

# GENERACJA

MAGAZYN ŚRODOWISK OSÓB STARSZYCH

nr 17

zima 2016

publikacja non profit - egzemplarz bezpłatny

ISSN 2082-2979

fot. archiwum Promyk



strona 5

## SENIORSKA GRUPA DRA- MY - PROMYK

Młodzi odbiorcy nabywają wiedzę o życiu ludności naszego regionu, ich wierzeniach, słownictwie, obowiązkach.

strona 6

## OJCIEC WRACA NA ZIEMIĘ - OPOWIADANIE

Zacząłem odradzać ojcu tę eskapadę. Ma już przecież siedemdziesiąt pięć lat, kłopoty z krążeniem, nadciśnienie.

strona 12

## POMOC NIE JEDNO MA IMIĘ

Gdy pomagamy innym, pomagamy sobie, ponieważ wszelkie dobro, które dajemy, zatacza koło i wraca do nas.

strona 18

## POWRÓT DO BIBLIJNEGO OGRODU

Biblia ukazuje wiele zwyczajów i przepisów związanych z uprawą i zastosowaniem roślin.

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



## GENERACJA

MAGAZYN ŚRODOWISK OSÓB STARSZYCH

*"Rozum mistrzem  
wrzechrzeczy,  
Czas mistrzem  
rozumu"*

*Wacław Potocki*

**Redakcja:**

Stanisław Brzozowski,  
Bartłomiej Głuszak (redaktor naczelny),  
Krzysztof Marusiński (redaktor prowadzący),  
Elżbieta Szczesiul-Cieślak.

**Współpracownicy:**

Anna Długozima,  
Weronika Szewalje.

**Wydawca:**

Federacja Organizacji Socjalnych  
Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSA,  
ul. M. Kotańskiego 1, 10-165 Olsztyn,  
tel./fax; 89 523-60-92,  
e-mail: [biuro@federacjafosa.pl](mailto:biuro@federacjafosa.pl)

**Współwydawca:**

Mazurskie Stowarzyszenie Aktywności  
Lokalnej w Orzyszu, [msal@orzysz.org.pl](mailto:msal@orzysz.org.pl)

**Kontakt z czytelnikami:**

tel. 796 140 648,  
e-mail: [generacja@orzysz.org.pl](mailto:generacja@orzysz.org.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

OD REDAKCJI.....	3
Bartłomiej Głuszak	
SILVER SHARING .....	4
Maciej Soroka	
SENIORSKA GRUPA DRAMY Z PROMYKA.....	5
Maciej Żyliński	
OJCIEC WRACA NA ZIEMIĘ - OPOWIADANIE.....	6
Kazimierz Orłoś	
JESTEŚMY GŁOSEM SENIORÓW.....	8
Stanisław Brzozowski	
FELIETON, RZECZNIK INTERWENIUJE.....	9
Stanisław Brzozowski	
BADANIE AKTYWNOŚCI SENIORÓW.....	10
Anna Książak-Gregorczyk	
ZAPISKI NA SKRAWKU DYSKU.....	11
Ostatek	
POMOC NIE JEDNO MA IMIĘ.....	12
Barbara Kułdo	
WOLNY CZAS SPĘDZAJ POWOLI - CITTASLOW.....	13
Rafał Śliwiak, Biuro ds. Cittaslow	
ZAPLANUJ SOBIE STAROŚĆ.....	15
Beata Płońska	
DZIEŃ SENIORA - IX KONFERENCJA .....	16
Anna Książak-Gregorczyk	
JAK UPOWSZECHNIĄĆ INNOWACJE.....	17
Andrzej Klimczuk	
POWRÓT DO BIBLIJNEGO OGRODU.....	18
Ewa Kordaczuk	
FOTOREPORTAŻ Z KONFERENCJI.....	20
Paulina Karwowska	

### 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 17. Generacji  
dofinansowano ze środków  
Samorządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego



## OD REDAKCJI SŁÓW KILKA

**Jesteśmy starzejącym się społeczeństwem - to nie nowość. To fakt, że osób w tzw. wieku trzecim i czwartym jest coraz więcej.**

To rodzi szereg potrzeb i problemów, ja jednak wolę je widzieć w kategorii wyzwań. To, że jesteśmy opóźnieni w systemowych działaniach na rzecz środowiska seniorskiego, wiedzą wszyscy aktywnie na rzecz tego środowiska działający. Jednocześnie jednak wiele się zmienia. Jedną z takich zmian jest powstająca reprezentacja seniorów – czyli Ogólnopolskie Porozumienie o współpracy na rzecz Rad Seniorów. Zawiązało się niedawno, ale dynamicznie się rozwija, coraz więcej rad do niego przystępuje. Przewodniczącą Porozumienia gościliśmy w Olsztynie podczas kolejnej już wojewódzkiej konferencji z okazji Międzynarodowego Dnia Seniora. Jej wystąpienie określiłbym, jako dobrą energię i szansę na wzmocnienie roli środowisk seniorskich.

Wiele też dzieje się na Warmii i Mazurach. W czerwcu podsumowaliśmy wojewódzką kampanię dot. bezpieczeństwa osób starszych, o której więcej informacji znajdziecie Państwo w poprzednim numerze Generacji. Ważne w mojej ocenie jest to, że była to partnerska inicjatywa Federacji FOSa, Komendy Wojewódzkiej Policji, samorządu województwa, ale też środowisk seniorskich, w tym Sieci na rzecz Seniorów Warmii i Mazur. Najciekawszy wniosek to ten, że należy inwestować dużo pracy w podniesienie świadomości samych osób starszych – bowiem jeżeli nawet poradzą

sobie w sytuacji zagrożenia przestępstwem, rzadko informują o tym policję. Jako środowisko więc cały czas osoby starsze narażone są na oszustwa i in. przestępstwa. Widać to choćby po Rzecznikach Praw Osób Starszych, działających przy Federacji; mają oni coraz więcej pracy, a pomysły na oszustwa są coraz bardziej wyszukane. Z tego właśnie powodu powołaliśmy też rzecznika na subregion ełcki. Funkcję tę od roku pełni Krzysztof Marusiński.

Dynamicznie rozwija się także Inicjatywa Silver Sharing, czyli autorska propozycja Federacji FOSa całościowego podejścia do aktywizacji środowisk seniorskich. Kolejne grupy seniorskie podejmują aktywności obywatelskie, edukacyjne i turystyczne. Seniorzy z naszego regionu – Morąga i Fromborka wizytowali i gościli partnerów z Chorwacji i Łotwy. O tym więcej w Generacji, zainteresowanych zapraszam również do kontaktu z pracownikami Federacji FOSa. Co ciekawe, zakończyła się kolejna edycja Szkoły Animatorów Społecznych – Edukatorów Silver Sharing. Tak więc mamy kolejną grupę osób wspierających w działaniu społeczności seniorskie. W ramach Silver Sharing przeprowadziliśmy też badania środowisk osób starszych – mieszkańców obszarów wiejskich oraz osób z nimi pracujących. Wyniki są bardzo ciekawe - zachęcam do zapoznania się z nimi, z publikacją pt. „Syndrom znikającej ławeczki”. Potwierdzają też tezę, że nie ma aktywności bez miejsca, ale także i bez lidera, wspieracza, animatora, edukatora, czyli osoby lub organizacji czy instytucji. Optymistyczne nato-

miast jest to, że coraz więcej organizacji, zwłaszcza zrzeszonych w Federacji FOSa, pozyskało konkretne miejsca, budynki i w oparciu o przygotowanych animatorów i edukatorów świadczy konkretne, skuteczne wsparcie. Tak dzieje się m.in. w Orzyszu, Morągu, Krekolach, Olsztynie, Fromborku, Elblągu, Giżach i wielu innych, małych i dużych, miejscowościach.

Krzepiące jest również, iż organizacje seniorskie nie tylko poświęcają czas na realizację pasji i ciekawe spędzanie czasu, ale też angażują się w działania na rzecz innych. Tak jest również w przypadku FOSa - Dzieciom. To dziesiąta już edycja programu, w ramach którego dzięki różnym organizacjom i instytucjom – w tym roku około dwudziestu, ich pracownikom i działaczom zbieramy dary i docieramy z nimi, również poprzez nasze organizacje, do najbardziej potrzebujących dzieci z całego województwa. W tej jubileuszowej edycji akcji organizacje seniorskie są wśród tak zbierających, jak i przekazujących. Co ciekawe, w tym roku postanowiliśmy też zebrać dary i przekazać je potrzebującym osobom starszym. Informacje bowiem o seniorach i seniorach w bardzo trudnej sytuacji życiowej docierają do nas stale i zewsząd.

Oddając do Państwa rąk kolejny numer Generacji życzę zdrowych, spędzonych w rodzinnym gronie, Świąt Bożego Narodzenia. A na nowy rok nam wszystkim – Państwu i sobie życzę pozytywnej energii do działania, życzliwych i ciepłych ludzi dookoła, jak najwięcej dobrych uczynków.



## Silver Sharing czyli Srebrne Współdziałanie

**Federacja FOSa konsekwentnie rozwija swoją autorską Inicjatywę Silver Sharing. Jest to pomysł na całościowe podejście do aktywizacji i edukacji osób starszych.**

Pewnym wyróżnikiem jest tu postawienie na aktywność turystyczną i ruchową osób starszych. Inicjatywa polega na tym, że dwie (lub więcej) organizacje seniorskie z różnych regionów/krajów nawiązują współpracę. Każda z nich deleguje określoną grupę osób (np. po 10), które wyjeżdżają do organizacji partnerskiej. Korzystają z gościny członków tej organizacji, mieszkając w ich domach lub w hotelach (w zależności od zasobów finansowych, preferencji) wspólnie zwiedzając okolice, uczestnicząc w zaproponowanym programie turystycznym i kulturalnym. Nieodłącznym elementem tej metody jest rewizyta. Inicjatywa Silver Sharing stale się rozwija i ewoluuje.

Opiera się ona na trzech filarach.

### **Kapitał społeczny**

To obszar aktywizacji obywatelskiej osób starszych, ich integracji oraz wzmocnienia organizacji seniorskich, jako zaplecza dla aktywności.

### **Edukacja**

Inicjatywa Silver Sharing stanowić ma podstawę do zdobywania wiedzy z zakresu podstaw antropologii kulturowej, poprzez bezpośrednią korelację z, na pozór, odmienną kulturą, jej językiem, historią etc. W konsekwencji jednak Silver Sharing sprowadza się do otwartości na drugiego człowieka poprzez poznanie jego najbliższego otoczenia i uchylenie drzwi do własnego środowiska.

### **Aktywność turystyczna**

By umożliwić aktywność turystyczną osobom starszym, zwłaszcza tym, które dotąd rzadko z niej korzystały, należy pokonać wiele barier. Inicjatywa Silver Sharing umożliwia aktywną turystykę zarówno osobom dotąd mało aktywnym, jak i już doświadczonym turystom. Pokazuje jednocześnie, że turystyka może dać coś więcej niż tylko zwiedzanie czy odpoczynek. Może dać nowe spojrzenie na współczesny

świat, nowe znajomości, a kontakt z inną osobą jest jedną z największych wartości wśród aktywnych seniorów. Obszar ten obecnie się rozrasta i obejmuje, również aktywność ruchową i zdrowotną.

W dniach od 20 do 26 października w ramach Inicjatywy Silver Sharing w Polsce gościli seniorzy z Chorwacji. Zwiedzili oni Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Szymanowie koło Morąga, w którym przebywają dzieci z niepełnosprawnością intelektual-



Goście z Chorwacji w Morągu fot. archiwum UTW Morąg

na. Jest to bardzo dobrze wyposażona placówka i należy do trzech najlepszych tego typu placówek w Polsce. Chorwatki, jak twierdziły, były zachwycone wyglądem, wyposażeniem klas i sal rehabilitacyjnych, pracą opiekunów, miejscowym zoo, arboretum. Kolejne dni zajęło im zwiedzanie Parku Etnograficznego, czyli Muzeum Budownictwa Ludowego w Olsztynku, wycieczka do Malborka, spotkanie z władzami miasta Morąga i organizacjami pozarządowymi pracującymi na rzecz osób starszych, a także wspólne z morąskimi seniorami gotowanie.

Goście z Chorwacji byli zafascynowani naszym regionem i ciepłym przyjęciem. Na sam koniec pobytu zapowiedzieli odwiedzenie Warmii i Mazur razem, razem ze swoimi rodzinami.

*Autor jest koordynatorem projektów, pracownikiem Federacji FOSa.*

# SENIORSKA GRUPA DRAMY Z PROMYKA

**Przy Stowarzyszeniu Na Rzecz Pomocy Dzieciom i Młodzieży Niepełnosprawnej i Osób Pokrzywdzonych w Wyniku Wypadków Komunikacyjnych „PROMYK” w Szczycinie działa Seniorska Grupa Dramy.**

Grupa utworzona została w listopadzie ubiegłego roku obejmując swoją działalnością osoby w wieku 60+. Postanowiono, że celem funkcjonowania zrzeszonych seniorów będzie propagowanie wartości kulturowych regionu wśród dzieci w wieku przedszkolnym oraz wczesnoszkolnym.

Podczas spotkań w ramach grupy przygotowywane są występy sceniczne dla dzieci opierające się głównie na twórczości Ireny Kwinto – pisarki, która mieszkając w Lidzbarku Warmińskim, spisywała legendy oraz bajki z terenu Warmii i Mazur.



Inscenizacja bajki "Pierścień Orlicy" fot. archiwum Promyk

Według seniorów z Grupy Dramy bajki te niosą w sobie ważne przesłanie, ucząc właściwych postaw, zachowań i uczuć, czego coraz częściej brakuje we współczesnych bajkach np. prezentowanych w telewizji. Poza tym młodzi odbiorcy nabywają wiedzę o życiu ludności naszego regionu, ich wierzeniach, słownictwie, sposobie wykonywania codziennych obowiązków. Przez swoją działalność szczycieńscy seniorzy chcą wzbudzić zainteresowanie dzieci lekturami, które kiedyś czytali swoim dzieciom.

W ciągu rocznej działalności grupy przygotowano dwie bajki: „Pierścień Orlicy” oraz „O Psotnym Kłobuku, Warmińskim Wietrze, Annie Rybaczce i Dzielnym Marcinie”. Pierwsza z nich, została wystawiona trzykrotnie dla dzieci ze szczycieńskich szkół, przedszkoli oraz z domu dziecka. Bajkę obejrzało ok. 200 dzieci.

Kolejny przygotowany występ sceniczny „O Psotnym Kłobuku, Warmińskim Wietrze, Annie Rybaczce i Dzielnym Marcinie” wystawiony był czterokrotnie i obejrzało go ponad 300 szczycieńskich dzieci.



Inscenizacja "O psotnym kłobuku..." fot. archiwum Promyk

Obecnie seniorzy przygotowują trzecią bajkę autorstwa Ireny Kwinto „O Kłobukach”, która również zostanie zaprezentowana dzieciom ze szczycieńskich podstawówek i przedszkoli.

W niedalekiej przyszłości seniorzy spróbują przygotować kolejną prezentację sceniczną, wybraną legendę autorstwa Marii Zientary-Malewskiej. Swoje spektakle planują prezentować także na terenie całego województwa warmińsko-mazurskiego, tak, by twórczość warmińskich i mazurskich autorów docierała do szerokiego grona odbiorców, poszerzając ich wiedzę na temat ludzi regionu, w którym mieszkają.

*Autor, Maciej Żyliński jest psychologiem, instruktorem dramy stosowanej.*



*Tekstem tym zaczynamy nowy dział Klasycy w Generacji. Dziękujemy serdecznie Panu Kazimierzowi Orłowskiemu za umożliwienie publikacji jego opowiadania.*

## OJCIEC WRACA NA ZIEMIĘ

### OPOWIADANIE MAZURSKIE

*Maćkowi*

Ojciec powiedział w piątek wieczorem, że musi wejść na dach. Chciał zatkać przed wyjazdem komin naszego mazurskiego domu. Chodziło o to, że w czasie śnieżnej zimy śnieg wpada do otworów kominowych, topnieje i powoduje zawilgocenie ściany pokoju przy kuchni.

Zacząłem odradzać ojcu tę eskapadę. Ma już siedemdziesiąt pięć lat, kłopoty z krążeniem, nadciśnienie, cierpi na bóle kręgosłupa – i tak dalej.

– Nie jesteś na tyle sprawny fizycznie. Spadniesz i co ja wtedy zrobię? Pamiętaj, że przyjechałem, żeby ci pomóc, a nie wozić do szpitala.

To prawda: przez cały piątek pracowaliśmy od rana. Spuszczaliśmy wodę z rur wodociągowych, tak samo – z kanalizacyjnych. Zamówiony przez ojca szambiarz wypompał szambo. Przyniosłem hydrofor z przybudówki do piwnicy. Ojciec grabił i palił liście, ja wyczyściłem rynny.

– Dlaczego masz mnie wozić do szpitala? – obruszył się. – Możesz przecież spaść! Nie podejmuję się wchodzić na dach, zamiast ciebie. To na pewno!

Ale ojciec jest uparty – żadne argumenty nie przemawiały. Miał już przygotowaną deskę, którą zamierzał przywiązać do komina. Cały plan w głowie. Zadzwoiłem do matki. Wykrzychała ojca przez komórkę – wysłuchał cierpliwie i powiedział:

– Nie denerwuj się. Nic mi się nie stanie.

Od rana w sobotę mżył deszcz. Dodatkowy argument. Przy śniadaniu powtórzyłem kilka razy: – Posłuchaj, dachówki będą śliskie. Papa pod dachówkami również. Jak nic omsknie ci się noga. Spadniesz! – Ale! – mówił ojciec. – Co ty opowiadasz? Wiele razy wchodziłem na ten dach i nie jest to dla mnie nic nowego. Przystawimy drabinę. Podasz mi deskę. Wejście i zejście z powrotem po łątach, to kwestia pół godziny. Byle dojść do kalenicy i gąsiorów.

– Jest w pół do dziesiątej – powiedziałem. – Wracać będziemy po ciemku. Ojciec nie odpowiedział. Wypiliśmy kawę, zjedli kanapki, które przygotował i wyszliśmy przed dom.

To był typowy, listopadowy dzień. Bure niebo, bezlistne jesiony wokół działki, szare rżyska za płotem. Dalej ciemny las. Poczulem na twarzy krople mżawki. Ojciec, w swojej czapce z daszkiem, w tenisówkach i starych spodniach, w waciaku z dziurami na łokciach, zaraz poszedł po drabinę. Podbiegłem do wiaty, żeby mu pomóc. Oparliśmy drabinę o rynnę przybudówki.

Nasz mazurski dom kryty jest czerwoną dachówką, niestety źle wypaloną. Czyszcząc rynny z liści, wygarniałem garście rdzawych okruczków. Teraz powiedziałem do ojca: – Zamiast zatykać komin, lepiej wymienić niektóre dachówki. Kruszą się. – Ale – obruszył się. – Co ty opowiadasz? Nasza dachówka jest bardzo dobra. Machnąłem ręką.

Ojciec przyniósł z komórki deskę pomalowaną na brązowo olejną farbą. Była obwiązana sznurem z pętlą, którą miał założyć na ramię, żeby wlec deskę na szczyt dachu. Chciał mieć wolne ręce. Zwinięte dwa kawałki linki schował do waciaka.

– Przytrzymaj drabinę. Jak wejdziesz, podasz deskę.

Drabina chybotwała się, ledwo powstrzymałem ojca przed pochopnym wchodzeniem, nim nie ustawimy pewniej. Szczęble były przybite pojedynczymi gwoździami. Patrzyłem z niepokojem, jak stawał stopy na cienkich listwach. Trzymałem żerdzie drabiny i czułem, jak dygocą. Potem, gdy ojciec odsunął pierwsze dachówki i klęknął na krawędzi przybudówki, podałem mu deskę. Odszedłem kawałek i przyglądałem się ojcu z oddalenia.

Wolno posuwał się coraz dalej – początkowo na kolanach, potem, po stromej części dachu – półleżąc. Trochę na ukos, w stronę komina. Włókł brązową deskę. Cierpliwie, w milczeniu, w tej padającej

mżawce. Od czasu do czasu słyszałem chrobot odsuwanych dachówek i postękiwania ojca. Na rękach i na twarzy czułem drobne krople.

Komin był coraz bliżej, ale ostatnie metry na pewno sprawiały mu największą trudność. Na dodatek deska, którą włókł, omalże nie odczepiła się i nie poleciała w dół. Rozpłaszczony, półleżąc, musiał mocniej przywiązać sznur, którym była opleciona. Jego postękiwanie wzmoгло się w tym momencie. Poza tym, jeden z kawałków linki, które schował do kieszeni, wysmyknął się na zewnątrz. Zadyndał przy nodze ojca. W ostatniej chwili zdołał linkę złapać i schować.

Po dwudziestu minutach doszedł do komina. Tu, z dołu, wyglądało to ciągle nie najlepiej. Dachówki było krzywo podsuwane. Papa i łąty, jak mówił o listwach, na których zaczepione były dachówki, namokły. Deski, którą chciał zatkać komin, nie miał o co oprzeć – zdawało mi się, że ojciec przeżywa poważny kryzys. – Lepiej zejdź! – powiedziałem głośno. – Słyszysz? Wracaj na ziemię!



Kazimierz Orłoś      fot.Krzysztof Dubiel [www.institutksiazki.pl](http://www.institutksiazki.pl)

Około pięciu minut leżał na szczycie dachu, obok komina – na tej kalenicy, jak powiedział, przytrzymując się lewą ręką gąsiorów. Prawą przyciskał do boku deskę. Chyba zastanawiał się, co dalej? – No i co? – zawołałem znów. – Dasz radę?

Ojciec spojrział w dół i w tym momencie stało się to, czego obawiałem się najbardziej. Lewa stopa w tenisówce musiała ześlizgnąć się z łąty i ojciec zaczął powoli sunąć w dół. Obok zjeżdżała brązowa deska, a po chwili, z dwóch stron, zaczęły obsuwać się dachówki, o które ojciec z deską zaczepiali.

– Jezus, Maria! – krzyknąłem.

Patrzyłem bezradnie, jak cała ta lawina jedzie w dół, z głośnym łomotem deski i dachówek. Tylko ojciec milczał. Zatrzymał się w miejscu, gdzie stromy dach łączy się z łagodnie pochyłym, nad przybu-

dówką. Przez chwilę leżał bez ruchu, potem zaczął wolno podnosić się – w końcu klęknął. Spojrział na mnie. Zauważyłem, że ma czarne ręce – dachówki były wilgotne, niektóre z nalotem mchu. Brudny szlam oblepił dłonie ojca.

– Uważaj – powiedział. – Rzucam deskę. Zamachnął się. Brązowy prostokąt spadł obok drabiny. – Zejdź! – zawołałem. – Daj sobie spokój! Pójdę po kogoś ze wsi. Pomoże ułożyć dachówki.

Ale ojciec jest uparty. Nawet nie spojrział na mnie. Ponownie zaczął wspinać się na szczyt dachu. Tym razem trochę szybciej, bo nie miał deski. Zbierał po drodze dachówki.

W sumie było tak, jak przewidywałem: pobyt ojca na dachu trwał około dwóch godzin. Przyniosłem z komórki trzy zapasowe dachówki, które ułożył na miejscu pękniętych. Powoli, cierpliwie – rozpłaszczony wyżej, a nad przybudówką na kolanach – poukładał wszystkie do końca. Komin pozostał na zimę otwarty.

Przytrzymałem ramiona drabiny, kiedy ojciec schodził z dachu. Przybladł trochę. Strzepnął krople mżawki z czapki. Jego siwe włosy były zlepione potem. Grzbietem czarnej dłoni potarł czoło. Spojrział na mnie i powiedział: – Miałeś rację – podniósł brązową deskę. – Zanieś drabinę pod wiatę – powiedział jeszcze.

Miałem ochotę krzyknąć: „na upór nie ma lekarstwa!”, ale powstrzymałem się. Patrzyłem jak niesie deskę do komórki: schylony, z gołą głową (czapkę wetknął do kieszeni waciaka). W niebieskich tenisówkach.

Przed odjazdem wypiliśmy herbatę w kuchni. Podjechałem samochodem bliżej drzwi domu. Ułożyłem torby ojca w bagażniku. Dwie skrzynki z jabłkami postawiłem na siedzeniach z tyłu. Przykryłem kocami.

Zamknęliśmy bramę i furtkę na kłódki. Jak zawsze przed zimą. Odjechaliśmy – włączyłem światła, potem radio, które ojciec po chwili zgasił.

– Nie martw się – powiedziałem – zimy ostatnio bywają łagodne. Będzie mało śniegu. Nie odpowiedział. Patrzył na drogę w światłach. Później chyba zamknął oczy.

Sosny i świerki, sosny i świerki. Jechaliśmy, jak przez ciemny tunel.

*Autor jest pisarzem, scenarzystą filmowym i telewizyjnym, dramaturgiem, autorem słuchowisk radiowych i publicystą.*

# JESTEŚMY GŁOSEM SENIORÓW

**Mija szósty rok działalności rzecznika osób starszych. Właściwie rzeczników; do Stanisława Brzozowskiego w Olsztynie i Stanisława Puchalskiego w Elblągu, dołączył w 2016 roku Krzysztof Marusiński w Orzyszu (na cały podregion ełcki).**

To okazja, żeby jeszcze raz przypomnieć zadania rzeczników. Funkcja ta zapisana jest w wojewódzkim programie, jakim jest „Polityka Senioralna Województwa Warmińsko-Mazurskiego na lata 2015-2020”, wcześniej, w latach 2009-2014 istniejącym pod nazwą „Pogodna i bezpieczna jesień życia na Warmii i Mazurach”. Federacja FOSa, macierzysta organizacja rzeczników, wraz z instytucjami samorządowymi i licznymi organizacjami pozarządowymi regionu, uczestniczyła w tworzeniu tych programów. Przyjęte przez samorząd województwa stanowią „umocowanie” rzeczników.

Powołanie rzecznika osób starszych – warto dodać, dotąd jedynego w naszym kraju – to konsekwencja przeświadczenia, że trzeba robić wszystko, żeby głos środowiska był słyszany, jego potrzeby artykułowane, zaś zagrożenia rozpoznane.

Stąd biorą się pierwsze, informacyjne zadania wszystkich trzech rzeczników. Każde miejsce, każda okazja, są dobre, żeby mówić o prawach seniorów, piętnować przypadki dyskryminacji z powodu wieku, walczyć ze stereotypami krzywdzącymi osoby starsze. Uniwersytety trzeciego

wieku, kluby seniorów, konferencje różnego szczebla (od stolicy po gminę) to miejsce na dobrą propagandę środowiska. Także media: lokalne radio i telewizja oraz prasa, z gazetami gminnymi i osiedlowymi włącznie. FOSa od 2010 wydaje magazyn środowisk osób starszych „Generacja”, mają Państwo w rękach jego 17 numer. To rozpoznawalny już powszechnie bezpłatny organ seniorów



Rzecznik Stanisław Brzozowski  
fot. gazetaolsztynska.pl

z Warmii i Mazur, doskonale miejsce także do tego, by pochwalić się swoimi osiągnięciami: ciekawym pomysłem, imprezą, interesującą wycieczką, ważnymi przemyśleniami, wierszem.

Obok rzecznictwa interesów osób starszych, drugim, codziennym zadaniem rzeczników, są interwencje w przypadku łamania praw seniorów. To są sprawy dotyczące ogółu, jak na przykład podejmowana już dawno kwestia, wieloletnich kolejek na operację zaćmy. W ostatnich miesiącach Stanisław Brzozowski w Olsztynie i Krzysztof Marusiński w Orzyszu zgłosili stanowiska

w sprawie zawstydzającej sytuacji geriatry w regionie (brak oddziału szpitalnego, tylko dwie poradnie) i zagrożeń jakie niesie sprzedaż bezpośrednia połączona z apelem do samorządów, by szczególnie starannie dysponowały swoimi lokalami, zwłaszcza udostępnianiem ich na cele komercyjne.

Do tego dochodzą interwencje indywidualne, rocznie kilkadziesiąt bezpośrednich rozmów, telefonów, pism, gdy osobom starszym dzieje się źle. Ogólnowojewódzka kampania „Bezpieczny senior”, której pierwszą edycję podsumowaliśmy w czerwcu 2016, na pewno będzie kontynuowana. Staramy się interweniować, gdy potrzeba: gdy seniorzy staną się ofiarami oszustwa: „na wnuczka”, „na pracownika socjalnego”, „na policjanta”, gdy trudno im się wycofać z niekorzystnej umowy, jaką podpisali, gdy stają przed problemami zdrowotnymi, gdy spotyka ich krzywda ze strony najbliższych.

Kontaktujcie się:

**Stanisław Brzozowski**

adres biura: ul. M. Kotańskiego 1, 10-167 Olsztyn, tel. (89) 523 60 92, e-mail: [rzecznik@federacjafo-sa.pl](mailto:rzecznik@federacjafo-sa.pl), dyżur w biurze: poniedziałki w godz. 9.00-11.00

**Stanisław Puchalski**

adres biura: ul. Zw. Jaszczurczego 17, 82-300 Elbląg, tel. (55) 236 98 88, dyżur w biurze: poniedziałki w godz. 10.00 – 11.00

**Krzysztof Marusiński**

adres biura: ul. Wojska Polskiego 9A, 12-250 Orzysz, tel. 796 140 648, e-mail: [marusinski@orzysz.org.pl](mailto:marusinski@orzysz.org.pl), dyżur biurze: poniedziałki w godz. 18.00 – 19.00



## FELIETON

### Domy spokojnej starości

Wystarczy pogodna nazwa i święty patron. Dom schronienia w Zgierzu koło Łodzi, gdzie pięć osób zagłodzonych zostało na śmierć, a reszta uratowała się tylko dzięki interwencji policji, nosił imię matki Teresy z Kalkuty. Jego właściciel ps. „Ksiądz” trafił do aresztu. Ilu jeszcze takich typów robi interesy na ludzkim nieszczęściu, na starości? Ile jest w Polsce podobnych umieralni?

Opieka nad osobami starszymi to coraz większy problem. Główny ciężar spada oczywiście na rodziny, tysiące sześćdziesięcioletnich

córek opiekujących się dziewięćdziesięcioletnimi rodzicami. Państwo najczęściej rozkłada ręce. Raz, że liczba miejsc ograniczona. Po drugie, ustawowe 70 procent renty i emerytury, jakie można potrącić za utrzymanie, rzadko kiedy odpowiada kosztom. Te realne to dziś przynajmniej 3 tysiące miesięcznie od osoby.

A mimo to takie domy, to dziś jeden z najbardziej rozwijających się biznesów. Nawet z widokami na zarobek w euro, bo podobno Niemcy i Holendrzy chętnie by nam swoich starców sprzedali. Zamknięty internat, zapomiany hotel,

opuszczone koszary na „dom spokojnej starości” nadają się doskonale. Po pięciu, po dziesięciu na jednej sali, dwie pielęgniarki na krzyż, ksiądz w niedzielę, lekarz na ćwierć etatu i już można przyjmować. Panią Jadzię, gdy zacznie walczyć z pampersami, zwiąże się pasem. Panu Kaziowi, gdy będzie za głośno używał brzydkich wyrazów, da się więcej leków na sen. Dla ich dobra.

Od osoby, która czasem już nas nie rozpoznaje, nie dowiemy się, jak jest naprawdę. I na tym żerują oszuści, jak ten w Zgierzu. Kryminał i kara boska na takich.

## RZECZNIK INTERWENIUJE

### Płatność przez internet

Pani Marianna P. i jej mąż (oboje pod osiemdziesiątkę) mieszkają w domu jednorodzinnym na jednym z olsztyńskich osiedli. Sami. Utrzymanie takiego domu, zwłaszcza w okresie zimowym, gdy rosną opłaty za gaz, to duże obciążenie dla emeryckich budżetów. Pani Marianna, dzięki pomocy przyjaciół i rodziny, większość swoich rachunków płaci przez internet. Również za prąd. Chciałaby jednak wiedzieć, na czym stoi.

Płacimy przez internet, ale mimo prośby o to, żeby nadal przysyłał nam faktury papierowe, od grudnia 2015 roku ich nie otrzymujemy. Dwa, trzy razy dzwonił w tej sprawie na infolinię, usłyszeliśmy, że żadnych zaległości nie ma, a aktualną fak-

ture przysłał. Nie przysłali. Co ciekawe pan spisujący stan licznika przychodził jak zwykle, co dwa miesiące – mówi pani Marianna. Zgodnie z sugestią osoby obsługującej infolinię, co dwa miesiące płaciła po dwieście złotych przedpłaty. Ciągłe z obawą, że gdy rachunek zostanie skonforontowany z rzeczywistym zużyciem, będzie musiała dopłacić. Dlatego poprosiła o interwencję rzecznika.

### Uwaga - starsi klienci!

„Wasza firma ma setki tysięcy klientów. Zwracam jednak uwagę, że wielu z nich to osoby starsze i warto się wczuć w ich oczekiwania, również z tego powodu, że to najsolidniejsi płatnicy” - pisaliśmy w jej imieniu.

Odpowiedź, jaką otrzymaliśmy z energetycznej spółki, potwierdziła, że to nie anonimowy

pracownik infolinii, a emerytka miała rację. „Po uwzględnieniu przedpłat dokonywanych na poczet zużytej energii elektrycznej, do uregulowania pozostała kwota w wysokości 620.08 zł.” Na szczęście „biorąc pod uwagę wszystkie okoliczności” firma „podjęła decyzję o wydłużeniu tej płatności do dnia 18.01.2017”. Klientka dostała też w końcu papierową fakturę.

Zdajemy sobie sprawę, że seniorów w podobnej sytuacji co p. Marianna z Olsztyna jest więcej. Uwaga na starszych klientów!

### Stanisław Brzozowski

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

# BADANIE AKTYWNOŚCI SENIORÓW MIESZKAJĄCYCH NA WSI

**Istnieje kilka przesłanek, które pokazują, że badania nad osobami starszymi są potrzebne i ważne, w perspektywie, jak to w ostatnim czasie często jest powtarzane – starzejącego się społeczeństwa.**

Po pierwsze – osoby starsze w środowiskach wiejskich stanowią znaczący odsetek całej ludności województwa.

Po drugie – zmienia się struktura społeczności wiejskich ze względu na zjawiska migracji wewnętrznej i zewnętrznej ludzi w wieku produkcyjnym, którzy poszukują odpowiednich dla nich miejsc pracy poza swoim środowiskiem zamieszkania.

Po trzecie – w wielu środowiskach brakuje miejsc, ośrodków inicjujących bądź wspierających działania społeczno-kulturalne czy obywatelskie czy podtrzymujących wiejskie tradycje. Jest to między innymi wynik niekorzystnej polityki społecznej po 1989 roku, wskutek której zlikwidowano większość ośrodków integrujących i konsolidujących wewnętrznie środowisko m.in. świetlic, kół gospodyń wiejskich i innych tego typu grup formalnych, bądź mniej formalnych.

Federacja FOSa zakończyła niedawno realizację projektu pn. Aktywizacja mieszkańców wsi na rzecz podejmowania inicjatyw służących włączeniu społecznemu, w szczególności osób starszych – Edukatorzy Silver Sharing, który finansowany był z

Pomocy Technicznej PROW na lata 2014-2020.

Jednym z jego elementów były badania, którymi objęci zostali seniorzy – mieszkańcy obszarów wiejskich w województwie warmińsko-mazurskim, a ich rezultatem stała się publikacja naukowa pt. "Syndrom znikającej ławeczki czyli o uwarunkowaniach aktywności seniorów w środowiskach wiejskich", której autorami są Katarzyna Białobrzaska, Bartłomiej Głuszak, Monika Maciejewska i Cezary Kurkowski.



Celem badań była diagnoza potrzeb w zakresie aktywności społeczno - kulturalnej i obywatelskiej seniorów z terenów wiejskich województwa warmińsko - mazurskiego, zidentyfikowanie różnego rodzaju barier bio-psycho-społecznych zewnętrznych i wewnętrznych, mogących mieć wpływ na ograniczanie aktywności tej grupy oraz przygotowanie na tej podstawie rekomendacji dotyczących obszarów działania

i sposobów realizacji inicjatyw, służących włączeniu społecznemu osób starszych oraz doskonaleniu istniejących już projektów.

Analiza uzyskanych danych pozwoliła na określenie obszarów, w których ogniskują się potrzeby osób starszych i nakreślenie ich szczegółowej specyfiki, uwzględniającej kontekst funkcjonowania środowisk wiejskich na Warmii i Mazurach. Takie rozpoznanie problematyki daje podstawy do konstruowania odpowiednich inicjatyw, służących włączeniu społecznemu seniorów, skutecznemu aktywizowaniu tej grupy mieszkańców naszego województwa.

Wyniki, które uzyskaliśmy podczas badań oraz wypracowane wnioski, niewątpliwie przyczynią się do zwiększenia trafności i jakości propozycji działań skierowanych na rozwój terenów wiejskich województwa warmińsko-mazurskiego. Działania te będą miały większą skuteczność i efektywność oraz pozwolą na doskonalenie dotychczasowych form i metod pracy oraz zwiększenie obszaru stosowania dobrych, sprawdzonych dotychczas, właściwych rozwiązań.

*Osoby zainteresowane lekturą publikacji zapraszamy do kontaktu z Anną Książak-Gregorczyk pod adresem mailowym [a.ksiazak@federacjafoza.pl](mailto:a.ksiazak@federacjafoza.pl) lub pod numerem tel. 89 523 60 92. Istnieje możliwość otrzymania książki w postaci dokumentu pdf.*

*Autorka jest pracownikiem Federacji FOSa, koordynatorką projektów.*

## ZAPISKI NA SKRAWKU DYSKU...

**Nie oglądam i nie oglądam seriali. Nie, nie tak. Kłamię.**

Pierwszym była „Wojna domowa”. Dorastałam z Anulą i Pawłem. Jedyny program telewizyjny był wówczas reglamentowany, kilka godzin dziennie i dobranoć, do jutra. Serialowi dodały blasku gwiazdy: Kwiatkowska, Janowska, Rudzki, gościnnie Cybulski, Kobiela, Łazuka, Michnikowski, Kobuszewski, długo by wymieniać. Dla współczesnej młodzieży film pozostanie niezrozumiały. Jak wytłumaczyć tarcze na szpilkach, trójki klasowe, prywatki? Zaletą była niewielka ilość odcinków, raptem 15, i poetyka zbliżona do Kabaretu Starszych Panów do dziś przeze mnie wielbionych. Miło oglądało się też „Kobrę”. Każdy odcinek stanowił zamkniętą całość i był nadawany na żywo, w dekoracjach teatralnych, z dobrą obsadą aktorską.

Nie pamiętam, kiedy zbuntowałam się pierwszy raz przeciwko serialom. W późnych latach 60. ubiegłego wieku? I co mnie zbuntowało? „Ścigany”? Dr Kimble oskarżony o zamordowanie żony, ścigany przez wymiar sprawiedliwości i ścigający na własny pazur zabójcę? A może zaczęłam chichotać przy brazylijskiej „Niewolnicy Isaurze”? Filmie, który pustoszył ulice, trzy czwarte dorosłej populacji przykuwał do ekranu, dostarczał powodów do dyskusji w środkach komunikacji miejskiej i przy porannych kawkach. Ile kobiet boryka się z imieniem Izaura lub Esmeralda? Pokłosem stuodcinkowego seria-

lu nakręconego na podstawie książki liczącej niecałe 180 stron. Przyznać muszę, że fani skutecznie się na mnie obrażali za brak fascynacji ramotką z XIX wieku, bajkową, nieprzystającą w żaden sposób do realiów. Byłam nieugięta. Do dziś drzemie we mnie przekora i niechęć do tasiemców dłuższych niż 4-5 odcinków, realizowanych i emitowanych latami. Nie oglądam „Klanu”, „M jak miłość”, „Na Wspólnej”, „Barw szczęścia”, „Pierwszej miłości”, „Ojca Mateusza” i nie wiem, jakich jeszcze. Nie zaglądam do „Świata seriali” próbującego zaintrygować i skłonić do obejrzenia kolejnego odcinka historii bohatera czy rodziny. Ich przeżyciami można by obdzielić kilkanaście osób i jeszcze by zostało. W długoletnich produkcjach zmieniają się aktorzy, nie tylko z przyczyn biologicznych, ale też rezygnujący z roli, wymuszając tym inny scenariusz. Co wtedy? Najłatwiej utrupić (Hanka Mostowiak) ewentualnie odczekać i pozwolić wrócić postaci w nowej odsłonie (Beata Borecka, Daniel Ross).

Jestem wolna od planowania dni/wieczorów pod seriale. Nie muszę wyłączać telefonu, zamykać książki, rzucać robótki, wracać kłusem ze spaceru czy działki. I tak brakuje mi czasu. Męcę się fizycznie i psychicznie bez udziału całodobowej telewizji. Zakładam, że seriale nie uczą życia i choć mogą być dość wiernym odwzorowaniem jednego losu, nie oddają codzienności, nie pokazują prawdziwych problemów ani ich rozwiązań, że historie w nich po-

kazane dałoby się streścić w pełnometrażowym filmie fabularnym. Dlatego wolę aktywność fizyczną, dłubanie w ogrodach, spacer, zbieranie grzybów, robienie przetworów, rozpieszczanie własnych zwierząt, dokarmianie obcych i głodnych. Rozrywką i pasją są przede wszystkim książki i kontakt z ludźmi, żeby nie dżiczeć. Zostaje chwila na terapeutyczne rękodzieło i internet. Najważniejszym pozostaje ruch, gimnastyka, wysiłek fizyczny, jako wyzwania rzucane czasowi. Brak zgody na zasiedzenie przed telewizorem w kapciach i podomocie, życie serialowymi, wymyślnymi problemami, przeżuwanie ich i przetrawianie. Niezależnie od miejsca pobytu można żyć aktywnie, nawet trzeba. Wieś wymusza zajęcia wysiłkowe, działka i dom, o które trzeba zadbać. Miasto oferuje inne rodzaje aktywności: kluby seniorów, UTW, koła zainteresowań, spacer z kijkami. Każdy lekarz powie, że regularna aktywność ruchowa jest najważniejszym czynnikiem opóźniającym starzenie, przeciwdziałła niepełnosprawności, a nawet w znacznym stopniu ją łagodzi. Jest lekiem uniwersalnym, dostępnym, nieszkodliwym, bez kolejek, nerwów, za darmo. Razem - apteką i lekarzem.

Odrzucanie daru jest grzechem, za który pokutujemy tu i teraz. Uff, wyłączam laptopa, by się nie starzeć przed ekranem.

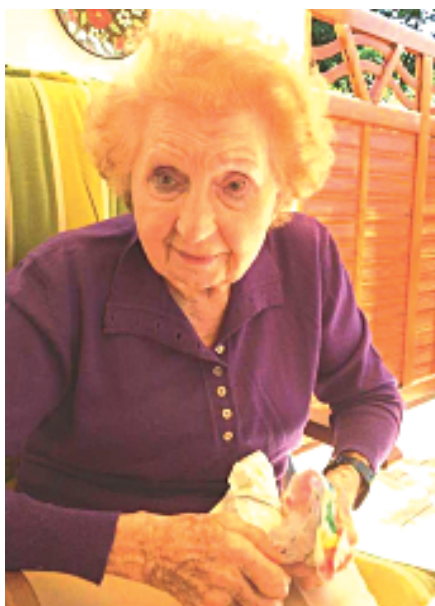
*Autorka jest aktywną internautką, stale wypowiadającą się w magazynie Generacja.*



## POMOC NIE JEDNO MA IMIĘ

**Moja ukochana Mama mawiała, że tyle w życiu mamy, ile z siebie damy – siebie, drugiemu człowiekowi. Już dawno udowodniono, że dawaniu towarzyszą zdecydowanie piękniejsze uczucia niż braniu.**

Słowa Mamy mam zakodowane i póki dopisuje mi jeszcze zdrowie i rozpiera mnie młodzień-



Pani Maria fot. Barbara Kułdo

cza energia, pomagam tym, którzy potrzebują pomocy w różnej postaci. Pozytywna energia daje siłę i - jak ktoś słusznie zauważył - potrafi góry przenosić...

Po nominowaniu mnie przez Krajowego Inspektora TOZ na Inspektora TOZ w Olsztynie rozszerzyłam swoją działalność na pomoc starszym osobom posiadającym czworonogi, wówczas kiedy ze względu na zaawansowany wiek nie radzą sobie z opieką nad swoimi zwierzętami.

Pani Maria, blisko 80-letnia kobieta, niedawno straciła męża.

Dopóki żył, wiedli skromny, ale szczęśliwy żywot. Maria przygotowywała posiłki, prała itp., a pan Piotr robił zakupy, załatwiał wszelkie sprawy związane z egzystencją i dbał o 5-letnią suczkę, Sonię. Wyprowadzał ją na spacer, poił, sypał do michy karmę. Śmierć pana Piotra zburzyła codzienny porządek pani Marii: została sama, zdana na własne, słabe

musi wychodzić z pieskiem na spacer. Obawia się, że przewracając się na oblodzonym chodniku, dozna okaleczenia. Dla dobra pieska jest nawet zdecydowana oddać go „w dobre ręce”. Historia pani Marii bardzo mnie wzruszyła. Nie mogłam też pozwolić na to, aby Sonia na stare lata zmieniała właściciela. No i się zaczęło wyzwlanie mojej energii!



Autorka, pierwsza z prawej

fot. Katarzyna Sławska

przecież już siły, obciążona dodatkowymi zajęciami.

- Gdybym była zdrowa, pogodziłabym się z tym wszystkim, a tak, czasami nie chce mi się żyć. Największym problemem jest wyprowadzanie Soni, nie mam na to siły. a to jedyna żywa istota, która mi teraz pozostała – zwierza się pani Maria.

W dzieciństwie ciężko zachorowała, wskutek czego nie rozwinęła się prawidłowo jej prawa kończyna dolna. Nosi potężny but ortopedyczny. Problemy z chodzeniem nasilają się zimą, kiedy

Jako inspektor zorganizowałam w szkole spotkanie z szóstoklasistami, którzy bardzo aktywnie działają na rzecz zwierząt. Opowiedziałam problem pani Marii i jej przyjaciółki Soni. Za zgodą wychowawców i rodziców uczniowie opracowali „Plan dyżurów wyprowadzania Soni w okresie zimowym”. Ku radości pani Marii wolontariusze zajęli się sunią, a ich pomoc nie ograniczała się tylko do spacerów – robili zakupy, sprząтали pomieszczenia, w których seniorka mieszka.

Na wiosnę pani Maria doszła

do wniosku, że dobrze byłoby sunię wysterylizować, ale nie posiada ona na to funduszy. Upoważniona przez nią do załatwiania wszelkich spraw ze sterylizacją związanych, uzyskałam zgodę burmistrza na poddanie zwierzęcia zabiegowi, bez poniesienia przez seniorkę kosztów.

Od czasu przeprowadzonego zabiegu właścicielka czworonoga przestała się zadreć, że sunia będzie szczenna i narodzi się nowy problem ze szczeniętami.

Pani Maria otrzymuje niewielką emeryturę, z której po opłaceniu czynszu, energii elektrycznej zostaje niewiele na zaspokojenie podstawowych potrzeb. Co tu ukrywać, aktualnie jest finansowo zadłużona. Gdyby jeszcze była sprawna, gdyby była w stanie pokonywać spore odległości, swoje sprawy załatwiałaby osobiście. Niestety, niesprawność pozbawiła jej tej możliwości. Ta sytuacja doprowadziła do ponownej wizyty u burmistrza z prośbą o wydanie decyzji ws. umorzenia części długów pani Marii. I tym razem udało się.

Ponadto „moja seniorka” korzysta z darmowych obiadów w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej. Kiedy widzę panią Marię niosącą „trojaki”, a obok niej drepnącą ukochaną Sonię, serce mi rośnie i duma rozpiera.

To tylko jeden z przykładów, tzw. dobrej roboty na rzecz człowieka i zwierzęcia. Pani Maria nie czuje się samotna, wierzy w dobroć drugiego człowieka. Wiem, że nadejdzie pora, kiedy po raz ostatni pomogę pani Marii - Sonia po śmierci właścicielki na pewno trafi w dobre ręce.

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

Rafał Śliwiak

## WOLNY CZAS SPĘDZAJ POWOLI... W MIASTACH CITTASLOW

**Miasta należące do sieci Cittaslow to doskonale miejsca dla każdego, kto ceni sobie smakowanie życia i chciałby odpocząć od codziennego pośpiechu. Dysponują one ofertą krótszego i dłuższego wypoczynku, w szczególności dla osób aktywnych oraz miłośników kultury, tradycji i historii.**

Członkowie - miasta międzynarodowego stowarzyszenia Cittaslow stawiają na promowanie i upowszechnianie idei dobrego życia, troskę o lokalność i zachowanie niepowtarzalnego charakteru przestrzeni miejskiej. Tradycyjna gościnność czyni je atrakcyjnymi dla każdego, kto szuka wytchnienia od pracy, trudu codziennej krzątania.

Aż 20 z 26 polskich „miasteczek dbających o lepszą jakość życia” leży na Warmii i Mazurach. Przyciągają one walorami przyrodniczymi, ciekawym dziedzictwem historycznym, lokalnymi wyrobami, w tym kulinariami bazującymi na naturalnych składnikach. Oferują możliwość uprawiania różnych form rekreacji, którym służą m.in.: parki, ścieżki, szlaki piesze i rowerowe. Dbają o przywracanie dawnej świetności zabytkowych budowli i tkanki miejskiej. W odrestaurowanych wnętrzach kwitnie życie kulturalne i działają placówki muzealne.

**Duch gotyku wokół Grunwaldu**

Nidzica może pochwalić się największym zamkiem krzyżackim na Mazurach. Mury gotyckiej warowni z lat 1380-1400 obecnie są siedzibą: Muzeum Ziemi Nidzickiej, bractwa rycerskiego, ośrodka kultury i biblioteki. Działają tu również hotel i restauracja.

Działdowo słynie z Interaktywnego Muzeum Państwa Krzyżackiego, funkcjonującego w ratuszu z XVII w. Placówka oferuje aktywne formy prezentacji dziejów przy wykorzystaniu nowoczesnych technik. Ich uzupełnienie stanowią tradycyjne gabloty z eksponatami.

W Lidzbarku warto odwiedzić Warmińsko-Mazurskie Muzeum Pożarnictwa, aby obejrzeć kolekcje sikawek, motopomp, gaśnic, strażackich hełmów, mundurów i sztandarów. Przed budynkiem stoją również pojazdy służące pokoleniom nie tylko lidzbarskich strażaków.

W Lubawie zwracają uwagę mury obronne zamku biskupów chełmińskich z lat 1302-1326. Budowla pełniła swoją funkcję do I rozbioru Polski, potem niszczała i została rozebrana. Wzdłuż niedawno odrestaurowanych fragmentów murów urządzono piękny trakt spacerowy.

Nowe Miasto Lubawskie zachowało ze średniowiecza dwie gotyckie baszty bramne.

*dokończenie na stronie następnej*

*dokończenie ze strony poprzedniej*

Jedną z nich to Baszta Kurzętnicka (zwana też Brodnicką) z pierwszej połowy XIV w. Obecnie w tej baszcie działa Muzeum Ziemi Lubawskiej z ekspozycją archeologiczno-historyczną.

#### **Przełajem przez cuda Mazur**

Olsztynek znany jest z Muzeum Budownictwa Ludowego – Parku Etnograficznego. Odwiedzając skansen, można odbyć wędrówkę w czasie i przestrzeni. Prezentowane są tutaj 74 obiekty architektury wiejskiej z Warmii, Mazur, Powiśla i Małej Litwy.

W Pasymiu jednym z charakterystycznych zabytków jest ratusz z lat 1854-1855, wzniesiony w stylu angielskiego neogotyku. Korpus i wieżę wieńczy krenelaż z narożnymi wieżyczkami. Projektantowi budowli za wzór służył cesarski zamek Babelsberg w Poczdamie.

W Rynie zamek krzyżacki wzniesiono pod koniec XIV w. Po przebudowach zyskał kształt czteroskrzydłowej budowli z wewnętrznym dziedzińcem. Obecnie mieści się tutaj hotel, w którym urządzono ekspozycje historyczne i odbywają się biesiady rycerskie.

Gołdap to pierwsze uzdrowisko w regionie. Funkcjonują tu m.in.: sanatorium (profil borowinowo - klimatyczny), pijalnia wód mineralnych i leczniczych oraz tężnie solankowe. Miasto i okolice można podziwiać ze szczytu wieży ciśnień z 1905 r.

#### **Poczuj klimat dawnej Warmii**

W Barczewie urodził się kompozytor Feliks Nowowiejski, autor muzyki m.in. do „Roty” i pieśni „O Warmio moja miła”. W miejscu jego domu rodzinnego działa Salon Muzyczny, prezentujący pamiątki po artyście. Odbywa się tu poświęcony mu festiwal.

W Biskupcu zachowała się

starówka o średniowiecznym układzie przestrzennym, z rynkiem otoczonym kamienicami z XIX w. i początku XX w. Najbardziej charakterystyczna wznosi się przy ul. Floriańskiej 2. Uwagę zwraca również Stara Apteka sprzed 1800 r.

Dobre Miasto utworzyło Skansen Miejski w czterech zabytkowych kamienicach z przełomu XVII i XVIII w. Odtworzone zakłady usługowe przybliżają pracę dawnych rzemieślników. Funkcjonują tu też galeria sztuki i ekspozycja historyczna.

W Jezioranach działa Ośrodek Kultury Żywej i Rewitalizacji Prowincji Warmii i Mazur Galeria Revita Warmia. Oferuje wyroby dekoracyjne i użytkowe oraz rzemiosło artystyczne lokalnych twórców, organizuje spotkania z nimi, warsztaty, lekcje o sztuce i tradycji.

Nad Reszlem góruje zamek biskupów warmińskich z lat 1350-1400. Czteroskrzydłowa budowla zachowała gotycki charakter. Obecnie działają tu: galeria, obiekt noclegowy i restauracja. Inne ozdoby Starego Miasta to gotycki most i kościół.

#### **Poznaj uroki północy regionu**

Lidzbark Warmiński zachwyca gotyckim zamkiem biskupów warmińskich z lat 1350-1355. Krużganki otaczające dziedzińiec czteroskrzydłowej budowli przyczyniły się do nazwania jej Wawelem Północy. Dziś w zamku działa muzeum poświęcone m.in. jego wybitnym mieszkańcom.

W Ornecie zachował się pierwotny układ zabudowy starówki. Rynek otaczają barokowe kamienice z podcieniami z XVII i XVIII w. Pośrodku rynku wznosi się najlepiej zachowany w regionie gotycki ratusz (sprzed 1359 r.) z najstarszym dzwonem na Warmii (z 1384 r.).

Górowo Iławeckie zaprasza do Muzeum Gazownictwa Warmii i Mazur, które prezentuje kompletny ciąg technologiczny do produkcji gazu z węgla kamiennego. W zabytkowej gazowni można obejrzeć m.in.: dawne ciśnieniomierze, gazomierze, kuchenki i piecyki gazowe.

W Bartoszycach najstarszym zabytkiem architektury świeckiej jest Brama Lidzbarska, element gotyckich fortyfikacji z połowy XIV w. Wewnątrz umieszczono dwa dzwony (z 1517 i 1767 r.).

Nad Sępolem góruje gotycki kościół pw. św. Michała Archanioła z drugiej połowy XIV w.. Przy budowlu zachowały się: zabytkowa plebania oraz fragmenty średniowiecznych murów miejskich z elementami baszty.

W Bisztyнку cudem eucharystycznym w 1400 r. zasłynął kościół pw. św. Macieja Apostoła i Najdroższej Krwi Pana Jezusa. Po pożarze pod koniec XVIII w. jego pierwotnie gotycką bryłę odbudowano w stylu późnego baroku. Ozdobną fasadę zwieńczono półowalnym naczółkiem.

#### **Wciąż dzieje się coś ciekawego**

Podczas cyklicznych imprez można poznawać miasta spod znaku ślimaka (w herbie stowarzyszenia Cittaslow) oraz ich ofertę turystyczną. Co roku w maju w wybranym z nich gości Festiwal Cittaslow, prezentujący wszystkich członków sieci. Natomiast pod koniec września w poszczególnych miasteczkach odbywają się festyny rekreacyjne i kulturalne w ramach Tygodnia Cittaslow. Bieżące informacje o tym, co dzieje się w każdej z miejscowości, można znaleźć na [www.cittaslowpolska.pl](http://www.cittaslowpolska.pl).

*Rafał Śliwiak jest pracownikiem Biura ds. Cittaslow Departamentu Turystyki Urzędu Marszałkowskiego Województwa W-M.*



## ZAPLANUJ SOBIE STAROŚĆ

**Starość to kolejny okres w życiu każdego człowieka. W dzisiejszych czasach coraz więcej uwagi poświęcamy temu etapowi naszego bytu.**

Starzejące się społeczeństwa to problem globalny. Przewiduje się, że w 2025 roku, w Polsce 25% populacji będzie w wieku określanym, jako wiek podeszły. W takiej sytuacji należy zastanowić się nad koniecznością rozszerzenia wiedzy z zakresu form opieki nad człowiekiem starym.

Duże znaczenie ma oczywiście opieka oferowana przez rodzinę. Upływający czas zmusza często do dokonania wielu zmian w dotychczasowym jej funkcjonowaniu, a czasami wykracza poza jej możliwości. To może spowodować konieczność skorzystania z dodatkowych form opieki nad starzejącym się bliskim. W zależności od stanu psychofizycznego osoby starszej opieka będzie zróżnicowana. Może być to dodatkowa opieka domowa wykwalifikowanej opiekunki lub opieka instytucjonalna poza domem. Dobrze byłoby dla osoby w wieku podeszłym, o ile pozwala jej na to stan zdrowia, żeby to ona decydowała lub współdecydowała o tym wyborze. W ten sposób jesteśmy w stanie nadal zapewniać tej osobie realizację jej podstawowych potrzeb, takich jak godność czy przynależność. Warto rozmawiać z seniorem na temat jego preferencji, na początku zupełnie hipotetycznie, gdyż po nagłym zachorowaniu często już nie ma takiej możliwości. Podobnie, gdy senior cierpi na choroby otępienne.

Powinniśmy jednak mieć świadomość, że nawet osoby, które przeszły na emeryturę i są samodzielne, nie powinny pozostawać bez wsparcia najbliższych. Już sama zmiana statusu na rynku pracy powoduje duży stres. Zmienia się sytuacja ekonomiczna, która czasem ogranicza lub uniemożliwia dalsze podtrzymywanie kontaktów towarzyskich. Dotyczy to rodziny, jak i dotychczasowego środowiska pracy.

W sytuacji, kiedy senior nie może liczyć na wsparcie rodziny, kiedy jej brak lub ogólna sytuacja przerasta jego możliwości, z pomocą przychodzi pomoc społeczna i opieka instytucjonalna. Dienne domy pobytu lub domy oferujące opiekę całodobową mogą być tu bardzo pomocne. Ważnym jest, aby decyzja skorzystania z takich form opieki wytyczała ze

strony osoby starszej, a nie z przymusu czy manipulacji najbliższego otoczenia. Idealnym sposobem zaklimatyzowania się do nowych warunków jest płynne przejście z warunków domowych poprzez opiekę dzienną do opieki całodobowej. Wynikają z tego same korzyści. Zaktywizowanie osoby starszej do wyjścia z domu, zmiany otoczenia, nawiązanie nowych kontaktów towarzyskich, a także skorzystanie z dodatkowych form opieki w dziennych placówkach



Dreszczyk emocji przy chińczyku – terapia zajęciowa  
fot. Ryszard Gruskiewicz

wpłyne bardzo korzystnie na seniora i zabezpieczenie jego potrzeb. Dzięki temu zaakceptowanie nowych warunków w całodobowej instytucji będzie dla niego dużo łatwiejsze.

Takie właśnie kompleksowe rozwiązanie oferuje od grudnia 2016 r. Fundacja Laurentius w Olsztynie. Do działających przez ponad 10 lat Domu Opieki i Domu Pomocy Społecznej LAURENTIUS dołączył Dzienny Dom Senior-Wigor dla osób 60+. Korzystający z tej formy organizacji czasu wolnego mają ciągły kontakt z innymi uczestnikami, ale przy okazji poznają też mieszkańców i pracowników placówek całodobowych. Mogą przyjrzeć się pracy i organizacji obu Domów, proponowanemu modelowi opieki, a w konsekwencji podjąć świadomą decyzję o pobycie w takiej placówce.

*Autorka jest kierowniczką działu terapeutyczno-opiekuńczego w Domu Opieki i Domu Pomocy Społecznej LAURENTIUS w Olsztynie.*

# DZIEŃ SENIORA

## IX WOJEWÓDZKA KONFERENCJA

**Już po raz IX zorganizowana została Wojewódzka Konferencja z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych. W tym roku odbyła się ona 30 września w Hotelu Wileńskim w Olsztynie. Kolejny raz jej organizatorem była Federacja Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko - Mazurskiego FOSa we współpracy z Regionalnym Ośrodkiem Polityki Społecznej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Warmińsko-Mazurskiego.**

Myślą przewodnią tegorocznego spotkania było hasło: Seniorzy zaangażowani w zmianę społeczną. Wydarzenie zgromadziło wielu gości (ponad 160 osób) – przedstawiciele administracji publicznej, jednostek samorządu terytorialnego, przedsiębiorców, organizacji pozarządowych (seniorskich, UTW) – wszystkich tych, którzy pracują z i na rzecz osób starszych oraz międzypokoleniowo, a także seniorów z całego województwa.

Gościem honorowym Konferencji była Pani Wicemarszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego Wioletta Ślaska-Zyśk, która otworzyła spotkanie. Prowadzącym Konferencję oraz moderatorem poszczególnych jej części był Bartłomiej Głuszak – Prezes Federacji FOSa.

Formuła Konferencji została przygotowana w taki sposób, aby umożliwić jej uczestnikom odniesienie się do zaangażowania seniorów w zmianę społeczną z kilku perspektyw: praktycznej i instytucjonalnej, naukowej (teoretycznej i empirycznej) oraz indywidualnej/osobistej seniorów.

Wśród zaproszonych ekspertów znaleźli się: Barbara Szafraniec – Przewodnicząca Ogólnopolskiego Porozumienia o Współpracy Rad Seniorów, Maria Klamman – koordynatorka projektu „Zoom na rady seniorów”, Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę”, Cezary Kurkowski – Prodziekan Wydziału Nauk Społecznych UWM w Olsztynie. Przedstawili oni kilkunastominutowe prelekcje dotyczące m. in. zaangażowania osób starszych w działania na rzecz innych seniorów, a także możliwości aktywizowania osób w trzecim wieku, mieszkających na obszarach wiejskich.

Wykłady te stanowiły swego rodzaju wstęp do panelu dyskusyjnego, którego temat dotyczył aktywności społecznej osób starszych oraz związanych z nią wyzwań i trudności. Ekspertami w panelu byli: Barbara Baturo – Przewodnicząca Rady Olsztyńskich Seniorów, Barbara Szafraniec – Przewodnicząca Ogólnopolskiego Porozumienia o Współpracy Rad Seniorów, Aneta Ruszczyk – Dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej

w Ełku, Jadwiga Olsińska – wolontariuszka Centrum Wolontariatu działającego przy Federacji FOSa oraz Tadeusz Głowdel – senior. Zacięta dyskusja, w której udział wzięli również uczestnicy Konferencji, toczyła się wokół kwestii wolontariatu, świadomości i gotowości osób starszych do podejmowania działań na rzecz innych, rozmawiano o rozwiązaniach systemowych, a także o kondycji środowisk seniorskich.

Trzecia część Konferencji poświęcona została prezentacji „dobrych praktyk” – modelowych rozwiązań w pracy z osobami starszymi i na ich rzecz oraz źródłom finansowania inicjatyw seniorskim – tych mniej i tych bardziej znanych.

Podczas Konferencji wskazano wiele pomysłów i rozwiązań w pracy z osobami starszymi i na ich rzecz. Mamy przekonanie, że uczestnicy spotkania znaleźli przestrzeń do dyskusji na tematy towarzyszące w ostatnim czasie, środowiskom seniorskim.

Projekt „IX Wojewódzka Konferencja z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych” zrealizowano przy wsparciu finansowym Samorządu Województwa Warm.-Mazurskiego.

*Autorka jest pracownikiem Federacji FOSa, koordynowała działania projektu „IX Wojewódzka Konferencja z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych”.*

## JAK UPOWSZECHNIAĆ INNOWACJE DLA STARZEJĄCEGO SIĘ SPOŁECZEŃSTWA

**Szybkie tempo starzenia się społeczeństwa na całym świecie stymuluje poszukiwania innowacyjnych rozwiązań, które pozwolą nam na tworzenie pozytywnych odpowiedzi na to wyzwanie.**

W ostatnich latach zaproponowano różne ważne i ciekawe innowacje technologiczne i społeczne. Jednakże dalsze upowszechnianie i wdrażanie takich dobrych praktyk jest wyzwaniem samym w sobie. Polityka wobec starzenia się społeczeństwa jest związana przede wszystkim z zaspokajaniem potrzeb społecznych, opiekuńczych i zdrowotnych osób starszych lub szerzej - starzejącej się populacji. Najogólniej docelowo powinna dążyć do zbudowania „społeczeństwa dla wszystkich grup wiekowych” jak wskazano w „Międzynarodowym planie działania w kwestii starzenia się społeczeństw” (2002) Organizacji Narodów Zjednoczonych. Takie podejście może być poszerzone, gdyż jakość życia osób starszych ulega poprawie oraz wszyscy stajemy się coraz bardziej sprawni i aktywni. Niemniej jednak musimy pamiętać, że nadal istnieją poważne nierówności społeczne i ekonomiczne.

Rozpowszechnianie i wdrażanie nowych rozwiązań dla starzejącego się społeczeństwa może być analizowane i planowane na różnych poziomach i w różnych dziedzinach. Przykładowo niektó-

re innowacje mogą być związane z działalnością publiczną osób starszych. Inne obszary innowacji to nowe formy organizacji pracy, rozwój miast i gmin przyjaznych starzeniu się, promowanie wspólnych przestrzeni międzypokoleniowych, adaptowanie warunków mieszkaniowych do wspierania aktywnego i samodzielnego życia seniorów oraz tworzenie nowatorskich systemów kształcenia ustawicznego, systemów opieki społecznej i ochrony zdrowia, w tym wsparcia w opiece długoterminowej i dla opiekunów najstarszych osób.

Innowacje dla starzejących się społeczeństw obejmują także np. przedsiębiorstwa społeczne (w formie spółdzielni, kooperatyw czy organizacji pozarządowych prowadzących działalność zarówno społeczną, jak i gospodarczą) nie tylko ukierunkowane na zaspokajanie potrzeb osób starszych, ale też prowadzone przez nie; różne sektory „srebrnej gospodarki”, takie jak m.in. opieka nieformalna, grupy samopomocy, międzypokoleniowe działania pomocowe (m.in. „zrób to sam”, pomoc sąsiedzka, pomoc w robieniu zakupów i sprzątanii), osobiste budżety zdrowotne oraz nowe instrumenty z zakresu zamówień publicznych. Np. w Singapurze istnieją dotacje na przeprowadzki tak, aby dzieci, które wyjechały z rodzimych stron, mogły powrócić i żyć w pobliżu starszych ro-

dziców oraz pomagać im, jeśli zajdzie potrzeba. Inne przykłady obejmują systemy wymiany i banki czasu (choćby system „biletów opiekuńczych” w Japonii), „srebrne centra zasobów ludzkich” zapewniające oferty pracy tymczasowej dla starszych pracowników (również w Japonii), taksówki dla seniorów działające w niektórych miastach Republiki Czeskiej lub zewnętrzne siłownie dla seniorów dostępne już w wielu krajach Unii.

Istnieją już setki innowacji społecznych organizowanych dla i z osobami starszymi, a niektóre z nich są związane z zastosowaniem nowych technologii informacyjnych i komunikacyjnych. Wystarczy spojrzeć na katalogi dobrych praktyk, jak np. repozytorium projektu AFE INNOVNET oraz na inicjatywy z „Europejskiej nagrody z zakresu innowacji społecznej na rzecz osób starszych”. Choć istnieją już te i inne bazy innowacji społecznych dla osób starszych i starzejących się społeczeństw, to wciąż niewiele wiadomo o nowatorskich rozwiązaniach, tworzonych w krajach rozwijających się, w tym w Europie Środkowo-Wschodniej.

*Andrzej Klimczuk - socjolog, doktorant w Kolegium Ekonomiczno-Społecznym Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie. Autor m.in. książki „Economic Foundations for Creative Ageing Policy”.*



## POWRÓT DO BIBLIJNEGO OGRODU

**Czy słyszeliście Państwo o biblijnych ogrodach, poza tym rajskim? Od niedawna powstają takie w Polsce.**

Ogród biblijny jest tematycznym ogrodem utworzonym na bazie roślin występujących w Piśmie Świętym, czasem w szerszym ujęciu roślin typowych dla krajów biblijnych, tj. Izraela, Egiptu czy Libanu. Celem przewodnim takiego ogrodu jest kolekcjonowanie roślin wymienianych w Biblii i popularyzowanie treści biblijnych oraz przybliżenie kulturalno-historycznego tła wydarzeń biblijnych. Dlatego w ogrodach biblijnych pojawiają się prócz roślin i typowych krajobrazów (pustynia, brzeg Jordanu) także religijne symbole lub przedmioty codziennego użytku, lub mała architektura. Na tabliczkach umieszczonych przy roślinach podany jest zazwyczaj konkretny cytat lub wskazanie miejsca w Biblii, gdzie dany gatunek jest wymieniany.

Idea ogrodów biblijnych zrodziła się w Stanach Zjednoczonych i poprzez Europę Zachodnią przywędrowała do Polski. Ogrody takie popularne są również w Izraelu, Japonii czy Australii. Za ich prekursora uznaje się dyrektora Ogrodu Botanicznego w St. Luis - Missouri - USA, który zgodnie ze swoimi zainteresowaniami w 1884 roku zorganizował specjalną wystawę biblijnych roślin. Publiczność przyjęła ją z zachwytem. Temat odżył 56 lat później na Międzynarodowej Wystawie Kwiatów w 1940 roku

w Nowym Jorku. W kolejnych latach zaczęły powstawać pierwsze amerykańskie ogrody biblijne, zazwyczaj przy kościelnych parafiach. W Anglii i Niemczech rozwój ogrodów biblijnych przebiegał wg podobnego schematu.

który zajmuje aż 280 ha.

Na kartach biblii pojawiają się rośliny występujące na Bliskim Wschodzie, w szczególności na terenie starożytnego królestwa izraelskiego. Wymienia się ponad 200 różnych gatunków! Wię-



Prastare drzewa oliwne w Ogrodzie Getsemani w Jerozolimie

fot. Fotolia

Obecnie w Niemczech istnieje ponad 160 ogrodów biblijnych. Najwięcej z nich powstało z inicjatywy parafii kościelnych i klasztorów. Ale utworzono też takie miejsca przy szkołach, przedszkolach, jak również przy domach opieki.

W Polsce istnieją conajmniej 4 ogrody biblijne: w Krakowie i Lublinie w ramach ogrodów botanicznych oraz w Proszowicach i Myczkowcach przy ośrodkach Caritasu. Największym na świecie jest Rezerwat Przyrody Biblijnej Izraela Neot Kedumim w Izraelu,

szość tych roślin odgrywała w tamtych czasach niebagatelną rolę w życiu ludzi. Człowiek był wówczas bardziej związany z naturą niż dziś. Rośliny służyły mu za pożywienie, materiał budowlany czy leki. Życie codzienne rozgrywało się głównie na zewnątrz, a większość ludzi samodzielnie wytwarzała produkty rolne. Jezus przywoływał w swych przemowach przykłady codziennych praktyk i doświadczeń swoich słuchaczy, by skuteczniej przybliżyć im „tajemnice Królestwa Bożego”.



W czasach Starego Testamentu ze zmiennego charakteru przyrody (dobre lub słabe plony) próbowano odczytać „łaskę lub gniew Boży”. Ofiarami z płodów rolnych próbowano zdobyć przychylność Boga. Biblia wskazuje wiele zwyczajów i przepisów związanych z uprawą i zastosowaniem roślin. Z żywic krzewów i drzew sporządzano kadzidło do obrządków religijnych, a z roślin na przyprawę - kosztowny olejek do namaszczenia.

Oto przykłady gatunków występujących w tekstach Starego Testamentu:

- Bukszpan zwyczajny - symbol nadchodzących i obiecanych przez Boga czasów mesjańskich.



- Figowiec pospolity - liść figowy użyty przez Adama i Ewę - symbol grzechu pierworodnego.



- Czosnek - podobnie jak cebula i ogórek jest wspomnieniem dostatku w Egipcie.

- Wierzba - symbol czystości, świętowania i wesela.

- Jabłoń dzika - drzewo poznania złego i dobrego w raju.



- Mirt zwyczajny - symbol pokoju i zjednoczenia z Bogiem.



- Trzcina pospolita - symbol chwiejności i kruchości.

- Wiąz - drzewo upiększające miejsca kultu.



- Winorośl właściwa - obraz ludu wybranego (winnica Pańska), ważny krzew uprawny, często wymieniany w tekstach biblijnych, którego jadalne owoce są podstawą do produkcji win.

Ogrody biblijne służą zarówno celom dydaktycznym, jak również wypoczynkowi od codzienności. Tworzą przestrzeń do zmysłowego postrzegania świata roślin, ale także do rozmyślań, medytacji i modlitwy. Mogą być

też wspólnym miejscem spotkań i wymiany myśli. W domach opieki dla osób w podeszłym wieku na bazie biblijnego ogrodu prowadzić można bogatą paletę zajęć i aktywności.

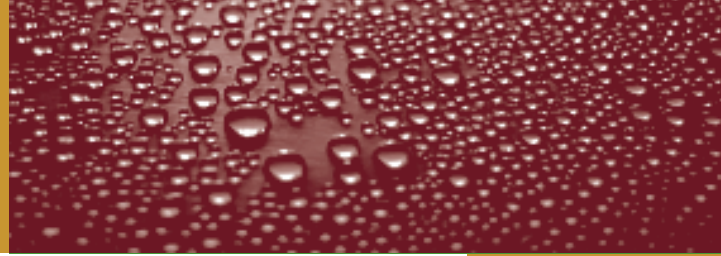


Ogród może być pretekstem do zaproszenia klas szkolnych na plenerową lekcję religii, którą połączyć można ze spotkaniem z seniorami. Dla dzieci byłby to krok w stronę oswojenia tematu starości, ułomności i poznania placówki opiekuńczej. Zaprosić można grupy sprawnych seniorów działające przy parafiach, czy w ramach uniwersytetów trzeciego wieku i w ten sposób wspierać dialog pomiędzy sprawnymi i mniej sprawnymi osobami. Gościom można pokazać, że dom opieki może być miejscem ciekawym i przyjaznym. Dla mieszkańców może to być także miejsce integracji, spotkań biblijnych, głębokiego przeżywania, ale także i relaksu.

Pierwszym miejscem człowieka po jego stworzeniu był rajski ogród. Zieleń i głęboka wiedza, że w ogrodzie przyroda zmienia się zgodnie z rytmem dnia i pór roku, uobecniają działanie Boga, tworząc uzdrawiające poczucie bezpieczeństwa.

*Autorka jest dyrektorką Domu Opieki LAURENTIUS w Olsztynie.*





## Seniorzy zaangażowani w zmianę społeczną



## IX Wojewódzka Konferencja z Okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych



fot. Paulina Karwowska, FOSa