



SIERPIEŃ 2026
Nr 4 (030)

MAGAZYN SENIORA

Laweczka

ISSN 2956-7572

MĄDROŚĆ SPOTYKA CIEKAWOŚĆ
EDUKACJA BEZ WIEKU

WIEDZA
NA WAGĘ
ZDROWIA

18 LAT
AKADEMII
TRZECIEGO
WIEKU

CZY WIESZ,
CO TO JEST BRYDŹ?

DLACZEGO MÓZG
LUBI NOWE
WYZWANIA?

JEST TAKIE MIEJSCE
NA CHEŁMIE...
KAWIARENKA
LITERACKA

SZTUCZNA
INTELIGENCJA
W CODZIENNYM
ŻYCIU SENIORA

GDAŃSK
NASZEGO
DZIECIŃSTWA

Na zdjęciu Marzena Lachowska / fot. Mateusz Zajder

SPIS TREŚCI

WSTĘP I SYLWETKA Z OKŁADKI	3
ARTYKUŁ NUMERU	
Życie pełne dobra i pasji Niezwykła historia Pani Marzeny Lachowskiej	4
TEMAT NUMERU: EDUKACJA – UCZENIE SIĘ PRZEZ CAŁE ŻYCIE	
60+ Bardzo dobry czas na naukę! Dlaczego mózg lubi nowe wyzwania? Korzyści zdrowotne i społeczne nauki w wieku senioralnym	7
Czy wiesz, co to jest brydż? Potężna gimnastyka dla umysłu oczami lidera klubu brydżowego z Domu Sąsiedzkiego „Gościńska Przystań” na Oruni	10
Klub Seniora Feluka i Uniwersytety III Wieku 18 lat Akademii III Wieku na Gdańsk-Zabiance	13
Wiedza na wagę zdrowia Uczenie się opieki jako troska o siebie i bliskich	16
BEZPIECZEŃSTWO	
Bezpieczny Senior Jak rozpoznawać fałszywe informacje i internetowe manipulacje	19
CYBER SENIOR I NOWE TECHNOLOGIE	
Sztuczna inteligencja w codziennym życiu seniora Pokusy i uprzedzenia: „Po co mi sztuczna, jak mam swoją?”	22
GŁOS GDAŃSKIEJ RADY SENIORÓW	
Jakiej oferty edukacyjnej potrzebują seniorzy? Wydarzenia Inspirowane pracą Komisji Aktywizacji Zawodowej, Edukacji Ekonomicznej i Szkoleń przy Gdańskiej Rady Seniorów	24
EDUKACJA PATRIOTYCZNA I TOŻSAMOŚĆ	
Piątki z Historią w praktyce. Edukacja patriotyczna w działaniu	27
Gdańsk naszego dzieciństwa. Odbudowany z marzeń i miłości	29
OKIEM ADWOKATA	
Edukacja prawna seniora. Poradnik „Pocieszek-egzekucja”	31
AKTYWNI 60+ I KULTURA	
Jest takie miejsce na Chełmie... Kawiarenka Literacka	33
Cyfrowy świat bez tajemnic. Kultura, wiedza i zdrowie na wyciągnięcie ręki	36
DOBROSTAN Z POEZJĄ	
Ciepło pod wspólnym niebem. Wiersze nadesłane przez Czytelników	40

KONTAKT Z REDAKCJĄ

e-mail: jaroslaw.polanski@gdansk.gda.pl
tel. 506 314 278

korekta, skład i druk: zajder.pl

Wydania magazynu „Ławeczka”

można zobaczyć w internecie:

facebook: **Magazyn Seniora Ławeczka**

www.gdansk.pl

www.czasopismolaweczka.pl

sfinansowano ze środków Miasta Gdańska



SZANOWNI PAŃSTWO, DROGIE CZYTELNICZKI I CZYTELNICY!

Oddajemy w Państwa ręce najnowsze wydanie Magazynu Senioralnego „Ławeczka”, które poświęciliśmy głównie tematowi edukacji przez całe życie, bez względu na wiek.

Pod hasłem „*Mądrość spotyka ciekawość. Edukacja bez wieku*” przekonujemy, że nauka to wspaniała podróż, która trwa tak długo, jak nasza ciekawość świata.

Przybliżyliśmy inspirujący portret Pani Marzeny Lachowskiej – liderki Klubu Seniora Suchanino, wokalistki i organizatorki, która swoją niezwykłą energią udowadnia, że rozwój, pasja i praca na rzecz innych nie mają granic.

Podpowiadamy, dlaczego mózg lubi nowe wyzwania po sześćdziesiątce, jak brydż staje się potężną gimnastyką dla umysłu oraz jak 18 lat doświadczeń Akademii III Wieku na Żabiance i działania Fundacji Hospicyjnej budują wiedzę na wagę zdrowia.

Przyglądamy się sztucznej inteligencji w codziennym życiu, polecamy gdańską serię wywiadów „Pokolenia” na YouTube oraz wskazujemy rady Policji, jak skutecznie chronić się przed manipulacją i dezinformacją w sieci.

Zapraszamy też na podróż śladami „Piątków z Historią”, powrót do wspomnień o odbudowie Gdańska.

Odnajdą tu też Państwo praktyczny poradnik prawny na temat Centrum Bezpieczeństwa Ekonomicznego, propozycje Gdańskiej Rady Seniorów, a także chwilę wyciszenia w dziale „Dobrostan z poezją”.

Serdecznie zapraszamy Państwa do lektury, inspirujących przemyśleń i wspólnego odkrywania piękna nieustannego rozwoju!

*Redakcja Magazynu Senioralnego
„Ławeczka”*

MARZENA LACHOWSKA

Tradycją naszego magazynu stało się zapraszanie na okładkę osób, których postawa, energia i codzienne zaangażowanie stanowią wzór oraz żywą inspirację dla całej naszej społeczności. W tym wydaniu naszą bohaterką jest Pani Marzena Lachowska – cudowny człowiek, ceniona liderka Klubu Seniora Suchanino, wokalistka chórów, organizatorka turystyki senioralnej i niezwykle doświadczona menedżerka.

Na stronach tego numeru przeczytają Państwo poruszającą opowieść o kobiecie, dla której nie ma rzeczy niemożliwych, a pomoc drugiemu człowiekowi stanowi naturalną potrzebę serca. Pani Marze-



na Lachowska od lat udowadnia, że dojrzały wiek to czas największego rozkwitu pasji i budowania pięknych, międzypokoleniowych więzi. W artykule przybliżamy jej bogatą działalność. Opowiemy o czwartkowych spotkaniach ze sztuką i nauką, warsztatach rękodzielniczych oraz słynnych wyjazdach i wycieczkach kulturalnych.

Poznają Państwo także niezwykłą drogę zawodową i estradową Pani Marzeny – jej 55-letni staż pracy, zmysł organizacyjny, który pozwalał na sprawną logistykę wyjazdów dla setek osób, a także ponad 40-letnią miłość do śpiewu chóralnego. To opowieść o głębokiej empatii, bezinteresownej pracy charytatywnej i prawdzie zawartej w jej ulubionej dewizie: „Dobro dane drugiemu człowiekowi zawsze wraca pomnożone”.

Serdecznie zapraszamy Państwa do poznania tej wyjątkowej historii!

Opracowanie redakcji

ŻYCIE PEŁNE DOBRA I PASJI. NIEZWYKŁA HISTORIA PANI MARZENY LACHOWSKIEJ

Są w naszym otoczeniu ludzie, których energia potrafi zapalić do działania całe społeczności. Taką osobą jest Pani Marzena Lachowska. To postać nietuzinkowa – społeczniczka, członkini chórów, organizatorka turystyki senioralnej i niezwykle doświadczona menedżerka. Jej całe życie zawodowe i społeczne zdaje się skupiać wokół jednej, prostej, lecz niezwykle mocnej filozofii: „Dobro dane wraca z powrotem, pomnożone”. Słuchając jej opowieści, bardzo szybko staje się jasne, że bezinteresowność i chęć bycia dla innych stanowią u Pani Marzeny naturalną potrzebę serca.

Trzy Filary Klubu Seniora „Suchanino”

Codzienna działalność klubowa i integracyjna, którą współtworzy i napędza Marzena Lachowska, opiera się na przemyślanej strukturze dającej uczestnikom przestrzeń do rozwoju.

Czwartek w klubie to czas poświęcony sztuce, nauce i refleksji. To właśnie wtedy organizowane są cykliczne prelekcje oraz wieczory autorskie, na które zapraszani są poeci, muzycy, artyści oraz wykładowcy Uniwersytetu Gdańskiego. Spotkania te pozwalają seniorom poszerzać horyzonty, zadawać pytania i czerpać wiedzę bezpośrednio od ekspertów i pasjonatów.

Kolejny wymiar tej aktywności stanowią warsztaty manualne i rękodzielnicze. Uczestnicy spotykają się, aby własnoręcznie tworzyć unikalne przedmioty, ozdoby świąteczne, kartki okolicznościowe czy tak zwane „czekoladniki”. Praca z materiałem i formą nie tylko rozwija umiejętności i integruje grupę, ale bardzo często służy wyższemu celom – przygotowywane przedmioty, jak np. wspomniane „czekoladniki”, zasilają bowiem kiermasze charytatywne.

Trzecią, niezwykle dynamiczną domeną aktywności są środowowe wyjścia oraz turystyka. Dla wielu osób to najważniejszy punkt tygodnia. Pani Marzena Lachowska organizuje wspólne spacerunki po Gdańsku, wyjazdy po województwie pomorskim

oraz duże wycieczki autokarowe, np. na Szlak Dworów i Pałaców Północnych Kaszub. Do tego dochodzą regularne wyjścia grupowe do teatrów, filharmonii, kin oraz opery – zarówno w Gdańsku, jak i w Bydgoszczy – gromadzące od kilkudziesięciu do nawet kilkuset uczestników. W ubiegłym roku Pani Marzena zorganizowała wyjazd 6-cioma autokarami, które pomieściły 310 senierek i seniorów udających się na Jarmark Kociński. W tym roku 780 gdańskich seniorów dzięki jej zaangażowaniu zobaczyło 6 spektakli teatralnych i operowych w Gdańsku i Bydgoszczy. Już dziś potwierdzone są kolejne rezerwacje aż do czerwca 2027 r., w tym m.in. na musical *Amerikanin w Paryżu* w Operze Nova w Bydgoszczy.

W organizowanych przez Panią Marzenę wyjazdach do opery Nova w Bydgoszczy, od 2016 r. do czerwca 2026 r. uczestniczyło 4 250 osób. To blisko dziewięćdziesiąt pełnych autokarów. Imponujące!

Zawsze pan Jerzy Snakowski mówił mi że to nieprawdopodobne skąd ja mam tyle chętnych osób. Śmiałam się mówiąc Mu: cóż na to poradzę, że mam takie wzięcie.

Głównym celem tych działań jest skuteczna ucieczka od samotności i bezradności. Jak sama zauważa: „Po co to robimy? To dla seniorów doskonała okazja i pretekst, żeby wyjść z domu”.

Szeroka współpraca i działalność charytatywna

Zaangażowanie, które prezentuje Marzena Lachowska, znacznie przekracza ramy jednego osiedla czy klubu. Z pasją łączy różne środowiska i instytucje, współpracując z sąsiedzkimi klubami seniora, fundacjami oraz ośrodkami opiekuńczymi.

Jednym z najważniejszych obszarów bliskich jej sercu jest wsparcie najmłodszych oraz osób potrzebujących. Wspólnie z seniorami przygotowuje paczki, ozdoby oraz wyroby rękodzielnicze na kiermasze charytatywne na rzecz dzieci osieroconych oraz



rodzin będących pod opieką pomocy społecznej, zwłaszcza z okazji Dnia Dziecka i świąt.

Równie ważna jest obecność tam, gdzie ludzkie cierpienie i samotność są najbardziej widoczne. Marzena Lachowska inicjuje oraz organizuje wydarzenia artystyczne i koncerty w Zakładzie Opiekuńczo-Lecznym oraz współpracuje z Centrum Wytchnieniowym. Przynosząc muzykę i uśmiech, daje podopiecznym tych placówek niezastąpione chwile radości i poczucie, że ktoś o nich pamięta.

Niezwykłym dowodem jej wrażliwości na los drugiego człowieka był autorski projekt pod hasłem „Podaj rękę i uśmiech”. W ramach tej akcji, realizowanej we współpracy z młodzieżą, organizowano sprzątanie opuszczonych, zaniedbanych grobów: seniorów oraz osób bezdomnych, na lokalnych cmentarzach. Za każdym razem jest to wartościowa lekcja szacunku, pamięci i międzypokoleniowej solidarności.

Zmysł menedżerski i droga zawodowa

Wszystkie te złożone przedsięwzięcia logistyczne i charytatywne nie byłyby możliwe na taką skalę, gdyby nie bogate doświadczenie zawodowe, jakim legitymuje się Marzena Lachowska. Jej staż pracy

wynosi imponujące 55 lat, a pierwsze szlify przedsiębiorczości zbierała już we wczesnej młodości.

Przepracowała 28 lat w handlu, zdobywając stanowisko kierownika sklepu w wieku zaledwie kilkunastu lat. Jej odpowiedzialność, gospodarność oraz świetne wyniki były wielokrotnie doceniane przez dyrekcję i spółdzielczość. Kolejne 27 lat to praca w księgowości. Pani Marzena wspomina, że w latach 80. i 90. poprzedniego wieku pracowała czasem na pięciu etatach jednocześnie.

Unikalne zaangażowanie oraz umiejętności finansowe, negocjacyjne i organizacyjne przeniosła bezpośrednio na pole działalności społecznej. To dzięki nim potrafi zaplanować i zrealizować wyjazd dla kilkuset osób tak, aby koszty były jak najniższe i dostępne dla każdego seniora. Sama wspomina te wielkie wyzwania z uśmiechem: *Ja przecież jak wycieczki robiłam, to wszystkie koleżanki pytały: „jak ty to robisz, że za takie pieniądze potrafisz zorganizować wna wyjazd?”*.

Muzyczna pasja: ponad 40 lat w chórze

Obok pracy społecznej i menedżerskiej w życiu bohaterki nieustannie obecna jest muzyka. Śpiew



Fot. Jarosław Polański

chóralny to jej druga wielka miłość, której pozostaje wierna od ponad czterdziestu lat.

Swoją pasję rozwijała i pielęgnowała w zespołach, w tym przez około 40 lat w Towarzystwie Śpiewaczym im. Karola Szymanowskiego, a od tego roku w Gdańskim Chórze Nauczycielskim. Co ciekawe, z wielkim zaangażowaniem włączyła się także w nurt kultywowania tradycji regionalnych. Dojeżdżała do Chwaszczyna oraz Pierwoszyń, by śpiewać w tamtejszych zespołach po kaszubsku, chroniąc od zapomnienia lokalny język i pieśni.

Muzyka daje jej siłę, harmonię oraz kolejne pole do niesienia dobra – to właśnie śpiew i znajomości ze środowiska muzycznego stanowią fundament koncertów organizowanych przez nią dla podopiecznych w domach opieki i hospicjach.

Zasłużone wyróżnienia i odznaczenia

Niezwykłe, wielowątkowe zaangażowanie, jakim odznacza się Marzena Lachowska, nie mogło przejść bez echa. Na przestrzeni lat jej praca była wielokrotnie dostrzegana i honorowana zarówno przez władze państwowe i samorządowe, jak i przez organizacje branżowe czy pozarządowe.

Za swoją wieloletnią i wzorową pracę w handlu otrzymała odznaczenie Zasłużonego Działacza Spółdzielczości. W świecie muzycznym wyróżniono ją najwyższymi odznaczeniami Polskiego Związku Chórów i Orkiestr, w tym Złotą Odznaką z Wieńcem Laurowym. Instytucje oraz władze miejskie przyznały jej między innymi prestiżowe nagrody Gdańskich Dźwigów (Fundacja Hospicyjna) oraz tytuł Aktywnej Seniorki (Urząd Miejski w Gdańsku).

Jednak spośród wszystkich dyplomów i medali szczególnie bliskie jej sercu pozostają te, które odnoszą się bezpośrednio do bezinteresownej pomocy drugiemu człowiekowi – nagroda Marszałka Województwa Pomorskiego „Zwyczajna-Niezwyczajna” oraz medal „Człowiek Wspaniałego Serca i Wielkiego Czynu”.

Mimo tylu sukcesów i wyrazów uznania Pani Marzena Lachowska pozostaje osobą skromną i skupioną na działaniu. Pytana o źródło swojej niegasnącej energii, odpowiada prosto: „Dlaczego ja to robię? Dobro wraca, pomnożone”. To właśnie ta podszyta prostotą mądrość sprawia, że historia Pani Marzeny staje się inspiracją dla każdego, kto ma szczęście spotkać ją na swojej drodze.

Opracowanie redakcji

MÓZG UWIELBIA WYZWANIA! JAK UCZENIE SIĘ PO 60. ROKU ŻYCIA DAJE ZDROWIE, MŁODOŚĆ I RADOŚĆ

Fot. canva.com



Czy zastanawiali się Państwo kiedyś, co dzieje się w naszej głowie, gdy próbujemy czegoś zupełnie nowego – na przykład uczymy się prostej piosenki na nowym instrumencie, poznajemy zasady nowej gry planszowej lub rozmawiamy w klubie dyskusyjnym o przeczytanej książce? Okazuje się, że nasz mózg reaguje na takie wyzwania, jak zachwycone dziecko na nową zabawkę!

Przez całe lata wierzono, że po przejściu na emeryturę rozwój mózgu się zatrzymuje, a pamięć stopniowo i nieuchronnie słabnie. Dziś neurobiologia nie ma wątpliwości: nasz mózg posiada niezwykłą

zdolność do zmiany i regeneracji przez całe życie. Warunek jest tylko jeden – musimy dać mu do tego odpowiedni powód!

Dlaczego mózg potrzebuje nowości? Zasada „Używaj albo trać”

Neurobiolog dr hab. Wojciech Glac, prof. UG, podczas wykładów, których w ramach Gdańskich Dni Zdrowia 2025 mogliśmy słuchać w gdańskim ECS-ie, poświęconych zmianom w mózgu z wiekiem podkreśla prostą i niezwykle ważną zasadę: komór-



Fot. canva.com

ki nerwowe (neurony), które są aktywnie używane, wydzielają specjalne czynniki wzrostowe (takie jak białko BDNF), które utrzymują je w doskonałej kondycji i chronią przed obumieraniem. Neuron, który czuje się potrzebny, broni się przed procesami starzenia.

Wraz z wiekiem naturalnie osłabia się praca kory mózgowej (odpowiedzialnej za świadomą analizę i planowanie) oraz hipokampu (stróża naszej pamięci). Aby zatrzymać ten proces, musimy te obszary po prostu „zatrudniać do pracy”.

Pułapka rutyny – dlaczego same krzyżówki to za mało?

Wielu z nas sądzi, że codzienne rozwiązywanie krzyżówek jest wystarczającym treningiem dla umysłu. Niestety, działa tu tzw. efekt specjalizacji. Gdy opanujemy jakąś czynność do perfekcji i robimy ją automatycznie, nasz mózg staje się bardzo oszczędny i angażuje do niej coraz *mniej* neuronów.

Dlatego prawdziwym „paliwem” dla głowy są nowe wyzwania – sytuacje, w których nie jesteśmy jeszcze ekspertami, w których musimy pomyśleć, spróbować i odrobinę się potrudzić!

Co mówi nauka? Dowody i badania naukowe

Badania neurobiologiczne i medyczne z ostatnich lat jednoznacznie potwierdzają ogromne korzyści z uczenia się i aktywności w wieku dojrzałym:

Rezerwa poznawcza (prof. Yaakov Stern, 2002, 2009): Amerykański neuropsycholog Yaakov Stern z Columbia University wprowadził pojęcie „rezerwy poznawczej”. Z jego badań wynika, że osoby, które po 60. roku życia stale podejmują nowe wyzwania intelektualne i społeczne, budują w mózgu sieć alternatywnych połączeń nerwowych. Dzięki temu ich umysł potrafi sprawnie ominąć ewentualne uszkodzenia czy zmiany związane z wiekiem, zachowując pełną jasność myślenia.

Słynne badanie zakonnice (prof. David Snowdon, 1986 – Nun Study): Badania prowadzone przez dr. Davida Snowdona nad grupą kilkuset siostrzyczek wykazały, że wyższy poziom aktywności umysłowej, czytanie, pisanie i stała ciekawość świata chronią przed objawami demencji i alzheimera. Nawet gdy w tkance mózgowej obecne były fizyczne cechy starzenia, aktywne intelektualnie uczestniczki badania do późnych lat zachowywały świetną pamięć.

Plastyczność hipokampu (dr Eleanor Maguire, 2000): Badania dr Eleanor Maguire z University College London udowodniły, że intensywne uczenie się nowych informacji fizycznie powiększa hipokamp – strukturę mózgu odpowiedzialną za pamięć przestrzenną i zapamiętywanie. Mózg dorosłego i dojrzałego człowieka potrafi fizycznie przebudowywać swoje struktury w odpowiedzi na naukę!

Ruch a odmłodzenie mózgu (prof. Kirk Erickson, 2011): Zespół prof. Kirka Ericksona z University of Pittsburgh w badaniu z 2011 roku wykazał, że u osób po 60. roku życia, które wprowadziły regularne, umiarkowane spacerowanie (3 razy w tygodniu po 40 minut), objętość hipokampu zwiększyła się o 2% w ciągu roku, co przełożyło się na wyraźną poprawę pamięci. Podczas pracy mięśni wydzielają się substancje odżywcze dla neuronów, o czym wspomina dr hab. Wojciech Glac – aktywność fizyczna bezpośrednio karmi nasz umysł!

Korzyści społeczne – głowa lubi być wśród ludzi!

Uczenie się w wieku senioralnym rzadko odbywa się w samotności. Zapisanie się na warsztaty, uniwersytet III wieku, próby chóru czy spotkania w klubie seniora przynoszą bezcenne korzyści społeczne.

Kiedy rozmawiamy z innymi, słuchamy ich opinii, staramy się zrozumieć ich punkt widzenia lub dyskutujemy o obejrzanym filmie, nasz mózg wykonuje najbardziej złożoną pracę. Musi wnikać w emocje i myśli drugiego człowieka, co uaktywnia rozległe obszary kory mózgowej.

Lepszy nastrój i czucie się częścią wspólnoty stymulują wydzielanie dopaminy i oksytocyny – hormonów szczęścia, które obniżają poziom stresu i chronią neurony przed szkodliwym działaniem kortyzolu.

Recepta na jasny umysł. Konkretne porady na każdy dzień

Jak przełożyć wiedzę naukową na codzienne nawyki? Oto sprawdzone sposoby i proste porady, które zachowają Państwa pamięć w świetnej formie:

1. Szukaj NOWOŚCI zamiast powtarzania rutyny

Jeśli lubisz krzyżówki – zamień je czasem na sudoku, grę w scrabble lub zagadki logiczne.

Przeczytaj książkę z dziedziny, o której dotąd nic nie wiedziałeś (np. o kosmosie, historii malarstwa czy botanice).



Fot. canva.com

Wybierz nową trasę podczas codziennego spaceru.

2. Zapisz się na nowe zajęcia lub opanuj nową umiejętność

Zacznij uczyć się języka obcego na poziomie podstawowym, zapisz się na warsztaty rękodzieła, śpiewu lub obsługi smartfona. Nie chodzi o to, by stać się mistrzem – największą wartością dla mózgu ma sam proces uczenia się i popełnianie pierwszych błędów!

3. Ruszaj się umiarkowanie i regularnie

Codzienny, zwany 30-minutowy spacer, jazda na rowerze czy gimnastyka wysyłają z pracujących mięśni sygnał chemiczny do mózgu, pobudzając wzrost nowych neuronów w hipokampie.

4. Dyskutuj i rozmawiaj z innymi

Obejrzyjcie z przyjaciółmi film i porozmawiajcie o nim. Próbuje odgadnąć motywacje bohaterów. Wspólna rozmowa i wymiana myśli to jeden z najlepszych treningów dla kory mózgowej.

5. Miej w życiu cel i wyzwania

Niezależnie od tego, czy jest to pielęgnacja ogródka, wolontariat, opieka nad wnukami czy organizacja osiedlowego spotkania – cel daje mózgowi jasny sygnał – „Jesteśmy potrzebni, musimy działać!”

Podsumowanie

Wiek dojrzały to wspinały czas, w którym wreszcie mamy przestrzeń na realizację pasji, na które dawniej brakowało nam chwil. Nie bójmy się wyzwań, nowości i małych trudności – każdy krok poza strefę rutyny to najpiękniejszy prezent, jaki możemy podarować swojemu mózgowi! Życzymy Państwu niesłabnącej ciekawości świata i satysfakcji ze zdobywania nowej wiedzy.

Opracowanie redakcji

CZY WIESZ, CO TO JEST BRYDŻ?

Dużo osób odpowiada: „Aaa, to taka gra karciana! Ja nie gram w karty...”

I właśnie, stąd w tytule moje pytanie! Sam muszę wyjaśnić to nieporozumienie.

Brydż, to nie jest „gra karciana”, tylko jest to **najwyższy stopień wykorzystania taktyki, strategii, matematyki, komunikacji, kultury towarzyskiej.**

Mówią, że to gra dla inteligencji i inteligentnych..... hmm. Po 50 latach kontaktów z brydżem (czytaj ludźmi przy „zielonym stoliku”) mam ambiwalentne odczucia.

Jak podaje Wikipedia: *Brydż wywodzi się od wcześniejszej gry zwanej wistem, która pojawiła się w Anglii w XVI wieku. Gra szybko się rozpowszechniała i zaczęły powstawać nowe odmiany. W 1742 roku powstała pierwsza książka o grze napisana przez Edmonda Hoyle’a. Prawdziwy rozkwit wista nastąpił w XIX wieku. W 1857 roku odbył się pierwszy turniej międzynarodowy. Popularność gry zaczęła jednak znacznie szybciej rosnąć w Stanach Zjednoczonych, niż na Starym Kontynencie. W 1881 roku została założona Amerykańska Liga Wista.*

Nazwa gry **brydż** jest spolszczeniem nazwy angielskiej „bridge”. W oryginale nie oznacza ona jednak „mostu” – pochodzenie tego słowa nie jest do końca jasne – ale jak sugeruje słownik oksfordzki jest to angielska wersja rosyjskiego słowa „biricz” (rosyjskiej odmiany wista wywodzącej się z tureckiej gry „bir-üç”, po raz pierwszy opisaną w książce

wydanej w 1896 roku pod tytułem *Biritch – Russian whist*).

I tutaj – jestem pewny – że zaskoczyłem czytelników, bo brydżyści znają zasady, konwencje, odmiany w licytacjach, odzywki naturalne, sztuczne i tak jak w brydżu „U pani Zuli”, przy stole zawsze jest czworo zawodników, dwóch przeciwników i jeden wróg!

Jeżeli myślisz, że umiesz grać w brydża, to..., tyłko tak myślisz! W pewnym momencie, przypomnisz sobie powyższe zdanie, o składzie przy stoliku!

I właśnie, wymienione cechy dobrych brydżystów (wyłuszczone druk), stawiają ich bardzo wysoko w hierarchii rozwoju i wykorzystania mózgu w życiu zawodowym i codziennym.

Badania neurodegeneracyjne mózgu udowodniły, że:

Regularna gra w brydża może zmniejszyć ryzyko zachorowania na chorobę Alzheimera nawet o 75%, stymulując mózg i układ odpornościowy. Brydż działa jak silna gimnastyka umysłowa, która opóźnia procesy otępienne i wspiera kontakty z ludźmi.

Kiedy przyjdiesz do nas? Zapraszamy!

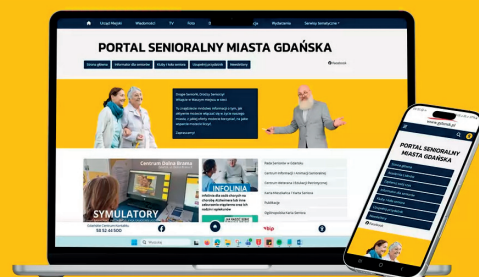
Wojciech Gilla
Senioralny Klub Brydżowy Gdańsk-Siedlce
Opracowanie redakcji

CENTRUM INFORMACJI I ANIMACJI SENIORALNEJ

Centrum Informacji i Animacji Senioralnej powstało w odpowiedzi na głosy seniorek i seniorów, co do potrzeby sieciowania informacji o ofercie i wsparciu ich szerokiego udostępniania. Centrum działa również jako punkt informacyjny oraz otwarte, przyjazne miejsce aktywności senioralnej.



Zeskanuj kod QR, aby przejść na Gdański Portal Senioralny
lub wejdź na stronę: www.gdansk.pl/gdancscy-seniorzy



BRYDŻ – POTĘŻNA GIMNASTYKA DLA UMYSŁU. JAK GRA W KARTY CHRONI PRZED DEMENCJĄ, DEPRESJĄ I WZMACNIA ODPORNOŚĆ



Fot. Jarosław Polański

Czy zastanawiali się Państwo kiedyś, co łączy karty, strategię i zdrowie naszego mózgu? Okazuje się, że to, co dla wielu jest po prostu miłą formą spędzania wolnego czasu przy stole z przyjaciółmi, dla naszego układu nerwowego stanowi prawdziwy „trening na siłowni”. Co więcej – poparty twardymi dowodami naukowymi!

Przez lata uważano, że z wiekiem sprawność mózgu nieuchronnie słabnie. Dziś neurobiologia nie ma wątpliwości: nasz mózg posiada niezwykłą zdolność do tworzenia nowych połączeń (tzw. neuroplastyczność) niezależnie od liczby lat na karku. Jednym z najskuteczniejszych narzędzi, które ten proces stymulują, jest regularna gra w brydża.

Nauka nie ma wątpliwości: ryzyko demencji jest niższe nawet o 75%.

Badania naukowe jednoznacznie wskazują, że stymulacja intelektualna wynikająca z gier planszowych i karcianych chroni nasz umysł przed procesami otępiennymi.

Przełomowe badanie z Nowego Jorku (Bronx Aging Study)

Naukowcy pod kierunkiem dr. Joe Verghese przez 21 lat obserwowali grupę ponad 400 seniorów. Wyniki opublikowane w prestiżowym czasopiśmie *The New England Journal of Medicine* (2003 r.) wykazały, że osoby regularnie grające w gry planszowe lub karciane miały aż o **74-75% niższe ryzyko rozwoju demencji** (w tym choroby Alzheimera) w porównaniu do osób nieaktywnych umysłowo.

Silniejsza pamięć i szybsze myślenie

Badania opublikowane w *Journal of Gerontology* przez zespół Louise Clarkson-Smith dowiodły, że seniorzy regularnie grający w brydża osiągają znacznie wyższe wyniki w testach oceniających pamięć roboczą, zdolność logiki oraz szybkość przetwarzania informacji.



Wzmocnienie układu odpornościowego

Co niezwykle ciekawe, prof. Marian Cleeves Diamond z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Berkeley (2000 r.) wykazała, że planowanie strategii i zapamiętywanie kart podczas gry w brydża aktywuje obszary mózgu połączone z grasicą. W efekcie u graczy zaobserwowano **zwiększenie liczby limfocytów T (CD4+)**, czyli komórek odpowiedzialnych za walczenie z infekcjami!

Praktyka potwierdza teorię. Doświadczenia z polskich placówek są podobne.

Naukowo udowodnione fakty znajdują bezpośrednie potwierdzenie w codziennej praktyce. W rozmowie na antenie Radia Gdańsk **dr Marek Małysa** – entuzjasta i badacz wpływu gier karcianych na zdrowie seniorów – podzielił się wnioskami ze swojej pracy warsztatowej z osobami starszymi.

Realna poprawa w Centrum Alzheimer

Dr Małysa prowadził zajęcia z nauki brydża m.in. w warszawskim Centrum Alzheimer. Obserwacja chorujących seniorów pokazała, że podopieczni regularnie biorący udział w rozgrywkach funkcjonowali na co dzień zdecydowanie lepiej – wolniej tracili samodzielność, mieli sprawniejszą pamięć i łatwiej nawiązywali kontakt z otoczeniem.

Skuteczny lek na depresję i samotność

Programy realizowane w Domach Pomocy Społecznej dowiodły, że spotkania przy stole brydżowym znacząco zmniejszają stany depresyjne. Izolacja społeczna jest dziś uznawana przez lekarzy za

jeden z głównych czynników ryzyka chorób otępiennych. Brydż – jako gra zespołowa wymagająca partnerstwa i komunikacji – buduje więzi, daje poczucie przynależności i skutecznie poprawia nastrój.

Sposób na długie lata w zdrowiu

Gra w brydża łączy w sobie trzy kluczowe filary zdrowia mózgu po 60. roku życia: wyzwanie intelektualne, emocje oraz kontakt z drugim człowiekiem. Trzymanie kart w dłoni, przeliczanie punktów, planowanie rozgrywki i rozmowa z partnerem tworzą unikalną mieszankę, która utrzymuje nasz umysł w doskonałej formie.

Nie musimy być mistrzami świata – w brydżu najważniejszy dla mózgu jest sam proces uczenia się, wysiłek oraz radość ze wspólnego spędzania czasu. Zachęcamy Państwa do spróbowania swoich sił przy brydżowym stole – dla zdrowia, pamięci i dobrego towarzystwa!

W brydża można grać w każdym wieku – gra łączy pokolenia, jest świetnym treningiem dla mózgu, ułatwia integrację, pozwala poznawać nowych, interesujących ludzi, pokonuje bariery sprawności i niesprawności, łączy przedstawicieli wszelakich zawodów, jest „językiem” międzynarodowym...

- brydż leczy z samotności, choroby cywilizacyjnej XXI wieku,
- integruje pokolenia i środowiska,
- uczy logicznego myślenia, planowania i szybkiego podejmowania decyzji w stale zmieniających się okolicznościach,
- uczy współdziałania i odpowiedzialności,
- uczy, jak wygrywać, ale także jak przegrywać,
- wyrabia odporność na stres,
- jest szkołą optymizmu: za kilka minut kolejne rozdanie i następna okazja, by wygrać (nawet jeśli się poległo przed chwilą).

*Dariusz Saramak
Lider „Wyluzowanego Klubu Brydżowego 60+”,
działającego w Domu Sąsiedzkim
„Gościnna Przysiań” na Oruni*

Opracowanie redakcji

18 LAT AKADEMII III WIEKU NA GDAŃSKIEJ ŻABIANCE. HISTORIA, KTÓRA ZACZĘŁA SIĘ OD SZEŚCIU OSÓB

Osiemnaście lat temu nikt chyba nie przypuszczał, że pomysł, który narodził się trochę z potrzeby wykorzystania wolnych przed południem sal, a trochę z przekonania, że Osiedlowy Klub Kultury, powinien być miejscem, w którym mieszkańcy nie tylko uczestniczą w zajęciach, ale mają poczucie, że współtworzą swoją najbliższą przestrzeń, przetródzi się w jedną z najważniejszych społeczności na Żabiance.

Wszystko zaczęło się od sześciu osób

Przy Osiedlowym Klubie Kultury „Feluka”, który działa przy Spółdzielni Mieszkaniowej „Żabianka” w roku 2008 powstała Akademia III Wieku. Początki były czasem poszukiwań. Próbowaliśmy różnych zajęć, sprawdzaliśmy, co naprawdę interesuje seniorów, czego potrzebują, co daje im radość, a co przede wszystkim pozwala im być aktywnymi i spotykać się z innymi.

I tak, krok po kroku, z tych pierwszych sześciu osób zaczęła powstawać społeczność.

Czym jest Akademia III Wieku dziś?

Dziś Akademia III Wieku to około 160 uczestników, a zajęcia odbywają się od poniedziałku do piątku. Można powiedzieć, to trochę taki uniwersytet życia – miejsce, w którym można zdobywać nowe doświadczenia, rozwijać swoje zainteresowania, spotykać ludzi i uczyć się od siebie nawzajem, a wszystko to blisko domu i w dobrej, przyjaznej atmosferze.

Można uczyć się języka angielskiego, obsługi nowych technologii i cyfrowego świata, ćwiczyć pamięć, poznawać psychologię, dietetykę czy historię. Są zajęcia z przewodnikiem, gimnastyka usprawniająca, nauka tańca i zajęcia artystyczne – malarstwo,

makrama, decoupage. Nauka szydełkowania, robienia na drutach, haftu czy szycia na maszynie.

Akademia daje również wsparcie tym, którzy na co dzień opiekują się osobami niesamodzielnymi. Podczas zajęć można zdobyć wiedzę i praktyczne wskazówki, jak mądrze i bezpiecznie sprawować opiekę nad bliskim, ale także jak radzić sobie z trudami, które niesie ze sobą codzienna opieka. Ważnym elementem jest również wsparcie psychologiczne – bo troska o drugiego człowieka nie powinna oznaczać rezygnacji z troski o siebie. Chcemy, aby opiekunowie wiedzieli, że mają prawo do zmęczenia, odpoczynku, rozmowy i chwili tylko dla siebie, a przede wszystkim – że w swoich trudnościach nie muszą pozostawać sami.

Ważną częścią Akademii są również osoby, które prowadzą zajęcia i dzielą się swoją wiedzą. Zapraszamy specjalistów z różnych dziedzin – często są to wykładowcy akademicki, praktycy i osoby na co dzień pracujące z seniorami. Gościmy również lekarzy, psychologów, fizjoterapeutów i innych ekspertów, którzy nie tylko przekazują wiedzę, ale potrafią mówić o niej w sposób przystępny i bliski codziennym potrzebom naszych uczestników.

Różnorodność – jeden z największych atutów Akademii

Zależy nam, aby Akademia była miejscem, w którym można nie tylko zdobywać nową wiedzę, ale również zadawać pytania, rozmawiać i korzystać z doświadczenia ludzi, którzy naprawdę znają się na swojej dziedzinie. Dzięki temu każde spotkanie może stać się okazją do poznania czegoś nowego, a czasem także do spojrzenia na swoje życie i codzienne problemy z zupełnie innej perspektywy.

Bo przecież człowiek nie przestaje być ciekawy świata tylko dlatego, że przechodzi na emeryturę.



Wręcz przeciwnie! Czasami dopiero wtedy pojawia się przestrzeń, żeby zrobić coś, na co wcześniej przez całe życie nie było czasu.

Akademia przez te 18 lat zaczęła żyć własnym życiem. Jeździmy na wycieczki po Polsce i za granicę. Byliśmy w Szwecji, Londynie i w wielu innych miejscach. Wyjazdy nie są jednak tylko okazją do zwiedzania. Dla naszych seniorów podróż za granicę, to również sprawdzian z odwagi i samodzielności.

Czy poradzę sobie na lotnisku? Czy odnajdę się w obcym mieście? Czy będę potrafić zamówić coś po angielsku? Czy naprawdę wykorzystam to, czego nauczyłam się na zajęciach? Okazuje się, że tak.

I chyba właśnie to jest w tym wszystkim najpiękniejsze – kiedy wiedza zdobywana podczas zajęć zaczyna działać w prawdziwym życiu.

Mamy również bale, spotkania, wspólne wyjścia i wydarzenia kulturalne. Nasi seniorzy wzięli udział w Teatralnym Pasjansie, a nawet wystąpili na des-

kach Teatru Szekspirowskiego w Gdańsku, prezentując „Makbeta”. Seniorki uczestniczyły w profesjonalnych sesjach zdjęciowych.

Piękne spotkanie dwóch światów

Przez lata nauczyliśmy się również, że warto uczyć się od siebie nawzajem – niezależnie od wieku. Dlatego organizujemy zajęcia międzypokoleniowe. Seniorki uczą dzieci i młodzież szycia na maszynie, szydełkowania, robienia na drutach, haftowania i innych prac ręcznych.

Młodzi uczą się tego, czego nie znajdą w szkolnym programie, a starsi mają poczucie, że ich wiedza, doświadczenie i umiejętności są nadal potrzebne innym.

I może właśnie o to chodzi w aktywizacji seniorów – nie o to, żeby ich czymś „zająć”, ale żeby pokazać im, że wciąż mają wiele do zaoferowania in-

nym. Młodzi odwzajemniają się również, pomagając w obsłudze smartfona czy tabletu.

Akademia III Wieku to przede wszystkim ludzie

Szczególne znaczenie naszej społeczności pokazał czas pandemii.

Kiedy zamknięto kluby, instytucje i miejsca spotkań, kiedy nagle wszyscy musieliśmy zostać w domach, nasi seniorzy sami stworzyli sieć wzajemnej pomocy.

Dzwonili do siebie. Pytali, czy ktoś czegoś potrzebuje. Pomagali sobie.

Wtedy szczególnie mocno zobaczyliśmy, że Akademia nie jest budynkiem, salą ani grafiką zajęć. To przede wszystkim ludzie.

Bardzo często słyszymy od naszych uczestników, że w Akademii znaleźli przyjaciół.

Dla niektórych to właśnie tutaj zaczęła się nowa część życia po przejściu na emeryturę. Dla innych Akademia stała się miejscem, do którego można przyjść wtedy, kiedy w domu jest po prostu za cicho.

Są wśród nas osoby, które mieszkają na Żabiance bez rodziny. Czasami są same.

I wtedy świadomość, że zawsze można przyjść do „Feluki”, spotkać znajomych, porozmawiać, pośmiać się i spędzić z kimś czas, ma ogromne znaczenie.

Jedną z najważniejszych rzeczy, jakie można dać drugiemu człowiekowi, to poczucie, że nie jest sam.

Bliskość i dostępność Akademii, w miejscu dobrze znanym mieszkańcom, dla wielu starszych osób ma ogromne znaczenie. Nie trzeba organizować wypraw do centrum miasta, pokonywać długiej drogi ani mierzyć się z barierami, które czasem sprawiają, że rezygnujemy z aktywności.

Bez barier komunikacyjnych. Bez konieczności pokonywania kilkudziesięciu kilometrów. Bez poczucia, że trzeba gdzieś pojechać, żeby mieć dostęp do kultury, edukacji czy aktywności.

Akademia pokazuje, że można stworzyć bogatą ofertę właśnie tam, gdzie mieszkają ludzie.

Przez 18 lat zmieniło się bardzo wiele. Z sześciu osób powstała społeczność licząca około 160 uczestników. Pojawiły się nowe zajęcia, wyjazdy, pomysły i inicjatywy. Ale jedna rzecz pozostała niezmienna. Przekonanie, że człowiek przez całe życie może się rozwijać, uczyć, poznawać nowych ludzi i próbować nowych rzeczy.

Działamy na własnym podwórku i nie potrzebujemy wielkiego rozgłosu, żeby wiedzieć, że to, co ro-

bimy, ma sens. Nie wszystko musi być pokazane na zdjęciach, opisane i wychwalane. Najważniejsze jest to, co dzieje się tutaj – między ludźmi. Ich obecność, aktywność, chęć edukacji, rozmowy, śmiech, nowe znajomości i to, że po prostu chce im się przyjść.

Za tym wszystkim stoją ci, którzy wierzą, że jeśli jest pomysł, zaangażowanie i determinacja, to można znaleźć sposób, żeby go zrealizować. Nie ma rzeczy niemożliwych – środki finansowe zawsze się znajdują, tylko trzeba wiedzieć, gdzie po nie sięgnąć. I rzeczywiście – możliwości jest wiele: Gdańskie Fundusze, konkursy i programy miejskie, współpraca z organizacjami pozarządowymi, radą dzielnicy czy innymi instytucjami i partnerami.

Ważne jest jednak nie tylko to, skąd pozyskać środki, ale przede wszystkim, aby mieć pomysł i odwagę go przedstawić oraz konsekwentnie szukać możliwości jego realizacji. Czasem potrzeba pieniędzy, czasem dobrego partnera, a czasem po prostu kogoś, kto powie: „spróbujmy”. Właśnie z takich pomysłów, współpracy i zaangażowania powstają zajęcia, wydarzenia i projekty, z których mogą korzystać mieszkańcy.

Akademia III Wieku – historia nie tylko o zajęciach dla seniorów

Akademia III Wieku to historia o tym, jak z wolnych sal powstało miejsce pełne ludzi. O przyjaźniach, które zaczęły się od wspólnych zajęć. O odwadze, która pozwoliła wystąpić na scenie Teatru Szekspirowskiego. O seniorach, którzy pojechali za granicę, żeby sprawdzić, czy poradzą sobie z j. angielskim. O osobach, które nauczyły się obsługi smartfona, choć początkowo wydawało im się to niemożliwe. O kobietach, które po latach wróciły do malowania, szycia czy rękodzieła. O młodych, którzy odkrywają na nowo wśród starszych zapomniane umiejętności.

I przede wszystkim o tym, że Żabianka ma swoją społeczność – ludzi ciekawych świata, aktywnych, gotowych do nauki i – co chyba najważniejsze – gotowych być ze sobą.

Osiemnaście lat temu było ich sześć. Dzisiaj jest ich około 160.

A najlepsze w tej historii jest to, że ona wciąż się pisze.

*Agnieszka Adolińska-Postuszyńska
Psychogerontolog, specjalista ds. seniorów*

WIEDZA NA WAGĘ ZDROWIA. UCZENIE SIĘ OPIEKI TO TROSKA O SIEBIE I BLISKICH



Fot. Mateusz Siodkowski

Jak dobrze i bezpiecznie opiekować się bliskim chorym? Opieka nad bliską osobą potrafi całkowicie zmienić codzienność. Pojawiają się nowe obowiązki, odpowiedzialność za zdrowie i bezpieczeństwo drugiego człowieka, zmęczenie, a czasem również poczucie bezradności. Opiekunowie rodzinni często długo próbują radzić sobie sami. O pomoc proszą dopiero wtedy, gdy naprawdę brakuje im sił.

Tymczasem do opieki można się przygotować. Wiedza o tym, jak bezpiecznie pomagać bliskiej osobie, jak korzystać ze sprzętu, czy jak rozpoznawać sygnały własnego przeciążenia, może znacząco ułatwić codzienność. Centrum Opieki Wytnieniowej w Gdańsku prowadzone przez

Fundację Hospicyjną pomaga zarówno osobom wymagającym stałej opieki, jak i ich bliskim. Oferuje bezpłatną opiekę całodobową i dzienną, a także edukację, konsultacje, grupy wsparcia i spotkania dla opiekunów.

Czym jest opieka wytchnieniowa?

Najprościej mówiąc, opieka wytchnieniowa to czasowe powierzenie bliskiej osoby profesjonalnej opiece. Dzięki temu rodzinny opiekun może odpocząć, zadbać o własne zdrowie, załatwić sprawy, na które zwykle brakuje czasu, albo po prostu na chwilę odetchnąć.



Fot. Mateusz Słodkowski

Centrum Opieki Wytchnieniowej w Gdańsku oferuje bezpłatną opiekę całodobową oraz dzienną (w Centrum jak i w domu). Z pomocy mogą korzystać dorosłe osoby z niepełnosprawnością wymagające stałej opieki, mieszkające na terenie województwa pomorskiego. Zapisy do opieki całodobowej na rok 2027 rozpoczną się już we wrześniu 2026 roku.

Zespół Centrum tworzą specjaliści z różnych dziedzin – opiekunowie medyczni, pielęgniarki, psychologowie, fizjoterapeuci, terapeuci zajęciowi oraz kapelan, którzy dbają o bezpieczeństwo, komfort i dobrą atmosferę pobytu. W zależności od potrzeb podopieczni korzystają z terapii zajęciowej, wsparcia psychologicznego i różnego rodzaju aktywności. W COW wykorzystywane są również nowoczesne narzędzia terapeutyczne, między innymi robot terapeutyczny Paro czy okulary VR.

Pobyt całodobowy standardowo trwa 14 dób. Centrum oferuje również pobyt dzienny – w Centrum lub w domu, od poniedziałku do piątku, w godzinach 8.00–18.00, z limitem 240 godzin rocznie. W tym czasie podopieczny pozostaje pod opieką wykwalifikowanych opiekunów i terapeutów, a w Centrum otrzymuje także ciepły posiłek.

Warto sięgnąć po pomoc i wiedzę

Największą przeszkodą w sięganiu po pomoc bywa poczucie winy. Opiekunowie rodzinni często spotykają się z przekonaniem, że skoro bliska osoba ich potrzebuje, powinni radzić sobie sami. Zmęczenie i potrzeba odpoczynku mogą być odbierane jako oznaka niewystarczającego zaangażowania, dlatego wielu opiekunów długo odkłada prośbę o wsparcie.

Edukacja opiekuna to także wiedza o własnych granicach i sygnałach przeciążenia. Marta Szulc, psycholog, psychogerontolog, kierowniczka Centrum Opieki Wytchnieniowej apeluje:

Dbanie o własne siły jest bardzo ważną częścią dobrej i bezpiecznej opieki. Jeśli opiekun pozwala sobie na odpoczynek i korzysta z pomocy, nie oznacza to, że rezygnuje z bliskiego. Wręcz przeciwnie – dzięki temu ma więcej siły, żeby towarzyszyć mu i opiekować się nim przez dłuższy czas. Warto więc zatrzymać się na chwilę i zapytać siebie: „Jak ja się z tym wszystkim czuję?”. Niestety, opiekunowie często dostrzegają skalę swojego wyczerpania dopiero wtedy, gdy sytuacja staje się bardzo trudna. Sygnały przeciążenia często pojawiają się stopniowo i łatwo je przeoczyć albo zbagatelizować. Może to być częsty stres, trudności z koncentracją



czy pamięcią, problemy ze snem, podejmowaniem decyzji, a także różnego rodzaju fizyczne objawy wyczerpania. Przede wszystkim – takie sygnały nie oznaczają, że jesteśmy złymi opiekunami. One po prostu mówią nam, że my również potrzebujemy troski, odpoczynku i wsparcia.

Pomoc dla opiekuna to także edukacja i rozmowa

Dobra opieka zaczyna się od wiedzy. W COW opiekunowie mogą nauczyć się m.in. bezpiecznych sposobów wykonywania czynności pielęgnacyjnych, odciążania kręgosłupa czy korzystania ze sprzętów pomocniczych. Ważną częścią działalności Centrum są również grupy wsparcia i działania edukacyjne. Ich celem jest stworzenie przestrzeni, w której opiekun może powiedzieć głośno o tym, co jest trudne – bez oceniania i bez konieczności udowadniania, że ze wszystkim sobie radzi.

W kalendarzu COW regularnie pojawiają się bezpłatne spotkania i warsztaty skierowane do opiekunów oraz seniorów. To okazja, by zdobyć konkretną wiedzę, spotkać innych ludzi w podobnej sytuacji, porozmawiać ze specjalistami, a czasem po prostu spędzić kilka godzin poza domem.

Kalendarz aktywności: sierpień–wrzesień

- **24.08 (poniedziałek) | 14:00–17:00** | Akademia Opiekuna – Seniora. Edukacja i relacja. Bezpłatne warsztaty z podstaw pielęgnacji,
- **26.08 (środa) | 13:00–19:00** | Dzień Otwarty Akademii Walki z Rakiem,
- **27.08 (czwartek) | 10:00–13:00** | W kolorze życia – jak barwy wpływają na wygląd i nastrój.

Warsztaty analizy kolorystycznej. Prowadzenie: Marta Żebrowska-Giers,

- **2.09 (środa) |** Grupa wsparcia dla opiekunów osób z demencją;
- **20.09 (niedziela) |** Akademia opiekuna – Seniora. Edukacja i relacja. Wyjście na spektakl „Klimakterium 2”. Obowiązują zapisy,
- **24.09 (czwartek) |** Pierwsza pomoc w dojrzałym wieku – wiedza, która ratuje. Kurs pierwszej pomocy.

Wszystkie wydarzenia są **bezpłatne**, ale mogą obowiązywać zapisy.

Punkt konsultacyjny – wiedza i wsparcie w jednym miejscu

Opieka nad bliską osobą wiąże się z wieloma pytaniami dotyczącymi zdrowia, codziennej opieki, świadczeń, formalności czy dostępnego sprzętu. Nie zawsze wiadomo, gdzie szukać odpowiedzi. W Centrum Opieki Wytchnieniowej można bezpłatnie porozmawiać ze specjalistami i dowiedzieć się, jakie formy wsparcia są dostępne w konkretnej sytuacji.

Podczas konsultacji można spotkać m.in. **psychologa**, który pomaga osobom zmagającym się z przeciążeniem, stresem, trudnymi emocjami czy kryzysem. **Pracownik socjalny** wyjaśnia kwestie związane ze świadczeniami, ulgami i dostępnymi formami pomocy, a **pracownik ZUS** udziela informacji dotyczących rent, emerytur, zasiłków i związanych z nimi formalności.

W punkcie można również skonsultować wybór sprzętu medycznego. **Specjalista ze sklepu medycznego** podpowie, jakie rozwiązania mogą sprawdzić się w konkretnej sytuacji oraz wyjaśni możliwości uzyskania dofinansowania ze środków PFRON i NFZ.

Zadzwoń, by umówić się na spotkanie:
tel. 58 345 50 31; 784 421 860

Projekt sfinansowano ze środków Miasta Gdańska

WIĘCEJ INFORMACJI:

Centrum Opieki Wytchnieniowej w Gdańsku
ul. Kopernika 17C, 80-208 Gdańsk
tel. 58 345 50 31, 573 001 213
centrum@opiekawytchnieniowa.pl
www.opiekawytchnieniowa.pl

Opracowanie redakcji

BEZPIECZEŃSTWO SENIORÓW – JAK NIE DAĆ SIĘ OSZUSTOM?

„Babciu... Miałem wypadek... Potrzebuję pieniędzy.”

„Jestem policjantem, musimy zabezpieczyć Pani oszczędności.”

„To wyjątkowa okazja inwestycyjna.”

Takie słowa coraz częściej słyszą seniorzy, którzy stają się celem przestępców. Oszuści wykorzystują zaufanie, chęć niesienia pomocy i wywołują skrajne emocje, aby wyłudzić pieniądze. Choć o metodach ich działań mówi się od lat, przestępcy nieustannie zmieniają swoje scenariusze i dostosowują je do nowych technologii oraz bieżących wydarzeń.

Dlaczego seniorzy są narażeni?

Osoby starsze często odbierają telefony od nieznanymi numerów, chętnie rozmawiają z ludźmi i ufają osobom podającym się za przedstawicieli

instytucji publicznych. Oszuści doskonale o tym wiedzą. Potrafią wzbudzić współczucie, wywołać presję czasu lub przekonać, że działają dla dobra seniora.

Najczęściej ich celem jest jedno – zdobycie oszczędności, które gromadzone były przez całe życie.

Najpopularniejsze metody oszustw

- telefon od rzekomego wnuczka lub członka rodziny z prośbą o pilną pomoc finansową,
- informacja o wypadku bliskiej osoby,
- wiadomość o rzekomym zatrzymaniu przez policję lub komornika
- propozycje wyjątkowo korzystnych inwestycji, obietnice wysokich zysków w krótkim czasie
- sprzedaż drogich produktów po „okazyjnej” cenie,



Fot. facebook

- oferowanie darmowych leków, zabiegów lub świadczeń,
- propozycje wymiany waluty czy zakupu cennej biżuterii,
- fałszywe informacje o dotacjach i programach pomocowych.

W każdej z tych sytuacji oszuści starają się **wywołać silne emocje** i skłonić ofiarę do podjęcia **szybkiej decyzji**.

Fałszywy policjant – jedna z najgroźniejszych metod

Bardzo często przestępcy podszywają się pod funkcjonariuszy Policji.

Schemat działania wygląda podobnie. Najpierw dzwoni osoba podająca się za policjanta i informuje o rzekomym zagrożeniu dla naszych pieniędzy. Następnie kontaktuje się kolejna osoba, która potwierdza wcześniejszą historię, aby uwiarygodnić całe zdarzenie. W końcu do domu przychodzi oszust przebrany za funkcjonariusza lub poleca przekazać gotówkę wskazanemu kurierowi.

Warto pamiętać o jednej, niezwykle ważnej zasadzie:

Policja nigdy nie prosi o przekazanie pieniędzy ani kosztowności w celu ich „zabezpieczenia”.

Jeżeli ktoś przedstawia się jako policjant i żąda przekazania gotówki, to uwaga, bo jest to na pewno **próba oszustwa!**

Hydraulik, pracownik spółdzielni, ZUS, kominiarz, obnośny sprzedawca...

Oszuści znają wiele sposobów aby dostać się do naszych mieszkań. Przestępcy potrafią niezapowiedzianie przyjść pod państwa drzwi pod pretekstem świadczenia różnych usług. Jeśli spółdzielnia nie poinformowała o takiej wizycie i nie potwierdzono takiej wizyty telefonicznie (numer do spółdzielni znajduje się na tablicach na klatkach schodowych) – **nie otwieraj drzwi nieznanym!**

Nawet, gdy zamawiają państwo hydraulika czy stolarza, po wpuszczeniu go do mieszkania mogą oni poprosić o szklankę wody, przekąskę lub zaliczkę na materiały do wykonania usługi. W przypadku oszustów jest to umyślne działanie, aby na chwilę „spuścić ich z oka”. W takiej sytuacji:

- nie wychodzimy z pomieszczenia w którym jest nieznanomy,
- obserwujemy jego zachowanie,
- nie sięgamy przy obcych po kosztowności, nie zostawiamy ich w zasięgu ręki, a pieniądze na za-

liczkę trzymamy przy sobie. Pieniądze przekazujemy za pokwitowaniem z dowodem osobistym!

Inwestycje i kryptowaluty – nowa pułapka

W ostatnich latach znacząco wzrosła liczba oszustw związanych z inwestowaniem.

Przestępcy kontaktują się telefonicznie lub przez Internet, przekonując, że inwestycja w kryptowaluty, akcje lub specjalne platformy przyniesie szybkie i wysokie zyski. Początkowo budują zaufanie, prowadzą długie rozmowy i zachęcają do wpłacenia niewielkiej kwoty.

Następnie nakłaniają do:

- instalowania programów umożliwiających zdalny dostęp do komputera (np. program TeamViewer),
- logowania się do bankowości internetowej,
- wykonywania przelewów na wskazane rachunki,
- zaciągania kredytów lub pożyczek na kolejne inwestycje.

W rzeczywistości pieniądze trafiają do oszustów, a obiecane zyski nigdy się nie pojawiają.

Jak się chronić?

Bezpieczeństwo zaczyna się od zachowania ostrożności. Warto pamiętać o kilku podstawowych zasadach:

- nigdy nie przekazuj pieniędzy osobie, której nie znasz,
- nie działaj pod wpływem emocji i presji czasu,
- zawsze zweryfikuj informacje u członków rodziny,
- nie podawaj przez telefon numeru PESEL, danych bankowych, kodów autoryzacyjnych, ani **żadnych informacji dotyczących własnej tożsamości**,
- nie ufaj obietnicom szybkiego i pewnego zysku,
- każdą podejrzaną sytuację skonsultuj z bliskimi.

A w internecie?

- nie wchodź w podejrzaną linki (odnośniki) na inne strony,
- nie odpisuj na SMS'y z takimi linkami,
- nie zapisuj haseł do kont bankowych i portali społecznościowych (np. Facebook) na komputerze,
- twórz silne hasła np. do konta bankowego lub portalu społecznościowego (duże, małe litery, cyfry, znaki specjalne, minimum 8 znaków),

- nie kupuj produktów polecanych przez nieznanym,
- nie instaluj na komputerze programów, których nie znasz – zostaw to specjalistom lub rodzinie,
- jeśli członek rodziny prosi przez SMS lub np. Facebook o **szybki przelew BLIK**, najpierw **zadzwoń** do niego czy faktycznie potrzebuje takich pieniędzy. To może być **oszust**, który ukradł dostęp do konta członka rodziny! Jeśli nie masz numeru telefonu do osoby proszącej o pieniądze, **nie wysyłaj ich!**

Co zrobić, gdy odbierzesz podejrzany telefon?

Jeżeli rozmówca twierdzi, że jest policjantem, pracownikiem banku lub członkiem rodziny i domaga się pieniędzy:

1. **Natychmiast zakończ rozmowę.**
2. W przypadku podejrzenia oszustwa zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub zgłoś sprawę w najbliższej jednostce Policji.

Rozmawiajmy o bezpieczeństwie

Najskuteczniejszą ochroną przed oszustami jest wiedza i wzajemna troska. Warto rozmawiać z rodzicami, dziadkami oraz sąsiadami o metodach działania przestępców. Jedna rozmowa może uchronić kogoś przed utratą oszczędności całego życia.

Oszuści nieustannie wymyślają nowe sposoby działania, jednak ich największą bronią pozostają pośpiech, strach i manipulacja. Dlatego najważniejszą zasadą jest zachowanie spokoju, weryfikowanie każdej niepokojącej informacji oraz pamiętanie, że żadna uczciwa instytucja nie będzie żądała przekazania pieniędzy przez telefon czy za pośrednictwem nieznanego osoby.

Czułość, zdrowy rozsądek i rozmowa z bliskimi to najlepsza ochrona przed oszustami.

Komenda Policji



szukaj nas na facebook'u

www.facebook.com/magazynlaweczka

NEWSLETTER SENIORALNY

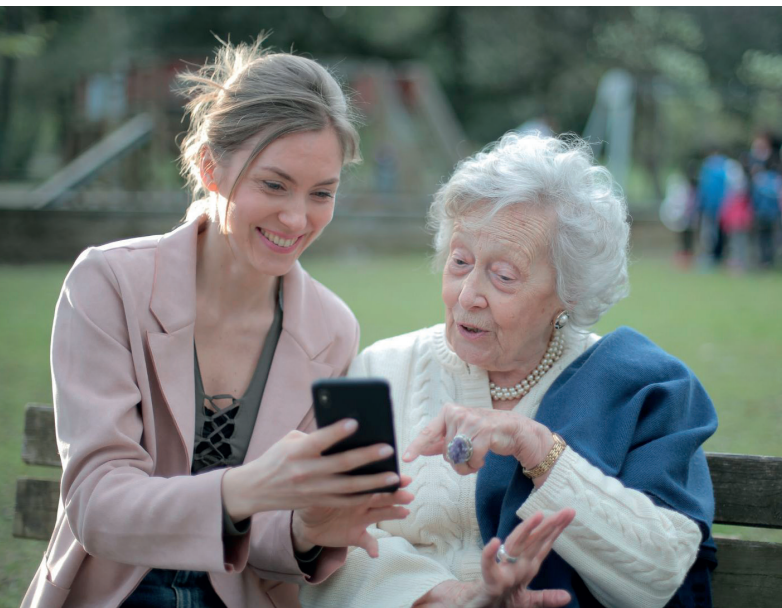
Zapraszamy Państwa do zapisów do naszego **newslettera**, aby otrzymywać informacje o ciekawych wydarzeniach w mieście. Pozostaniemy w kontakcie!

Dodatkowe informacje: Jarosław Polański
tel. 506 314 278, jaroslaw.polanski@gdansk.gda.pl



Zeskanuj kod QR, aby zapisać się do naszego Newslettera
lub wejdź na stronę:
www.gdansk.pl/gdancscy-seniorzy

SZTUCZNA INTELIGENCJA W CODZIENNYM ŻYCIU SENIORA: POKUSY, UPRZEDZENIA I MAŁE SPROSTOWANIE



Fot. canva.com

Rozmawiając na ławce w osiedlowym parku, przy kawie w klubie seniora czy podczas niedzielnego obiadu z rodziną, coraz częściej słyszymy dwa słowa, które u jednych budzą ciekawość, a u innych niezrozumienie: sztuczna inteligencja. W mediach straszą nas, że algorytmy za chwilę zastąpią ludzi, a w sklepach zachęcają do korzystania z inteligentnych urządzeń. W głowie dojrzałego człowieka natychmiast pojawia się proste, wyjątkowo trafne pytanie: „Po co mi sztuczna inteligencja, skoro mam własną, szlifowaną przez dekady życiowego doświadczenia?”.

I warto już na wstępie wyraźnie zaznaczyć, że to pytanie trafia w samo sedno. Żaden komputer nie zastąpi ludzkiej mądrości, intuicji, wrażliwości ani ciepła drugiego człowieka. Aby jednak przestać obawiać się tego nowego zjawiska i zacząć patrzeć na nie bez uprzedzeń, dobrze jest zrozumieć, czym tak naprawdę jest to narzędzie, skąd czerpie swoją wiedzę i dlaczego sama jego nazwa od lat wywołuje spory wśród naukowców.

Dlaczego słowo „inteligencja” bywa mylące?

Gdy słyszymy słowo „inteligencja”, myślimy o czymś żywym. Wyobrażamy sobie osobę błyskotliwą, zdolną do samodzielnego myślenia, odczuwania emocji, posiadającą własne zdanie i świadomość swojego istnienia. Tymczasem programy komputerowe nie mają w sobie ani krztyny ludzkiej świadomości. Badacze i językoznawcy od dawna podkreślają, że określenie „sztuczna inteligencja” nie jest zbyt fortunne, ponieważ sugeruje istnienie jakiegoś sztucznego umysłu.

Pojęcie to powstało w połowie XX wieku jako powracający w literaturze i nauce skrót myślowy. Dziś eksperci często przyznają, że znacznie trafniej byłoby nazywać tę technologię zaawansowaną analizą danych lub po prostu niezwykle szybkim przetwarzaniem informacji. Niestety nazwa zdążyła się już utrwalić w języku potocznym i budzi niepotrzebny lęk. Program nie wie, o czym pisze, nie rozumie radości ani smutku i nie ma własnej woli. To po prostu bardzo skomplikowany, cyfrowy kalkulator, który zamiast na liczbach operuje na słowach i obrazach.

Skąd właściwie cyfrowy asystent to wszystko wie?

Aby zrozumieć, jak działa ten mechanizm, warto wyobrazić sobie potężną bibliotekę zawierającą miliardy książek, gazet, encyklopedii, słowników i stron internetowych ze wszystkich krajów świata. Twórcy programów komputerowych dali tym algorytmom dostęp do tak ogromnego zbioru wiedzy i pozwolili im go przeanalizować. Proces ten nazywa się uczeniem maszynowym.

Program przeanalizował miliardy zdań i na tej podstawie opanował reguły języka oraz powiązania między pojęciami. Zauważył na przykład, że po słowie „kawa” bardzo często występuje słowo „czarna”

lub „z mlekiem”, a na pytanie o przepis na szarlotkę należy odpowiedzieć spisem składników obejmującym jabłka i mąkę. Wiedza tej technologii nie wynika więc z myślenia, lecz ze sprawnej statystyki i pamięci. Algorytm przewiduje, jakie słowo powinno pojawić się po poprzednim, tworząc płynne, logiczne wypowiedzi. Można powiedzieć, że to super-wyszukiwarka, która przeczytała całą dostępną literaturę i potrafi w ułamku sekundy streścić nam odpowiedź na niemal każde pytanie.

Zawsze weryfikuj ważne informacje:

Sztuczna inteligencja potrafi się pomylić (nazywa się to zjawiskiem „halucynacji”).

Mądrość człowieka kontra szybkość maszyny

Znając źródło tej wiedzy, łatwiej zauważyć, że cyfrowy asystent nie jest naszym rywalem. Odczarowując powszechne obawy, warto pamiętać, że korzystając z takich programów w telefonie czy komputerze, niczego nie da się fizycznie uszkodzić. Nie trzeba też znać trudnych komend – do komputera pisze się lub mówi dokładnie tak samo, jak do sąsiada czy wnuka.

Największą zaletą tej technologii jest wyręczanie nas w prostych, nużących czynnościach. Dostając trudne, pisane zawiłym językiem pismo z urzędu lub spółdzielni mieszkaniowej, możemy poprosić program o wyjaśnienie jego treści w dwóch prostych zdaniach.

Przykład działania: Wklej treść lub zdjęcie dokumentu do programu AI i napisz komendę: „Wyjaśnij mi w trzech prostych zdaniach, co muszę zrobić”.



Fot. canva.com

Gdy zastanawiamy się, co ugotować z kilku składników pozostałych w lodówce, komputer w sekundę podsunie ciekawy pomysł na obiad. Pomaga także w powiększaniu i odczytywaniu na głos drobnego druku z ulotek dołączonych do leków, a w wolnej chwili potrafi ułożyć krzyżówkę, napisać wierszyk na imieniny czy przeprowadzić z nami quiz z historii.

Trzeba jednak pamiętać o ważnej zasadzie bezpieczeństwa oraz ograniczeniach maszyny. Ponieważ algorytm tworzy odpowiedzi na podstawie statystyki, zdarza mu się czasem napisać coś przekonującego, ale całkowicie nieprawdziwego. Dlatego wszelkie porady zdrowotne czy informacje o dawkowaniu leków zawsze należy weryfikować u lekarza lub farmaceuty.

Złota zasada bezpieczeństwa:

AI nigdy nie powinna prosić Cię o podanie numeru PESEL, danych do banku, haseł ani pieniędzy. Jeśli program lub strona o to pyta – natychmiast ją zamknij!

Podsumowanie

Sztuczna inteligencja nie jest po to, by zastąpić Twój rozum, doświadczenie czy życiową mądrość. Jest po to, by wyręczyć Cię w nudnych zadaniach, ułatwić czytanie drobnego druku, podsunąć pomysł, gdy brakuje weny – czyli ułatwić codzienne funkcjonowanie.

Nie trzeba jej ulegać bezkrytycznie, ale nie warto też zamykać przed nią drzwi. Warto traktować ją z taką samą rezerwą i ciekawością, z jaką kiedyś witaliśmy w domach pralki automatyczne czy piloty do telewizora.

Opracowanie redakcji

Fot. canva.com

PREZENTACJA WYNIKÓW PRACY KOMISJI AKTYWIZACJI ZAWODOWEJ, EDUKACJI EKONOMICZNEJ I SZKOLEŃ



Fot. Archiwum grupy „Kawiarenka Literacka”

W 2025 r. rozpoczęliśmy realizowanie najważniejszego z planowanych zadań.

Tym zadaniem jest realizacja naszego pomysłu wspólnych spotkań seniorów i przedstawicieli młodego pokolenia „Z”. Zadanie jakie określiliśmy sobie jako cel, to organizacja warsztatów dla wypracowania płaszczyzny współpracy obu grup wiekowych. Dla ich wzajemnego poznania potrzeb, zrozumienia wspólnych wartości i celów aktywności. To także wzajemne poszanowanie i wymiana tych dobrych

wartości jakie charakteryzują obie grupy oraz wyeliminowanie tych złych w sporach i współistnieniu.

Po pogłębionej analizie stanu obecnego widzimy duże dwie grupy pokoleniowe, mające duże ambicje aktywności życiowej zarówno w pracy zawodowej jak i życiu prywatnym. Grupy te jednak, jak pokazuje życie, funkcjonują i realizują swoje cele obok siebie, prawie zupełnie wzajemnie nie kontaktując się.

Z jednej strony seniorzy zwani też „Silversami”, po zakończeniu pracy zawodowej, nie obciążeni

już obowiązkami zawodowymi, nie mający też wiele obowiązków rodzinnych, bo dzieci są już samodzielnione, mają więcej czasu na zrealizowanie swoich pragnień osobistych, które były tłumione przez lata. Mogą oni zrealizować swoje nierealizowane pasje i plany życiowe, a także te, których realizacja jest ograniczona z różnych powodów. Możliwości i pragnienia powrotu do aktywności życiowej są aktualnie praktycznie ograniczone przez dwie zasadnicze przyczyny:

1. Stan zdrowia, na który praktycznie każdy ma zbyt mały wpływ, ale nie ogranicza on pełnego spektrum możliwości fizycznych i umysłowych.
2. Ograniczenia ze strony kadry menedżerskiej, bojącej się zatrudniać nowych pracowników po przysłowiowej „50-tce+”.

Jako wieloletni doradca i konsultant, wdrożeniowiec i audytor oraz szkoleniowiec usprawniania systemów organizacyjnych i zarządzania w firmach, niezależnie od ich wielkości i branży nie raz spotkałem się z trudnymi do zrozumienia postawami kadr kierowniczych w firmach. Menedżerowie są niechętni zatrudnić nowych pracowników z pokolenia seniorów. Mają także duże opory w stosunku do pokolenia „Z”. Wynikało to z ich zupełnie innego podejścia do życia zawodowego i prywatnego niż oni jako szefowie firm byli przyzwyczajeni.

3. Obawa o konfrontację i konflikty pomiędzy pokoleniami.

Mając powyższy obraz sytuacji postanowiliśmy opracować projekt warsztatów łamiących te trudne relacje i pokazać wszystkim, że ten podział i niezrozumienie skrajnych grup wiekowych naszego społeczeństwa jest możliwy do pokonania dla korzyści wszystkich stron.

A oto jak ten projekt zrealizowaliśmy:

1. Przygotowaliśmy organizowanie na początku cyklicznych wspólnych pierwszych spotkań raz w miesiącu dla wymiany wzajemnych potrzeb i wzajemne zrozumienie się dwóch pokoleń pod względem języka komunikacji oraz potrzeb społeczno-kulturalnych.
2. W miarę rozwoju kontaktów, przekształcono formę warsztatową w grupę tworzącą amatorską scenę teatralną nazwaną później „Pokolenia w Akcji” i na bazie osiągniętego porozumienia międzypokoleniowego oraz wzajemnej komunikacji dla stworzenia docelowego spektaklu jednoaktowego.

3. Miejsce spotkań i warsztatów to Teatr Mostownia we Wrzeszczu, dawna księgarnia na rogu al. Grunwaldzkiej i ul. Miszewskiego. Na pierwszym spotkaniu w Teatrze Mostownia obecni byli członkowie naszej komisji, Teatru Mostownia oraz przedstawiciel Młodzieżowej Rady Miasta Gdańska. Omówiliśmy wstępne założenia projektu oraz zatwierdzono projekt jaki złożyliśmy na ogólnej Sesji Rady Miasta Gdańska.

4. Kontynuując temat, określiliśmy, z panią Prezes Teatru Mostownia we Wrzeszczu p. **Agnieszka Grewiling-Stolc** oraz menedżerką p. **Pauliną Przydatek**, szczegółowe warunki obustronne, jakie muszą być spełnione dla odbywania w ich teatrze naszych spotkań integracyjnych i warsztatów komunikacji międzypokoleniowej. Spotkania te będą miały formę warsztatów z przedstawicielami młodego pokolenia „Z” i naszą komisją oraz seniorami, którzy będą mieli chęć włączyć się do wspólnego jego realizacji.

5. Pierwszym tematem, warsztatu będzie zrozumienie wzajemnej komunikacji (ćwiczenia techniki aktorskiej) i zrozumienia przekazywania sensu komunikatu. Kolejno budować będziemy porozumienie między pokoleniowe, aż do formy napisania spektaklu jednoaktowego a zaprezentujemy je w Teatrze Mostownia.

6. Nawiązałem ścisłą współpracę z Przewodniczącym Rady Młodzieży Gdańska **Oliwierzem Starczewskim** w trakcie którego wymieniliśmy już wstępnie poglądy realizacji wstępnych założeń. Spotkanie odbyło się w dniu 27 listopada. Pan Przewodniczący zobowiązał się obiecał na najbliższym spotkaniu Rady Młodzieży ten temat współpracy przedstawić i zapoznać się z wstępną koncepcją realizacji warsztatów. W dniu 2 grudnia 2024 otrzymałem od Przewodniczącego Młodzieżowej Rady Miasta Gdańska informację, że na ich ostatnim posiedzeniu podjęli decyzję o utworzeniu nieformalnej grupy 5 osobowej, która ma się zajmować realizacją współpracy z naszą Komisją na bazie naszych rozmów i realizacji planowanych działań.

7. Projekt, już przygotowany, został zatwierdzony na wniosek Przewodniczącego Gdańskiej Rady Seniorów **A. Żubrysa** i włączony do uchwały z sesji rady.

8. Pomimo trudności w uzyskaniu dofinansowania naszych działań jako zespół w Komisji nie zrezygnowaliśmy z realizacji naszego pomysłu. Przełom nastąpił kiedy osobiście zgłosiłem projekt do

Ogólnopolskiego Konkursu „**Pokolenia w Akcji**” organizowanego przez **Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę”** będącego częścią **Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności**. Po uzgodnieniu z przedstawicielami Teatru Mostownia oraz jego przerwaniu oraz dostosowaniu do wymogów konkursowych projekt został przyjęty do konkursu jako jeden z 160 wytypowanych z bardzo wielu zgłoszonych projektów z całej Polski.

9. Po kilku etapowych eliminacjach zostaliśmy zaproszeni do grupy finałowej oraz po 4 dniowych zajęciach w Inkubatorze Projektów i ogłoszeniu wyników tych prac okazało się, że nasz projekt został finalistą i szczególnie wyróżniony jako jeden z najlepszych – ostatecznie uzyskał dofinansowanie w wysokości 16 000 zł.

10. Od 9 listopada rozpoczęliśmy realizację projektu i odbyło się już 7 warsztatów z I etapu jego realizacji. W zajęciach uczestniczy ponad 30 osób (w tym seniorów 21 i 9 przedstawicieli młodego pokolenia) Więcej młodych dołączy po sesji egzaminacyjnej na uczelniach. W warsztatach uczestniczą także członkowie Rady Seniorów, a szczególnie należy wymienić za aktywność **Barbarę Wyka**. Byłbym niesprawiedliwy gdybym nie wymienił **Gabriela Klonowskiego**, który jest **Sekretarzem Młodzieżowej Rady Miasta Gdańska i pomimo tych obowiązków społecznych znalazł jeszcze czas na udział w naszym projekcie**.

11. Zakończenie projektu nastąpiło 16 maja 2026 r. o godz. 17:00 **premiera** spektaklu „**Miedzy Nami**” na scenie Teatru Mostowni.

12. Treść przedstawienia powstała na podstawie propozycji każdego uczestnika, którzy wybrali fragmenty poezji, prozy lub własnej twórczości, bliskie im z różnych względów a dotyczące tematu głównego – łączenia pokoleń. Na tej bazie reżyserka **Agnieszka Grewling-Sztołc** opracowała scenariusz. Na pierwszym czytaniu każdy sam decydował jakie fragmenty chce deklamować i zagrać. Do tego jedna z uczestniczek **Barbara Wyka** napisała dwie piosenki. Trzecią piosenkę zaśpiewały dwie Ukrainki – typowa dumka o miłości. Ich śpiew był przyjęty z wielką sympatią i nagrodzony oklaskami

13. Ciekawa okazała się propozycja, aby część akcji i relacji pomiędzy aktorami, odbywała się na widowni, ale z akcją i dialogami w powiązaniu z akcją na scenie. Następowoła zamiana miejsc aktorów, co nadało naszemu przedstawieniu

odpowiednią dynamikę. To nietypowe rozwiązanie zostało przyjęte nie tylko przez aktorów, ale również widzów – z aplauzem.

14. Przedstawienie doceniła publiczność, która wypełniła salę nagradzając gromkimi oklaskami.

15. Dla mnie jednak największą nagrodą były słowa naszego gościa honorowego z Warszawy, **Małgorzaty Stanowskiej** Koordynatorki Konkursu „**Pokolenia w Akcji**” która także bardzo wysoko ceniła efekt końcowy naszego projektu. Na koniec po długo trwających brawach podsumowywała swoje wrażenie. Może niedokładnie zacytuje wypowiedź, ale sens wydawał się jednoznaczny: *Z wielką ciekawością jechałam na to dzisiejsze spotkanie z wami, bo sam projekt jest ambitny i ciekawa byłam jak sobie poradzicie z jego wykonaniem. Okazało, się, że dzisiejsza realizacja potwierdziła, iż wygrana konkursu, nie była przypadkowa. Moje oczekiwania okazały się skromniejsze od tego, co zobaczyłam. Osiągnęliście wielki sukces. Jestem tym wspaniałym przedstawieniem bardzo miło i mocno zaskoczona.*

Pani Małgorzata doceniła pracę wszystkich i każdego z osobna. To dla nas wielka radość. Tym bardziej, że przywiozła i wręczyła nam – Liderom Projektu – dyplomy podziękowania. To było także wielkie uznanie dla Pauliny Przydatek – Liderki młodego pokolenia Z, która włożyła ogrom pracy organizacyjnej i administracyjnej (także rozliczania się z przyznanej dotacji).

Ja także otrzymałem dyplom podziękowania, jako Lider pokolenia Seniorów i pomysłodawca – doceniono mój wkład w realizację całego projektu.

Aplauz wszystkich wykonawców dla naszej dwójki był, dodatkową, wielką nagrodą.

Sukces tego naszego projektu to także wynik całej naszej komisji. Na początku w organizację projektu bardzo mocno zaangażowane były **Zofia Nowak**, **Maria Olszewska** oraz **Irena Samson**. Niestety ich inne aktywności i nie pozwoliły na udział w przygotowaniu i wystąpieniu na scenie – wielka szkoda.

Na bazie realizacji tego projektu zyskaliśmy jeszcze jedno ważne doświadczenie. Łatwo pisać hasła i niewiele realizować. Dla nas ambitnym wyzwaniem było zrealizować trudny pomysł wielomiesięczną pracą. Tym samym zapewniamy, że będziemy mieli więcej koncepcji dla seniorów i ambitnych projektów, które zrealizujemy. Obiecujemy!

Przewodniczący Komisji
Włodzimierz Dębski

PIĄTKI Z HISTORIĄ – EDUKACJA MIĘDZYPOKOLENIOWA W PRAKTYCE

Fot. Anna Dunajska



„Piątki z Historią” to inicjatywa edukacyjna skierowana do dzieci i młodzieży gdańskich szkół podstawowych i średnich. Projekt powstał z myślą o młodym pokoleniu, które chce lepiej zrozumieć trudną historię czasu okupacji, poznać bohaterów związanych z Gdańskiem oraz odkryć, w jaki sposób przeszłość wpływa na współczesną tożsamość naszego miasta. Gdańsk – miasto o bogatej, wielokulturowej i nierzadko dramatycznej historii – od lat stawia na nowoczesną edukację historyczną i obywatelską. „Piątki z Historią” są jednym z kluczowych projektów Centrum Dolna Brama, łączącym edukatorów, historyków, świadków historii i młodzież.

Inicjatywa ma kilka celów:

- **Edukacyjne:** pogłębienie wiedzy uczniów na temat historii Gdańska, Polski oraz II wojny światowej, zrozumienie znaczenia lokalnych dziejów w kontekście historii narodowej, rozwijanie umiejętności krytycznego myślenia oraz analizy źródeł historycznych.
- **Obywatelskie i tożsamościowe:** kształtowanie postaw patriotycznych i obywatelskich, budowanie lokalnej i narodowej tożsamości, uświadamianie roli zachowywania pamięci historycznej.
- **Międzypokoleniowe:** integracja młodzieży ze świadkami historii, wzmacnianie szacunku dla



Fot. Anna Dunajska



doświadczeń kombatanatów i osób represjonowanych, promocja nowoczesnych i angażujących metod nauczania historii.

Trzy filary „Piątków z Historią”

Trzy filary „Piątków z Historią” tworzą spójny system edukacji historycznej, obywatelskiej i międzypokoleniowej, który łączy młodzież z historią Gdańska w sposób żywy, angażujący i autentyczny. Program opiera się na spotkaniach ze świadkami historii, współpracy z gdańskimi muzeami oraz zajęciach prowadzonych bezpośrednio w szkołach, dzięki czemu wiedza historyczna staje się bliska, zrozumiała i osadzona w lokalnym kontekście. Są to:

1. Spotkania ze świadkami historii i historykami

Odbývają się w Centrum Dolna Brama i dotyczą tematyki środowisk kombatanckich działających w Gdańsku. Uczniowie mają okazję porozmawiać z żołnierzami Armii Krajowej, Sybirakami czy byłymi więźniami hitlerowskich obozów.

Przykładowe tematy spotkań:

- „Dzień z Armią Krajową – spotkanie z żyjącymi żołnierzami AK” (cykl trzydniowy);
- „85. rocznica pierwszej wywózki Polaków na Sybir”.

2. Piątkowe wizyty w muzeach

Każda zgłoszona grupa uczestniczy w trzech zajęciach prowadzonych przez edukatorów z różnych gdańskich instytucji muzealnych. Uczniowie poznają historię miasta poprzez kontakt z oryginalnymi eksponatami i zabytkami.

Przykładowe tematy zajęć:

- „Ratusz Głównego Miasta – gdańszczanin obywatelem”;
- „Pod krzyżem i menorą – reformacja w Gdańsku”.

3. „Korzenie współczesności” – historia w szkołach

Edukatorzy muzealni odwiedzają szkoły, prowadząc zajęcia dopasowane do wieku i potrzeb uczniów.

Przykładowe tematy zajęć:

- „Prawa obywatelskie i pracownicze”;
- „Kobieta – życie codzienne i walka o równouprawnienie”;
- „Edukacja i szkolnictwo”.

Dlaczego edukacja historyczna i patriotyczna jest tak ważna?

„Piątki z Historią” pokazują, że edukacja historyczna może być nie tylko atrakcyjna, ale także głęboko międzypokoleniowa – łącząc młodych ludzi ze świadkami wydarzeń, którzy dzięki własnym doświadczeniom nadają historii ludzki, autentyczny wymiar. Projekt buduje trwałe mosty między pokoleniami, wzmacniając pamięć o przeszłości, kształtując postawy obywatelskie oraz wspierając młodzież w świadomym uczestnictwie w życiu społecznym Gdańska. Pozwala zrozumieć przeszłość, a dzięki temu trafnie interpretować współczesne wydarzenia. Kształtuje wartości – wolność, demokrację, solidarność, odpowiedzialność. Uczy krytycznego myślenia, analizy źródeł i wyciągania wniosków, a także wzmacnia obywatelskie zaangażowanie i zachęca do troski o dobro wspólne.

Anna Dunajska

ODBUDOWANY Z MARZEŃ I MIŁOŚCI: GDAŃSK NASZEGO DZIECIŃSTWA

Niezwykła opowieść o powojennej Oliwie, dziecięcych zabawach wśród gruzów Pałacu Opatów, partyzanckim płaszczu z Lublina, słodkim zapachu „Michałków” z fabryki „Bałtyk” i dumnej pani Stefanii z pierwszą pralką Franią na ulicy Bażyńskiego.



Fot. www.gdansk.pl

Rok 1945 przyniósł miastu gruzy, ale też ogromną nadzieję tym wszystkim, którzy przybyli tu szukać swojego miejsca na ziemi i realizować młodzieńcze marzenia. Mój Ojciec, pod podszewką noszący opowieści Josepha Conrada o wielkich oceanach i zamorskiej przygodzie, przyjechał do Gdańska z Lublina. W jedynym ubraniu, jakie posiadał – partyzanckim stroju – z głową pełną pomysłów i świadectwem maturalnym z tajnego nauczania.

Gdy po raz pierwszy ujrzał polskie morze, falujący chłodny Bałtyk przypieczętował jego los. Wiedział już, że spełnienie marzeń odnajdzie tylko tutaj – na Wydziale Budowy Okrętów Politechniki Gdańskiej. Praca i studia wymagały niesamowitego poświęcenia. Ojciec wraz z kolegami inżynierami odgružo-

wywał i odbudowywał gdańską stocznię. Wracał do naszego domu w Oliwie bardzo późno – z siostrą zdążyliśmy już dawno zasnąć, ale czułyśmy dumę z tego, co tworzył.

Zabawy w gruzach i wielka polityka

Urodziłam się w Sopocie w 1950 roku, lecz sercem naszego rodzinnego domu stała się Oliwa. Przy ciepłej herbacie nieustannie rozmawiało się u nas o odbudowie Gdańska. Dla nas, maluchów, powojenny krajobraz był naturalnym światem. Każde dziecko, w zależności od dzielnicy, miało swoje ulubione, tajemnicze zakątki. Naszym placem zabaw były gruzy wokół Pałacu Opatów w Parku Oliwskim.



Fot. www.gdansk.pl



Fot. www.gdansk.pl

Zasługi nowych mieszkańców w przywracaniu miastu blasku były niezmierzone. Warto przypomnieć chociażby historię niezwyklego sporu o wygląd Długiej. Wojewódzki Konserwator Zabytków, prof. Jan Borowski, stoczył prawdziwy bój z Sekretarzem Partii, który marzył o budowie socrealistycznych bloków. Profesor dyplomatycznie postanowił zaprzyjaźnić się z dygnitarzem i po dwóch tygodniach intensywnych spotkań, jak to w „tamtych” czasach, sowito zakrapianych wódką, przywiózł upragniony dokument na czerwonym papierze ze zgodą na historyczną rekonstrukcję ulicy!

Pamiętam opowieści o wielkiej radości, gdy powstawały pierwsze fasady kamienic. Wtedy prof. Wnuk wraz z twórcami gdańskiej Państwowej Wyższej Szkoły Sztuk Plastycznych stawał na rusztowaniach i własnoręcznie, z wielką miłością do Gdańska, malował zawile elewacje.

Zapach czekolady i szopki bożonarodzeniowe

Nasi sąsiedzi i bliscy wnosili w to miasto energię i fachowość. Ojciec mojej szkolnej koleżanki z IX Liceum Ogólnokształcącego, inżynier Krawczuk, przyjechał wraz z kolegami z Wilna. Wyciągnęli z gruzowisk ocalałe maszyny i uruchomili słynną produkcję słodyczy w fabryce „Bałtyk”.

Pamiętam doskonale czekoladowe cukierki „Michałki” zawinięte w błyszczący, srebrny papier. Dla nas, dzieci, te papierki były prawdziwym skarbem! Z pietyzmem prostowałyśmy je w dłoniach, by stworzyć najpiękniejsze ozdoby na choinkę. Po Bożym Narodzeniu mój Dziadek, Józef Zdzenicki, zabierał mnie i moją siostrę na tradycyjne zwiedzanie szopek bożonarodzeniowych w gdańskich kościołach.

Niezatarty obrazek z tamtych lat to robotnicy stoczniovi, którzy po ciężkiej, wyczerpującej dniówce wchodziłi na wysokie rusztowania z wiadrami białej farby i w czynie społecznym bielili ściany Kościoła Mariackiego. Odbudowywali swój własny kościół – swoją wspólnotę.

Pani Stefcia i symbol nowych czasów

Na naszej ulicy Bażyńskiego w Oliwie mieszkała dumna pani Stefania. Jej mąż Jan otrzymał – jako pierwszy w Stoczni im. Komuny Paryskiej w Gdyni – talon na pralkę „Frania”. Przyniósł ten ciężki sprzęt dla swojej ukochanej Stefci na własnych plecach, idąc piechotą z Gdyni aż do Oliwy!

Pani Stefcia jako pierwsza w całej dzielnicy prała w nowoczesnej pralce, wywołując podziw sąsiadów, którzy wciąż musieli używać bali i tary. Ale to już zupełnie inna historia...

Od Autorki

W 2023 roku w Kino Cafe obejrzałam film dokumentalny „*Genius Loci. Duch Miejsca*” (prod. Piotr Gładkowski, reż. Maciej Jarczyński). Po seansie wstałam, by z całego serca podziękować twórcom za to, że z tak ogromnym szacunkiem i uznaniem ukazali mieszkańców Gdańska – ludzi, którzy przybyli tu z całej Polski – najpierw miasto odgruzowali, a potem własnymi rękami je odbudowali. To nasza wspólna, piękna historia.

*Spisała z pamięci Maria Bąkowska
mieszkanka Gdańska, urodzona
w Sopocie w 1950 r.*

GDY OTRZYMASZ PISMO OD KOMORNIKA... PIERWSZE KROKI W SPRAWIE EGZEKUCYJNEJ

Otrzymanie pisma od komornika, nawet gdy się tego spodziewamy, w zrozumiały sposób wiąże się z emocjami i chyba nikogo nie pozostawia obojętnym. Ważne jest jednak, żeby starać się zachować spokój i podjąć racjonalne działania.

W poniższym tekście przekażę Państwu, co można (co należy) zrobić, jeżeli otrzymacie Państwo pismo od komornika z zawiadomieniem o wszczęciu egzekucji.

RADA 1. Przeczytaj całość bardzo dokładnie!

Należy **dokładnie przeczytać** pismo – od początku do końca, włącznie z pouczeniami oraz wszystkimi załącznikami. W piśmie tym znaleźć można bowiem szereg istotnych informacji, m.in.:

- kto jest wierzycielem, jaki jest jego adres,
- ile wynosi dług,
- jakie sposoby egzekucji są/będą stosowane w sprawie,
- jaką komornik ustalił na dany moment opłatę egzekucyjną,
- jakie ewentualnie inne koszty będzie trzeba zapłacić (mogą to być m.in. koszty procesu o zapłatę, koszty zastępstwa w egzekucji).

Poza tym w takim piśmie znajduje się też informacja, w jaki sposób należy zapłacić egzekwowaną należność łącznie z kosztami, w tym – jaki jest numer konta komornika. W piśmie podana jest też **sygnatura akt sprawy** (należy się nią posługiwać w dalszym toku postępowania). Do pisma informującego o wszczęciu egzekucji powinien być dołączony **odpis tytułu wykonawczego**, stanowiącego podstawę prowadzonego postępowania. Tytuł wykonawczy to np. wyrok lub nakaz zapłaty, zaopatrzony w klauzulę wykonalności. Często komornik już w pierwszym piśmie wzywa wierzyciela do złożenia **wykazu majątku**. Należy pamiętać, aby odpisać komornikowi w podanym przez niego **terminie**.

RADA 2. Skonsultuj się z prawnikiem!

Jeżeli użyte przez komornika sformułowania nie są dla Państwa zrozumiałe, **koniecznie należy skonsultować się z prawnikiem**, o ile to możliwe: z adwokatem lub radcą prawnym, który specjalizuje się w sprawach egzekucyjnych. Każdorazowo należy omówić z ekspertem strategię dalszego działania – w tym podjąć decyzję, czy zaskarżyć postanowienie o nadaniu klauzuli wykonalności. Warto też przeanalizować sprawę pod kątem przedawnienia. W sprawach egzekucyjnych terminy na podjęcie działania są krótkie, często to zaledwie 7 dni – stąd **trzeba działać sprawnie**.

RADA 3. Szybka spłata się opłaca!

Jeżeli okaże się, że rzeczywiście dług wobec wierzyciela wskazanego w piśmie od komornika istnieje i nie jest przedawniony, wówczas warto – o ile to możliwe – **jak najszybciej dług ten spłacić**. Co istotne – jeżeli dług zostanie zapłacony szybko, to możliwe jest skorzystanie z preferencyjnej stawki dotyczącej opłat za czynności komornika. Jeżeli bowiem dłużnik, w terminie **miesiąca** od dnia doręczenia mu zawiadomienia o wszczęciu egzekucji, wpłaci do rąk komornika lub na jego rachunek bankowy całość lub część egzekwowanego świadczenia, komornik ściąga od dłużnika opłatę stosunkową w wysokości zasadniczo **3%** wartości wyegzekwowanego w ten sposób świadczenia. Po tym czasie będzie już obowiązywała stawka „podstawowa”, która wynosi zasadniczo **10%** wartości wyegzekwowanego świadczenia. Szczególnie przy wysokich zadłużeniach, naprawdę robi to różnicę!



RADA 4. Zapłać choćby część!

Jeżeli nie jest możliwe zapłacenie długu w całości, to warto **splacić choćby jego część**. Im dłużej zobowiązanie pieniężne nie jest płacone, tym wyższe odsetki za opóźnienie są doliczane do zadłużenia. Na dzień pisania niniejszego artykułu, tj. na 27 sierpnia 2026 roku, wynoszą one zasadniczo: 9,25% w skali roku, a maksymalne 18,5% w stosunku rocznym! Przyznacie Państwo, że **to naprawdę sporo**.

RADA 5. Spróbuj porozumieć się z wierzycielem!

Bardzo często korzystnym rozwiązaniem dla dłużnika jest **porozumienie się z wierzycielem**. To wierzyciel (a nie komornik) jest dysponentem postępowania egzekucyjnego. Może on w każdej chwili złożyć wniosek np. o umorzenie postępowania (w całości lub w części). Zatem – nawet jeżeli sprawa jest już u komornika, warto podjąć działania, aby zawrzeć z wierzycielem umowę (ugodę, porozumienie), w której można wspólnie określić, na jakich zasadach będzie następowała spłata – np. w ratach. Innym rozwiązaniem może być częściowe zwolnienie dłużnika z długu. Każda umowa wymaga jednak **(zgodnej) woli obu stron**. Przy negocjacjach z wierzycielem warto korzystać, o ile to możliwe, z pomocy doświadczonego adwokata lub radcy prawnego.



RADA 6. Uzyskaj dostęp do akt sprawy!

Proszę pamiętać, że macie Państwo prawo uzyskać dostęp do akt, które dotyczą Waszej sprawy. W poszczególnych kancelariach komorniczych można spotkać się z różnymi standardami dotyczącymi wnioskowania o akta i ich udostępniania. Zwykle należy się umówić z kilkudniowym wyprzedzeniem. Podczas wizyty u komornika warto też wykonać fotokopie. Jeżeli będzie Państwo reprezentowani przez profesjonalnego pełnomocnika, z pewnością pomoże on Wam uzyskać dostęp do akt.

RADA 7. Przeczytaj „Pocieszka-egzekucja”!

Każdemu z Państwa, kto mierzy się z postępowaniem egzekucyjnym polecam publikację pt. **„Pocieszka-egzekucja”**, współfinansowaną ze środków Miasta Gdańska, której jestem redaktorką i współautorką. Zawiera ona cały szereg praktycznych i przystępnie podanych informacji przydatnych dłużnikom. Dowiedziecie się z niej Państwo między innymi:

- jakie działania może podejmować komornik,
- jakie „środki obrony” przysługują dłużnikowi w toku postępowania egzekucyjnego,
- jakie obowiązki ma dłużnik,
- co podlega, a co nie podlega egzekucji,
- w jaki sposób doprowadzić do zakończenia postępowania egzekucyjnego.

Poradnik zawiera też wzór skargi na czynności komornika.

Wydawcą „Pocieszka-egzekucja” jest Centrum Bezpieczeństwa Ekonomicznego i Wsparcia Osób Zadłużonych. Każdy kto zgłosi się do Centrum (adres: ul. Grunwaldzka 8 w Gdańsku) otrzyma egzemplarz poradnika. Aktualne godziny otwarcia Centrum to: poniedziałek-wtorek: 11:00–17:00; środa-piątek: 8:30–14:30. Numer telefonu do Centrum: 728 590 288, e-mail: centrumbeiwoz@gmail.com.

Ponadto, poradnik dostępny jest również online: <https://www.gdansk.pl/pocieszka-egzekucja>.

Zapraszam do korzystania oraz do dzielenia się tą wiedzą z innymi, którzy mogą jej potrzebować.

Adwokat
Agnieszka Kapala-Sokalska

JEST TAKIE MIEJSCE NA CHEŁMIE...



Fot. Archiwum grupy

Jest takie miejsce na gdańskim Chełmie, do którego przychodzimy nie tylko po kulturę, ale i po to, by spędzić czas w dobrym towarzystwie.

Nazywaliśmy naszą grupę „Kawiarenka Literacka” i od 2021 roku spotykamy się, by wspólnie czytać, rozmawiać, tworzyć i – co tu kryć – po prostu cieszyć się życiem.

Od początku naszej działalności możemy liczyć na pomoc Fundacji NOVA i Domu Sąsiedzkiego na Chełmie. Spotykamy się w Centrum Aktywności Lokalnej udostępnionym mieszkańcom dzielnicy w październiku 2025r. przez władze miasta Gdańska.

Łączy nas miłość do literatury, sztuki i wszystkiego, co sprawia, że świat staje się ciekawszy. Robimy wszystko, by senioralne życie miało smak – czasem

poetycki, czasem teatralny, a czasem, podróżniczy.

Naszym celem jest nie tylko rozwijanie pasji, ale także bycie razem – tak zwyczajnie, po ludzku. Integrujemy się, wspieramy i udowadniamy, że samotność można skutecznie przegonić dobrą rozmową i wspólnym działaniem.

Sztuka, która ożywa

Jednym z naszych najbardziej niezwykłych projektów były **„Słynne obrazy mistrzów w interpretacji seniorów”**. Postanowiliśmy nie tylko oglądać sztukę, ale... „wejść do niej”!

Zaczęliśmy od przeglądania albumów z malarstwem europejskim. Wiele się wówczas nauczyli-



śmy. Kiedy już każdy z uczestników projektu wybrał „swoją” obraz, zaczęła się prawdziwa zabawa. Przebieraliśmy się, stylizowaliśmy i z ogromną radością upodabnialiśmy się do postaci znanych z wielkich dzieł malarstwa.

Powstało 16 portretów. Wśród nich znalazły się dzieła Leonardo da Vinci, Johanna Vermeera, Fridy Kahlo, Alfonsa Muchy, Claude Moneta, Tamary Łempickiej.

Na wernisaż stworzonych przez nas obrazów zaprosiliśmy rodziny, przyjaciół i oczywiście mieszkańców naszej dzielnicy.

Dzięki temu projektowi przekonaliśmy się, że sztuka wcale nie musi być „za szybą”. Może być blisko, może być nasza – i może sprawiać mnóstwo radości.

Pary językowe – kultura w mieście

Szczególne miejsce w naszej działalności zajmuje projekt **„Pary językowe – kultura w mieście”**. Połączył nas z osobami z Ukrainy i pokazał, że język to coś więcej niż słowa – to most do drugiego człowieka. Rozmawialiśmy, uczyliśmy się od siebie, śmialiśmy się z językowych potknięć i cieszyliśmy z postępów. Pomagaliśmy w nauce języka polskiego, a przy okazji poznawaliśmy kulturę i historię naszych ukraińskich sąsiadów.

Tworzyliśmy polsko-ukraińskie duety i razem odkrywaliśmy Gdańsk. Odwiedzaliśmy muzea, chodziliśmy do teatru i na koncerty. Ale najważniejsze działo się między nami – rozmowy, wzajemne wsparcie i rodzące się przyjaźnie.

Projekt zakończył się wspólnym spotkaniem i prezentacją przewodnika w j. polskim i j. ukraińskim pod nazwą „Śladami polsko-ukraińskich par. Gdański przewodnik bardzo kulturalny”. Najważniejsze dla nas jest jednak to, że przetrwały łączące nas więzi. Do dziś spotykamy się, rozmawiamy, spacerujemy i wspólnie uczestniczymy w życiu kulturalnym miasta.

Podróże przez kulturę świata

Lubimy poznawać inne kultury – i robimy to na wiele sposobów. Organizujemy spotkania tematyczne, podczas których odkrywamy zwyczaje, muzykę i tradycje różnych narodów.

Byliśmy już w Kazachstanie (choć na chwilę – w wyobraźni i opowieściach), poznawaliśmy kulturę żydowską, turecką, hiszpańską czy portugalską.



Każde takie spotkanie to okazja do rozmowy, nauki i poszerzania horyzontów, a czasem także do spróbowania nowych smaków czy poznania kroków tańca zupełnie nam nieznanego!

Lubimy też wyzwania. Zwłaszcza związane z podróżami. Kiedy jest okazja, kiedy tylko możemy, pakujemy walizki i ruszamy w drogę – do Krakowa, na Podlasie. Wycieczki po Polsce organizujemy sami. Jeździmy pociągami, nocujemy w hostelach. To są wycieczki bardzo kulturalne... Obejrzymy spektakl, jak się uda to i dwa! W maju tego roku dobrze bawiliśmy się w Białostockim Teatrze Lalek na musicalu pt. „Hotel Ritz”, a następnego dnia w Supraślu w Teatrze Wierszalin na musicalu „Hanka! Życie jest kabaretem”, wpadliśmy też do Muzeum Ikon w Supraślu.

A dalsze podróże?

Zdarzyło nam się wymieniać doświadczenia z seniorami z innych krajów.

Braliśmy udział w międzynarodowych projektach dedykowanych seniorom: Erasmus+

- 2023r. – Norwegia, Bergen (wymiana doświadczeń z klubem seniora Asane Senior Theater)
- 2024 r. – Portugalia, Porto, Pava de Vergin
- 2025r. – Hiszpania, Granada, La Zubia, Malaga
- 2026r. – Litwa, Radziwiliszki

Powiedzieć: „było świetnie, wspaniale”, to nic nie powiedzieć!

Z poezją za pan brat

Poezja to nasza codzienność. Inspiruje nas Wisława Szymborska – uczymy się od niej uważności, dystansu i piękna ukrytego w zwykłych chwilach. Jej słowa często stają się początkiem naszych rozmów o życiu.

Bliski jest nam także Konstanty Ildefons Gałczyński – z jego poczuciem humoru, nutą absurdu i poetycką lekkością. Dzięki niemu pozwalamy sobie na więcej swobody, zabawy słowem i teatralnych interpretacji.

Nasze spotkania poetyckie nie są oficjalne ani sztuczne. To raczej wspólne przeżywanie – trochę refleksji, trochę śmiechu i dużo emocji.

A poza tym? Bo nam się chce!

Czytamy dzieciom, działamy społecznie, podróżujemy i wciąż szukamy nowych inspiracji. Można



Fot. Archiwum grupy

by powiedzieć: „wszędzie nas pełno”. I coś w tym jest. Bo nam się po prostu chce. Chce nam się być razem, chce nam się działać i odkrywać świat, kulturę, ludzi.

W 2024 roku otrzymaliśmy wyróżnienie w konkursie „Aktywni Seniorzy” – co przyjęliśmy z radością i co jest powodem naszej wielkiej dumy! A „Kawiarenka Literacka” to nie tylko grupa. To sposób na życie!

Krystyna Woźniczka
Liderka „Kawiarenki Literackiej”
04.08.2026r.

CYFROWY ŚWIAT BEZ TAJEMNIC – KULTURA, WIEDZA I ZDROWIE NA WYCIĄGNIĘCIE RĘKI

Uczenie się i rozwój osobisty nie kończą się wraz z przejściem na emeryturę. Wręcz przeciwnie – dojrzały wiek to doskonały czas, aby bez pośpiechu oddać się swoim pasjom, odkrywać historię, słuchać pięknej muzyki czy dbać o sprawność fizyczną i umysłową. Współczesny internet daje do tych zasobów nieograniczony dostęp, wpisując się w ideę uczenia się przez całe życie bez jakichkolwiek barier.

Aby jednak czerpać z niego pełnymi garściami, warto wiedzieć, gdzie szukać sprawdzonych informacji, jak korzystać z bezpłatnych możliwości oraz jak robić to w pełni bezpiecznie i bez niepotrzebnych obaw.

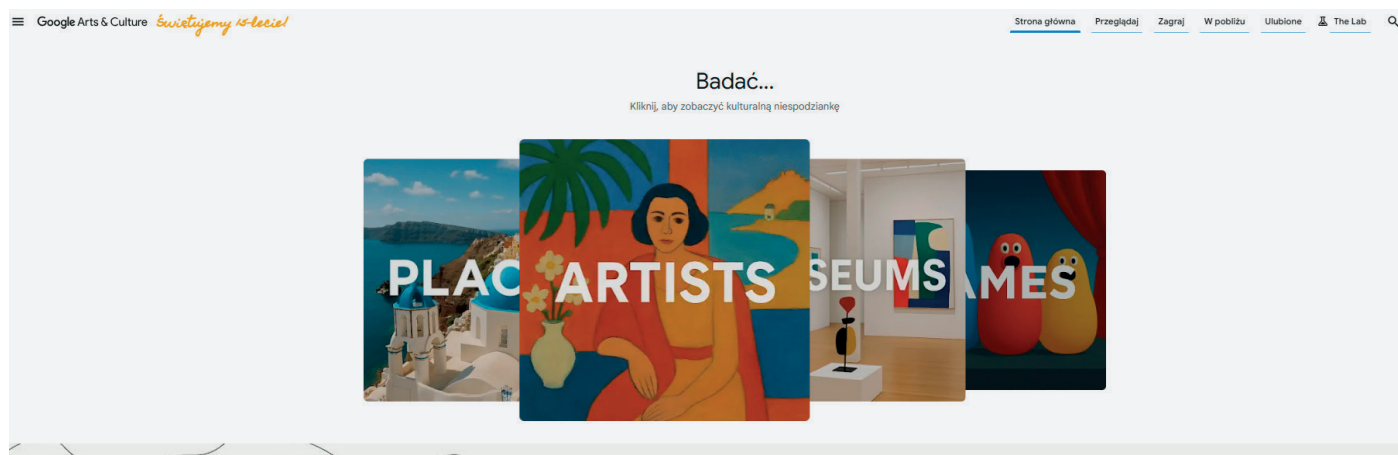
Tym artykułem zapraszamy Państwa do korzystania z tych możliwości.

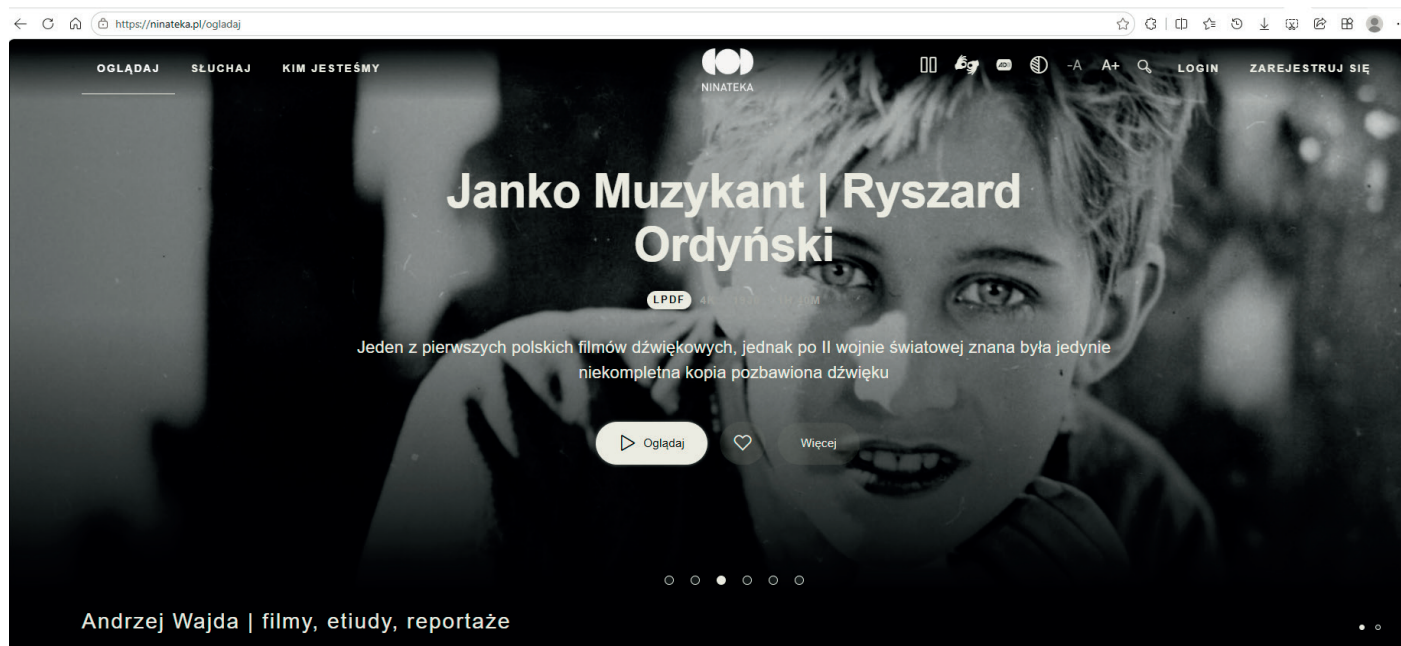
Kultura w sieci: Trójmiasto, wirtualne muzea i kinowe emocje z sieci

Odkrywanie wydarzeń kulturalnych bez wychodzenia z domu lub planowanie wyjść do teatru i filharmonii jest dziś proste i intuicyjne. W Trójmieście codzienne kalendarze koncertów, spektakli oraz spotkań autorskich można śledzić bezpośrednio na portalu trojmiasto.pl w zakładce Kultura. Informacje o nadchodzących wydarzeniach i oficjalnych repertuarach publikują również bezpośrednio strony miejskie takie jak gdansk.pl.

Dla osób, które pragną zwiedzać światowe galerie z własnego fotela, genialnym narzędziem jest platforma Google Arts & Culture, dostępna pod adresem artsandculture.google.com. Najważniejszą wiadomością dla każdego seniora jest fakt, że obsługa tego portalu nie jest wcale skomplikowana. Nie trzeba zakładać konta, pamiętać trudnych haseł ani podawać żadnych danych osobowych. Strona została zaprojektowana niezwykle przejrzysto, a całe nawigowanie opiera się na prostym klikaniu myszką. Wyszukiwarka pozwala odnajdywać dzieła sztuki na wiele prostych sposobów.

Można szukać według artysty lub zabytku, wpisując na przykład *Jan Matejko*, *Stanisław Wyspiański* czy *Wersal*. Można również wpisać zwykłe słowa z życia codziennego, takie jak *kot*, *ogród*, *zegar* czy *morze*, aby otrzymać obrazy z całego świata przedstawiające dany motyw. Portal oferuje też przeglądanie sztuki według kolorów oraz interaktywną linię czasu, pozwalającą przenosić się ze starożytnego Egiptu wprost do sztuki współczesnej. Warto wypróbować wirtualne spacerów w trybie Street View, gdzie myszką obracamy widok o 360 stopni i spacerujemy po wnętrzach British Museum w Londynie czy Galerii Uffizi we Florencji. Funkcja „super zbliżeń” pozwala zobaczyć pojedyncze pociągnięcia pędzla i fakturę płótna wyraźniej niż na żywo w muzeum, a krótkie opowieści przekazują wiedzę w formie dużych zdjęć z prostymi podpisami po polsku.





Jeśli z kolei szukamy wartościowych seansów filmowych i teatralnych, bezpłatny i w pełni legalny dostęp zapewnia m.in. serwis **Ninateka** dostępny pod adresem **ninateka.pl**.

Na platformie Ninateka miłośnicy teatru znajdą wybitne widowiska, takie jak np. poruszający monodram Janusza Gajosa noszący tytuł *Msza za miasto Arras* czy wielką adaptację powieści Thomasa Manna *Czarodziejska góra* w reżyserii Krystiana Lupy. Osoby ceniące kino dokumentalne zachwycą się dziełami z cyklu *Polska Szkoła Dokumentu*, na czele z obrazem *Muzykanci* Kazimierza Karabasa i filmem *Z punktu widzenia nocnego portiera* Krzysztofa Kieślowskiego, a także współczesnym dokumentem *InTouch* Pawła Ziemińskiego o utrzymywaniu więzi na odległość za pomocą ekranów. Wśród filmów fabularnych warto obejrzeć odrestaurowaną cyfrowo wersję filmu *Potop Redivivus* Jerzego Hoffmana oraz *Powidoki* Andrzeja Wajdy. Serwis oferuje również bogaty wybór słuchowisk Polskiego Radia z udziałem legendarnych głosów, m.in. Gustawa Holoubka, interpretujących prozę Bolesława Prusa i Jarosława Iwaszkiewicza – wszystko całkowicie bezpłatnie i bez rejestracji pod adresem **ninateka.pl**.

Podczas przeglądania internetu kluczowe jest zachowanie podstawowych zasad bezpieczeństwa, co pozwoli uniknąć jakichkolwiek obaw. Zawsze należy zwrócić uwagę, czy w pasku adresowym po lewej stronie znajduje się symbol zamkniętej kłódki oraz początek adresu **https://** (**bardzo ważna jest literka „s”**), co potwierdza szyfrowane i bezpieczne połączenie. Najważniejszą zasadą pozostaje ochrona własnych danych – na żaden portal nie wpisujemy

swojego numeru PESEL, haseł do banku ani danych kart płatniczych, chyba że dokonujemy świadomego zakupu w zaufanym sklepie. Podczas wyboru opcji płatnych i opłacania biletów, warto wybierać znane i bezpieczne metody, takie jak kod BLIK lub bezpośredni przelew ze strony swojego banku.

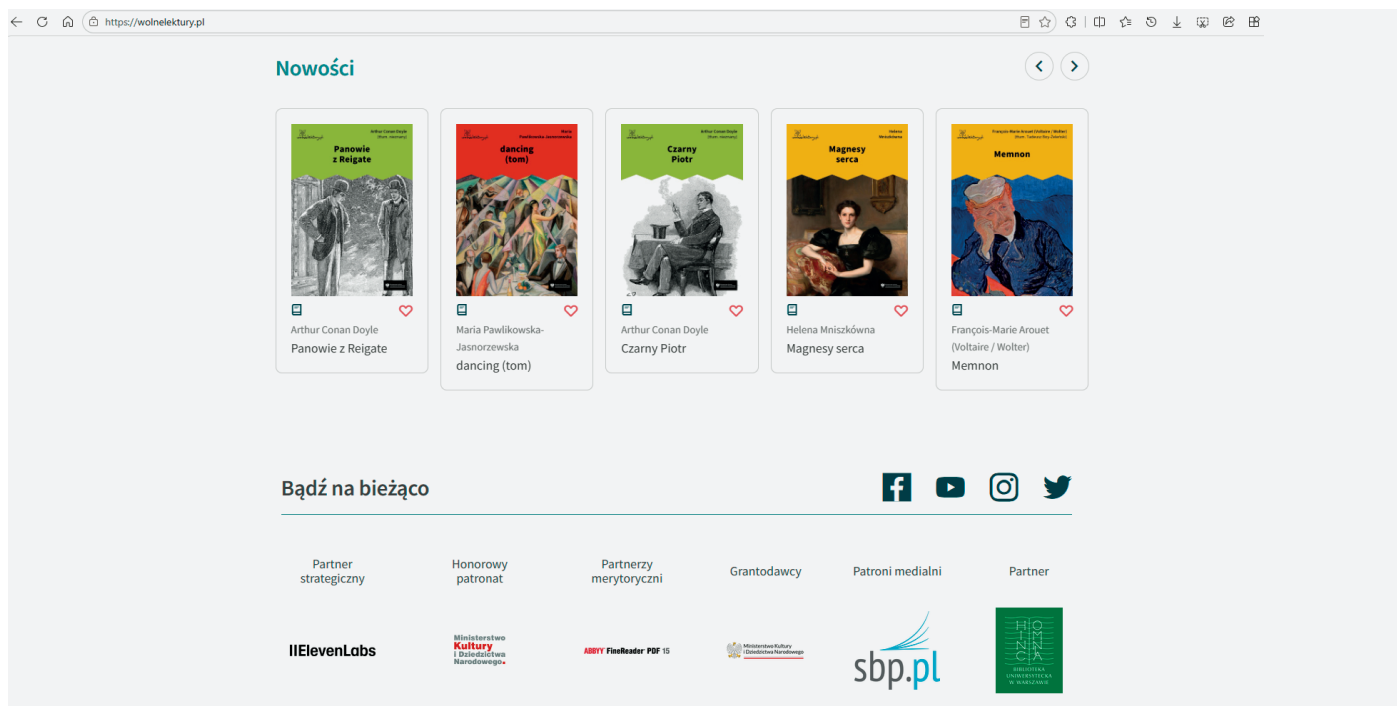
Świat cyfrowej lektury: Audio- i e-booki bez tajemnic

Czytanie e-booków na ekranie lub słuchanie audiobooków czytanych przez lektorów to ogromna wygoda, która oszczędza wzrok i kręgosłup. Najważniejszą informacją dla seniorów jest fakt, że dostęp do płatnych platform czytelniczych można uzyskać całkowicie za darmo i bez konieczności podawania jakichkolwiek danych płatniczych.

Osobom poszukującym bezterminowych i w pełni darmowych rozwiązań warto polecić serwis **Wolne Lektury** pod adresem **wolnelektury.pl**. Jest to portal działający w 100% bezpłatnie i legalnie, udostępniający tysiące klasycznych powieści i poezji bez podawania danych, bez logowania i bez pobierania kodów.

Świat dźwięku i obrazu: YouTube oraz Spotify

Dwoma filarami cyfrowej rozrywki audio i wideo są serwisy **YouTube** oraz **Spotify**, które stanowią doskonałe wsparcie w codziennym uczeniu się i rozwijaniu zainteresowań.



Serwis YouTube dostępny jest pod adresem **youtube.com** – to największy na świecie portal z materiałami wideo. Korzystanie z niego jest niezwykle proste i w wersji podstawowej całkowicie bezpłatne, bez konieczności podawania karty płatniczej. Wystarczy w pole wyszukiwania z ikoną lupy wpisać dowolne hasło, na przykład *gimnastyka dla seniorów*, *wykład historyczny* czy *koncert lata 70.*, aby natychmiast otrzymać tysiące bezpłatnych nagrań.

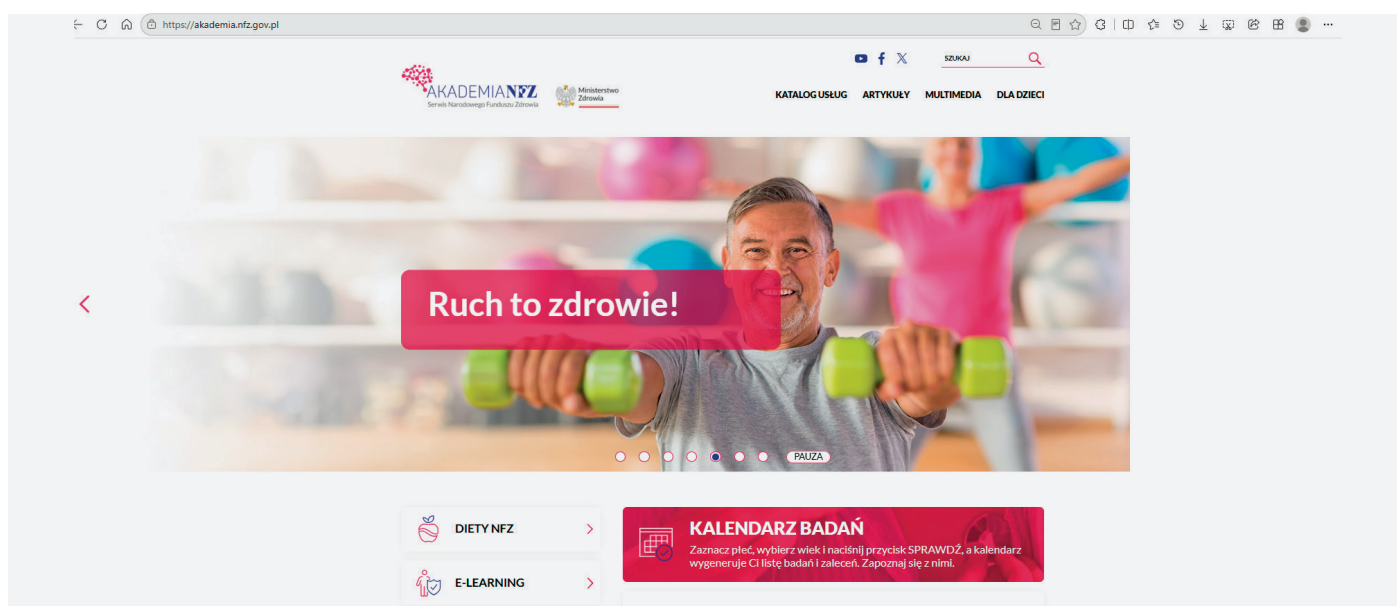
Spotify, dostępne pod adresem **spotify.com**, to cyfrowa biblioteka muzyczna oraz skarbica audycji słownych. Działa jak osobiste radio, w którym to Państwo decydują, czego chcą słuchać. Wystarczy założyć proste konto za pomocą adresu e-mail i po-

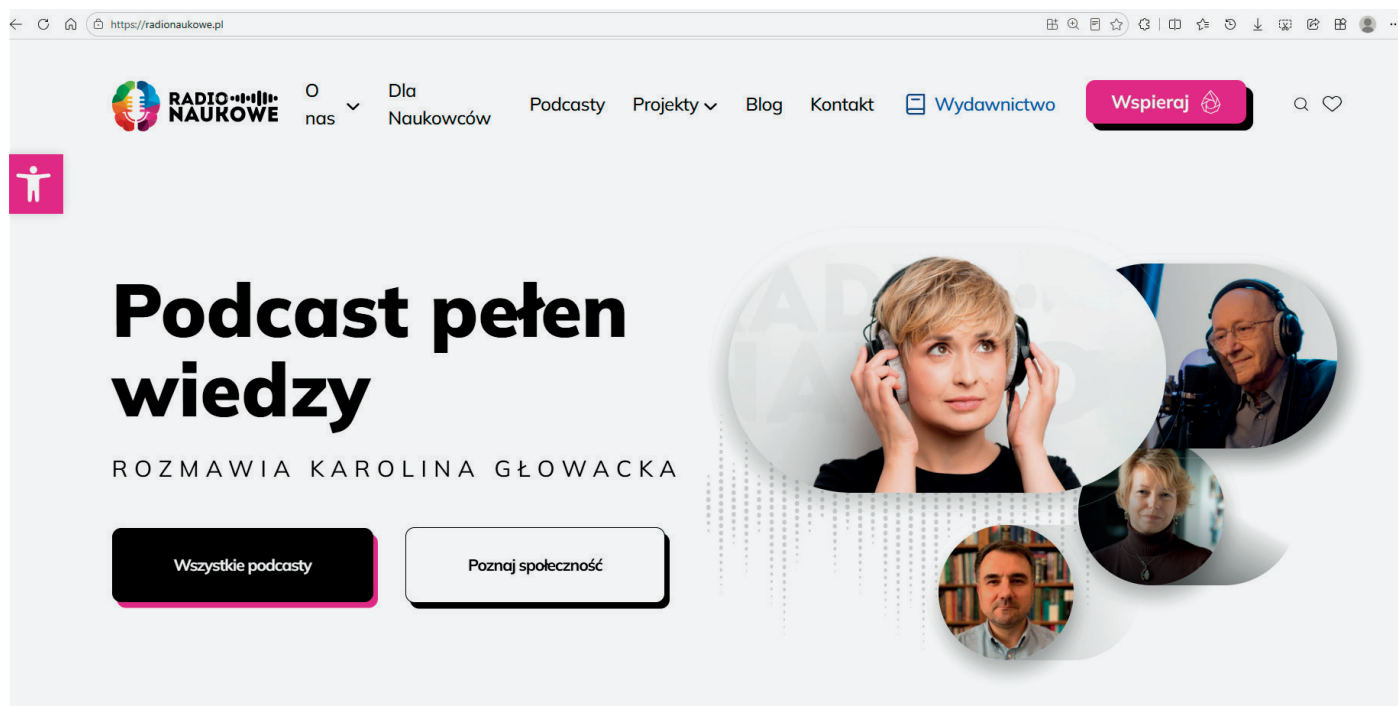
tem tylko wpisać nazwisko ulubionego wykonawcy lub nazwę audycji. Wersja podstawowa jest darmowa i zawiera jedynie krótkie przerwy reklamowe.

Dla osób pragnących słuchać muzyki bez reklam przeznaczona jest płatna wersja Spotify Premium, która kosztuje około 24 zł miesięcznie i wymaga podpisaania karty płatniczej lub zakupu karty podarunkowej.

Edukacja, rehabilitacja i zdrowie: Bezpłatne inicjatywy dla seniorów

Ciągłe zdobywanie wiedzy oraz dbanie o sprawność psychofizyczną to najskuteczniejszy sposób na





zachowanie zdrowia i pełnej samodzielności. W sieci znajduje się wiele wartościowych i w pełni bezpłatnych inicjatyw stworzonych z myślą o osobach dojrzałych.

Wspaniałym, w pełni wiarygodnym źródłem wiedzy medycznej i rehabilitacyjnej jest serwis internetowy Akademia NFZ, dostępny pod adresem **akademia.nfz.gov.pl**. Wszystkie publikowane tam materiały są bezpłatne, pozbawione reklam i przygotowane przez lekarzy oraz fizjoterapeutów. Na stronie znajdziemy darmowy portal dietetyczny z jadłospisem DASH Senior, który oferuje proste przepisy wspierające serce i kości.

Znajdują się tam również zestawy ćwiczeń wideo z cyklu **8 tygodni do zdrowia**, obejmujące bezpieczne treningi rozciągające, wzmacniające kręgosłup oraz poprawiające równowagę. Portal udostępnia także kalendarz bezpłatnych badań profilaktycznych, poręczne kalkulatory zdrowotne oraz rzetelne poradniki poświęcone cukrzycy, nadciśnieniu i higienie snu.

Audycje dla dociekliwych: Świat podcastów

Dopełnieniem nowoczesnego uczenia się są podcasty, czyli wartościowe internetowe audycje radiowe, których można słuchać w dowolnym momencie na komputerze lub telefonie.

Szczególnie godny polecenia jest polski podcast **Pokolenia**, dostępny bezpłatnie w serwisach Spoti-

fy oraz YouTube. To wyjątkowy projekt realizowany w formie międzypokoleniowego dialogu, w którym doświadczenie życiowe seniorów spotyka się ze spojrzeniem młodszego pokolenia, dając słuchaczom ogromną dawkę mądrości, dystansu i wzajemnej życzliwości.

Warto sięgnąć również po inne sprawdzone, polskie audycje edukacyjne. Audycja **Radio Naukowe**, dostępna pod adresem **radionaukowe.pl**, to bezpłatny podcast prowadzony przez dziennikarkę naukową, w którym zaproszeni eksperci w pasjonujący sposób opowiadają o historii, medycynie, biologii i nowych technologiach.

Podcast **Mądrzejsi o Życie**, dostępny na platformie Spotify, oferuje wartościowe rozmowy poświęcone psychologii, dbaniu o dobrostan psychiczny w dojrzałym wieku oraz budowaniu głębokich relacji. Z kolei **Podcast Historyczny**, dostępny pod adresem **podcasthistoryczny.pl**, to wspaniała propozycja dla miłośników dawnych dziejów, prezentująca najciekawsze wydarzenia z historii Polski i świata w przystępnej formie opowieści.

Świat cyfrowy stoi przed Państwem otworem. Korzystając ze sprawdzonych stron oraz wsparcia lokalnych instytucji, można bezpiecznie, łatwo i bez przeszkód rozwijać swoje pasje każdego dnia.

Opracowanie redakcji

CIEPŁO POD WSPÓLNYM NIEBEM

Zegar stojący w przedpokoju, z obudową z ciemnego, wysłużonego dębu, odliczał godziny spokojnym, miarowym tykaniem. Dla Jana i Cecylii czas dawno już przestał biec w pośpiechu. Zawarli z nim cichy rozejm, pozwalając mu osadzać się srebrnym pyłem na włosach, a twarze kreślić mapą wspomnień i dodawać powolności każdemu krokowi.

Mieszkanie pachniało lawendowym płynem do prania, woskiem do mebli i tym specyficznym, ciepłym domowym spokojem, który gromadził się w kątach przez dekady wspólnego życia. Byli ze sobą tak długo, że znali nawzajem rytm swoich oddechów, skrzypienie desek pod łóżkiem i niepokojący kaszel, z którym Jan budził się każdego ranka.

Gdy za oknem zmierzch otulał blok w cichej dzielnicy, zacieśniali swój świat do przytulnej sypialni.

Dla otoczenia byli po prostu starszym małżeństwem. Nikt nie zastanawiał się nad tym, co kryje się za zamkniętymi drzwiami ich pokoju. Społeczeństwo chętnie spycha jesień życia w strefę bezpiecznej, aseksualnej neutralności, odbierając seniorom prawo do namiętności, dotyku i pożądania. Świat wokół zdawał się uważać, że w pewnym wieku pragnienia wygasają, ustępując miejsca wyłącznie trosce o leki i wspomnienia.

Jan i Cecylia doskonale o tym wiedzieli, a może właśnie dlatego tak zazdrośnie strzegli swojej małej, intymnej przestrzeni.

Patrzyli czasem w lustro na swoje pomarszczone dłonie, na obwisłą skórę, na ciała, które straciły dawną jędrność, a stawy domagały się ciepła i delikatności. Wiedzieli, że nie przypominają już dawnych siebie z czarno-białych fotografii w albumie. I właśnie w tej świadomości tkwiła ich największa wolność. Nie musieli niczego udawać przed światem, a przede wszystkim – przed sobą.

Gdy gasili lampkę nocną, a materac ugiął się pod ich ciężarem, zaczynał się ich własny, równoległy wymiar.

Jan przysunął się bliżej, ostrożnie, by nie obudzić rwaną w barku żony. Cecylia odwróciła się w jego stronę z cichym, pełnym czułości westchnieniem. Pod wspólną kołdrą, w bezpiecznym kokonie ciemności, odrzucali ciężar swoich lat.

Wtedy nadchodził moment na ich mały rytuał. Jan, z tą staroświecką, dżentelmeńską galanterią, która przetrwała wszystkie mody i systemy, szepnął prosto w jej siwe włosy słowa, które ułożyli wspólnie wiele lat temu, a które z czasem stały się ich najbezpieczniejszą modlitwą i najśłodsza grą wstępną zarazem:

– Przytul się, moja cudna, dziś zgorzkniała i marudna. Dla mnie jesteś światem całym. Kochaj mnie swym sercem, nawet obolałym. Ja swoimi drżącymi rękami popieszczę, a potem przygotuję twój ulubiony napój z malinami.

Cecylia zaśmiała się cicho, a jej śmiech brzmiał w czyszy pokoju jak delikatne dzwoneczki.

– Ty stary gawędziarzu – odszepnęła, trącając go łokciem w żebra z udaną surowością. – Zgorzkniała? Ja? To ty marudzisz, że ci wiatr w kościach wieje, a o malinach pamiętasz tylko wtedy, kiedy gardło boli.

– Gardło mnie boli z tęsknoty, moja droga – skwitował z uśmiechem Jan, przyciągając ją mocniej do siebie.

To były ich żarty, stonowane, pachnące minioną epoką, pozbawione krzyku i pośpiechu dzisiejszego świata, ale pełne głębokiego, dojrzałego erotyzmu. Ich intymność nie potrzebowała już młodzieńczej burzliwości. Była jak stare, dobre wino – skoncentrowana na esencji, pozbawiona osadów próżności. Dotyk stał się dla nich językiem ostatecznej akceptacji. Kiedy Jan gładził jej plecy szorstką, ciepłą dłonią, Cecylia czuła się bardziej kochana i pożądana niż wtedy, gdy miała dwadzieścia lat i bała się każdego spojrzenia w lustro.

Ich ciała, choć zmęczone przez czas, wciąż potrafiły mówić tym samym językiem. Dłonie Jana błądziły po ramionach żony z nabożną czułością, odnajdując w każdym dotyku historię przeżytych razem dziesięcioleci. Bliskość fizyczna była dla nich potwierdzeniem, że nadal istnieją, że są dla siebie ważni, że samotność – ten cichy lęk każdego człowieka – nie ma do nich dostępu, dopóki trzymają się za ręce pod wspólną kołdrą.

Nie usnęli bez pieszczotliwego pocałunku na dobranoc. Był to całus szczególny – długi, pełen

szacunku i wdzięczności za kolejny przeżyty razem dzień.

Gdy emocje nieco opadły i w pokoju zapanowała błoga cisza, Jan wywiązał się ze swojej obietnicy. Wstał ostrożnie, narzucił na piżamę miękki szlafrok i w ciemnościach kuchni zaparzył gorącą herbatę z domowym sokiem malinowym, dokładnie tak, jak lubiła Cecylia.

Wrócił po chwili, niosąc parujący kubek. Wypili go razem, podpierając się plecami o poduszki, podjadając ciepłe wspomnienia i milcząc o rzeczach, których nie trzeba było już nazywać po imieniu.

Dawno temu zrozumieli oboje prawdę, przed którą młodość często ucieka ze strachem, że prawdziwa intymność nie kończy się wraz z młodością ciała. Dopiero wtedy zaczyna się jej najczystsza forma, oczyszczona z egoizmu, oczekiwań i lęku przed oceną. To cicha przystań, w której dwoje ludzi, pomimo zmarszczek, bólu stawów i upływającego czasu, wciąż pozostaje dla siebie całym wszechświatem.

autor tekstu
Barbara Kaletha-Zys



Rys. freepik.com

Dlaczego bliskość seniorów jest kluczowa dla zdrowia i szczęścia – trochę naukowego spojrzenia

Współczesna gerontologia coraz śmielej odchodzi od mitu „aseksualnej starości”. Zamiast postrzegać ten etap życia jako czas wycofania, współczesna nauka wskazuje na niego jako na kluczowy moment, w którym emocjonalna i fizyczna bliskość staje się fundamentem dobrostanu, odporności organizmu i jakości życia. Bliskość w wieku senioralnym to zjawisko wielowymiarowe, łączące głęboką więź psychiczną z potrzebą kontaktu fizycznego. Oto dlaczego jest ona nie tylko możliwa, ale wręcz niezbędna.

Intymność w wieku senioralnym nie powinna być „dodatkiem” do życia, lecz biologiczną potrzebą, która nie wygasa wraz z metryką. Na poparcie tej tezy prowadzono badania.

Neurobiologia przywiązania

Badania nad oksytocyną – tzw. hormonem więzi – potwierdzają, że jej poziom uwalniany podczas przytulania, trzymania za ręce czy czułości pozostaje kluczowy dla obniżania poziomu kortyzolu (hormonu stresu) u osób w każdym wieku. U seniorów systematyczna bliskość fizyczna przyczynia się do redukcji stanów lękowych i poprawy jakości snu.

Wpływ na układ odpornościowy

Metaanalizy dotyczące relacji społecznych wskazują, że seniorzy utrzymujący satysfakcjonujące relacje intymne i czułe związki wykazują lepszą odpowiedź immunologiczną. Samotność, w przeciwieństwie do bliskości, jest przez badaczy (m.in. prof. Julianne Holt-Lunstad) porównywana pod kątem szkodliwości dla zdrowia do wypalania 15 papierosów dziennie.

Intymność jako forma aktywności

Intymność seksualna w wieku senioralnym, rozumiana szeroko jako ekspresja miłości, dotyk i czułość, jest powiązana z lepszym utrzymaniem funkcji poznawczych. Poprawia krążenie, a endorfiny uwalniane podczas okazywania „bliskich zbliżeń” sprzyjają utrzymaniu sprawności umysłowej.

Wraz z wiekiem definicja intymności naturalnie ewoluuje. Zmiany fizjologiczne, naturalne dla

starzenia się organizmu, nie oznaczają końca życia intymnego, a jedynie zmianę jego formy. Seniorzy częściej kładą nacisk na komunikację, czułość i obecność drugiej osoby niż na samą sprawność seksualną. Taka zmiana paradygmatu prowadzi często do znacznie głębszego zadowolenia ze związku.

Kluczem do satysfakcji jest edukacja i otwartość na dostawanie się do potrzeb partnera. Współczesna medycyna oferuje liczne rozwiązania wspierające zdrowie seksualne, ale to otwarta rozmowa o własnych potrzebach pozostaje najważniejszym „narzędziem” budującym bliskość.

W tej fazie życia intymność staje się często bezpieczną przystanią – miejscem, gdzie w obliczu przemijania, chorób czy utraty bliskich, dwoje ludzi potwierdza swoje istnienie i wartość nawzajem.

Mimo ewidentnych korzyści, seniorzy często napotykają bariery w realizowaniu potrzeby bliskości. Istnieje jeszcze silny stereotyp kulturowy, który stygmatyzuje potrzeby intymne osób starszych. Przełamanie tego wstydu jest pierwszym krokiem do przywrócenia sobie prawa do szczęścia. Często to sami seniorzy oceniają swoje potrzeby jako „niestosowne”. Psychologia podkreśla jednak, że prawo do intymności jest niezbywalnym prawem człowieka bez względu na wiek. Choroby przewlekłe czy skutki uboczne leków mogą wpływać na sferę seksualną. Kluczowe jest, aby nie wstydzić się omawiania tych kwestii z lekarzami, dla których zdrowie seksualne pacjenta jest równie ważne jak zdrowie układu krążenia.

Podsumowując

Bliskość w wieku senioralnym to akt odwagi i afirmacji życia. Nauka jednoznacznie potwierdza, że jesteśmy stworzeni do bycia w relacji do samego końca. Czułość, dotyk i intymność to jedne z najsukcesowniejszych „leków” na samotność i spowolnienie procesów starzenia.

Dbając o więzi w jesieni życia, nie tylko poprawiamy własne zdrowie, ale nadajemy naszym dniom głębszy sens, udowadniając, że prawdziwa miłość nie posiada daty ważności.



Dlaczego rozmawiamy o tym na ławach „Ławeczki”?

Temat, który podejmuję, zrodził się bezpośrednio z Państwa potrzeb. W ostatnim miesiącu odbyliśmy wiele rozmów bezpośrednich i telefonicznych, na ławce w parku, na Jarmarku Dominikańskim. Cieszyłam się, że osoby w wieku dojrzałym chętnie dyskutowały i z odwagą i ciekawością pytały o to, jak pielęgnować bliskość w jesieni życia.

Często słyszałam o poczuciu osamotnienia w tym temacie, o braku rzetelnych informacji w mediach oraz o potrzebie normalizacji potrzeb, które w naszej kulturze bywają niesłusznie spychane na margines.

W rozmowach udział wzięli również ludzie w średnim wieku, ale co ciekawe – także młodzież. Większość z nich uznała, że prawo do czułości, namiętności i bliskości fizycznej nie wygasa wraz z osiągnięciem konkretnego wieku. Jest to ich zdaniem fundament ludzkiego dobrostanu, o którym mówi się stanowczo zbyt rzadko, a milczenie w tej kwestii jedynie utrwała krzywdzące stereotypy.

Pisząc ten tekst, chciałam stworzyć przestrzeń do refleksji, która pomoże zrozumieć, że nasze potrzeby są nie tylko naturalne, ale świadczą o niegasnącej witalności i chęci pełnego uczestnictwa w życiu. Nie chodzi tu jedynie o aspekt fizyczny, lecz o głęboką potrzebę bycia „widzianym”, docenianym i kochanym – bez względu na liczbę przeżytych lat.

Oto wypowiedzi autentycznych rozmówców:

Wie pani co, aż mi się miodzio w sercu zrobiło, jak przeczytałam ten wiersz, który mi pani wręczyła. My, młodzi, żyjemy w takim pędzie, wszystko musi być natychmiastowe, idealne, z fit-filtrem na Instagramie. A ta historia o starszych ludziach... to jest czysta magia. Mój dziadek z babcią po pięćdziesięciu latach małżeństwa wciąż na siebie zerkają tak, jakby dopiero co wzięli ślub. Miłość starzeje się razem z nimi, ale ta skorupka z wiekiem robi się chyba tylko cieńsza, żeby bardziej przepuszczać ciepło.

Julia, lat 27, Kraków

E tam, jaka tam starość! Człowiek w środku wciąż ma naście lat, tylko chałupa jakaś taka zużyta [śmiej]. Ale z tymi żartami to święta prawda. Jak moja stara zaczyna zrędzić, że deszcz pada i w kościach łamie, to ja jej mówię: „choć zgorzkniała, to moja!”. I od razu humor wraca. A dobrej kucharce to i w dłoniach wszystko rośnie – i ciasto na drożdżówkę, i miłość, jak się człowiek do niej przytuli w chłodny wieczór. Piękne to co pani mi dała, schowam do portfela obok dowodu, przeczytam żonce.

Pan Roman, lat 62, Poznań

No bez przesady, powiedzmy sobie szczerze – starsi ludzie kojarzą się raczej z rosółem, apteką i serialem o 20:00, a nie z romansami. Wiadomo, że niejeden facet w wieku moich dziadków patrzy czasem za młodszą dziewczyną, bo biologia swoje robi. Ale... jak tak czytam ten podarowany mi tekst o tych drżących rękach i malinach, to mną trzepnęło. To nie jest romansidło z Hollywood, to jest coś o wiele mocniejszego. Chyba po raz pierwszy pomyślałem, że ci starsi ludzie obok nas też kiedyś czuli dokładnie to samo, co my teraz.

Kacper, lat 19, Olsztyn

Dziękuję za ten poetycki prezent, zachowam go na pamiątkę z tego Jarmarku. W naszym wieku intymność nie krzyczy. Ona cichutko siedzi w kącie pokoju i ogrzewa ręce nad kubkiem herbaty. Młodzi myślą, że miłość to tylko ogień i fajerwerki. A ja wiem, że prawdziwa miłość to jest popiół, który trzyma ciepło do samego rana, żeby nikt w tym domu nie zmarł.

Pani Teresa, lat 58, Sopot

Wie pani, ja mieszkam tuż obok, na Dolnym Mieście i często widzę na ławce nad Motławą starsze małżeństwo. Siedzą blisko siebie, trzymają się za ręce tak mocno, jakby bali się, że wiatr ich rozdzieli. Ludzie machają na to ręką, bo co tu podniecającego w pomarszczonych dłoniach? A ja uważam, że to jest najpiękniejszy widok na świecie. Młodzi mają ogień, ale ci ludzie mają dom. Ich intymność to jest..., po prostu absolutne poczucie bezpieczeństwa.

Pani Hanna, lat 61, Gdańsk

No coś podobnego – po sześćdziesiątce to biologii nie oszukasz, ale zaskoczyć potrafi. Znam takich kolegów, co to nagle szukają młodszych dziewczyn, żeby sobie młodość przypomnieć, chociaż sami już ledwo dyszą [śmiej]. Ale z drugiej strony? Jak człowiek pożyje z kimś trzydzieści czy czterdzieści lat, to te ciała stają się drugorzędne. Moja żona piecze najlepszy chleb na Pomorzu i powiadam pani, że dobrej kucharce to i w dłoniach wszystko rośnie, a jak się człowiek do niej przytuli po ciemku, to żaden lifting nie jest potrzebny, żeby poczuć, że to jest to.

Pan Marek, lat 55, Wrocław (turysta)

Szczerze? Jeszcze niedawno wydawałoby mi się to co najmniej dziwne, żeby myśleć o starszych ludziach w kategorii jakiegokolwiek bliskości fizycznej. Popkultura nas uczy, że atrakcyjne są tylko dwudziestolatki. Ale jak patrzę na moich dziadków z Wrzeszcza, którzy po tylu latach wciąż żartują ze swoich bolących kości i potrafią się do siebie przytulić na dobranoc to zmienia to całkowicie moją perspektywę. Myślę, że miłość na starość to jest taka cicha sztuka przetrwania we dwoje, bardzo zresztą czuła.

Mateusz, lat 24, Gdańsk

Jaka tam intymność w naszym wieku? O czym pani mówi? W naszym wieku to człowiek myśli o tym, żeby stawy nie strzykały i żeby do apteki było blisko! Przecież nikt na stare lata nie będzie się afiszował z romansami, ludzie by się śmiali. Młodzi mają swoje prawa, a my mamy święty spokój i wnuki. Choć..., no dobrze, nie powiem, czasem człowiek by chciał, żeby ktoś po prostu położył rękę na ramieniu, bez żadnych podtekstów, ot tak, żeby nie było zimno, może kogoś takiego spotkam jeszcze w swoim życiu.

Pani Krystyna, lat 78, Gdynia

Tekst opracowała i rozmowy prowadziła psycholog Barbara Kaletha-Zys

PS. W kolejnym numerze zwyczajnie poplotkujemy, odsłonimy tajemnice intryg i dowiemy się, jak się przed nimi chronić.

Realizator projektu:



GDAŃSKIE
CENTRUM
WOLONTARIATU



AKADEMIA
LIDEREK I LIDERÓW
SENIORALNYCH

AKADEMIA LIDEREK I LIDERÓW SENIORALNYCH 2026!

DRUGI SEMESTR JUŻ OD WRZEŚNIA 2026

KONTAKT:

Regionalne Centrum Wolontariatu
w Gdańsku Plac Solidarności 1
gdansk@wolontariatgdansk.pl
www.wolontariatgdansk.pl
58 772 42 18

LINK DO ZAPISÓW



lub link do strony
organizatora

www.wolontariatgdansk.pl/rusza-akademia-liderek-i-liderow-senioralnych/