

SeniorLO 50+



ZAPOWIEDŹ
WYDAWNICZA

Czy odnalazłeś *siebie?*





MINILO.ORG

LOGISTYKA-ODZYSKU.PL

SENIORLO.ORG

EDUKUJEMY SPOŁECZEŃSTWO W ZAKRESIE ZRÓWNOWAŻONEGO ROZWOJU

Wydawca M&M Consulting, adres redakcji: ul. Modlińska 129, 03-186 Warszawa, redakcja@mmconsulting.waw.pl



Drodzy Czytelnicy!

Oddajemy w Wasze ręce pierwsze wydanie SeniorLO 50+. Życie nie kończy się po 30, 40, 50... wraz z upływającym czasem odkrywamy nasze potrzeby, zdobywamy nowe doświadczenia, nabieramy coraz więcej chęci do życia. Jak żyć w zgodzie z naturą, szanując środowisko ze świadomością, że patrzą i biorą z nas przykład następne pokolenia? Jak cieszyć się z każdego dnia, angażować wszystkie zmysły, nie zagubić w świecie coraz to nowszych technologii, nadążać za postępem, stale być młodym duchem?

Henry Ford zmienił nasze życie dzięki praktycznym samochodom w przystępnych cenach. Warto znać jego słowa: „Każdy, kto przestaje się uczyć jest stary, bez względu na to, czy ma 20, czy 80 lat.

Kto kontynuuje naukę, pozostaje młody. Najwspanialszą rzeczą w życiu jest utrzymywanie swojego umysłu młodym”. Tego chcielibyśmy dla Państwa i dla siebie, dlatego zapraszamy wszystkich do współtworzenia naszej publikacji, m.in. po to stworzyliśmy dział *Twoim zdaniem*. Już teraz zachęcamy do zadawania nurtujących pytań, żadne nie pozostanie bez odpowiedzi.

Za oknem przyroda budzi się do życia - otoczenie nabiera kolorów. Już teraz zadbajmy, aby nie zabrakło ich w naszym życiu!

Serdecznie zapraszam do odkrywania!
Agnieszka Karpińska
 Redaktor naczelny

Spis treści:

EKOCIEKAWOSTKI **4**

TEMAT NUMERU

29 kwietnia - Europejski Dzień Solidarności Międzypokoleniowej **5**

Program *Oswajanie starości* - Fundacja „Porozumienie Bez Barier” **6**

EKOLOGIA WOKÓŁ NAS

Spalanie odpadów w domowych piecach **7**

WYWIAD

Starość jest na topie! - wywiad z DJ Wiką **8-9**

SENIOR W SIECI

Informatyzacja **10**

TWOIM ZDANIEM **11**

WSPÓLNIE Z NAMI ROZWIJAJ SPOŁECZEŃSTWO EKOLOGICZNE!

MOŻESZ POMÓC POPRZEZ UDZIAŁ W LICYTACJI NA FUNDACJA-EKOCYKL.PL

ZACHĘCAMY WSZYSTKICH UTALENTOWANYCH SENIORÓW I SENIORKI DO PRZESYŁANIA SWOICH PRAC – ZOSTANĄ ZLICYTOWANE NA RZECZ FUNDACJI!




ul. Modlińska 129, 03-186 Warszawa, KRS 0000412653, NIP 524-27-50-693, BNP Paribas Bank Polska SA, Nr konta 96 1600 1169 1847 4221 1000 0001, tel. 519 184 340, fundacja@ekocykl.org

FB.COM/FUNDACJAEKOCYKL Polub nas na Facebooku i odbierz nagrodę.

REDAKTOR NACZELNY
 Agnieszka Karpińska
 wydawnictwo@mmconsulting.waw.pl

REDAKTOR PROWADZĄCY
 Marta Sachajko, tel. 512 108 403
 redakcja@mmconsulting.waw.pl

REDAKTORZY
 Jolanta Osiał
 Beata Markoń

REKLAMA
 Natalia Golek, tel. 512 109 910
 reklama@mmconsulting.waw.pl
 Agata Nowak, tel. 508 877 102
 dzial.reklamy@mmconsulting.waw.pl
 Grażyna Tuszyńska, tel. 512 109 901
 grazyna.tuszynska@mmconsulting.waw.pl

DZIAŁ MARKETINGU
 Justyna Borecka, tel. 519 184 376
 kontakt@mmconsulting.waw.pl

PRENUMERATA
 Magdalena Kukawka, tel. 505 530 100
 sekretariat@mmconsulting.waw.pl

DRUK
 Drukarnia „Drukpol”,
 Adam Huszczyński
 ul. Stępińska 22/30,
 00-739 Warszawa

PROJEKT I SKŁAD
 Arkadiusz Kowal

WYDAWCA
 M&M Consulting
 ul. Modlińska 129,
 03-186 Warszawa

Czasopismo drukowane jest na papierze z recyklingu



IPad dla seniora

Pełna nazwa tabletu zaprojektowanego specjalnie z myślą o seniorach to IC Social Communication Tool. Technologię opracował norweski student Mikael Johansen, który zauważył, że jego babcia ma problemy z obsługą telefonu komórkowego oraz e-maila.

Projekt zakłada m.in. wykorzystanie tabletu do rozmów wideo. Posiada również funkcję wygodnego klienta poczty e-mail oraz aplikacje do obsługi serwisów społecznościowych. Sprzęt posiada specjalną drewnianą obudowę, duże i czytelne przyciski oraz oprogramowanie, które za pomocą jednego interfejsu obsługuje wszystkie funkcje tabletu. IC Social Communication Tool ma też wbudowaną kamerę i mikrofon oraz wykorzystuje sieć 4G, co oznacza, że nie musi być podpinane do dodatkowej sieci w domu. Wszystko po to, by maksymalnie ułatwić korzystanie z niego.

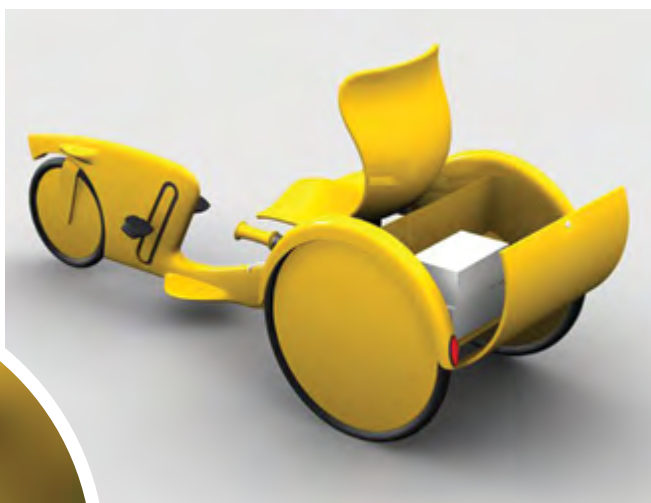
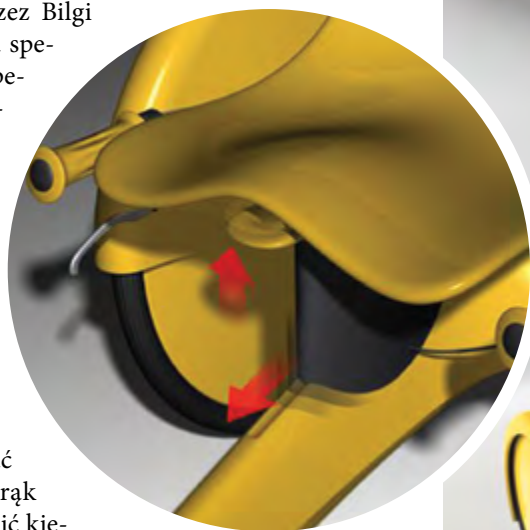


Obecnie tablet jest tylko koncepcją. Nie wiadomo jeszcze, kiedy i na jakich warunkach trafi na rynek. Z pewnością wypełni on niszę na rynku nowych technologii.

Źródło: www.bycseniorem.pl, www.yankodesign.com

Rower dla seniora

Wiosna w pełni i ścieżki rowerowe wypełniają się amatorami jednośladów, wśród których nie brakuje osób 50+. Zainteresowanym chcielibyśmy przybliżyć projekt roweru dla osób starszych, który został zaprojektowany w Szwecji, znanej z troski o seniorów. Bikey – został wymyślony przez Bilgi Karanhasa i uwzględnił specyfikę osób starszych – pedały i sposób ich ułożenia służą zmniejszeniu wysiłku kierującego pojazdem. Poza tym jest on wyposażony również w napęd elektryczny, regulowane siedzenie oraz kierownicę z hamulcami, specjalnie umieszczoną w takim miejscu, by uniknąć męczącego trzymania rąk w górze – co ma zapewnić kierującemu komfort jazdy i bezpieczeństwo. Pojazd ma ciekawą konstrukcję i jest – oczywiście – przyjazny środowisku. Pozostaje zatem tylko czekać, aż zobaczymy go w Polsce.



Źródło: www.bycseniorem.pl, www.futureblog.pl

29 kwietnia - Europejski Dzień Solidarności Międzypokoleniowej

Komisja Europejska w 2011 roku ustaliła 29 kwietnia jako Dzień Solidarności Międzypokoleniowej (European Day of Solidarity between Generations). Jego celem jest promowanie komunikacji i porozumienia międzypokoleniowego oraz Unii Europejskiej przyjaznej wszystkim grupom wiekowym.



Osoby starsze posiadają wiedzę i umiejętności, z których młodzi mogą korzystać, ponieważ nie zdobędą ich na studiach czy podczas lektury książek.

Czy solidarność między pokoleniami jest możliwa? Od zawsze mówiło się o konflikcie pokoleń, wynikającym z różnic w świadomości, sposobie myślenia czy też postrzegania różnych spraw. Najwyższy czas na zmiany, dlatego od kilku lat coraz częściej mówi się o solidarności między pokoleniami, tworząc wspólną płaszczyznę porozumienia pomiędzy osobami starszymi i młodymi. A jak to wygląda w praktyce? Co mają sobie do zaoferowania przedstawiciele różnych generacji? Niewątpliwym atutem seniorów jest ich doświadczenie – wiele już przeżyli i – jak to się mówi – „z niejednego pieca chleb jedli”. Dotyczy to zarówno kwestii zawodowych, jak i codziennych życiowych spraw. Osoby starsze posiadają wiedzę i umiejętności, z których młodzi mogą korzystać, ponieważ nie zdobędą ich na studiach czy podczas lektury książek. Seniorzy dysponują także jeszcze jednym dobrem – w dzisiejszych czasach zdecydowanie deficytowym – mają czas, który mogą ofiarować innym, opiekując się wnukami

lub działając w wolontariacie. Co w zamian mogą ofiarować młodzi – umiejętność funkcjonowania we współczesnej zdigitalizowanej rzeczywistości i – bez wątpienia – opiekę kiedy będzie ona już potrzebna. Nie bójmy się skorzystać z pomocy wnuków – może pod pretekstem założenia konta na Facebooku lub wspólnego odrabiania pracy domowej uda się nawiązać nie porozumienia, która będzie początkiem przyjaźni ponad podziałami wiekowymi?

Trzymamy kciuki i czekamy na przemyślenia czytelników na ten temat. Prosimy o ich nadsyłanie na adres: redakcja@mmconsulting.waw.pl MS ■

POLFA TARCHOMIN S.A.

W TROSCE O TWOJE ZDROWIE

www.polfa-tarchomin.com.pl

Program Oswajanie Starości

Fundacji Jolanty Kwaśniewskiej „Porozumienie Bez Barrier”

Fundacja „Porozumienie Bez Barrier” została założona 15 kwietnia 1997 roku przez Jolantę Kwaśniewską. Od dnia 30 marca 2004 roku posiada status Organizacji Pożytku Publicznego (OPP). Głównym celem Fundacji jest wspieranie i rozwijanie działalności na rzecz stworzenia równych życiowych szans rozwoju przede wszystkim dzieciom niepełnosprawnym, chorym oraz osobom pokrzywdzonym przez los. Fundacja wspiera zarówno osoby indywidualne, jak i szpitale, hospicja, ośrodki rehabilitacji, stowarzyszenia, fundacje oraz placówki opiekuńczo-wychowawcze.

Jednym z najistotniejszych problemów dotyczących dzisiejsze społeczeństwa jest problematyka starości

Działania fundacji to m.in.:

- budowa Kliniki Pediatrii, Hematologii i Onkologii Dziecięcej Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego dla dzieci z Gdańska i całego Pomorza,
- stworzenie Europejskich Standardów w Opiece nad Dzieckiem z Chorobą Nowotworową,
- upowszechnianie wiedzy na temat profilaktyki chorób cywilizacyjnych,
- stworzenie stanowisk przeszczepowych w szpitalach dziecięcych,
- walka ze społeczną obojętnością dotyczącą starsze osoby, realizowana poprzez program *Oswajanie Starości*.

Jednym z najistotniejszych problemów dotyczących dzisiejsze społeczeństwa jest problematyka starości. Fundacja „Porozumienie Bez Barrier” w ramach programu *Oswajanie Starości* próbuje zniwelować bariery między pokoleniami. W tym celu planuje stworzyć Centrum Dialogu Międzypokoleniowego – miejsce, które stworzy możliwość dyskusji i wzajemnego wsparcia między pokoleniami. Młodsze pokolenia będą miały szansę oswojenia osób starszych z nowymi technologiami, a także przybliżenia im realiów współczesnego życia, w taki sposób, by nie czuły się one wykluczone.

„Oswajanie Starości” oznacza uświadomienie sobie, że starość jest nieuchronnym etapem naszego życia, ale to od nas samych zależy, jak się na ten etap przygotowujemy. Zależy nam na od-



czarowaniu tego okresu życia: starszy człowiek może być aktywny i piękny. Zaawansowany wiek nie musi oznaczać wykluczenia oraz poczucia braku przydatności – wyjaśnia Jolanta Kwaśniewska, Prezeska Zarządu Fundacji „Porozumienie Bez Barrier”.

Od października 2013 roku założycielka fundacji prowadzi w telewizji śniadaniowej cykl audycji zatytułowany tak samo jak program. Jest on adresowany do seniorów, do których kierowane są propozycje wolnego czasu, przydatne porady z zakresu zdrowia, nowych technologii, gadżetów przyjaznych osobom starszym, mody oraz urody.

Więcej informacji o programie *Oswajanie Starości* można znaleźć na stronie www.oswajaniestarosci.pl

Spalanie odpadów w domowych piecach to trucie naszych organizmów!

Spalanie odpadów w domowych piecach jest szczególnie niebezpieczne dla ludzkiego zdrowia. Najgorsze jest stosowanie „jako paliwa” odpadów z tworzyw sztucznych np. butelek typu PET, worków foliowych, a także opakowań po sokach, mleku, odpadów z gumy czy lakierowanego drewna. Te na pozór nieszkodliwe produkty, podczas chemicznych reakcji rozkładu, uwalniają niezwykle toksyczne związki.

Dioksyny to potoczna nazwa grupy organicznych związków chemicznych - chloropochodnych oksantrenu. Problem z dioksynami polega na tym, że są rozpuszczalne w tłuszczach, dlatego ulegają bioakumulacji w tkankach ryb, ptaków i niektórych ssaków. Wiele badań klinicznych udowodniło, że dioksyny działają niezwykle mutagennie. Naruszają strukturę kodu genetycznego rozmnażających się komórek.



Uwaga: jeżeli z komina Twoich sąsiadów wydobywa się jasnopomarańczowy albo czerwony dym, o nieprzyjemnym, duszącym zapachu - to może być znak, że do pieca wrzucane są plastiki, puszki i inne trucizny!

Dlaczego tak się dzieje? Otóż w procesach spalania ogromną rolę odgrywa temperatura spalania. W domowych piecach panują stosunkowo niskie temperatury, bo od 200 do 500°C. Tymczasem w specjalnie przystosowanych spalarniach odpadów kładzie się nacisk na właściwe prowadzenie procesu spalania, tj. przy dostępie znacznego nadmiaru tlenu i wysokiej temperaturze, w granicach 1200-1400°C oraz wystarczająco długim czasie przebywania substancji w strefie reakcji spalania. Dodatkowo, w odpowiednio skonstruowanych spalarniach, istnieją urządzenia ochronne do redukcji zanieczyszczeń gazowych. Ich działanie opiera się przede wszystkim na podstawowych procesach fizycznych, takich jak adsorpcja, absorpcja, kondensacja. Oprócz tego, spalarnie odpadów buduje się zgodnie z wymogami najlepszych dostępnych technologii, określonych w dyrektywach unijnych. W skład tych instalacji wchodzi także armatury do redukcji kwaśnych zanieczyszczeń, systemy redukcji metali ciężkich oraz dioksyn i furanów, czy systemy usuwania tlenków azotu. Tymczasem w domowych piecach nie ma mowy o tego typu zabezpieczeniach! Bezpośrednio do powietrza dostają się, dymy zawierające tlenki azotu, dwutlenki siarki, metale ciężkie (np. kadm, nikiel, ołów, rtęć), związki chloru i fluoru.

Szczególnie niebezpieczne są powstające przy spalaniu tworzyw sztucznych, związki chemiczne zwane dioksynami.

Kominy gospodarstw domowych znajdują się na stosunkowo niskich wysokościach, dlatego dymy często nie są rozpraszane przez wiatr, ale stężone trafiają do naszych dróg oddechowych. Powstające podczas spalania pyły odkładają się także w naszych przydomowych ogródkach, wzbogacając hodowane warzywa niebezpiecznymi metalami ciężkimi.

Pamiętajmy, szczególnie w okresie grzewczym, jesienno-zimowym, że nie możemy pozwolić na bezprawne narażanie naszych organizmów na dodatkowe ryzyko chorób cywilizacyjnych. W ustawie z 14 grudnia 2012 r. o odpadach jest wyraźnie określone, że „Kto, wbrew przepisowi art. 155, termicznie przekształca odpady poza spalarnią odpadów lub współspalarnią odpadów podlega karze aresztu albo grzywny.” (Art. 191). Z problemem nielegalnego spalania odpadów należy walczyć, dlatego będąc świadkiem łamania przytoczonego przepisu, powinno się poinformować o takim zdarzeniu Straż Miejską. **BM**

Zródła:
M. Sokolowski, Dioksyny. Ocena zagrożeń środowiska naturalnego oraz metody ich wykrywania, Biblioteka Monitoringu Środowiska, Warszawa 1994.
C. Stelpflug, „Dioxins - Causing generations of damage”, www.naturalnews.com, 5.10.2012.
Ustawa z 14 grudnia 2012 r. o odpadach (Dz. U. z 2013 r., poz. 21).



Starość jest na topie!

Rozmowa z DJ Wiką (właściwie Wirginią Szmyt) – najstarszą polską didżejką (niedawno skończyła 75 lat!), propagatorką aktywnej emerytury i animatorką seniorów. Od 14 lat prowadzi potańcówki dla osób 50+ w jednym z warszawskich pubów oraz okolicznościowe imprezy w Polsce i za granicą.

- Skąd pomysł na pracę z osobami starszymi?

Pracuję z seniorami już 14 lat. To nie jest dla mnie takie zupełnie nowe zadanie. Swoich wiadomości nie czerpię z literatury, tylko z życia. Dla mnie życie jest najlepszą szkołą. Obserwuję ludzi, którzy nie mogą sobie poradzić z samotnością i beczynnością – dlatego, że nie każdy pisze wiersze, nie każdy haftuje, nie każdy lepi garnki. Jeżeli ktoś ma talent tego typu, to może założyć pracownię, może coś robić... Ale jest masa ludzi, którym trzeba coś podpowiedzieć, dodać odwagi. Tym bardziej, że nadal silnie jest zakodowany stereotyp, że na emeryturze człowiek już tylko wypoczywa i czeka. Trzeba to zmienić. Jest wiele osób, które uważają, że w starszym wieku już nic nie wypada, że to wiek powagi, stateczności i należy już tylko zadbać o duchowość, o przygotowanie na odejście na tamten świat. A to przygotowanie i czekanie może trwać nawet ćwierć wieku – to jest dramat. Jestem przeciwniczką tego wszystkiego i dlatego właśnie chcę pokazać seniorom, że są inne możliwości i warto spędzić jesień życia aktywnie.

- Na szczęście wszystko wskazuje na to, że ten stereotyp emeryta jednak ulega zmianie...

Oczywiście – obecnie jest coraz więcej seniorów wykształconych, którzy mają zupełnie inne wymagania. Po przejściu na emeryturę angażują się w dalszą pracę, chodzą na zajęcia Uniwersytetu

Trzeciego Wieku, samotni szukają partnerów, czasami wyjeżdżają za granicę – oczywiście tylko ci lepiej sytuowani. Ci gorzej również mogą znaleźć coś dla siebie. Dla takich osób organizuję tzw. wczasy za grosik, dzięki którym co roku wyjeżdża nad morze – do Jastarni, Krynicy Morskiej, Ostrowa – około 800 emerytów.

Cieszę się, że coraz częściej starsi ludzie zaczynają myśleć o sobie. Dzieje się to powoli, bo musi. Ja na przykład nie wyobrażam sobie mieszkania z dziećmi, bo co miałabym robić? Mam za dużo możliwości, za dużo rzeczy, które chciałabym zrobić, żebym teraz spędzała czas np. przy garnkach. Wydaje mi się, że babcie powinny być samodzielne i mieć czas dla siebie, niekoniecznie dla wnuków. Teraz jest czas rodziców na wychowywanie dzieci, na budowanie wzajemnych relacji.

Człowiek najlepiej się czuje, gdy jak najdłużej może zadbać sam o siebie – o swoją sprawność, swoją samodzielność, gdy nie jest ubezwłasnowolniony przez dzieci... Ważne jest, aby nie żyć tylko ich życiem, ale również mieć swoje własne... Życie moich dzieci jest dla mnie taką baterią, takim akumulatorem... Ono mi daje radość i daje mi wolność, że nie muszę się o nich martwić... Jestem niezależna – śpię, ile chcę, wstaję, kiedy chcę i to jest mój relaks... Stresuję się jedynie tym, co mam zagrać na imprezie, żeby ludzie nie powychoździli...

- Jest takie ryzyko?

Ryzyko jest zawsze, ponieważ grając dla różnych pokoleń czasem bywa trudno. Od kilku lat gram na Dancingach Międzypokoleniowych w Cafe Kulturalna, które adresowane są do osób w różnym wieku. Prowadzę tam integrację pokoleń, tzn. pokazuję, że relacje z seniorami nie zawsze muszą być trudne. Młodzież nie zna seniorów, nie zna starości. Próbuję przekonywać, że wszechobecny kult młodości wcale nie jest najważniejszy... I chyba mi się to udaje.

Muzyka, a szczególnie muzyka taneczna, przy której mają bawić się ludzie, to jest kopalnia możliwości. Każdy lubi coś innego, a rytmów i gatunków jest całe mnóstwo. Inaczej jest grać dla młodzieży, a inaczej dla seniorów – jednak w jakiś sposób się dopasowuję. I nikt mi w tym nie pomaga...

- Większość didżejów to ludzie młodzi. Czy trudno było Pani opanować technikę miksowania muzyki?

Nie jest to łatwe, ale jeżeli ma się dobre nagrania, to wtedy nie ma problemu. Bardzo istotny jest również słuch muzyczny. Mam wiele wpisów na Facebooku, że ludziom podobał się mój dobór muzyki na różnych imprezach – występowałam na „Przetworach” („Przetwory 8 - Młodość na starość – Międzynarodowa Rezydencja Twórczego Recyklingu” – cykliczna warszawska impreza poświęcona wzornictwu, której celem jest przetwarzanie odpadów w nowe, ciekawe przedmioty – przyp. red.) oraz podczas Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Już sam fakt zaproszenia jest dla mnie bardzo miły. W zeszłym roku byłam także nominowana do Wdechy w kategorii Człowiek Roku (Wdechy to kulturalne nagrody, przyznawane co roku przez „Gazetę Co Jest Grane” – przyp. red.) i to było dla mnie duże zaskoczenie. Szczególnie, że to wszystko dzieje się bez żadnych starań z mojej strony, bez żadnych znajomości. Stałam się mimo woli takim symbolem pozytywnej i aktywnej starości.

- Jaki jest Pani stosunek do innych ludzi?

Nie przejmuję się tym, co mówią ludzie. Żyję swoim życiem, jeśli coś mi nie odpowiada, to z tego rezygnuję. Niektórzy mówią, że w tym wieku to już czegoś nie wypada... Nie wypada tylko kraść, nie wypada także uczyć innych żyć, jeżeli się samemu nie potrafi. Szanuję wszystkich ludzi – bez względu na to, kim są lub w co wierzą. Jesteśmy różni. Mogę ich oceniać wyłącznie za to, co robią – jacy są w stosunku do ludzi i zwierząt. Niezrozumiałe jest dla mnie, że ludzie pozwalają, aby ich pies zamarzył w budzie. To jest szok. Jak można wychować człowieka, który nie ma wrażliwości, który nie poczuwa się do obowiązku, aby ocieplić budę, zadbać o podstawowe potrzeby swojego czworonoga. Ludzie nie zdają sobie sprawy, że poprzez swój stosunek do zwierząt uczą dzieci wrażliwości i miłości. W dzisiejszym świecie powinno się pracować nad wrażliwością na drugiego człowieka i nad sumieniem – wtedy nie będzie domów starców, bo ludzie będą się opiekowali bliskimi.

- A czy przyroda i ekologia są ważne dla seniorów?

Jesteśmy, niestety, krajem dzikim i dopiero dążymy do pewnego poziomu cywilizacji. W latach 80. przez 5 lat mieszkałam w Szwajcarii. Tam już wtedy segregowano śmieci i było nie do pomyślenia, żeby ktoś tego nie przestrzegali. Dla nas Polaków jest to trudne, ponieważ nie jesteśmy przyzwyczajeni do dyscypliny. Większość uważa, że śmieci to jego sprawa i może je wyrzucać, gdzie chce i jak chce. Nikogo nie obchodzi to, co dzieje się poza jego podwórkiem, więc dba wyłącznie o swoje najbliższe otoczenie. To, na szczęście, powoli się zmienia. Cieszę się, że zmiany do nas dotarły, bo ekologia to cudowna rzecz.

Osobom starszym będzie trudniej wpoić nawyk segregacji śmieci, bo to wymaga zaangażowania i odrobiny wysiłku. Sądzę, że młodzi bardzo szybko się do tego przyzwyczajają, ale starszych trzeba będzie edukować i wspierać w tym procesie. Jednak jest to konieczne. Musimy troszczyć się o przyrodę, aby służyła jak najdłużej również następnym pokoleniom.

Musimy także dbać o to, co jemy, aby w naszym pożywieniu było jak najmniej chemii. Trzeba pracować nad odpowiedzialnością za drugiego człowieka – jak można produkować np. wędliny, które szkodzą ludziom. To dla mnie nie do pomyślenia.

- Jest Pani aktywną, pełną pasji osobą – jak zachęcić innych seniorów, żeby zaczęli szukać swojego miejsca na emeryturze?

Najlepszym źródłem przekazu są media – np. pisma poświęcone tematyce osób 50+ czy programy telewizyjne. Starszy człowiek często spędza czas właśnie przed telewizorem i dlatego programy poświęcone aktywności seniorów, profilaktyce zdrowotnej mają dużą siłę oddziaływania. Należy propagować ruch i aktywność, a jednocześnie uświadamiać, że beczynność, siedzenie w domu, brak zainteresowań prowadzą najkrótszą drogą do zestarzenia się organizmu – zarówno pod względem fizycznym, jak i psychicznym. Warto pokazywać osoby, które mają różne sposoby na przemijanie, ponieważ seniorzy bardzo często nie wiedzą, że jest tyle możliwości spędzania czasu. Trzeba uświadamiać, że osoby starsze także mogą realizować swoje pasje i rozwijać zainteresowania, uczestnicząc w zajęciach Uniwersytetów Trzeciego Wieku czy spotykając się w Klubach Seniora. Tradycyjnym seniorom jest jednak bardzo trudno wyjść z domu. Dla nich właśnie pierwszym krokiem może być przyjscie na taką zabawę, jaką ja organizuję. Zawsze tłumaczę, że to jest wyjście dla zdrowia, bo taniec to ruch, a ruch jest niezbędny w naszym życiu. Jeżeli komuś się wydaje, że będzie długo żył, jeśli będzie leżał i odpoczywał, to się myli. Wręcz przeciwnie – długo będziesz żył, jak będziesz aktywny. A jeżeli aktywny, to fizycznie – a więc kup sobie kijki i chodź z tymi kijkami. Albo przygarnij psa i wychodź z nim na spacer – taki obowiązek człowieka mobilizuje. To jest niezwykle ważne, aby myśleć o swoim zdrowiu.

- Na zakończenie proszę nam jeszcze zdradzić, jakie są Pani najbliższe plany?

Najbliższe plany związane są z propozycjami grania, które otrzymuję, a które często mnie zaskakują, bo wydaje mi się, że są one ponad moje możliwości. To nie tylko ogromne wyzwanie, ale również bardzo ciężka praca, wymagająca wielkiej odpowiedzialności i wielkiej odwagi.

Z nieco dalszych planów – w czerwcu mamy zamiar zorganizować pochod „Wesołe jest życie staruszka”, który będzie miał charakter apolityczny i areligijny. Ma to być pochod radości życia – pochod seniorów. Chcemy pokazać, że jesteśmy, że starość jest piękna, że może być taka, jak sobie każdy wymarzy... Emeryt przyszłością narodu!

Od wielu lat na świecie panuje kult młodości – czyli, że piękne jest tylko to, co młode. A okazało się, że starość jest mądra. Starość jest na topie!

- Patrząc na Panią trudno się z tym nie zgodzić. A zatem do zobaczenia na pochodzie. Dziękuję za rozmowę. ■



Informatyzacja

Według najnowszych danych zawartych w raporcie „Cyfrowa przyszłość Polski” aż 78% Polaków powyżej 50. roku życia nie korzysta z internetu.

Warto uświadomić sobie, że spośród 13 mln naszych rodaków w wieku 50+ zaledwie około 3 mln ma na co dzień dostęp do sieci i potrafi w pełni skorzystać z informacji tam zawartych. By zaktualizować pozostałe 10 mln samorządy oraz organizacje pozarządowe (fundacje, stowarzyszenia, Uniwersytety Trzeciego Wieku) organizują specjalne kursy i szkolenia skierowane do tej właśnie grupy wiekowej. We współczesnym cyfrowym świecie seniorzy nie muszą czuć się wykluczeni – trzeba tylko podać im pomocną dłoń, nauczyć podstaw i pokazać, że znajomość internetu korzystnie wpłynie na ich życie. Są to niezmiernie ważne działania, zwłaszcza że aż 80% właścicieli firm lub menedżerów uważa cyfryzację za kluczową kwestię w nowoczesnej gospodarce, a 63% jako podstawowy warunek wskazuje dalszy rozwój umiejętności cyfrowych wśród społeczeństwa (dane na podstawie Raportu „Cyfrowa przyszłość Polski”).

Jedną z takich inicjatyw prętnie rozwija stowarzyszenie Miasta w Internecie, które wspólnie z Ministerstwem Administracji i Cyfryzacji wdraża program Polski Cyfrowej Równych Szans. W ramach programu – 2 707 Latarników, czyli szkoleniowców (www.latarnicy.pl), od półtora roku uczy osoby po 50. roku życia podstaw obsługi komputera i internetu. Z tej

oferty skorzystało już ponad 120 tys. dorosłych Polaków. Dzięki takim kursom potrafią samodzielnie wyszukiwać ciekawe oferty pracy, napisać i wysłać CV oraz list motywacyjny, robić zakupy przez internet, korzystać z programów umożliwiających darmowe rozmowy audio-wideo z bliskimi przebywającymi np. za granicą (Skype). Coraz częściej też zakładają swoje konta na portalach społecznościowych, a za ich pośrednictwem odnawiają dawne kontakty, zawiązują nowe znajomości, aktywizują się zawodowo i społecznie.

AGNIESZKA NIEMOJEWSKA ■

www.seniorlo.org
www.50plus.gov.pl
www.cafesenior.pl
www.czas-seniora.pl
www.mojaemerytura.zus.pl
www.senior.pl
www.seniorwolontariusz.pl
www.superstarsi.pl
www.utw.pl
www.zaczyn.pl



O sprawach ważnych i mniej ważnych

Droży Państwo,

od dwóch lat jestem na emeryturze. Czas tak szybko biegnie! Młodzi tego nie rozumieją. Wydaje im się, że młodość trwa wiecznie; są niecierpliwi i chcą mieć wszystko teraz, zaraz, natychmiast: dobrą pracę, duże pieniądze, dom pod miastem i najmodniejszy samochód.

A przecież nie muszą wyważać otwartych drzwi! Być może właśnie teraz, kiedy mamy sporo wolnego czasu, przyszedł moment na to, abyśmy podpowiedzieli im, jak zmienić ten świat na lepsze. Poznaliśmy przecież życie od niejednej strony, wiemy to, czego oni dopiero muszą się nauczyć, nierzadko boleśnie. Potrafimy podzielić się z przedstawicielami młodszych pokoleń przemyśleniami na temat tego, jak żyć, jak mądrze rozwiązywać konflikty, aby nikogo nie skrzywdzić, jak osiągnąć równowagę pomiędzy życiem zawodowym i prywatnym bez szkody dla pracy oraz rodziny. My, starsi, przeżyliśmy w życiu zawodowym (i nie tylko) chyba wszystko, co może być udziałem młodszych, dopiero rozpoczynających samodzielne życie.

Ale i oni mogą nam w czymś pomóc – w zapoznawaniu się z najnowocześniejszymi technologiami, tak aby np. internet, poczta elektroniczna czy smartfon nie miały dla nas tajemnic. Przede wszystkim jednak chciałbym przekonać przedstawicieli mojego pokolenia, że warto żyć aktywnie – mimo nie najlepszego zdrowia, problemów jakie przynosi ze sobą każdy kolejny dzień, a nawet mimo comiesięcznego dylematu, jak z niewielkiej emerytury przeżyć od pierwszego do pierwszego. Czas naszego pokolenia jeszcze nie przeminął... Zaznaczam, że nie godzę się z ograniczaniem naszej roli do darmowych opiekunów kolejnych wnucząt.

Emerytura to nie koniec świata, a zaledwie początek okresu, w którym nareszcie można zrealizować to, na co nie było poprzednio czasu: nauczyć się języków obcych, skończyć wymarzone studia, na-

malować obraz. W sfinalizowaniu takich zamierzeń mogą pomóc Uniwersytety Trzeciego Wieku. Ich propozycje, skierowane właśnie do osób takich jak my, są naprawdę imponujące. Każdy z nas znajdzie coś dla siebie.

Nie chcemy być niepotrzebni, „niewidzialni” dla polityków i otczenia. Jesteśmy za młodzi na beczynne siedzenie przez całe dni na ławce przed blokiem, ale za starzy na pracę. Zrobmy więc coś sami dla siebie. Chciałbym zaproponować Koleżankom i Kolegom podjęcie działań, dzięki którym w naszych małych ojczyznach będzie pięknie: zaniedbane podwórka zamienią się w pełne kwiatów i zieleni mini ogrody, rzeki i jeziora nie będą ściekami tylko akwenami idealnymi do odpoczynku, a powietrze stanie się krystalicznie czyste...Nierealne? Wcale nie! Spróbujmy wspólnie znaleźć sposoby, które umożliwią pozostawienie takiego pięknego prezentu dla następnych pokoleń.

Kończąc moje przydługie wywody mam nadzieję, że kwartalnik „Senior LO 50+” będzie się zajmował takimi właśnie sprawami, ważnymi dla mojego pokolenia. **JERZY NOWACKI ■**

EKOCYKL®
EKO CYKL ORGANIZACJA ODZYSKU OPAKOWAŃ S.A.

USŁUGI:

- PRZEJĘCIE OBOWIĄZKU ODZYSKU I RECYKLINGU ODPADÓW OPAKOWANIOWYCH
- PRZEJĘCIE OBOWIĄZKU EDUKACJI EKOLOGICZNEJ
- SZKOLENIA
- AUDYTY
- SPRAWOZDANIA
- DOFINANSOWANIE ODZYSKU I RECYKLINGU ODPADÓW OPAKOWANIOWYCH

JESTEŚMY EKSPERTAMI W BRANŻY!



Dział TWOIM ZDANIEM stworzyliśmy specjalnie z myślą o naszych Czytelnikach. Będziemy publikować nadsyłane opinie, komentarze, wypowiedzi. W tym numerze przedstawiamy pierwszą z nich.

Czekamy na listy do redakcji - obiecujemy, że żaden nie pozostanie bez odpowiedzi.

Adres redakcji SeniorLO 50+,
ul. Modlińska 129,
03-186 Warszawa

redakcja@mmconsulting.waw.pl

Z dopiskiem
„List do redakcji
SeniorLO 50+”



SeniorLO 50+

Odkryj siebie na nowo!

Witam Państwa serdecznie i w imieniu redakcji pragnę zachęcić do lektury nowego kwartalnika SeniorLO 50+.

Wydawnictwo M&M Consulting, specjalizujące się w tematyce szeroko pojętej ochrony środowiska, dąży do edukowania społeczeństwa polskiego w drodze do zrównoważonego rozwoju. Wydajemy branżowe czasopismo „Logistyka Odzysku”, którego tematyka związana jest z zarządzaniem środowiskowym i domykaniami pętli łańcucha dostaw, z uwzględnieniem także problemów konsumenta związanych z gospodarowaniem surowcami. Obejmuje ono kręgiem swych adresatów czynnych zawodowo profesjonalistów, którzy podnosząc swoją świadomość ekologiczną mogą zmieniać zachowania polskich przedsiębiorstw funkcjonujących na rynku.

 **Logistyka Odzysku**[®]

Jesteśmy także wydawcą periodyku edukacyjnego dla dzieci, rodziców i nauczycieli – „MiniLO&Aniela” oraz założycielem realizującego prezentowane w nim treści Ogólnopolskiego Klubu Ekoedukatora, zrzeszającego setki nauczycieli z całej Polski. Wspólnie działamy na rzecz zahamowania degradacji środowiska naturalnego w Polsce.

**miniLO
& aniela**

Naturalnym krokiem jest dla nas stworzenie czasopisma, które pozwoli edukować wraz z uniwersytetami trzeciego wieku (UTW) dojrzałą część polskiego społeczeństwa. Chcemy zwrócić Państwa uwagę na zagrożenia związane z zanieczyszczeniem



środowiska naturalnego. Celem wydawnictwa jest aktywizacja ludzi doświadczonych w wielu innych obszarach działalności. Uważamy, że wykorzystanie potencjału osób starszych na rynku pracy – ich wiedzy, umiejętności i doświadczenia życiowego dla rozwoju ekologicznego kraju, może przynieść spektakularne efekty. Osoby te, bardziej niż pozostała część Polaków, zdają sobie sprawę ze znaczenia jednostki w tworzeniu historii i nieuchronności przemijania. To one szczególnie świadome są wpływu obecnych działań na los przyszłych pokoleń. Polskie starsze pokolenia, przeżywające swoją młodość w czasach wojny i socjalizmu, często miały wybór: nauka czy walka o wolność ojczyzny. Nasze czasopismo chce wspierać ruch na rzecz dbałości o środowisko naturalne dla przyszłych pokoleń. Jednym z priorytetów Unii Europejskiej jest zrównoważony rozwój. Troska o zahamowanie degradacji środowiska naturalnego może być płaszczyzną porozumienia międzypokoleniowego. Chcemy spotykać się z Państwem na UTW – wyjść naprzeciw problemom braku akceptacji ze strony młodych, natłoku informacji i braku czasu na spokojne rozmowy. Być może uda się nam wspólnie zmienić tę sytuację. Poza tym, po latach wychowywania dzieci i współuczestnictwie w wychowywaniu wnuków, niekiedy utracie współmałżonka i znajomych, nadmiar czasu może być bardzo trudny do zagospodarowania. W takim przypadku nowa pasja staje się balsamem dla zbolelej duszy, pozwala ponownie otworzyć się na świat i zaakceptować go takim, jakim się stał się bez bliskich ludzi. Chcemy, by tę pasję stanowiła wspólna ochrona środowiska wraz z młodszymi pokoleniami. Chcemy, by to nowe hobby nadawało sens Państwa życiu i dawało wyraźne sygnały, jak bardzo jesteście Państwo potrzebni. Zdrowi, dbający o kondycję, aktywni fizycznie i psychicznie. Chcemy współpracować, by wspólnie osiągnąć sukces. Jedną z form aktywizacji starszych ludzi są uniwersytety trzeciego wieku, które stwarzają możliwości ciągłego poszerzania wiedzy, pobudzają do aktywizacji społecznej w interesie jednostki i ogółu, ułatwiają nawiązywanie przyjaźni, zapewniają możliwość dbania o kondycję fizyczną. Chcemy tam być i dostarczać inspiracji do wielu ciekawych działań. Zapraszamy do lektury i kontaktu z naszą redakcją!

dr Katarzyna Michniewska

M&M Consulting – ul. Modlińska 129, 03-186 Warszawa
Kontakt – Paulina Gniado,
tel. kom.: + 48 502 066 029, email: paulina.gniado@mmconsulting.waw.pl

FB.COM/SENIORLO SENIORLO.ORG