekarz – mówi Janusz Woch. 68-latek z Poznania w olsztyńskiej Aquasferze zdobył kilka medali w pływaniu, choć zapewnia, że jego styl jest daleki od ideału.

- Ja też nigdy nie pływałem jako zawodnik. Jeździłem rowerem, na łyżwach, dopiero jak zostałem emerytem i mam więcej czasu, zacząłem pływać 2-3 razy w tygodniu – Statys Grygas mieszka w Mariamplu na Litwie. Ma 73 lata. O Warmia Mazury Senior Games dowiedział się od przyjaciół i nie żałuje przyjazdu.

28-31 sierpnia w siedmiu miastach regionu: Olsztynie, Lidzbarku Warmińskim, Ornecie, Iławie, Nidzicy, Pasłęku i Ostródzie. Tam zresztą w efektownym amfiteatrze nad jeziorem nastąpiło otwarcie zawodów. Miało iście olimpijską oprawę. Będący twarzą igrzysk Jacek Wszola, mistrz olimpijski i były rekordzista świata w skoku wzwyż przypłynął motorówką, przekazując znicz innemu mistrzowi igrzysk w Montrealu w 1976 roku, olsztyńskiemu siatkarzowi, Zbigniewowi Lubiejewskiemu. Obaj seniorzy, nie zostawili sportu.

Lubiejewski zdobył medal... w grze w golfa. Jacek Wszola, jak podczas pierwszych W-M Senior Games spróbował swoich sił w pchnięciu kulą. W lekkoatletycznych zawodach, które rozgrywane były na stadionie w Lidzbarku Warmińskim medalu nie zdobył. Podobnie startujący w tej „królewskiej” konkurencji, marszałek województwa warmińsko-mazurskiego Jacek Protas.

- Byłem czwarty. Poprawiłem swój wynik sprzed dwóch lat, ale znalazły się lepsze harpagony – śmiał się (obecnie już 50+) Jacek Protas, który w imieniu Warmińsko-Mazurskiego Urzędu Marszałkowskiego, będącego głównym organizatorem zawodów, od razu zapraszał na kolejne Warmia Mazury Senior Games za dwa la-



Na otwarciu igrzysk, ze zniczem, mistrzowie olimpijscy:
Zbigniew Lubiejewski i Jacek Wszola

mi było chodzić. Pan ma posturę boksera wagi ciężkiej, niech pan przestanie biegać i zacznie pływać

Otwarcie godne olimpiady
Warmia Mazury Senior Games rozegrane zostały w dniach

ta. Impreza ma ambicje na stałe wejść do sportowego kalendarza.

Zawodowcy i amatorzy

W igrzyskach seniorów wzięło udział wielu byłych sportowców. Niektórzy potwierdzali



Statys Grygas z Mariampolu na Litwie i Janusz Woch, 68-latek z Poznania

swoją klasę. Na przykład Ryszard Szparak (60+) olsztyński finalista olimpijski z Moskwy bez problemów wygrał bieg na 400 metrów. W tej konkurencji startował też burmistrz Ostródy, kiedyś liczący się długodystansowiec Czesław Najmowicz (55+), swoją kategorię wiekową wygrał.

Inna gwiazda, olimpijczyk i trener kilku mistrzów Tomasz Rumszewicz w rozgrywanych w Iławie zawodach żeglarskich był „tylko” czwarty. Nikt nie odpuszcza starym mistrzom, choć podczas W-M Senior Games pole do popisu mieli także amatorzy. Na przykład Jan Ambrożko (75+) emerytowany nauczyciel z Olsztyna, który w zawodach lekkoatletycznych wygrał bieg na 5000 metrów. Nie był zresztą najstarszym uczestnikiem igrzysk.

Legia rozgrywa

Druga edycja W-M Senior Games przyniosła rywalizację

w kilku nowych konkurencjach, np. w ciężarach. Kilka wyników w rozgrywanych w Nidzicy zawodach było imponujących. Do takich należy np. 214 kilogramów w dwuboju startującego w kategorii 60+ Jana Żalejko.

Więszą niż za pierwszym razem popularnością cieszyły się też gry zespołowe: siatkówka halowa i plażowa oraz piłka nożna.



W głębi Wieniamin Kotlyar, kapitan i rozgrywający drużyny z Mińska

Stanisław Brzozowski

- Uczestniczyliśmy w takich turniejach w Moskwie, Wilnie, Daugavpils na Łotwie, gdzie dowiedzieliśmy się o zawodach w Olsztynie. W naszej drużynie są urzędnicy, menadżerowie, niektó-

rzy trenowali kiedyś siatkówkę inni nie. Spotykamy się 2-3 razy w tygodniu – mówi Wieniamin Kotlyar, kapitan i rozgrywający drużyny VC Phoenix Belarus z Mińska, która w finale turnieju siatkarskiego, rozgrywanego w olsztyńskiej Uranii, pokonała złożony z prawników zespół Temidy Olsztyn.

Z kolei w turnieju piłkarskim brylowali oldboye Legii Warszawa. Nic dziwnego, skoro w drużynie mieli sławy tej klasy, co Sylwester Czereszewski, Marek Józwiak czy Tomasz Sokołowski. Ale w futbolu seniorem zostaje się już po czterdziestce.

Nowością tegorocznych W-M Senior Games, były organizowane przez federację FOSA i Sieć na rzecz Seniorów Warmii i Mazur WiM Games Lokalnie, cykl aktywności sportowych i rekreacyjnych w miejscowościach naszego województwa, które nie były areną głównych zmagani igrzysk.

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

BOM DIA - DZIEŃ DOBRY

12 maja 2013 roku, był dla mnie dniem wyjątkowym. W tym dniu wyjeżdżałam na kilka tygodni do Portugalii. Po raz pierwszy brałam udział w programie unijnym - "Mobilność osób po 50 roku życia".

Przygotowanie do wyjazdu trwało kilka miesięcy. Wykorzystaliśmy je głównie na naukę języka angielskiego. Nasza grupa licząca 42 osoby to mieszkańcy Bartoszyca, Pieniężna, Szczytna, Giżycka no i oczywiście Lidzbarka Warmińskiego.

Dzień wyjazdu był pełen emocji i wrażeń. Autokarem dojechaliśmy do Warszawy na lotnisko Chopina, z którego wylecieliśmy samolotem do Frankfurtu, a następnie do Porto. Nasza podróż samolotem trwała ponad 5 godzin. Z lotniska odwieziono nas i zakwaterowano w hotelu w miejscowości Silva.

Ogólnie Portugalia dzieli się na Lizbonę i resztę świata. Futbol jest stawiany na pierwszym miejscu. Podczas meczu wszyscy skupiają się w kawiarniach, aby kibicować swoim ulubionym drużynom. Od tego dnia zaczęliśmy nowe życie, wtapiając się w klimat, atmosferę, zwyczaje, kuchnię i gwarę Portugalczyków.

W programie naszego projektu zaplanowano wycieczki. Miastem, które zwiedziliśmy zaraz po Silvii była Braga. Malowniczo położone, zauroczyło nas pięknymi dywanami z kwiatów oraz ciekawymi parkami rekre-

acyjnymi. Kolejnym malowniczym miastem, które zwiedziliśmy, było Porto, słynne z produkcji wina czerwonego i białego. Zapoznaliśmy się z procedurą produkcji wina i jego przechowywaniem w beczkach po 25 tys. litrów. Oczywiście zaproszono nas na degustację. Porto jest miastem turystycznym, bardzo kolorowym. Znajduje się w nim mnóstwo sklepów, restauracji, kawiarni, a wokół przyjaznych ludzi, wśród których mieliśmy przyjemność spędzić czas. Każdy następny dzień poświęciliśmy na zwiedzanie kolejnych miast, poznawanie ciekawostek związanych z kulturą tradycją, zwyczajami. I tak w mieście Barcelos dowiedzieliśmy się, iż czwartek jest dniem wolnym od pracy w związku z olbrzymim rynkiem, na którym to można kupić wszystko od żywych zwierząt poprzez kwiaty, buty, ubrania, po pamiątki i tym podobne rzeczy.

W końcu przysłała pora na Lizbonę. Miasto charakteryzujące się zabytkami, niezwykłą historią i architekturą. Teren wokół wyróżnia się skalistymi obrzeżami, na których budowane są nowe osiedla. Od dnia przyjazdu do Portugalii bardzo wyczekiwany miastem była Fatima. Co prawda mieliśmy ponad 300 km do pokonania, więc wczesnym rankiem wyruszyliśmy ochoczo i z wielką przyjemnością, aby ujrzeć to zadbane i czystutkie miejsce kultury Maryjnego. Ludzi zwiedzających jest ogrom. Cała infrastruktura

przygotowana jest na potrzeby pielgrzymów: postoje dla autokarów, parki przystosowane do spożywania posiłków, na odpoczynek, zwiedzanie i na modlitwę. Wśród pielgrzymujących, ludzie przeróżnych narodowości. Źródłko, zaprojektowane w kształcie koła, z kranikami pozwala w spokoju i skupieniu nalać do przyniesionych pojemników uzdrawiającej wody.

Odwiedziliśmy także miejscowość Lima, która już dawno mogła otrzymać prawa miejskie, ale, co ciekawe, mieszkańcy nie wyrażają na to zgody. Również miastem turystycznym jest Guimarães (uproszczona polska wymowa: gimarajs), pierwsza stolica Portugalii ze słynną legendą o kogucie.

Głównym powodem naszego wyjazdu, było poznanie pracy za granicą, wymiana i nabycie nowych doświadczeń. Bawiliśmy się i karmiliśmy dzieci w przedszkolach, opiekowaliśmy się osobami starszymi w domach opieki społecznej, zabieraliśmy ich na spacer. Miło wspominać pobyt w Portugalii, otrzymaliśmy certyfikaty Europejskiej Ścieżki Kształcenia i Nabycia Umiejętności Zawodowych w Dziedzinie Opieki Nad Dziećmi. Pobyt w Portugalii był wspaniałym doświadczeniem, które miło wspominać, zapamiętam na długo.

Autorka jest członkiem zarządu UTW w Lidzbarku Warmińskim oraz Stowarzyszenia Przyjaciół Ziemi Lidzbarskiej.

CZY WARZYWA MOGĄ LECZYĆ?

Wiele warzyw spożywanych na co dzień spełnia funkcję leczniczą, za którą odpowiadają: błonnik, substancje biologicznie czynne np. witaminy, sole mineralne, barwniki, olejki eteryczne, saponiny, garbniki.

Regularne spożywanie warzyw jest warunkiem dobrego stanu zdrowia. Warzywa utrzymują w organizmie równowagę kwasowo – zasadową, ułatwiają proces trawienia, zapobiegają chorobom przewodu pokarmowego, zaparciom, wpływają na prawidłową pracę serca, podnoszą odporność organizmu. Spożywając warzywa rzadziej chorujemy i wydajemy mniej pieniędzy na leczenie.

Burak ćwikłowy działa odkwaszająco na organizm, pobudza



apetyt, ułatwia wypróżnianie, dlatego polecany jest osobom cierpiącym na zaparcia. Sok ze świeżych buraków ma działanie krwiotwórcze, dlatego należy go pić przy anemii i ogólnym wyczerpaniu organizmu.

Brukselka zawiera dużo błonnika i jest polecana osobom odchudzającym się.

Brokuły są cenne dla cukrzyków oraz osób o podwyższonym poziomie cholesterolu.

Cebula zwyczajna obniża ciśnienie krwi, wykazuje działanie bakteriostatyczne i bakteriobójcze. Wąchanie cebuli udrażnia zatokę nos. Jest ona niezbędnym dodatkiem do ciężkostrawnych potraw mięsnych. Gotowana cebula polecana jest zewnętrznie na okłady przy wrzodach, czyrakach, nie jest wówczas drażniąca.

Chrzan wykopany ze stanu naturalnego jest ostrzejszy niż pochodzący z plantacji i jest częściej używany w celach leczniczych. Chrzanu nie należy gotować, ale podawać na surowo. Warzywo to stymuluje wydzielanie soków trawiennych, ma silne właściwości bakteriobójcze oraz wzmacnia nasz układ odpornościowy.

Czosnek wykazuje silne działanie bakteriobójcze. Stosowany

jest w chorobach górnych dróg oddechowych, skutecznie lecząc przeziębienia i inne infekcje (wąchanie rozmiążdżonego czosnku lub zjadanie 2 – 3 ząbków dziennie). Warzywo obniża ciśnienie tętnicze i poziom cholesterolu.

Dynia zawdzięcza pomarańczowy kolor β -karotenowi. Spowalnia proces starzenia się, wzmacnia układ odpornościowy, zapobiega także chorobie wieńcowej. Świeże nasiona zawierają ku-

kurbitacynę, która działa porażająco na niektóre pasożyty jelitowe np. glisty, owsiki.

Marchew jest warzywem wpływającym na poprawę widzenia, zwiększa odporność na infekcje, ma właściwości przeciwanemiczne. Sok z korzenia marchwi podaje się dzieciom w zaburzeniach trawiennych, gdyż zapobiega nadmiernemu rozwojowi szkodliwych drobnoustrojów.

Pietruszka uważana jest za środek moczopędny, wskazana w chorobach nerek i pęcherza.

Rzeżucha spożywana w okresie zimowo – wiosennym pomaga uzupełnić niedobory wielu substancji odżywczych. Zwiększa wydzielanie soku żołądkowego, przyspieszając proces trawienia.

Rzodkiew czarna jest rzadko spożywanym warzywem, zalecanym przy wypadaniu włosów. Działa też moczopędnie oraz pobudza łaknienie i trawienie.

Seler korzeniowy ma właściwości moczopędne, likwiduje obrzęki z twarzy i oczu. Rozpuszcza złoże kwasu moczowego, odkładające się w stawach, które powodują dotkliwe bóle, dlatego spożywanie selerów wskazane jest u osób z reumatyzmem.

Szpinak zwyczajny uważany jest za warzywo przeciwanemiczne. Niewskazane jest podawanie go ludziom z zachwianą przemianą soli mineralnych w organizmie, ze względu na kwas szczawiowy.

Dr Grażyna Zawiślak jest adiunktem w Katedrze Warzywnictwa i Roślin Leczniczych Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie.

Hana i Leos
Hladilowie

WOLONTARIUSZE Z CZECH

Nasza wolontariacka przygoda rozpoczęła się z początkiem 2009 roku. Były to działania związane z Dniem Ziemi, świętem poświęconym ochronie środowiska, ochronie Ziemi.

Pomagaliśmy w przygotowaniu do przebudowy obiektu zwanego u nas Kapralowym Młynem i przekształcenia go w centrum edukacji ekologicznej. W trakcie tej pracy nasze zainteresowanie wolontariatem wzrastało. Poszerzał się zakres naszego wolontariackiego zainteresowania. Oprócz ochrony przyrody, środowiska, pracowaliśmy w obszarach służących ożywianiu obszarów wiejskich oraz wspieraniu aktywności lokalnych społeczności.

Program Grundtvig w ramach kształcenia ustawicznego, promuje między innymi międzynarodową współpracę organizacji wolontariackich w formie wzajemnej wymiany wolontariuszy w wieku ponad 50 lat. Nam stworzył on możliwość wzbogacenia naszych działań wolontariackich o doświadczenia zagraniczne. Byliśmy więc zadowoleni, kiedy nasza organizacja wysłała nas do Polski, jako wolontariuszy projektu "Aktywni seniorzy bez granic" prowadzonego przez Federację Organizacji Socjalnych FOSa. Nasz wolontariat w organizacjach zrzeszonych w Federacji FOSa

był zróżnicowany i wynikał z misji każdej organizacji.

W niedzielę wieczorem, 15 czerwca 2014 r. przyjechaliśmy do Braniewa. Tutaj pracowaliśmy w ośrodku dziennej opieki dla osób starszych i niepełnosprawnych fizycznie. Pomagaliśmy sortować plastikowe kapsle i przygotować piknik. Dzieciom z Zespołu Szkół w Lipownie i młodzieży z Liceum im. Jana Liszowskiego pomagaliśmy przygo-



fot. archiwum redakcji

tować klasyczny, czeski posiłek, na który złożyła się wieprzowina z kapustą i knedlami. Ponadto, zwiedziliśmy Braniewo i okolice.

18 czerwca przyjechaliśmy do Orzysza. Następnego dnia wzięliśmy udział w procesji Bożego Ciała. W kolejnych dniach odwiedziliśmy chorą, starszą panią, pomagaliśmy w przygotowaniu, a także wzięliśmy czynny udział, jako recytatorzy w spotkaniu literackim w lokalnej bibliotece. O tej samej tematyce, ale już z udziałem poety Zbigniewa Chojnow-

skiego, miało miejsce spotkanie nad brzegiem Mazurskiego Morza w malowniczej wiosce Nowe Guty. Tutaj również pomagaliśmy w przygotowaniach, a także recytowaliśmy w języku czeskim poezje tego autora. Pomagaliśmy w porządkowaniu świetlicy dziecięcej o nazwie Kajak, a także wzięliśmy udział w spotkaniu z członkami Mazurskiego Stowarzyszenia Aktywności Lokalnej. Zwiedziliśmy miasto, a na rowerach podziwialiśmy jego piękne okolice. Podczas rejsu statkiem podziwialiśmy piękno mazurskich jezior i duży ośrodek żeglarski w Mikołajkach.

Z Orzysza przyjechaliśmy do Zalesia, gdzie uczestniczyliśmy w corocznym spotkaniu organizacji pozarządowych Warmii i Mazur. Tutaj przysłuchiwaliśmy się dyskusjom o kształceniu ustawicznym, pozyskiwaniu finansów z Unii Europejskiej i perspektywach rozwoju Warmii i Mazur.

W środę, 25 czerwca, po południu pojechaliśmy do Olsztyna. Tu spotkaliśmy się z pracownikami Federacji FOSa, z podopiecznymi domu dziennej opieki dla chorych na cukrzycę, podopiecznymi domu "Kombatant". Pomagaliśmy w przygotowaniu spotkania organizacji zrzeszonych w Federacji FOSa oraz seniorów z projektu "Strażnicy Pamięci". Pracowaliśmy także z pracowni-

kami Spółdzielni Socjalnej Humanus. W tym samym czasie także zwiedziliśmy Olsztyn, skansen w Olsztynku i odwiedziliśmy stolicę żeglarstwa - Giżycko z żeglowaniem po jeziorze Mamry. W Kętrzynie zwiedziliśmy zamek, a także ręczne arcydzieła w galerii Konik Morski.

Po trzech tygodniach spędzonych na pięknym Pojezierzu Ma-

zurskim, gdzie spotkaliśmy wielu nowych tylko przyjaciół, nasz wolontariat zakończył się, a my powróciliśmy do domu. Wyjechaliśmy z poczuciem satysfakcji i przekonania o potrzebie takich działań i pożytku, jaki stąd wynieśliśmy.

Chcielibyśmy tutaj podziękować Ewelinie Warnel, Agnieszce Szydłowskiej i jej synowi Domi-

nikowi, Reginie i Krzysztofowi Marusińskim, Elżbiecie Darmofal i Krystynie Karczewskiej za ich opiekę, życzliwość i zainteresowanie naszymi sprawami. Jednocześnie chcielibyśmy podziękować wszystkim tym, niewymienionym z nazwiska, którzy dzielili się z nami swoimi doświadczeniami, opiniami, życzeniami i marzeniami.

Irena Kost

Wystąpili w Warszawie na deskach Teatru Palladium i wrócili z tarczą!

JUWENALIA III WIEKU

Morański Uniwersytet Trzeciego Wieku reprezentował cały region warmińsko-mazurski na VII Ogólnopolskich Juwenaliach III Wieku w Warszawie.

W dniach 9, 10 i 11 czerwca w Warszawie, w Teatrze Palladium oraz w klubie Hybrydy odbyły się VII Ogólnopolskie Juwenalia III Wieku. Organizatorem była Fundacja AVE oraz Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

W Juwenaliach wzięli udział słuchacze UTW z 35 miast z całej Polski. Studenci 50+ mieli okazję spotkać się i rywalizować w różnych kategoriach artystycznych. Ocenianych łącznie było 1700 podmiotów w dziedzinach: muzyka, fotografia, malarstwo, literatura, taniec, monodram, kabaret i teatr. Jedyne przedstawicielami naszego województwa byli słuchacze UTW z Morań. Dwudziestoduosobowa grupa wykazała się bardzo wysokim poziomem artystycznym. Przywiozła ze stolicy 5 nagród. W kategorii monodram – II miejsce wywalczyła Maria Stacewicz. Grupa teatralna - „Post scriptum” otrzymała wyróżnienie za spektakl pt.: „Na morańskim dworcu w czasach PRL-u” w reżyserii Krystyny Horbac. Nagrodzono również 2 role drugoplanowe – kloszardów. Otrzymały je: Wanda Szot i Nina Bielska. Nagrodę specjalną za charakterystycę do spektaklu otrzymała Maria Stacewicz. Wieczorem uczestnicy wzięli udział w koncercie Natalii Niemen.

Słuchacze UTW z Morań już po raz drugi

uczestniczyli w Juwenaliach III Wieku w Warszawie. W ubiegłym roku także odnieśli sukces. Przywieźli dwie nagrody za II i III miejsce w kategorii malarstwo i monodram oraz jedno wyróżnienie.

Juwenalia - to nie tylko forma rywalizacji i konfrontacji działalności artystycznej, ale przede wszystkim radosne spotkanie z twórczymi ludźmi z całej



fol. Ryszard Zmarzły

Polski. Imprezie towarzyszyła bardzo dobra organizacja i niepowtarzalna, radosna atmosfera. Mamy nadzieję, że zachęceni sukcesem słuchacze naszego UTW w przyszłym roku przygotowują na konkurs jeszcze więcej prezentacji. Gratulacje dla całego zespołu UTW w Morań! Szczególne uznanie dla reżyserki – Krystyny Horbac.

Autorka jest prezeską Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Morań.

OKNO Z WIDOKIEM NA ARCHIPELAG

Studenci UTW w Nowym Mieście Lubawskim nie mogli narzekać na brak atrakcji tego lata. Imprezy, pielgrzymki, wycieczki, spotkania, dla każdego coś interesującego, jest w czym wybierać.

Moc niezapomnianych wrażeń przeżyli ci, którzy w dniach od 3 do 5 sierpnia 2014 r. wybrali się w rejs promem do Karlskrony. 42-osobowa grupa seniorów wyruszyła autokarem do Gdyni, skąd po odprawie biletowej około godziny 21.00 wypłynęła z portu.

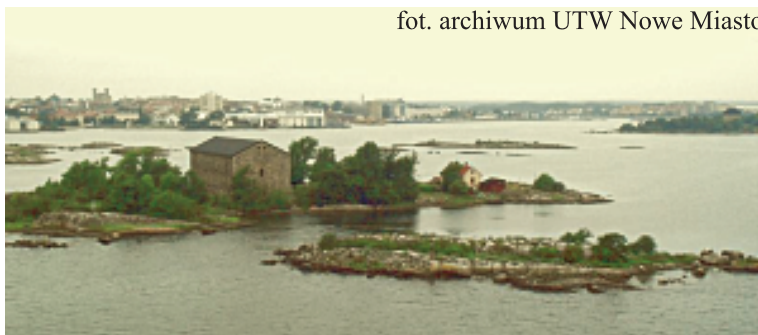
Byłam uczestniczką tej wycieczki - niezapomniana morska przygoda! Nic dziwnego, że od razu nasunęło mi się skojarzenie z Titanikiem, pozytywne, tym bardziej, że Bałtyk był spokojny i łagodny. Stałam na pokładzie i z zapartym tchem patrzyłam na szeroki pas białej morskiej piany za rufą. Słońce powoli tonęło w morzu. Trwaj chwilo, jesteś piękna!

Karlskronę zwiedzaliśmy autokarem z przewodniczką, która najpierw pokazała nam panoramę miasta z punktu widokowego Bryggareberget, z którego rozciąga się wspaniały widok na centralną część miasta – wyspę Trossö. Karlskrona to miasto w sercu archipelagu. W 1998 roku została wpisana na listę światowego dziedzictwa UNESCO. Archipelag Karlskrony to jeden z najpiękniejszych krajobrazów na świecie, najbardziej wysunięty na południe archipelag Szwecji.

Odniosłam wrażenie, że Szwedzi potrafią cieszyć się życiem, dobrze pracować i odpoczywać. Są praktyczni i zorganizowani, na co dzień uśmiechnięci i przyjaźni. Pozdrawiają się radośnym krótkim „hej!”. Wszyscy zwracają się do siebie po imieniu. Ich drewniane kolorowe domy są raczej skromne, ale wygodne i estetyczne. Okna bez firanek, ale pięknie udekorowane. Ulice

czyste, choć nie widać koszy na śmieci. To państwo przyjazne dla obywateli.

W czasie 2-godzinnego zwiedzania miasta autokarem zobaczyliśmy: Nabrzeże Królewskie, Targ Rybny z pomnikiem Rybaczki, odwiedziliśmy Muzeum Morskie, gdzie podziwialiśmy prawdziwe pełnowymiarowe okręty wojenne, XVIII-wieczne galeony, unikatowe modele i podwodny tunel, w którym można zobaczyć wrak żaglowca na dnie morza. Zwiedziliśmy też prywatne Muzeum Starych Samochodów (bardzo imponująca kolekcja) i Muzeum Porcelany.



fot. archiwum UTW Nowe Miasto



Około godziny 20.00 prom wypłynął w drogę powrotną, żegnaliśmy Karlskronę.

To była naprawdę fantastyczna wycieczka! Dziękujemy przede wszystkim kierownikowi wycieczki, panu Lechowi Boberowi, ale i wszystkim organizatorom i jej uczestnikom za wspaniałą atmosferę, niezwykły klimat, moc przeżyć na długo niezapomnianych!

Barbara Grabowska