Seniorzy-Seniorom

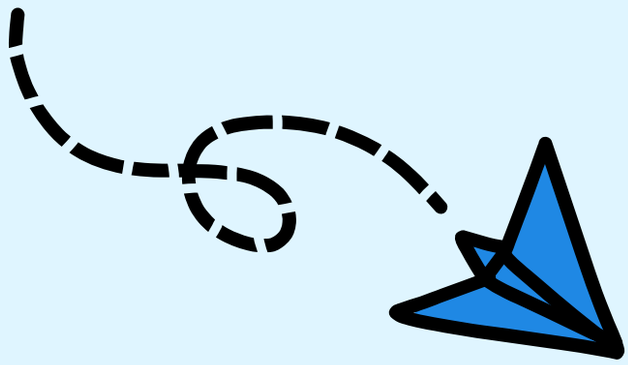
Czyli, jak nie poddać się wirusowi

2021

Publikację dofinansowano z budżetu
Województwa Zachodniopomorskiego

Nigdy nie trać nadziei, nawet kiedy wydaje Ci się, że gorzej być nie może - nadzieja to początek wszystkiego. Kiedy wszystko zdaje się działać przeciwko Tobie, pamiętaj, że samolot startuje pod wiatr, nie z wiatrem. Jest tylko jedno lekarstwo na duże kłopoty - małe radości.

ALEKSANDER DUMAS



Szanowny Czytelniku

Stowarzyszenie Centrum Animacji Młodzieży w Goleniowie oddaje w Twoje ręce publikacje, która powstała w ramach projektu, dofinansowanego z budżetu Województwa Zachodniopomorskiego pt. "Seniorzy-Seniorom, czyli jak nie poddać się wirusowi". Dzięki współpracy z Oddziałem Rejonowym Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Goleniowie zebraliśmy dla Ciebie najciekawsze sposoby jak radzić sobie w dobie pandemii, a także garść porad, które mogą być przydatne w codziennym życiu. Mamy nadzieję, że niniejsza publikacja przypadnie Ci do gustu i będzie nie tylko inspiracją na ciekawe sposoby spędzania czasu wolnego, lecz również pozwoli w jak najlepszej kondycji przetrwać ten ciężki okres, jakim jest pandemia Covid-19. Życzymy miłej lektury.

Zarząd Stowarzyszenia
Centrum Animacji Młodzieży

HP5 PLUS
3372-11
ILFORD

P.Z.E.R. i I.
GOLENIÓW

SPIS TREŚCI

strona

Słowem wstępu 6
Jak dobrze mieć sąsiada 7
Utrzymanie kontaktu... 8
Życie pędzlem malowane 10
Działkowe samo zdrowie 11
Pomaganie jest fajne 12
Zielone wycieczki 13
Zioła wspomagają zdrowie 15
Rowerem po zdrowie 16
Pamiętajmy o "Dzieciach Wojny" 17
"Nie wiedziałam, że ..." 20
Spotkanie z najstarszymi... 21
Słowa leczą i żyć pomagają 22
Dobra strona pandemii 25
Wizyta w domu spokojnej starości 26
Tak dłużej być nie może 27
Odkrywanie nieznanego 28
Prace artystyczne 29
Szycie, szydełkowanie, naprawianie 30
Z muzyką za pan brat 31
Mój sposób na pandemię 32
CYFROWY ŚWIAT 33
Precz z nudą! 35
Wirtualny świat nie musi być... 42
Jak zacząć być aktywnym 44

Słowem wstępu

Oddział Rejonowy Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Goleniowie powstał ponad 60 lat temu i przez wiele dziesięcioleci głównym celem jego działalności była szeroko rozumiana pomoc socjalno – bytowa, skierowana do goleniowskich seniorów. Dopiero kolejnymi zadaniami Związku było integrowanie i aktywizowanie emerytów i rencistów poprzez organizowanie im różnych form życia kulturalnego.

Od momentu ustalenia tamtych wytycznych, zawartych w Statucie Związku, minęło wiele lat, zmieniła się otaczająca nas rzeczywistość, ustrój w kraju, struktura społeczna środowiska seniorskiego, sytuacja finansowa, materialna, długość naszego życia, a w związku z tym przede wszystkim zmieniły się potrzeby tej grupy społecznej.

Obecny Zarząd O/R PZERiI został powołany w lutym 2020 roku. Odpowiadając na potrzeby seniorów, jako priorytetowe zadanie postawił sobie stworzenie wspólnoty emerytów i inwalidów, aktywne włączenie wszystkich członków Związku w twórcze planowanie i wspólną odpowiedzialność za życie związkowe.

Niestety, zaledwie po kilku tygodniach, na drodze do szybkiego wdrożenia i realizowania zamierzeń stanęła pandemia Covid-19, która przez kilka miesięcy uniemożliwiała nam pracę lub ją spowalniała.
Zarząd O/R PZERiI z przyczyn oczywistych nie mógł spotykać się osobiście, dlatego nasze działania ustalaliśmy i konsultowaliśmy telefonicznie lub on-line.

W obawie, że długotrwały lockdown spowoduje nieodwracalne zmiany społeczne i rozpad tworzącej się wspólnoty seniorów, podjęliśmy decyzję o wykorzystaniu każdego „rządowego okienka", łagodzącego rygory i wymogi sanitarne, na kontakty z naszymi seniorami.

Przede wszystkim chodziło nam o grupę najstarszych lub samotnych seniorów, najbardziej narażonych na groźne skutki izolacji społecznej. Myśleliśmy także o pozostałych seniorach, którym potrzebne były chwile wytchnienia, relaksu, zapomnienia o groźnej rzeczywistości i spotkania w bezpiecznym miejscu, choćby w najmniejszym gronie.

Mamy nadzieję, że podejmowane w tym czasie działania pomogły naszym członkom przetrwać najgorszy czas pandemii, a nam, mimo wszystko, zbudować zręby związkowej wspólnoty.

Jak dobrze mieć sąsiada

Choć mieszkam w dużym, wielorodzinnym domu, to mieszka się w nim bardzo dobrze. Sąsiadują tu ze sobą młode rodziny z dziećmi i seniorzy. Okolica zachęca do spacerów, jest cicho, spokojnie. Większość z nas mieszka tutaj od wielu lat, znamy się, często rozmawiamy o wielu sprawach, dotyczących naszego miejsca zamieszkania, ale także prywatnych, osobistych, rodzinnych. Lubimy się i w miarę możliwości pomagamy sobie wzajemnie, a szczególnie osobom starszym i chorym.

Osobiście jestem od lat zaprzyjaźniona z moją starszą, bo 90 - letnią sąsiadką. Popołudniowa herbatka u pani Jadzi to nasza codzienność, bo pani Jadzia jest zaprzyjaźniona z wszystkimi sąsiadami. Przy herbatce, z dużym poczuciem humoru, pełna wigoru pani Jadzia opowiada nam o swoim ciekawym życiu, dzieciństwie i pierwszych latach powojennego Goleniowa. Mimo swojego wieku lubi organizowane przez nasz Związek imprezy, wyjścia do kina czy wyjazdy do teatru. Towarzyszę jej w tych wyjściach, bo i mnie sprawiają radość.

Niestety, pandemia, tak jak wielu z nas, zamknęła naszą panią Jadzię w czterech ścianach swojego mieszkania. My, sąsiedzi, zdaliśmy sobie sprawę z tego, jakie musi być to dla niej trudne. Dlatego ustaliliśmy między sobą, że pani Jadzi w tej sytuacji nie pozostawimy samej. Robiliśmy jej zakupy, dotrzymywaliśmy towarzystwa, zapraszaliśmy do swoich mieszkań na kawkę i herbatkę.

Nie mogliśmy także zapomnieć o jednej dacie – 90 urodzinach naszej podopiecznej. Najpierw z koleżankami z naszego Związku odwiedziliśmy ją w domu z kwiatami i słodyczami, a potem my, sąsiedzi, urządziliśmy nasze, mniej oficjalne urodziny. Odśpiewaliśmy tradycyjne „sto lat", przy torcie i kawie wspólnie spędziliśmy miłe popołudnie. Widzieliśmy, jaką przyjemność sprawiły Jej te obchody, mimo panującej pandemii.

Opracowanie:
Zofia Staniszewska-Janiak

Utrzymanie kontaktu pomiędzy członkami Związku

Pandemia była szokiem dla nas wszystkich, piorunem który spadł z jasnego nieba. Kilka dni przed ogłoszeniem lockdownu grupa naszych członków wzięła udział w imprezie "Dzień Kobiet nad morzem", inni świętowali ten dzień na spektaklu teatralnym pt. „Miłość Ci wszystko wybaczy”, a jeszcze inni bawili się w małych przyjacielskich gronach. Byliśmy weseli, ufni, mieliśmy mnóstwo planów na przyszłość. Pandemia była tylko w telewizji, w radiu, gdzieś tam daleko, we Włoszech. I nagle, z dnia na dzień, zapadła czarna kurtyna lęku, strachu, niepewności, niebezpieczeństwa. Zakaz wychodzenia z domów, urwane kontakty rodzinne, przyjacielskie, koleżeńskie. Nikt nie był w stanie przewidzieć co będzie dalej. Dla wielu seniorów widmo samotności, izolacji nabrało realnych kształtów.

Po kilku dniach, jako administratorki naszej strony internetowej na FB, pomyślałyśmy, że nie można trwać w takim marazmie lęku i strachu i należy wykorzystać dostępne nam sposoby komunikacji z członkami naszego Związku. Pożyteczna stała się w tym czasie stara, tzw. pantoflowa poczta, dzięki której kilka osób telefonicznie przekazywało informację, jak i gdzie nas szukać w Internecie, jak się zalogować na facebooku i jak utrzymywać z nami kontakt. Od tego czasu facebook stał się naszą platformą komunikacyjną i do dnia dzisiejszego taką rolę świetnie pełni.

Na facebookowej stronie początkowo zamieszczaliśmy życzenia urodzinowe, imieninowe, świąteczne, niestety, także dość często zamieszczaliśmy kondolencje w związku ze śmiercią kogoś z rodziny lub naszego członka. Wymienialiśmy się refleksjami, myślami i emocjami.

Staraliśmy się reagować na aktualną sytuację w kraju i w Goleniowie, prowokowaliśmy do uśmiechu, optymistycznego spojrzenia w przyszłość, przedrukowywaliśmy okazjonalne wiersze, np.

Twardy sen

Jeszcze będziemy dzień każdy świętować
Jeszcze będziemy płakać ze śmiechu
Jeszcze zaczniemy wszystko od nowa
I nauczymy się żyć bez pośpiechu.
Jeszcze będziemy doceniać chwile
Jeszcze zaczniemy cudownie żyć
Jeszcze będziemy ganiać motyle
I przestaniemy już wreszcie śnić
Jeszcze będziemy śpiewać i tańczyć
Jeszcze zdążymy się życiem odurzyć
Jeszcze będziemy pić sok z pomarańczy
Musimy się tylko jeszcze obudzić

K. J. Drozd

Z każdym dniem i z każdym wpisem rosła nasza satysfakcja i radość, kiedy widzieliśmy, że nasza strona jest odwiedzana przez coraz większą liczbę osób, cieszy się popularnością, kiedy pojawiały się wpisy, podziękowania czy sympatyczne emotikony. Wiedziałyśmy, że FB obronił wielu ludzi przed samotnością, izolacją i załamaniem. A nam pomógł w utrzymaniu kontaktów pomiędzy członkami naszego Związku i w tworzeniu związkowej wspólnoty.

Wielu także, dzięki FB, zostało zmotywowanych do podnoszenia swoich umiejętności i poszerzania wiedzy w zakresie korzystania z Internetu.

Liderki zadania

Zofia Budny
Krystyna Krzysztofiak

Życie pędzlem malowane

Mam na imię Eryka i mam 89 lat, ale nie czuję się jeszcze stara i chciałabym żyć jeszcze wiele, wiele lat. Świat jest taki ciekawy, choć coraz bardziej się boję, czy nadal będzie na nim bezpiecznie. Mieszkam sama, bo mój mąż już nie żyje, a dzieci i wnuki mają swoje rodziny i swoje życie. Nie czuję się samotnie. Nadal jestem aktywna, mam działeczkę, do której sama dojeżdżam moim samochodzikiem, spotykam się z koleżankami w stowarzyszeniu „Tulipan". Lubię muzykę, jeszcze trochę gram na akordeonie i pianinie, a przede wszystkim mam swoje farby, kredki, płótna i papiery.

Kiedy tylko mam trochę czasu, wyciągam je z szuflady, siadam i maluję z pamięci, ze zdjęć, z widokówek. Tylko musi być jasno, słonecznie, bo przy żarówce nie lubię tworzyć. Malowanie zawsze sprawiało mi wielką przyjemność. Od bardzo wielu, wielu lat. Urodziłam się na Śląsku i tam chodziłam do szkoły podstawowej. Wtedy też zaczęłam malować. Potem w życiu było różnie, małżeństwo, dzieci, praca, na malowanie było mniej czasu, ale nigdy o tym nie zapomniałam. Także w czasie pandemii, kiedy częściej bywałam sama w domu i miałam więcej wolnego czasu, poświęcałam go na malowanie. I tak powstało kilka dużych pejzaży i mnóstwo małych rysunków, wykonanych różnymi technikami. Najbardziej lubię używać farb olejnych. Nawet podczas lockdawnu nie wiedziałam, co to nuda, i czas szybciej mi upływał. Choć już mam dużo lat, mam jednak nadzieję, że jeszcze uda mi się namalować wiele obrazów.

Moją radością jest to, że także moja córka pięknie maluje. Myślę, że nawet ładniej ode mnie.

Działkowe samo zdrowie

Wielu z nas od wielu lat uprawia swoje przydomowe ogródki, ma rekreacyjne działki pod miastem, a jak mówią prześmiewcy, niektórzy każdego roku spędzają urlopy na RODOS. Ja też należę do tej grupy i, tak jak inni, bardzo lubię swoją działeczkę. Zawsze wiedziałam, że działka to zdrowie, dobre samopoczucie i przyjemne zmęczenie, połączone z satysfakcją płynącą z posiadania własnych warzyw, owoców i pięknych kwiatów. Innym ludziom dopiero wybuch pandemii uświadomił to, o czym ja wiedziałam już od długich lat. Przydomowe ogródki, a jeszcze lepiej leżące gdzieś za miastem, nad jeziorem działki rekreacyjne, stały się oazami świeżego powietrza, miejscami bez uciążliwej konieczności noszenia maseczek, ale także miejscami bezpiecznych spotkań towarzyskich, choćby w małym gronie. Wielu moich znajomych zaczęło mi po cichutku zazdrościć „luksusu" posiadania ogródka działkowego. Dlatego, korzystając jeszcze dodatkowo z pięknych, słonecznych dni, zorganizowałam na mojej działce spotkanie grupy członków Koła nr 4 w Mostach, które w tym czasie z powodu lockdownu nie mogło działać. Zaprosiliśmy kilku członków naszego Związku, „mieszczuchów" z Goleniowa, aby i oni mogli pooddychać świeżym powietrzem. Każdy przyniósł swoje wyroby, ciasta, sałatki, przetwory warzywne czy niskoprocentowe nalewki owocowe. Wszystko to było bardzo smaczne, ale najważniejsza była możliwość spotkania się po długim czasie izolacji, porozmawiania i nacieszenia swoim towarzystwem. Spotkanie odsunęło czarne myśli, dało wsparcie w trudnym czasie i napełniło optymizmem. Uczestniczki spotkania postanowiły, że nie poddadzą się wirusowi i jeżeli będzie taka potrzeba, to pandemię przetrwają choćby na działkach. Najlepiej na mojej.

Liderka
Krystyna Krzysztofiak

Pomaganie jest fajne

Danuta Czerkawska

Zawsze byłam osobą chętnie pomagającą innym, słabszym, niepewnym swoich racji czy wiedzy i szukającym pomocy. W pracy często spotykałam ludzi, którzy czuli się zagubieni w starciu z biurokracją, nowymi przepisami, nie radzili sobie z zarządzaniem własnymi finansami. Uważałam, że moją powinnością, skoro potrafię im pomóc, jest właśnie ułatwienie, wyjaśnienie, jak poruszać się w "bankowym świecie". Po południu, osobiście doświadczona, działałam na rzecz osób niepełnosprawnych, szukałam funduszy na ich leczenie, rehabilitację i potrzebne im sprzęty, aby życie z niepełnosprawnością nie było aż takie trudne. Kiedy przeszłam na emeryturę, nie zaprzestałam tych działań, ale pandemia znacznie ograniczyła, tak jak i innym, moje możliwości pomagania niepełnosprawnym. Po pewnym czasie uświadomiłam sobie, że oprócz niepełnosprawnych, wokół mnie są również inne osoby „uwięzione przez pandemię" we własnych domach, a wśród nich także członkowie naszego Związku. Niektórzy z nich to ludzie samotni, bez możliwości nawet „wirtualnego" spotykania się z innymi, gwałtownie wykluczeni społecznie i nieprzygotowani na taką sytuację w ostatnich latach swojego życia. Zadzwoniłam do kilku osób z naszego Związku i zaproponowałam, abyśmy, choć na krótko i w maseczkach, odwiedzili naszych samotnych seniorów. W trakcie wspólnych rozważań uzgodniliśmy, że nie możemy także zapomnieć o innych członkach Związku, tych z wieloletnim, co najmniej 10-letnim stażem. W ciągu kilku dni udało nam się ze związkowych funduszy zakupić słodycze, ciasteczka, owoce, herbatki, drobne prezenty i zrobić paczki. A że zbliżał się grudzień i święta Bożego Narodzenia, w domach naszych 53 seniorów zawitał św. Mikołaj, który został przez wszystkich przyjęty bardzo serdecznie i często ze wzruszeniem.

Wszyscy biorący udział w tej „akcji" upewnili się, że pomaganie jest fajne.

Zielone Wycieczki

Od początku pandemii wszyscy nasi członkowie zdawali sobie sprawę, że najłatwiej mozna się zarazić wirusem, gdy przebywa się w zamkniętych i zatłoczonych pomieszczeniach. Każde wyjście do sklepu, a nawet przychodni lekarskiej, kościoła, czy korzystanie z publicznej komunikacji, niosło za sobą lęk, obawę przed zachorowaniem, ale ogłoszony lockdown także nie sprzyjał zdrowiu. Odczuwaliśmy potrzebę wyjścia na świeże powietrze, wzięcia głębokiego oddechu. „Lekarstwem" na to były przydomowe ogródki, działki za miastem, a dla tych, którzy mieli takie możliwości, pobyty w gospodarstwach agroturystycznych lub krótkie wyjazdy w plener. Nie wszyscy jednak, z różnych powodów, mieli takie możliwości. Wielu z nas z powodu zamknięcia szkół i przedszkoli zajmowało się wnukami, pomagało im w nauce prowadzonej zdalnie. Często wyjazd na kilka – kilkanaście dni nie wchodził w rachubę także z powodu ograniczonych możliwości finansowych. Dlatego, jako Zarząd staraliśmy się wykorzystać każdą możliwość, każde rządowe zezwolenie na zmniejszenie obostrzeń sanitarnych, i organizować jednodniowe wyjazdy w plener. Wyszukiwaliśmy takie miejsca, gdzie przy okazji pobytu na otwartej przestrzeni można było oddychać nieskażonym powietrzem, coś nowego poznać, zobaczyć piękną architekturę, zabytki i nieznane wcześniej miejsca. Takie wyjazdy cieszyły się ogromnym zainteresowaniem i nawet, kiedy były organizowane w ostatniej chwili, nigdy nie mieliśmy problemu z frekwencją.

Zorganizowaliśmy wiele wyjazdów „antycovidowych”, między innymi wycieczki do następujących miejsc:

- Cmentarz Centralny w Szczecinie, który oprócz tego, że jest największą w Polsce nekropolią, której historię i architekturę warto poznać, jest też ogromnym, wspaniałym parkiem z botanicznymi okazami, niespotykanym nigdzie drzewostanem, aleją platanową, ciągnącymi się kilometrami alejkami wśród drzew i krzewów i trasami turystycznymi. Na życzenie naszych członków byliśmy tam trzykrotnie, poznając miejsca nieznane i jednocześnie przebywając na świeżym powietrzu.
- Ogród Dendrologiczny w Glinnej zwiedziliśmy wiosną i jesienią, za każdym razem zachwycając się przyrodniczymi okazami, a wiosną kwitnącymi rododendronami. O każdej porze roku piękna jest Puszcza Bukowa, rosnąca za płotem Ogrodu Dendrologicznego. W takim otoczeniu przyjemnie jest siedzieć nawet cały dzień. Podczas każdego pobytu w Glinnej dodatkowo zwiedzamy położony kilkaset metrów dalej, wspaniale utrzymany, jeden z pięciu w Polsce cmentarzy poświęconych niemieckim ofiarom II wojny światowej.
- Rejs po Zalewie Kamieńskim z Dziwnowa do Kamienia Pomorskiego zorganizowaliśmy „rodzinnie”, dla dziadków z wnukami. Oprócz wielogodzinnego pobytu w plenerze i na wodzie korzyścią była możliwość nawiązania kontaktów międzypokoleniowych, z innymi babciami, dziadkami i wnukami. Zarówno wspólne zwiedzanie Kamienia Pomorskiego z przewodnikiem opowiadającym baśnie i legendy związane z tym miejscem, podobające się i dziadkom i wnukom, jak i wysłuchanie pięknego koncertu w katedrze stworzyły nową „platformę” przeżyć międzypokoleniowych.
- Uroki doliny Iny były celem naszej następnej, "antycovidowej" wyprawy na łono natury. Tak bliziutko, a tak pięknie. Na przygotowanej Ścieżce Ekologicznej przewodnicy z Nadleśnictwa Kliniska w bardzo przystępnej, wręcz zabawowej formie, "uczyli” nas lasu. Mierzyliśmy obwody drzew, obliczaliśmy ich wiek, rozróżnialiśmy szyszki i poznawaliśmy mapę lasu, dzięki której trudniej będzie się nam w nim zgubić. Dowiedzieliśmy się wielu ciekawych rzeczy, no i wdychaliśmy świeże powietrze i zapach już jesiennego lasu. Mieliśmy też możliwość zobaczenia rozlewisk Iny z wieży widokowej w Łęsku.

Zioła wspomagają zdrowie

Wielu seniorom choroba czy niedyspozycja zdrowotna towarzyszy każdego dnia ich życia. W powrocie do zdrowia i poprawie jego stanu pomagają im leki przepisywane przez lekarzy. Wielu też na własna rękę stosuje różne medykamenty, suplementy, reklamowane witaminy. Często nie zdajemy sobie sprawy, że owe „wspomagacze" zdrowia nie tylko nie pomagają, ale często zdrowiu szkodzą. Tak dzieje się i w przypadku ziół, które cieszą się opinią zupełnie bezpiecznych, a to nie zawsze okazuje się być prawdą.

Dlatego postanowiliśmy spotkać się z fachowcem w tej dziedzinie – z panią Zytą, znaną nam od lat i prowadzącą w Goleniowie sklep zielarski, aby rozwiała nasze wątpliwości. Spotkanie cieszyło się dużym zainteresowaniem. Jego uczestniczki miały okazję poznać podstawowe zioła, dowiedzieć się, jakie dolegliwości zdrowotne poszczególne zioła niwelują, które pomagają wzmocnić odporność na choroby, ułatwić zasypianie, zwiększyć albo zmniejszyć apetyt, a które stosowane w nadmiarze, mogą szkodzić. Poznały też zioła przydatne w naszej kuchni, mające nie tylko wpływ na poprawę smaku potrawy, ale także, jakby „przy okazji", "naprawiające" nasze zdrowie. Zadawały mnóstwo bardziej szczegółowych pytań o receptury, sposoby zażywania i używania ziół. Każda z pań dokładnie zapisywała uwagi pani Zyty, a pamiątką po spotkaniu były zabrane do domy próbki ziół. To było bardzo potrzebne i pouczające spotkanie, szczególnie w czasie, gdy nasze zdrowie jest zagrożone.

Rowerem po zdrowie

Nikomu z naszych seniorów nie trzeba tłumaczyć, jak ważne w życiu jest zdrowie i jak łatwo je stracić lub roztrwonić. A z każdym upływającym rokiem, wie się to coraz lepiej. Nasi seniorzy zawsze starali się dbać o swoją kondycję fizyczną, indywidualnie korzystając z basenu, ćwicząc na zajęciach jogi, uprawiając nordic walking, czy pracując we własnych ogródkach. Były to jednak działania rozproszone, indywidualne, nie zorganizowane.

Kiedy wybuchła pandemia i odwołane zostały wszystkie zajęcia, które były prowadzone w salach, dla tzw. „poprawy zdrowotności" pozostały tylko przydomowe ogródki. Wtedy też wielu seniorów przypomniało sobie o stojących w piwnicach rowerach i korzyściach płynących z jazdy rowerem w nieskażonym środowisku. Nie było też przeciwskazań do spotykania się w małych grupach na łonie natury, nad jeziorem czy w lesie.

W tej sytuacji dwóch naszych członków wyszło z inicjatywą wycieczek rowerowych dla wszystkich chętnych. Inicjatywa spotkała się początkowo z niewielkim odzewem, ludzie bali się opuszczania domów, kontaktów z innymi i na wycieczkę wyjeżdżało zaledwie kilka osób, ale z każdym dniem i tygodniem przybywało coraz więcej chętnych. Pierwsze wyjazdy były krótkie, kilkukilometrowe, ale członkowie tej tworzącej się grupy sami zauważyli, że jeżdżą coraz dalej i wcale nie są bardziej zmęczeni, za to optymistyczniej patrzą w przyszłość, są w lepszej formie psychicznej. Pomiędzy uczestnikami stworzyła się także więź społeczna, emocjonalna. Grupa zaczęła stawiać sobie cele poznawcze – przed wycieczką ustalano trasę, wyszukiwano ciekawe historycznie czy widokowo miejsca, poznawano ciekawe zakątki goleniowskiej ziemi. Każdy wyjazd kończył się spotkaniem przy grillu, w przydrożnych zajazdach, na urokliwych polanach czy we własnych ogródkach. Dobra, stworzona przez liderów atmosfera spowodowała, że grupa zaczęła się rozrastać i pod koniec ubiegłorocznego sezonu liczyła już około 25 – 30 osób. Stała się tez grupą międzypokoleniową, ponieważ z dziadkami zaczęli jeździć ich wnukowie. Ponieważ nasz Związek zaopatrzył rowerzystów w firmowe koszulki i opaski odblaskowe, stali się oni propagatorami zdrowego trybu życia seniorów i bezpieczeństwa na drogach. Na zakończenie sezonu 2020 każdy z uczestników otrzymał okolicznościowy dyplom, a cała grupa została zaopatrzona w dobrze wyposażoną apteczkę pierwszej pomocy. Namacalnym efektem jest także stworzony przez liderów album obrazujący i podsumowujący ubiegłoroczny sezon.

Działalność liderów i grupy nie skończyła się wraz z końcem roku. Grupa jest nadal bardzo aktywna, podejmuje również nowe wyzwania, nawiązuje kontakty z innymi grupami i organizacjami, a czekając na koniec pandemii, ma ambitne plany rozszerzenia swojej działalności krzewienia zdrowego stylu życia.

Pamiętamy o "Dzieciach wojny"

Sytuacje kryzysowe, pojawiające się w życiu każdego człowieka, wywołują często nieznane nam dotychczas emocje, refleksje, nakazują zatrzymać się, pomyśleć, czasami zmienić swoje życie. To dotyczy także globalnych sytuacji kryzysowych kraju, narodu, a nawet świata. Taką sytuacją okazała się pandemia Covid-19, na którą nie był przygotowany żaden kraj i żaden człowiek. Wielu z nas zdało sobie sprawę, jak kruche i ulotne jest życie, jak łatwo z naszego otoczenia i historii naszego kraju mogą odejść ci, dla których nie zawsze znajdowaliśmy czas i miejsce w swojej codzienności. Uświadomiliśmy sobie, że taką grupą są osoby, które przeżyły wojnę będąc dziećmi, a teraz są ludźmi już wiekowymi, szczególnie narażonymi na utratę zdrowia i życia z powodu Covidu. Wielu z nich już odeszło na drugą stronę tęczy. Dla tych, którzy są jeszcze z nami, postanowiliśmy, pomimo pandemii, ale z zachowaniem środków ostrożności i wykorzystując złagodzenie rygorów sanitarnych, zorganizować spotkanie „Pamiętamy o Dzieciach wojny".

Do naszego Związku należy prawie 40 osób, które były dziećmi, kiedy świat szedł ku katastrofie. My, czasami tylko kilka lat młodsi od nich, którzy mieliśmy szczęście urodzić się po wojnie i znać ją z książek, filmów, piosenek żołnierskich i poezji, nie możemy zapomnieć o naszych seniorach, którzy osobiście jej doświadczyli. Dziś, po ponad siedemdziesięciu latach, często nie mogą się pozbyć traumy tamtych lat, czasami chcą o tym mówić, częściej milczeć, żeby nie wracać do przeszłości, bo za bardzo boli. Często są już samotni, zapomniani, niezauważani przez młodych, żyjący w cieniu, jakby mniej ważni.

Zaprosiliśmy ich na spotkanie, takie rodzinne, przy kawie, herbacie, aby powiedzieć im, że pamiętamy o nich i ocalimy ich losy od zapomnienia. Na nasze spotkanie przyszło 16 seniorów - „Dzieci wojny". Inni przyjść nie mogli z powodu złego stanu zdrowia, złej kondycji psychicznej, oporu emocjonalnego przed powrotem do wspomnień. To nie była uroczystość „ku czci". To było bardzo „sercowe" spotkanie przy wspólnym stole ludzi, którzy jako dzieci za dużo widzieli, za dużo słyszeli, za dużo przeżyli tragedii, dramatów i złych emocji, tylko dlatego, że ich dzieciństwo przypadło na czas najokrutniejszej z wojen – II wojny światowej.

Szczególnym zbiegiem okoliczności, choć ponoć nic nie zdarza się przypadkowo, do Goleniowa przyjechały, na zaproszenie Teatru Brama, cztery osoby, które w czasie wojny też były dziećmi i mieszkały w niemieckim Gollnow. Zastanawialiśmy się, czy zaproszenie niemieckich "Dzieci wojny" do wspólnego stołu nie będzie zbyt dużym obciążeniem emocjonalnym dla naszych seniorów. Wszak to dzieci wroga, sprawcy ich nieszczęść. Dylemat organizatorów rozwiała rozmowa z trzema naszymi „dziećmi", a szczególnie słowa pani Marianny Zubkiewicz, która powiedziała, że żadne dziecko nie wywołuje wojny i jest tylko jej ofiarą. Jej słowa stały się mottem naszego spotkania".

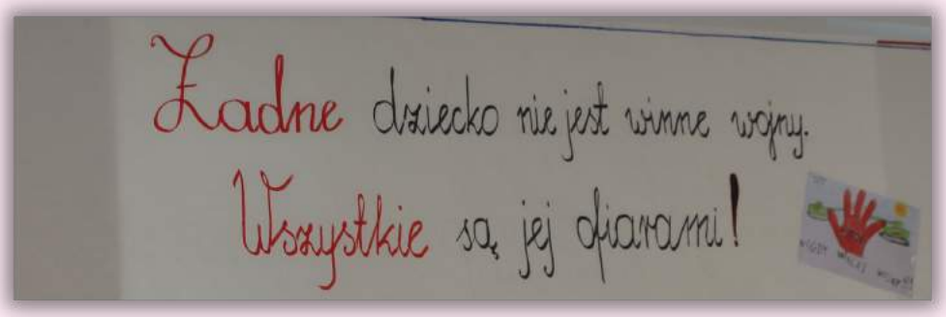
„ŻADNE DZIECKO NIE JEST WINNE WOJNY
WSZYSTKIE SĄ JEJ OFIARAMI"

I dzięki tym słowom do naszego stołu zaprosiliśmy także dzieci ówczesnych wrogów. Widać było, jak bardzo przeżywają to spotkanie, że się go obawiają, jak początkowo byli spięci, niepewni, ale po serdecznym przyjęciu przez naszych seniorów to napięcie z nich powoli spływało. Jednak dopiero w momencie, kiedy na równi z naszymi "Dziećmi wojny" pani Dorte Baron otrzymała z rąk p. Burmistrz Anity Jurewicz piękną, czerwoną różę i karnet z życzeniami dobrych dalszych lat życia, nie była w stanie ukryć swojego wzruszenia i emocji.

Spotkanie nie było martyrologiczne, choć nie brakowało smutnych wspomnień wywołujących łzy i zaciśnięte gardło. Spotkaliśmy się jednak przecież przy wspólnym stole, żeby także pośpiewać, zabawić się i posmakować słodkości. Muzyczny nastrój wprowadził zespół wokalny naszego Koła w Mostach, z którym wspólnie śpiewaliśmy znane piosenki, kołysaliśmy się w ich rytmie, a do niektórych na akordeonie akompaniowała 89 -letnia p. Eryka Paturaj.

Końcowym akcentem spotkania było przekazanie przez p. Burmistrz wszystkim uczestnikom spotkania czerwonych róż i życzeń jeszcze wielu lat w zdrowiu i szczęściu oraz podpisanie się przez naszych seniorów w „Księdze Pamiątkowej"

Mamy nadzieję, że spotkanie było miłym przeżyciem dla naszych „Dzieci wojny".


Żadne dziecko nie jest winne wojny.
Wszystkie są jej ofiarami!

Anna Studniarz

„NIE WIEDZIAŁAM, ŻE WE MNIE TYLE UMIEJĘTNOŚCI DRZEMIE, DZIĘKI DRUTOM ODKRYŁAM JAK PRZEŻYĆ PANDEMIĘ”

Pandemia zastała mnie w momencie, kiedy zaplanowałam niewielki remont mieszkania i zmianę jego wystroju. Sytuacja spowodowała, że musiałam znacznie ograniczyć swoje plany remontowe. Sklepy w większości były zamknięte, a do otwartych było trudno dojechać. Ale był Internet i sklepy internetowe. A w sklepach tysiące kolorowych kłębków wełny. Z szuflady wyjęłam druty, szydełko i zaczęłam dziergać. Najpierw poduszki. Przypominałam sobie ściegi, przeglądałam strony internetowe w poszukiwaniu nowych wzorów. Im więcej robiłam, tym miałam więcej pomysłów na kolejne wzory, a poduszki coraz bardziej podobały się domownikom. Te poduszkowe przytulaki na trudne czasy spowodowały, że nasze mieszkanie bez remontu stało się ładniejsze i oryginalniej udekorowane. Z mojej nowej pasji skorzystała także moja malutka wnusia, dla której zrobiłam mięciutki, piękny kocyk.

I tak, dziergając oczko w prawo, oczko w lewo, często zapominałam o szalejącej za oknem pandemii.

Spotkanie z najstarszymi członkami Związku

Pandemia okazała się szczególnie trudna do przetrwania dla najstarszych i samotnych osób. W naszym Związku mamy kilkunastu członków, którzy ukończyli 85 rok życia. Często w normalnym czasie, z uwagi na swój wiek lub stan zdrowia, nie maja możliwości uczestniczenia w życiu naszej organizacji. Pamiętając o nich, wysyłamy im życzenia urodzinowe, przy tzw. „okrągłych" urodzinach odwiedzamy w domach, a jeżeli jest to możliwe, zapraszamy wraz z opiekunami na organizowane przez nas imprezy. Pandemia dodatkowo spowodowała, że izolacja najstarszych seniorów stała się przyczyną poczucia osamotnienia. Chcieliśmy jednak, aby seniorzy nie pomyśleli, że w tak trudnym czasie zapominamy o nich. Chcieliśmy powiedzieć: "Pamiętamy o Was i jesteście dla nas nadal ważni, mimo, że mamy tak rzadki kontakt". Dlatego grupa sześciu członków naszego Zarządu postanowiła, przy zachowaniu wszelkich obostrzeń sanitarnych, odwiedzić seniorów w ich domach. Mogliśmy ich obdarować jedynie niewielkimi upominkami, drobiazgami, które mogą uprzyjemnić życie, i słodkościami do popołudniowej kawy. Obdarowaliśmy ich także kartkami z pięknym wierszem, znalezionym w Internecie:

"Nie bójmy się lat, które przemijają,
To one nam przecież mądrości dodają.
Nie od razu jabłoń owoce wydaje,
Miłość także z wiekiem dojrzalsza się staje.
Wiele rzeczy w życiu przychodzi z wiekiem.
Człowiek cały czas uczy się być człowiekiem."
(autor nieznany)

Cieszyliśmy się, kiedy spotykaliśmy seniorów we wspaniałej kondycji, dobrym samopoczuciu i optymistycznym nastawieniu do życia, nawet wtedy, kiedy mieli bardzo ograniczone możliwości poruszania się.
To były bardzo wzruszające spotkania, życzliwe, radosne, sentymentalne, z uśmiechem i rzewnością. Mamy nadzieję, że naszym seniorom 85+ sprawiliśmy choć trochę radości i przyjemności.

W podziękowaniu byliśmy zapraszani na kawkę, herbatkę, rozmowę. Niestety, z przyczyn epidemiologicznych, nie chcąc narażać naszych seniorów na zarażenie, nie mogliśmy z tych zaproszeń skorzystać, obiecując, że kiedy tylko będzie to możliwe, wpadniemy na popołudniową kawkę.

Zofia Budny

Słowa leczą i żyć pomagają

Od wielu lat mieszkam sama, bo mam już dorosłe dzieci i wnuki, które mieszkają poza Goleniowem. Mieszkam w bloku, w którym jest zawsze gwarno, ruchliwie, słychać głosy dzieci, czasami szczekanie psów, zamykanie i otwieranie drzwi wejściowych. Pomimo wszystko, lubię te dźwięki, ten niegroźny hałas. Jest śladem życia. Mimo że mieszkam sama, nigdy nie miałam poczucia osamotnienia, izolacji. Pracując społecznie, mam dużo kontaktów z innymi ludźmi, prowadzę dom otwarty. Czasami wydawało mi się, że potrzebuję ciszy, spokoju, momentów samotności. I tak było, ale to ja sobie te chwile wybierałam. Aż do wybuchu pandemii.

Konieczność przebywania w domu, brak osobistych kontaktów uświadomiły mi, jak ważni są dla mnie inni ludzie. Cisza była dla mnie nowym, nieznanym doświadczeniem życiowym. Budziła lęk, niepokój, utratę poczucia bezpieczeństwa. Próbowałam różnych sposobów, aby ten lęk był mniejszy, bardziej „oswojony". I wtedy sięgnęłam po słowa, zaczęłam swoje lęki, obawy, refleksje i przemyślenia przelewać na papier. To tak, jakbym część tego lęku oddała kartce papieru. Słowa miały swój rym i rytm, dlatego nazwałam je „wierszami zawirusowanymi". Nie pretendują do nazwy poezji, ale pomogły mi przetrwać ten trudny czas i teraz, kiedy je czytam, widzę, jak zmieniały się moje uczucia, ale i jak zmieniał się świat wokół mnie.

MOJA KLATKA

Na korytarzu, gdzieś w naszej klatce,rozsiadł się
strach w rogatej czapce.
Zapadła cisza w obu językach,
czasem ktoś z rana szybko przemyka,
potem pan z pieskiem na spacer idzie,
wszystko to tylko przez szybę widzę.
Ucichł na schodach tupot małych nóg,
maluchy w pokojach zamknął niewidzialny wróg.
Nie mówię dzień dobry miłej sąsiadce,
bo jej nie mijam na naszej klatce.
Przez drzwi zaś słyszę życzliwe słowa
i zapytanie, czy jestem zdrowa.
Po takich gestach, mówiąc między nami,
łatwiej się żyje za zamkniętymi drzwiami.
Lecz jeszcze chwila, jeszcze troszeczkę ,
my w rękawiczkach oraz maseczce,
wnet damy odpór wrogiej kuleczce.
Znów zapanuje ruch w naszej klatce
i powiem dzień dobry mojej sąsiadce.

MODLITWA PORANNA

Boże, jakby już się chciało
żeby wokół znormalniało
żeby już nawet w biedzie się żyło
byle tylko się skończyło
żeby już nawet nic się nie śniło
byle tylko
kawałeczek przyszłości było

LEKCJA POLSKIEJ GRAMATYKI

Kiedy wyglądasz jak młoda laska
W urodzie nie przeszkodzi Ci założona
MASKA
Może być w kwiaty, może być w paski
Wychodząc z domu, nie zapomnij
MASKI
Nie zazdrość barw skrzydlatej krasce
Gdy będziesz chodzić w kolorowej
MASCE
Nie czekaj na cud i boską łaskę
Zakładaj na swoją twarz
MASKĘ
Czy masz ją okrągłą, czy też płaską
Zakryj ją
MASKĄ
Jeśli chodzisz o kulach lub lasce
Także pamiętaj o swojej
MASCE
Gdy na zły nastrój nie pomaga piwo i Hłasko
Ty mi ratujesz życie, moja
MASKO !

COVID-19

Noszę w sobie głęboko ukryty
Czas wyjałowiony lękiem
Czas książek nieprzeczytanych
Czas rodzący rany i bariery
Czas strachów niezabliźnionych
Czas maseczek bezludzkich twarzy
Czas drzwi przed drugim człowiekiem zamkniętych
Czas bezdotyku
Czas beznadziei
Czas życiu wyrwany
Czas bezpowrotu
Czas pandemii

WALIZECZKI

Pudła sukienek jak barwne motyle
Czekały zimową nocą
Na wakacji wymarzone chwile.
Sandałki, torebki, w koszach kapelusze,
Odkrywały przed lustrem
Swoje artystyczne dusze.
Walizki czas do wakacji
Odliczając w tęsknocie,
Przebaczały ciasnotę i ścisk w samolocie,
Byle już lecieć, byle już być,
O plażach na Rodos nie przestawały śnić.
Gdy czas ich nadszedł,
Nie mogły uwierzyć,
Że zamiast lecieć
Muszą w kącie dalej siedzieć.
Smutne, wciśnięte w róg pokoju,
Długo zaznają niechcianego spokoju.
Wieczorem słyszę ich cichutki głos:
Przeklęty wirus zgotował ten los.

I PO PANDEMII.

Czekałam na wulkan radości,
łzy szczęścia,
poczucie uwolnienia,
bo była pandemia
i już jej nie ma.
Miało pójść w zapomnienie
lęk, strach, przerażenie,
brak marzeń, nadziei,
smutek i żal
jak worek kamieni.
Wszak była pandemia i ponoć jej nie ma,
ulgi powinno być pełne i niebo i ziemia,
lecz coś się w życiu zmieniło,
nawet w naszej klatce,
choć już mówię „dzień dobry"
miłej sąsiadce.
Z pamięci, jak kredy z tablicy, usunąć się nie da
tych, którzy byli, a których już nie ma
tych, co cierpieniem naznaczyła straszna epidemia,
łez wylanych i wspomnień nieprzeżytych,
podróży przez życie razem nieodbytych
zapomnieć nie można.
Strach, jak duch po kątach nadal się snuje,
radości ujmuje
myślą, aby nie wróciło, to co było,
co nas na całe życie naznaczyło.

I choćbyśmy bardzo chcieli,
tego już nic nie zmieni,
że podzielimy nasze życie
na to przed i na to po pandemii

Henryk Jastrzębski

Dobra strona pandemii

Rok 2020 był dla mnie wyjątkowo trudny i zagrażający mojemu zdrowiu i życiu. Musiałem przejść bardzo skomplikowaną operację serca. Choroba zabrała mi poczucie bezpieczeństwa, radości życia, napawała niepokojem. Miałem jednak nadzieję, że szybka rehabilitacja postawi mnie na nogi i będę mógł wrócić do poprzedniego, intensywnego życia osobistego i społecznego. I wtedy nadeszła pandemia, coś, czego nie przewidywałem w najczarniejszych snach. Musiałem, nie tylko przez chorobę, znacznie ograniczyć kontakty z innymi ludźmi, właściwie do kilku najbliższych osób, choć i one mogły stworzyć dodatkowe niebezpieczeństwo. Utrudnione dotarcie do lekarza i rehabilitanta spowolniało mój powrót do zdrowia. Za to miałem dużo wolnego czasu i aby nie opanowały mnie tylko „czarne myśli" wyjąłem szachy, które kiedyś były moim sposobem spędzania wolnego czasu. Ale w szachach najlepiej mieć partnera i zaprosiłem 9-letniego wnuka do wspólnej gry. Początkowo wnuk nie palił się do poznawania niełatwych zasad i gry z dziadkiem, ale, krok po kroku, zaczął się grą interesować. Wkrótce sam już proponował wspólną grę , cieszył się z nabywanych umiejętności i drobnych sukcesów. A przy okazji, tak niepostrzeżenie i mimochodem, stawaliśmy się sobie coraz bliżsi, coraz więcej o sobie wiedzieliśmy, tworzyła się między nami coraz silniejsza więź emocjonalna, choć wydawało się, że już bardziej kochać się nie można. Mieliśmy czas na „męskie" rozmowy o życiu i świecie. Teraz, choć skończył się okres izolacji, to nie skończyły się nasze wspólne, szachowe popołudnia. Okazało się, że pandemia może mieć i dobre strony.

Wizyta w Domu Spokojnej Starości

Starość nie omija nikogo, coraz częściej uświadamiamy to sobie wraz z upływem naszego osobistego życia. Mamy zawsze nadzieję, że naszym ostatnim dniom nie będzie towarzyszyła choroba czy niepełnosprawność. Niestety nie wszystkim takie marzenia się spełniają. Często wymagamy stałej opieki, której nie mogą, choć często bardzo chcą, zapewnić nam najbliżsi. Ale nawet w takich okolicznościach nikt nie może czuć się bezradny, bezsilny i osamotniony. Szczególnie w trudnych momentach życia potrzebny jest nam kontakt z innymi ludźmi. Pandemia uświadomiła nam to w sposób namacalny, wręcz fizyczny. Lockdown w gronie rodzinnym i tak jest łatwiejszy do przeżycia, przetrwania, niż w przypadku braku najbliższych lub całkowitej izolacji od nich. A w takiej sytuacji znaleźli się pensjonariusze Domu Spokojnej Starości „Nasz Dom" w Komarowie niedaleko Goleniowa. Nie wiedzieliśmy, jak rozwinie się pandemia, jak długo będzie trwała, na jak długi czas pensjonariusze „Naszego Domu" mogą stracić kontakt z najbliższymi, dlatego postanowiliśmy ich odwiedzić i powiedzieć im, że o nich pamiętamy, że nie są osamotnieni, że w tym trudnym czasie jesteśmy z nimi. Wizyta naszych pań wywołała wielkie wzruszenie u mieszkańców "Naszego Domu", którzy bardzo życzliwie przyjęli niespodziewanych gości. Była przemiła atmosfera, wspólny poczęstunek, serdeczne rozmowy, wspólne śpiewanie, wspomnienia i żarty. Pensjonariusze dzięki tej wizycie, nawet jeżeli tylko na krótki czas, zapomnieli o swojej sytuacji. Wszyscy dostali drobne upominki, szydełkowe podstawki i czerwone serduszka, które bardzo podobały się obdarowanym. A my cieszyliśmy się, że z wizytą u sędziwych seniorów zdążyliśmy przed całkowitym lockdownem.

Tak dłużej być nie może...!

Pandemia to okres, który zmienił w dużym stopniu życie wielu ludzi, a także i moje. Lęk przed zagrożeniem, jakim jest nieznany koronawirus Covid-19, ciągłe o nim rozmyślanie, co przyniesie, jak postąpi ze mną, i do tego jeszcze długie oglądanie programów telewizyjnych bardzo niekorzystnie wpłynęły na moje zdrowie psychiczne oraz fizyczne.

Tak dłużej być nie może! Postanowiłem przeciwdziałać: wróciłem do moich lubianych, choć zapomnianych ćwiczeń, przy użyciu przyrządów wzmacniających mięśnie ciała. Do łask wróciły więc: hantle, gumy oporowe, hand grip, body power, rower orbitrek oraz ćwiczenia ruchowe, rozciągające mięśnie, na bolący kręgosłup, stawy i biodra. Do tego celu wystarczył nieduży pokój w mieszkaniu w bloku. Działałem zgodnie z powiedzeniem: "Żeby mi się tak chciało jak mi się nie chce". Mocne postanowienie i jego realizacja pozwoliły mi w dużym stopniu odzyskać dobre samopoczucie oraz sprawność ruchową.

Covid-19 przeszedłem w miarę spokojnie, bez poważnych powikłań. Jestem w pełni zaszczepiony, ćwiczę dalej i czuję się zdrowo.

Janusz K., lat 64

Odkrywanie nieznanego...

Ciężki czas Covidu, a mnie los rzuca daleko od domu i znanego mi języka. Puste ulice, zamknięte wszystko, gdzie można zobaczyć drugiego człowieka. I nagle uświadamiam sobie, iż jest przestrzeń pod słońcem, w którą mogę wejść. Las, który był nieodłączną częścią mojego życia zawodowego.

Po spełnieniu wszystkich porannych obowiązków babci, jestem przez parę godzin sama. Wychodzę więc z domu i kieruję się – dzisiaj na zachód. Bardzo szybko znajduję się w nieznanej mi przestrzeni. Zagłębiam się w troszkę niedostępną ścieżkę. Dokąd mnie ona zaprowadzi? To w tej chwili nie jest ważne. Istotne jest to, iż weszłam w piękny, dostojny drzewostan i mogę podziwiać odmienny od naszego las.

A ja jestem w nim cała, troszkę przytłumiona wielkością, ale porywa mnie przestrzeń możliwa do zobaczenia. Dokąd poniesie mnie ścieżka w prawo? Co zobaczę za tamtym zakrętem?
Odkrywanie nieznanego sprawia mi radość, zapominam o problemach zdrowotnych świata, prawie tanecznym krokiem pokonuję kolejną ścieżkę. I już wiem, że jutro pójdę bardziej na południe (dostrzegam inny rodzaj drzewostanu).

I znów zanurzę się w przyrodzie, która zawładnie moimi myślami o pięknie tego świata. Cieszę się, że tak ogromna i niepoznana przeze mnie przestrzeń jest w zasięgu moich „nóg". No to za dwa dni kierunek północ? Oczywiście.

Prace artystyczne

Nikt się nie spodziewał, że koronawirus obejmie cały świat i sparaliżuje wszystkie dziedziny ludzkiego życia. Wydawało się, że ten czas szybko minie i znów bez ograniczeń cieszyć się będziemy z codzienności. Rzeczywistość pokazała, że tak nie jest... ciężko było żyć, bo to, z czym przyszło nam się zmagać, często przerastało siły i wytrzymałość.

Mieszkam sama, więc postanowiłam znaleźć „COŚ", co pomoże przetrwać i nie pozwoli się załamać. Najpierw rzuciłam się w wir nadrabiania zaległości ze swojej biblioteki i czytania zwłaszcza książek trudnych tematycznie, które przed pandemią odkładałam na później.

Najbardziej jednak pochłaniały mnie zajęcia manualne, tj. prace artystyczne z papieru (jak kartki okolicznościowe) , które wysyłałam z różnych okazji do najbliższych.

Bywało, że wcześnie rano rozkładałam stół i wykonywałam przez kilka tygodni prace zdobione techniką decoupage, tworząc własne, bibułkowe kompozycje. Te zajęcia cieszyły mnie bardzo, ponieważ nie pozwalały mi na znużenie w pandemicznej sytuacji i dawały satysfakcję z wykonywanej pracy.

Pracowałam godzinami, ponieważ postanowiłam, że za żadną cenę nie dopuszczę do zniechęcenia i przyćmienia nadziei...

Alicja, 72 lata (ARA)

Szycie, szydełkowanie, naprawianie...

COVID-19, pandemia, wirus. Co robić? Jak z tym żyć? Takie pytania padały na początku i nadal są aktualne. Mam na imię Maria, mam 81 lat, jestem emerytką. Od 40 roku życia borykałam się z wieloma chorobami. Co sobie pomyślałam, gdy potwierdzono, że w Polsce jest Covid? No, trzeba się nauczyć z tym żyć. Zaszczepiłam się trzema dawkami, zaszczepiłam się przeciw grypie. Nosiłam i nadal noszę ochronne maseczki. Ale, niestety, ograniczone były odwiedziny, ograniczone wychodzenie z domu (mam na myśli sklepy, markety, ryneczki, kina, teatry i tak dalej...)

Co robić? Jak spędzać dzień? Czym się zająć, oprócz codziennych obowiązków i prac domowych? Wypełniałam czas czytaniem książek i gazet. Mam kilka albumów ze zdjęciami, przeglądałam je, wspominając szkolne lata, wspominałam swoją rodzinę, przyjaciół i znajomych. Momentami miałam takie wrażenie, że jestem z nimi.

Zajęłam się robótkami ręcznymi: szyciem, naprawianiem, szydełkowaniem. Wiosną i latem wychodziłam do ogrodu, bo lubię kwiaty- nie tylko patrzeć na nie, ale o nie dbać. Wydaje mi się, że czytanie książek jest jednym z lepszych zajęć, aby zapomnieć, chociaż chwilowo, o Covidzie, bo myśli kierujemy w stronę świata o którym czytamy. Skupiamy się więc na bohaterach, na tym, co będzie dalej i jak się zakończy dany wątek.

Natomiast wszelkiego rodzaju „robótki", takie jak szydełkowanie itp., dają odprężenie psychiczne, dają radość. A może ta rzecz, którą zrobię i komuś dam- ot tak sobie, bez żadnej okazji, będzie się tej osobie podobać i sprawi jej radość, i może chociaż na chwilę jej również pomoże zapomnieć o Covidzie. Ja tak myślę i tak rozumuję. Wiem, że to nie jest takie łatwe, ponieważ wszędzie mówi się o pandemii. Z drugiej strony, dobrze, że otrzymujemy informacje na jej temat. Trzeba się więc dostosować i przestrzegać zasad: szczepić się, nosić maseczkę, zachowywać odległość między osobami, słuchać zaleceń. Poza tym, dobrze jest dziękować wieczorem ludziom i Bogu za przeżyty dzień, a każdego poranka prosić o kolejne szczęśliwe chwile. Mnie to pomaga codziennie spokojniej przeżywać czas pandemii.

Tego życzę wszystkim ludziom, nie tylko seniorom, bo starość jest piękna, jeśli jest otoczona młodością. Życie może być piękne (nawet z Covidem), gdy żyć się umie, gdy jedno serce drugie rozumie. A więc starajmy się, przestrzegajmy zaleceń, dbajmy o siebie nawzajem. Taka postawa pozwoli nam uwierzyć w to, że przetrwamy i uda nam się pokonać Covid.

Maria, 81 lat

Marian

Z muzyką za pan brat

Zawsze interesowała mnie muzyka. Lubię przygrywać na przyjęciach, tanecznych spotkaniach z grupą, ze znajomymi. Obostrzenia spowodowane pandemią nie pozwoliły na takie spotkania i jednocześnie nie mogłem robić tego, co lubię. Jednak siedząc w domu, ograniczony utrudnieniami przeglądałem płyty i słuchałem nagrań z utworami. Postanowiłem wykorzystać lockdown, robiąc to, na co wcześniej nie miałem czasu. Zacząłem tworzyć aranżacje, ulepszać podkłady muzyczne według własnych pomysłów i potrzeb. Dobór muzyki, dodawanie ścieżek i efektów dźwiękowych zajęły mi mnóstwo czasu, który uważam za przyjemny i satysfakcjonujący.

Nie mogę się doczekać, kiedy będę mógł zaprezentować to, co zrobiłem, na kolejnej, wspólnej zabawie.

Mój sposób na pandemię

Moje życie podczas pandemii zmieniło się w niewielkim stopniu, w porównaniu z życiem mieszkańców miast. Mieszkam na wsi, w domu z dużym ogrodem, więc jestem w miarę odizolowana od innych ludzi. Już wcześniej chodziłam codziennie z kijkami, w towarzystwie pieska, na spacer po lesie (ok.4km), a w czasie pandemii, mając więcej czasu, zwiększyłam dystans do7 - 9 km. Na początku tej zarazy brakowało maseczek, więc szyłam je dla potrzebujących mieszkańców Miękowa. Z sąsiadami kontaktowałam się na dystans, każde na swojej posesji.

Najbardziej brakowało mi właśnie spotkań na Uniwersytecie Trzeciego Wieku oraz kontaktów z najbliższą rodziną.

Najsmutniejszy obraz, który utkwił mi w pamięci, to zupełnie pusta szosa Szczecin - Świnoujście, widziana z wiaduktu w Miękowie, podczas wielkanocnego spaceru z mężem.

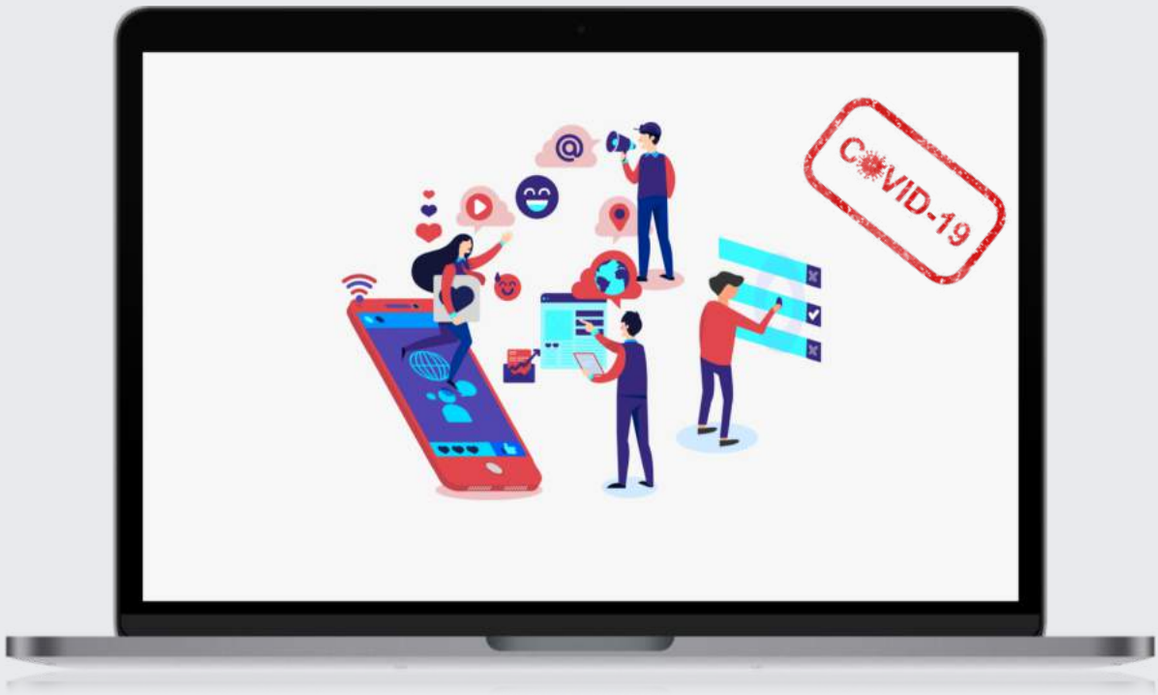
Najwięcej czasu poświęcałam na pielęgnację ogrodu oraz tworzenie rozmaitych ozdób (betonowe donice, karmnik, decoupage itp).

Władysława Markowska

Cyfrowy Świat

INTERNET

SENIOR W SIECI



SENIOR W SIECI, CZYLI JAK NOWOCZEŚNI DZIADKOWIE SPĘDZAJĄ WOLNY CZAS?

Do historii należą już czasy, kiedy babcia szydełkowała, siedząc w bujanym fotelu, a dziadek pykał fajkę, rozwiązując krzyżówki. Większość Seniorów do lamusa wyrzuciła kapcie, ciepłe koce i świadomość, że coś im nie wypada z racji dojrzałego już wieku. Młodsi duchem od swoich dziadków, dzisiejsi seniorzy dzielnie podążają za rozwijającymi się technologiami i oswajają wszelkie nowinki. Przy odrobinie pomocy młodszych potomków są w stanie podbijać elektroniczny świat.

Nieograniczone źródło informacji

Jak ogólnie wiadomo, Internet jest bogatym, może nawet najbogatszym, źródłem informacji. Dla każdej generacji i płci. Przekonują się o tym również seniorzy, którzy z chęcią czerpią z sieci wiadomości na każdy interesujący ich temat. Może więcej czasu zajmuje im wdrażanie się w obsługę, ale za to ich determinacja i cierpliwość przynoszą doskonałe efekty. Seniorom możemy tylko pozazdrościć motywacji do przełamywania oporów przed nieznanym!

PRECZ Z NUDĄ! CZYLI, CO ROBIĄ NESTORZY W INTERNECIE?

Nowy przepis na ciasto? Szachy, warcaby, a może sudoku? Czemu nie – nowoczesny senior korzysta z nowoczesnych rozwiązań i szuka rozrywki w Internecie. Nie kupuje już gazety w kiosku, inspiracje kulinarne też czerpie z sieci. Kto powiedział, że babcia powinna szydełkować, a dziadek uprawiać grządki? Współcześni babcie i dziadkowie chcą korzystać z życia na równi z młodszym pokoleniem. Rezerwują wczasy, zawierają nowe znajomości, nierzadko prowadzą własny blog tematyczny. Doskonale wiedzą, że Internet to bezkresny generator atrakcji, rozrywki, a przede wszystkim bezdenna kopalnia wiedzy!

SZACHY

Na stronie internetowej www.chess.com możesz grać w szachy z przeciwnikami z całego świata i o różnym poziomie trudności! Znając tylko podstawy komputera i Internetu, możesz prowadzić wielogodzinne potyczki.

Warcaby

www.gry.pl

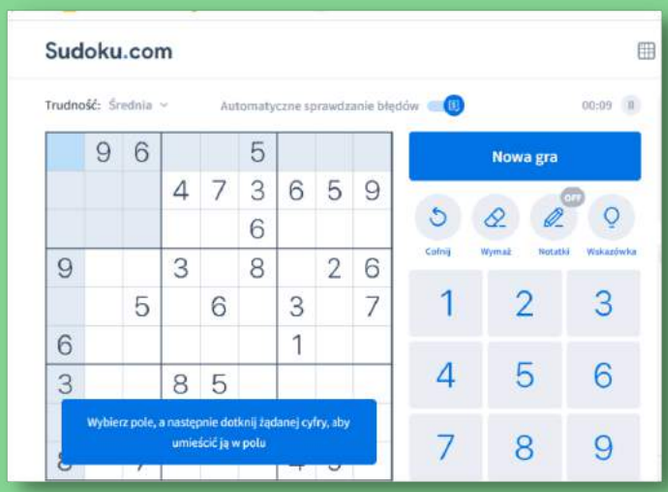
To miejsce w Internecie, gdzie nie tylko możesz prowadzić rozgrywki w warcaby z graczami na wielu kontynentach, ale także wybrać inne planszówki, w zależności od Twoich preferencji.

Gry karciane

www.kurnik.pl

3-5-8, kanasta, dureń, brydż, tysiąc.... To tylko niektóre z gier karcianych, dostępnych w Internecie. Możesz łączyć się z zawodnikami i graczami z każdego zakątka świata, prowadzić rozmowy i grać jak za dawnych lat. Wystarczy laptop, dostęp do Internetu i minimum umiejętności, i chęci, by przekonać się, jakie to proste!

www.sudoku.com



Uwielbiasz łamigłówki? Chcesz mieć nieograniczony, bezpłatny dostęp do tysięcy plansz ***sudoku*** o różnym poziomie trudności? Nic prostszego - to wszystko znajdziesz na stronie internetowej **www.sudoku.com**

ZdrowieNaTalerzu.pl

Zdrowe przepisy kulinarne dla całej rodziny, setki potraw, od deserów po wykwintne obiady. Umiejętność korzystania z Internetu spowoduje, że na półkę odstawisz wycinane z gazet przepisy kulinarne, a staniesz się nowoczesną Panią Kuchni!
www.zdrowienatalerzu.pl

www.przepisy.pl

Obiad za 10, 15 a może 20 złotych dla całej rodziny? Strona ***www.przepisy.pl*** udowadnia, że można gotować tanio i pysznie!

Bazylika Katedralna pw. WNM Panny i św. Mikołaja w Łowiczu, Auschwitz-Birkenau - Niemiecki Nazistowski Obóz Koncentracyjny i Zagłady, Cerkiew Opieki Bogurodzicy w Owczarach

Zawsze marzyłeś, aby obejrzeć ciekawe miejsca w Polsce i na świecie, obiecałeś sobie wielodniowe wycieczki po najpiękniejszych muzeach, katedrach czy kościołach. Niestety, różne okoliczności, jak choroba czy brak sił, ale także i ograniczone zasoby finansowe, zweryfikowały te plany.
Ale od czego mamy Internet! W domowym zaciszu, wykorzystując swój komputer czy tablet, możesz zwiedzać najpiękniejsze miejsca w Polsce.

www.kulturadostepna.pl

Jesień życia trąci myszką? Ale tylko w sklepie wirtualnym!

Obecni seniorzy nie pozostają w tyle i cenią sobie możliwość wygodnego robienia zakupów bez wychodzenia z domu. Przy zachowaniu minimum ostrożności, której wnukowie mogą nauczyć swoich protoplastów, internetowe zakupy mają szansę stać się sporym ułatwieniem życia. Po co narażać się na przemęczenie i ból nóg spowodowany długim chodzeniem od sklepu do sklepu w poszukiwaniu odpowiedniego produktu? Wystarczy kilka kliknięć i zamówiony towar zostanie dostarczony bezpośrednio do domu. Czas stracony na te zbędne „spacery" seniorzy mogą spożytkować na przyjemniejsze czynności.

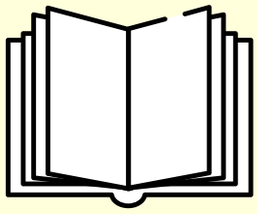
www.allegro.pl
to najpopularniejszy sklep w polskim Internecie. Istnieje możliwość kupowania, a także sprzedawania zarówno rzeczy nowych, jak i używanych.

www.olx.pl
to możliwość kupowania i sprzedawania przez Internet. Jedna z najpopularniejszych stron do sprzedaży rzeczy używanych. Ważne jest, że ma specjalne programy ubezpieczeń dla kupujących, co może uchronić nas przed nieuczciwymi sprzedawcami.

www.sprzedajemy.pl
to kolejna platforma sprzedażowa, którą możemy wykorzystywać do zakupów on-line.

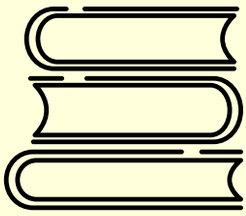
Argumentem, który przekonuje nawet najbardziej opornych seniorów do korzystania z sieci, jest możliwość komunikowania się za jej pomocą z bliskimi. W obecnych czasach, coraz większej mobilności, ludzie mieszkają często z dala od swoich rodzin. W tej sytuacji Internet jest wręcz niezastąpionym kanałem kontaktowym, pozwala na utrzymywanie bliskich relacji, nawet jeśli osobiście można się spotkać bardzo rzadko. Dlatego nasze babcie i dziadkowie tak doceniają te nowoczesne sposoby kontaktu. Dzięki nim seniorzy nie czują się osamotnieni i w każdej chwili mają możliwość porozmawiania czy zobaczenia się z bliskimi.

Biblioteczka w komputerze



Ebooki to elektroniczne odpowiedniki książek drukowanych. Ich treść jest najczęściej identyczna, a dodatkowo odpowiednio sformatowana, by jak najlepiej prezentowała się na różnych urządzeniach.

Na czym czytać ebooki?



Na początek wystarczy smartfon lub tablet, czyli, szczególnie w tym pierwszym przypadku, urządzenie powszechnie stosowane, a do tego odpowiednia aplikacja do pobierania, czytania i zarządzania wirtualną biblioteką ebooków.

Ebooki dostępne są w formie płatnej lub bezpłatnej. Bezpłatna jest głównie klasyka nieżyjących autorów, lektury szkolne, a także opracowania naukowe. Strony oferujące bezpłatne książki w formie ebooków:

www.wolnelektury.pl
www.publio.pl
www.legimi.pl

WIRTUALNY ŚWIAT NIE MUSI BYĆ NIEDOSTĘPNY DLA SENIORÓW

Wielu naszych seniorów ma już dorosłe dzieci i wnuki, które bardzo często mieszkają poza Goleniowem, a nawet poza krajem. Przed pandemią kontakty z dziećmi i wnukami nie były trudne, można było podróżować bez problemu po kraju i świecie, dzieci wpadały na weekend, była możliwość spotkań twarzą w twarz na uroczystościach rodzinnych, a w przerwach między spotkaniami wystarczyły telefony. To zmieniło się w momencie ogłoszenia pandemii, kiedy zamknęły się granice, ograniczono możliwości przemieszczania się na terenie kraju. Młodzi, posługujący się różnymi komunikatorami elektronicznymi, nie odczuli tak silnie zerwania kontaktów pomiędzy rówieśnikami. Za to brak umiejętności posługiwania się tymi urządzeniami bardzo silnie odczuli seniorzy. Wielu, poprzednio z pomocą dzieci i wnuków, posługiwało się komputerem w stopniu podstawowym. Teraz poznali poziom swojej niewiedzy i odczuli potrzebę podniesienia swoich umiejętności informatycznych i poruszania się w sieci. Naprzeciw naszym potrzebom wyszło Centrum Animacji Młodzieży w Goleniowie i zorganizowało dla seniorów mieszkających w Goleniowie i w Mostach kurs komputerowy. Kursanci byli bardzo usatysfakcjonowani przekazaną im wiedzą, dostosowaną do ich potrzeb i możliwości. Po ukończeniu kursu kontakt z dziećmi i wnukami, czy pomiędzy członkami związku, a także z różnymi instytucjami, oraz dostęp do różnych informacji stał dużo łatwiejszy.

Zofia Budny

Wirtualny świat, jakim jest Internet, to nie tylko rozrywka. To także możliwość płacenia rachunków bez wychodzenia z domu, to możliwość oglądania filmów i seriali o dowolnej porze dnia i nocy, słuchania muzyki, przeglądania zdjęć, załatwiania spraw urzędowych i wiele, wiele innych zastosowań.

Nie należy bać się się Internetu. Korzystając z rozrywki Internetowej czy możliwości utrzymywania kontaktu z najbliższymi, nie staniemy się ofiarą oszustów ani nie stracimy naszych oszczędności.

Aby zacząć swoją przygodę z Internetem, wystarczy tak naprawdę kilka godzin szkolenia z podstaw jego korzystania. A gdy przełamiemy barierę i wejdziemy w wirtualny świat, dopiero zobaczymy, jak ciekawy jest on i interesujący.

Pytajcie znajomych, sąsiadów, dzieci, wnuki, a także w lokalnym Domu Kultury lub w instytucji samorządowej, czy nie są u Was organizowane kursy z podstaw obsługi komputera i Internetu dla seniorów. Głównie są one bezpłatne i nie trzeba posiadać swojego sprzętu komputerowego, a instruktorzy, którzy je prowadzą, robią to bardzo powoli i dokładnie, dostosowując ćwiczenia do tempa uczestników.

Aby zapytać się o możliwość zorganizowania kursu komputerowego, możecie się skontaktować ze Stowarzyszeniem Centrum Animacji Młodzieży w Goleniowie pod numerem telefonu: 693162181.

Postaramy sie pomóc.

Prezes Stowarzyszenia
Paweł Nowak

Jak zacząć być aktywnym?

Lista instytucji i organizacji zrzeszających Seniorów w Województwie Zachodniopomorskim

Barlinecki Uniwersytet Trzeciego Wieku
ul. Leśna 1, 74- 320 Barlinek
668355554

Białoborski Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Centrum Kultury i Rekreacji
ul. Tamka 3, 78-425 Biały Bór
(94) 3739 466

Borneński Uniwersytet Trzeciego Wieku
ul. Szpitalna 1, 78-449 Borne Sulinowo
668 564 915

Uniwersytet Trzeciego Wieku „PIĘKNE ŻYCIE"
Stowarzyszenie Miłośników Dębna
ul. A. Mickiewicza 32, 74-400 Dębno
(95) 760 21 97

Doberski Uniwersytet Trzeciego Wieku
Rynek 1, 72-210 Dobra
091 39 14 528

Drawieński Uniwersytet Trzeciego Wieku
przy Towarzystwie Przyjaciół Ziemi Drawieńskiej
ul .Szpitalna 2, 73-220 Drawno
(95)-768-21-63

Stowarzyszenie „Złoty Wiek" Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy Ośrodku Kultury
ul. Dworcowa 2, 78-500 Drawsko Pomorskie
94 341 38 96,

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Dziwnowie
przy Stowarzyszeniu na Rzecz Kultury i Edukacji
ul. Reymonta 8, 72-420 Dziwnów
(91) 381 50 74

Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku w Golczewie
ul. Zwycięstwa 12, 72-410 Golczewo,
668 357 671

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Goleniowie
ul. J. Słowackiego 1, p. 24,
72-100 Goleniów
691 760 572

Gryfiński Uniwersytet Trzeciego Wieku
ul Sprzymierzonych 1, 74-100 Gryfino,
adres do korespondencji: Urząd Pocztowy Gryfino 3, ul. 11 Listopada 8,
74-101 Gryfino, Skrytka pocztowa Nr 56
531 263 974

UTW w Kamieniu Pomorskim
ul. Wolińska 9, 72-400 Kamień Pomorski, adres do korespondencji: ul. Szczecińska 14/2, 72-400 Kamień Pomorski
505 855 646

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Kołobrzegu
ul. Okopowa 15A, 78-100 Kołobrzeg
94 716 56 57

Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Politechnice Koszalińskiej
ul. Śniadeckich 2 (pokój 22A, parter),
75-453 Koszalin
094 347 86 73

Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej
ul. Leśna 1, 75-582 Koszalin
94 342 67 66 w. 24

Myśliborski Uniwersytet Trzeciego Wieku
ul. 1 Maja 19, 74-300 Myślibórz
601 222 422

Nowogardzki Uniwersytet Trzeciego Wieku
ul. Plac Wolności 8, 72-200 Nowogard
661 627 806

Stowarzyszenie Policki Uniwersytet Trzeciego Wieku
ul. Siedlecka 1a, 72-010 Police
tel.(91) 317 91 21

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Pyrzycach
pl. Ratuszowy 1, 74-200 Pyrzyce
(91) 570 11 03

Stowarzyszenie Rewalski Uniwersytet Trzeciego Wieku
ul. Słowackiego 1, 72-344 Rewal
509 230 026

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Stargardzie Szczecińskim
ul. Piłsudskiego 105, 73 – 110 Stargard Szczeciński
(91) 563 71 05

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Szczecinie
al. Papieża Jana Pawła II 17/3,
70-445 Szczecin
(91) 812 39 75

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Szczecinku
pl. Wolności 6/1, 78-400 Szczecinek
600 046 801

Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku Zamek w Świdwinie
ul. Niedziałkowskiego 17, 78-300 Świdwin
94 365 22 77

Stowarzyszenie Wałecki Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Wałeckim Centrum Kultury
plac Zesłańców Sybiru 3, 78-600 Wałcz
673 819 553

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Złocieńcu
ul. Wolności 6, 78-520 Złocieniec
503 091 703

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów - Zarząd Główny

BRACKA 5 LOK. 10
00-501 WARSZAWA
TEL: +48 22 827 09 15
FAX: +48 22 827 18 36

http://pzerii.org/

Krajowy Rejestr Kół Gospodyń Wiejskich

https://krkgw.arimr.gov.pl/

Pomorze Zachodnie

Centrum Animacji Młodzieży

Publikację dofinansowano z budżetu Województwa Zachodmniopomorskiego

Goleniów 2021