

WSPÓŁPRACUJMY MIĘDZYPOKOLENIOWO

Nie ma w życiu niczego cenniejszego niż czas. To jak podarowanie części swojego życia, której już nigdy nie odzyskasz. Czyjaś obecność jest bezcenna.

Ilona Gołębiewska

Przygotowanie tej publikacji to coś ważnego dla mnie. Pomysł przedsięwzięcia powstał kilka miesięcy temu. Planowałam stworzenie gazetki przez seniorów z CASu Współpracujmy. Niestety brakowało środków finansowych. Kiedy składałam projekt o grant na NASZĄ publikację nie podejrzewałam, że to może się udać. Zaproponowałam zaproszenie do współtworzenia tej publikacji nie tylko seniorów ale osoby, bez których międzypokoleniowe działania nigdy by się nie odbyły. Podstawą naszego „istnienia” jest współpraca. Każdy musi poświęcić swój własny czas i chcieć się czymś podzielić. Czy to coś daje? Ta nasza publikacja to dowód na to, że warto się spotykać i wspierać. Każdy człowiek niezależnie od wieku może być ważnym w naszym codziennym przeżywaniu świata.

Cieszę się, że nasz pomysł został zrealizowany. Co będzie dalej – czas pokaże, ale wiem, że się nie poddamy i nadal będziemy działać.

Sylvia Olejniczak-Szymańska



Szósty rok CAS-ów w Krakowie.

Byłam wówczas wiceprezydentem Krakowa ds. społecznych i edukacji, był grudzień 2013 roku, późnym wieczorem ktoś zadzwonił do mnie z pytaniem: dlaczego Kraków nie chce być miastem przyjaznym dla seniorów. Jest przecież możliwość podpisania Deklaracji Dublińskiej, której tytuł brzmiał „Miasta przyjazne starzeniu się”. Prezydent Majchrowski także spędzał ten wieczór w Urzędzie Miasta, więc na moje pytanie o podpisanie tej Deklaracji, odrzekł: Jestem stary, więc czemu nie?! Zainteresowałam się tym projektem, przysłano mi materiały dotyczące Deklaracji i po ich wypełnieniu staliśmy się miastem przyjaznym seniorom. W 2014 roku grupa seniorów z Nowej Huty zaprosiła mnie na spotkanie. Te osoby chciały jakoś się integrować i działać na rzecz starszych mieszkańców. Wiedziałam, że istnieje Wrocławskie Centrum Seniora, więc z całą nowohucką grupą wybrałam się do Wrocławia. Przyjęła nas dr Walentyna Wnuk, autorka wielu publikacji z dziedziny gerontologii, doradca prezydenta Dudkiewicza ds. senioralnych. Podczas spotkania z udziałem seniorów, dowiedzieliśmy się o organizowanych przez Wrocławskie Centrum Seniora spotkaniach integracyjnych, licznych imprezach, wśród których był np. pochód kapeluszy oraz letnia akademii seniorów. W tym czasie zmieniło się też ustawodawstwo w Polsce, zauważono potrzeby osób starszych i umożliwiono na ich działalność przekazywanie środków finansowych. Uczestnicy wyjazdu do Wrocławia twierdzili, że w Krakowie potrzebne są ośrodki inne niż Uniwersytety Trzeciego Wieku, mniej wykładów, a więcej zajęć ruchowych, np. gimnastyka, nordic walking, basen. W 2015 roku powstała Krakowska Rada Seniorów, a ja przystąpiłam do opracowania programu wspomagania seniorów, w którym zawarłam możliwość tworzenia centrów aktywności seniorów i przekazywania im środków oraz do użytkowania pomieszczeń w gminnych lokalach. Założyłam, że w każdej dzielnicy powinny powstać 3 takie centra. Pierwsze CAS-y, które powstały w 2015 roku to: „Dojrzały smak życia!” CAS „Źródło”, „Aktywny Senior – Optymista”, ul. Sienkiewicza 2, „Senior w Centrum” - Zbór „Kościół dla miasta Krakowa” oraz „Nowe Centrum Aktywności Seniorów” w Nowej Hucie. I szybko po nich zaczęły się tworzyć kolejne CAS-y. Obecnie jest ich 46, powinno być 54 i mam nadzieję, że powstaną, bo brakuje ich zwłaszcza na obrzeżach Krakowa. Są bardzo potrzebne. W Krakowie mamy obecnie 204 tys. osób w wieku 60+, tj. 26,3% całej populacji, a prognozy demograficzne mówią, że starszych osób z roku na rok będzie przybywać. Teraz w zajęciach proponowanych przez CAS-y uczestniczy około 5 tys. osób. Na początku dużym zainteresowaniem seniorów, a zwłaszcza senierek, bo tych jest przeważająca liczba, cieszyły się np. ręczne robótki, ćwiczenia w basenie. Z roku



Dr Anna Okońska-Walkowicz¹ – zdjęcie UMK strona BIP

na rok zmieniają się zainteresowania osób starszych. Teraz proszą o zajęcia komputerowe, naukę obsługi smartfonów i ogólnie zapoznanie ich z nowymi technologiami.

Wszystkim krakowskim seniorom życzę zdrowia, mnóstwa radości i żeby potrafili ciekawie zorganizować sobie wolny czas, a CAS-y im w tym pomogą!

Anna Okońska-Walkowicz

¹ Anna Okońska-Walkowicz jest absolwentką Uniwersytetu Jagiellońskiego, jest pedagogiem i doktorem nauk humanistycznych (specjalność pedagogika). Przez wiele lat pracowała w domu dziecka, a od 1987 r. - jako nauczyciel akademicki na Wydziale Humanistycznym w Katedrze Antropologii Społecznej Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie. Przez kilkanaście lat była dyrektorką założonych przez siebie szkół Społecznego Towarzystwa Oświatowego w Krakowie im. J. Słowackiego. W 2002 r. została odznaczona medalem KEN, a w 2010 r. odznaką Honoris Gratia. W 2011 roku została powołana na stanowisko II Zastępcy Prezydenta Miasta Krakowa ds. Edukacji i Spraw Społecznych. Obecnie jest pełnomocnikiem Prezydenta Krakowa ds. Polityki Senioralnej.

„Odczarowaliśmy potwora”

Jestem nauczycielką od 20 lat. Uczę fizyki, techniki i prowadzę doradztwo zawodowe. Obecnie mam zajęcia w szkole nr 36 przy ul. Mazowieckiej i w szkole nr 34 przy ul. Urzędniczej oraz prowadzę Centrum Aktywności Seniora w szkole nr 106 przy ul. Litewskiej w Krakowie. Gdy uczyłam w gimnazjum, prowadziłam z innymi nauczycielami szkolne koło wolontariuszy „SOS 17-tka”. Organizowaliśmy pikniki, festyny i przygotowaliśmy przedstawienia z udziałem wielu znanych aktorów dla mieszkańców DPS przy ul. Kluzeka. Tam spotykałam się z ludźmi starszymi, chorymi, samotnymi. Widziałam, jak czekają na kolejne przedstawienie i kontakt z młodymi. Jak bardzo potrzebują choćby rozmowy i różnorodnej rozrywki, jak czują potrzebę oderwania się od codzienności domu pomocy i zapomnienia o dolegliwościach i samotności. W tym czasie Urząd Miasta Krakowa rozpoczął realizację projektu „Działajmy razem”. Włączyłam się w ten projekt a swój pomysł zaprezentowałam na ogólnym spotkaniu w sali obrad Urzędu. Wtedy podszedł do mnie ktoś, kto miał kontakt z fundacją „Uskrzydleni Wiekiem” i zasugerował, abym dołączyła do tej fundacji. I tak zaczęła się moja działalność na rzecz seniorów, pod patronatem tej fundacji. Kolejny mój projekt przedstawiłam w ramach działań Urzędu Miasta na rzecz integracji młodzieży z seniorami. Pani Anna Okońska-Walkowicz, pełnomocnik prezydenta ds. polityki senioralnej zaproponowała mi, żebym założyła Centrum Aktywności Seniora. Wówczas likwidowano gimnazja, pomyślałam więc, że będę mieć więcej czasu na współpracę z osobami starszymi.

W lipcu 2019 roku wystartował nasze Centrum Aktywności Seniora „Współpracujmy”. Na pierwsze spotkanie przyszło około 40 osób, w tym jedna pani z listą seniorów – brydżystów. Oni stanowili pierwszą grupę zainteresowań. Zaczął rozwijać się nasz CAS. Prowadziliśmy coraz więcej grup: były zajęcia sportowe, kursy tańca, warsztaty artystyczne – plastyczne, powstały dwie grupy języka angielskiego, chór i treningi umysłu, zajęcia z robótek ręcznych, komputerowe i fotograficzne. Powstała duża grupa wolontariuszy, choć na początku niektórzy obawiali się, że będą to „czyny społeczne” jak w PRL-u. Przekonali się jednak, że mamy inne postrzeganie działań na rzecz społeczności lokalnej. Organizowaliśmy czytanie bajek dla przedszkolaków, wycieczki wspólnie z młodzieżą, podawanie napojów biegaczom w czasie maratonów. Udało się „odczarować potwora” dawnych wspomnień z obowiązkowych czynów społecznych w szkołach i zakładach pracy. Do naszego Centrum zapisywało się coraz więcej osób.

W początkach mojej działalności na rzecz seniorów zastanawiałam się, dlaczego w naszym CAS-ie, jak i w innych, znacznie więcej jest kobiet niż mężczyzn. Po rozmowach



Sylwia Olejniczak-Szymańska – koordynator CAS-u, zdjęcie "urwis"

z uczestnikami, a raczej uczestniczkami zajęć, zrozumiałam, że po pierwsze, kobiety żyją dłużej i dłużej są aktywne, po drugie – w młodszym wieku zajmowały się wychowaniem dzieci, potem wnuków i pracą zawodową. Teraz dzieci „odleciały z gniazda”, wnuki tylko odwiedzają dziadków i babcie i nie oczekują już codziennej opieki, a po trzecie – kobiety po 60-tce są już zwykle na emeryturze, pozostał im więc wolny czas, który jakoś trzeba sobie zagospodarować, a oglądanie telewizji nie wystarcza. Panowie dłużej pracują a czas wolny poświęcają na spotkania z dawnymi kolegami.

Od pojawienia się pandemii i licznych ograniczeń, musieliśmy przejść na zajęcia on-line. Korzystała z nich mniej więcej połowa dotychczasowych uczestników. Pozostali nie mają dostępu do komputera lub platformy ZOOM.

Od 2020 roku w CAS „Współpracujmy” mamy zajęcia „kreatywnego myślenia”, które obejmują gry logiczne i zagadki, kurs pod nazwą „recepta na zdrowie”, który prowadzi pani Patrycja – studentka medycyny. Jest „techniczna gadanina” odbywająca się w Muzeum Elektroniki przy ul. Wrocławskiej. Od września 2021 można pograć w szachy na specjalnym betonowym stole, zainstalowanym na zielonym terenie obok siedziby CAS. Wspólnie z uczniami seniorzy zasiali kwiaty i sadzili zieleń w okolicy budynku szkoły w ramach programu „urbangardening”. W październiku rozpoczęliśmy przygotowania do uroczystości patriotycznych, organizowanych przez seniorów wspólnie z młodzieżą szkolną. A później, w grudniu chcemy przygotować paczki mikołajowe dla dzieci, a dla młodzieży – pokazy wyrobu tradycyjnych potraw świątecznych. W niewielu współczesnych, młodych rodzinach znane są dawne zwyczaje bożonarodzeniowe, a z tradycjami warto zapoznawać młode pokolenia.

Sylwia Olejniczak-Szymańska

Wspólnota pokoleń

Latem 2019 roku krakowska sieć CAS-ów wzbogaciła się o nową placówkę: Centrum Aktywności Seniora „Współpracujmy” z siedzibą w budynku Szkoły Podstawowej nr 106 przy ulicy Litewskiej. Ten ważny, a być może nawet przełomowy z punktu widzenia krowoderskich seniorów, moment, w przypadku szkoły otworzył kolejny już rozdział działalności, dla której międzypokoleniowość jest motywem przewodnim.

Mniej znane początki

Pierwsze przedsięwzięcia oparte na współpracy między uczniami szkoły a seniorami miały miejsce kilkanaście lat temu. Warto dodać, że już wówczas inicjatorką tych działań była koordynatorka naszego CAS-u, pani Sylwia Olejniczak – Szymańska, pod której kierunkiem zorganizowano kilka uroczystości szkolnych z udziałem pensjonariuszy Domu Seniora Naftowca z ulicy Kluzeka. W Kronice Szkoły wciąż znaleźć można nie tylko opisy występów seniorów na szkolnej scenie, ale również liczne relacje z przedstawień zaprezentowanych przez uczniów ówczesnego Gimnazjum nr 17 podczas wizyt u seniorów.

„SOS z 17-tką”

Kolejnym krokiem, o którym warto wspomnieć, gdy mowa o międzypokoleniowym charakterze działalności szkoły, jest utworzenie szkolnego koła wolontariuszy „SOS z 17-tką”. W ciągu kilkunastu lat pracy członkowie koła zainicjowali i przygotowali liczne przedsięwzięcia oparte na współpracy z seniorami, zaangażowali się również w realizację projektów służących integracji międzypokoleniowej. Pierwsze kompleksowe działania związane z wdrażaniem tych ostatnich miały miejsce już w 2015 roku, a wiązały się z realizacją założeń szkolnego projektu „17+60+”. Intensywna praca wolontariuszy zaowocowała



Spotkanie międzypokoleniowe "Czytajmy razem", 2017

licznymi sukcesami, a najważniejszy z nich to Nagroda Jakości Nauczania „Sapere Auso 2016” przyznana szkole za działalność służącą kształtowaniu pozytywnych cech charakteru młodych ludzi poprzez pracę na rzecz innych.

Działa(j)my razem

Kolejny etap międzypokoleniowej działalności szkoły przypadający na lata 2016-2019 wiąże się z udziałem wolontariuszy w corocznych edycjach projektu „Działajmy razem” inicjowanego przez władze miasta Krakowa. Ogromną wartością okazała się wówczas współpraca z Centrum Aktywności Seniora „Uskrzydleni wiekiem”, dzięki któremu szkolne przedsięwzięcia zyskały jeszcze większy rozmach i blask. Wśród niezapomnianych uroczystości tego okresu warto wymienić wieczorne spotkanie zatytułowane „Czytajmy razem” oraz obchody Dnia Patrona pod hasłem „Artur Grottger – szlachetny marzyciel”/2017/ oraz „Wolni i niepodlegli”/2018/. Mimo upływu lat wielu z nas wciąż wspomina nastrój towarzyszący głośnemu czytaniu „Przedwiośnia” oraz wrażenia, których dostarczył widzom występ seniorów z zespołu „Uskrzydleni” i wspólne śpiewanie pieśni niepodległościowych.

Pora na Seniora

Pierwsze kroki zmierzające do utworzenia w naszej szkole Centrum Aktywności Seniora odnotowano w szkolnej kronice przy okazji wpisu na temat uroczystości pod hasłem „Pora na Seniora”, która odbyła się 30 stycznia 2019 roku. Międzypokoleniowe spotkanie zorganizowane z okazji Dni Babci i Dziadka rozpoczął panel dyskusyjny poświęcony aktualnej sytuacji oraz potrzebom i oczekiwaniom krakowskich seniorów. W wyniku dyskusji, której przysłuchiwała się pani Anna Okońska – Walkowicz pełniąca funkcję Pełnomocnika Prezydenta Miasta ds. Senioralnych, powstał projekt kolejnego w Krakowie CAS-u z siedzibą w budynku naszej szkoły.



Projekt "Działajmy razem" pt. "Wolni i Niepodlegli" 2018

Nowy rozdział

Pomysł władz uznany został przez społeczność szkoły za ukoronowanie wieloletniej działalności opartej na współpracy międzypokoleniowej, stąd aprobatą dla wszystkich działań organizacyjnych zmierzających do otwarcia placówki dla krowoderskich seniorów oraz tworzone już wówczas plany wspólnych przedsięwzięć. Pierwszym wspólnym sukcesem seniorów naszego CAS-u oraz uczniów okazała się akcja mikołajkowa zorganizowana niedługo po otwarciu placówki. Kolejne przedsięwzięcie – spotkanie międzypokoleniowe z cyklu „Pora na Seniora” – zakończone wręczeniem pamiątkowych dyplomów z tytułem „Super Seniora 2019” dla najaktywniejszych członków naszego Centrum, dowiodło, że współpraca międzypokoleniowa kwitnie, a przyszłość wygląda obiecująco.

Na przekór pandemii

Pojawienie się koronawirusa całkowicie zdominowało nasz świat. Zmuszeni do poszukiwania nowych rozwiązań umożliwiających ocalenie z dawnego życia wszystkiego, co ważne, odkryliśmy platformy internetowe pozwalające nawiązać kontakt i podjąć współpracę mimo obostrzeń i zamknięcia w domach. Dzięki połączeniom z wykorzystaniem platformy Zoom udało się zrealizować kilka międzypokoleniowych przedsięwzięć, w tym najnowszy pomysł – inscenizację „Czerwonego Kapturka” z udziałem seniorów i uczniów naszej szkoły. Zarówno seniorzy jak i uczniowie wolą jednak bezpośrednie spotkania pozwalające w pełni wykorzystać możliwości, które daje współpraca między pokoleniami.

Ewa Baranowska

★ ★ ★

Mój czas w CAS-ie

Kiedy skończyłam aktywność zawodową, chciałam wolny czas wykorzystać na realizację swoich pasji i zainteresowań. Przypadek sprawił, że usłyszałam o Centrum Aktywności Seniora, które powstało w mojej dzielnicy Krowodrzy przy ul. Litewskiej - z myślą o seniorach 60+ chcących rozwijać swoje zainteresowania, nawiązywać nowe znajomości oraz angażować się w działania związane ze środowiskiem lokalnym. Z oferty zajęć proponowanych przez CAS „Współpracujmy”, wybrałam naukę języka angielskiego, zajęcia komputerowe, warsztaty dziennikarskie, robótki ręczne oraz wolontariat. Przed epidemią uczestniczyliśmy w zajęciach stacjonarnych, dzięki czemu nawiązałam wiele znajomości, poznałam miłych i interesujących ludzi, a nawet spotkałam osoby, z którymi miałam kontakt wcześniej. Ponieważ CAS skupia osoby reprezentujące różne środowiska zawodowe, możemy się wzajemnie od siebie uczyć, dzieląc się wiedzą i praktycznymi umiejętnościami z różnych dziedzin.

Przez ponad 30 lat pracowałam z dziećmi w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, dlatego bardzo się cieszę, że siedzibą naszego Centrum jest Szkoła Podstawowa nr 106 przy ul. Litewskiej z oddziałami przedszkolnymi. Dyrekcja szkoły oraz nauczyciele realizują programy i akcje, które są wspaniałą okazją do nawiązywania kontaktów i więzi międzypokoleniowych. Dużą satysfakcję i zadowolenie dał mi udział wspólnie z dziećmi, w spektaklu „Wolni i Niepodlegli” z okazji Święta Niepodległości oraz udział w akcji głośnego czytania przedszkolakom i uczniom klas I - III. Wiele radości sprawiło mi przygotowanie

mikołajkowych prezentów dla najmłodszych dzieci, a wiele wzruszeń przyniósł udział w realizacji Dnia Babci i Dziadka oraz prezenty, które dzieci wykonały dla seniorów z naszego CAS-u. Realizacja wspólnych przedsięwzięć stopniowo wzmacniała więzy seniorów i dzieci ze Szkoły Podstawowej nr 106. Podczas przypadkowych spotkań, na szkolnych korytarzach lub na ulicy, już z daleka dzieci mnie rozpoznawały, wymieniając grzecznościowe pozdrowienia. To spowodowało, że czułam się coraz bardziej potrzebna i akceptowana w środowisku szkolnym.

Niestety, wybuch epidemii przerwał moją działalność w Centrum Aktywności Seniora „Współpracujmy” w dotychczasowej formie i przeniósł ją w świat wirtualny, dzięki któremu podtrzymywałam nawiązane kontakty. Po raz pierwszy wzięłam udział online jako narrator w przedstawieniu „Czerwonego Kapturka” w wykonaniu dzieci z okazji Dnia Babci i Dziadka. Było to dla mnie bardzo ciekawe doświadczenie pod względem technicznym, organizacyjnym i emocjonalnym, ponieważ sama jestem babcią czwórki wnucząt. Współczesność zmusza nas do korzystania z urządzeń elektronicznych oraz załatwiania wielu spraw drogą internetową, dlatego bardzo cenne są dla mnie umiejętności, wiedza oraz możliwość uzyskania pomocy podczas zajęć komputerowych. Cieszę się jednak, że wróciły zajęcia stacjonarne, spotkania, imprezy, uroczystości i wycieczki organizowane przez CAS „Współpracujmy”.

Irena Pawlak

Nasze decyzje

Czy podejmujemy właściwą decyzję? - z tym pytaniem zwróciłam się do męża, aby upewnić się, że tego na pewno chcemy. Mój mąż, Józef, jest bardzo otwarty na nowe życiowe wyzwania, więc stwierdził, że jak nie spróbujemy, to nigdy się nie dowiemy. Trochę już bez obaw i przy dopingu męża, wolni od wszelkich obowiązków, będąc na emeryturze, postanowiliśmy przenieść nasze życie do Kołobrzegu uwalniając się od krakowskiego smogu. Wtopiliśmy się w zachodniopomorskie warunki, zachwycając się naszym polskim morzem, codziennymi spacerami po plaży, nowymi znajomościami i przyjaźniami. Włączyliśmy się aktywnie do zajęć Uniwersytetu Trzeciego Wieku, do zajęć w kołobrzesckiej bibliotece, byliśmy uczestnikami organizowanych wycieczek po Wybrzeżu jak i wspólnych spotkań rekreacyjnych z seniorami.

Nasze dwuletnie zauroczenie Kołobrzegiem zostało przezwane złym samopoczuciem mojego męża, pojawiły się symptomy reumatyzmu tak specyficzne dla morskiego klimatu. Nie mieliśmy zamiaru tak szybko zrezygnować z naszych marzeń, zaczęliśmy od terapii w sanatorium: okłady borowinowe, kąpiele solankowe, krioterapia, ale niestety nasz kołobrzescki lekarz posumował: „panie Józku, niech pan wraca tam gdzie się urodził” - no i jesteśmy z powrotem w Krakowie w mieszkaniu przy ul. Mazowieckiej. Oczywiście tęsknimy za Bałtykiem i kiedy tylko jest okazja wyjeżdżamy na krótki okres zaczerpnąć świeżego powietrza. Czy to była dobra decyzja patrząc z perspektywy czasu, myślę że tak, każda zmiana jest dobra i każda uczy czegoś nowego.

Po powrocie do Krakowa nasz kontakt z seniorami został totalnie ograniczony. Przez dwa lata staraliśmy się zapisać

do Centrum Aktywności Seniora, ale niestety nie było wolnych miejsc na jakiegokolwiek zajęcia. Poprosiliśmy o spotkanie z panią Anną Okońską-Walkowicz, Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej. Pani Okońska poinformowała nas o nowo otwieranym CAS-ie przy ul. Litewskiej pod kierownictwem koordynatora pani Sylwii Olejniczak-Szymańskiej. Ogłosiliśmy się szczęściarzami - dostaliśmy się na pierwsze zapisy najbardziej interesujących nas zajęć, a naszym sukcesem jest kontynuacja uczestnictwa w zajęciach. Mnie najbardziej podobały się zajęcia w grupie „Art” a dla nas obojga nauka języka angielskiego, gimnastyka dla seniorów, zajęcia komputerowe, miłe spotkania z koordynator CAS-u i oczywiście totalna nowość dla nas to spotkanie z panią Lucyną, która wprowadza nas w tajniki dziennikarstwa. Mój mąż śledzi wszelkie nowinki techniczne i z ciekawością ogląda porady z tej dziedziny w ramach cyklu „Techniczna gadanina”. Ostatnio fascynuje go działanie drukarek 3D, zwłaszcza olbrzymich, które są w stanie wydrukować samochód i nawet dom. Ciekawym zajęciem jest również „Świat cyfrowej ekonomii”, jako seniorzy na pewno mamy mniej wiedzy niż młodsze pokolenie a jest to bardzo rozwijający nasze umysły temat. Do naszych wspólnych ulubionych zajęć zaliczyłabym również „Wędrówki muzealne” i „Pociąg do podróży małych i dużych”.

Nie żałujemy że wróciliśmy z Kołobrzegu do Krakowa, kochamy nasze miasto!

Obydwoje jesteśmy zadowoleni z zapisania się do naszego CAS-u, który umiła nam wolne chwile.

To były dwie dobre decyzje.

Barbara i Józef Piątkowscy



Park Kleparski

Moją ulubioną częścią Krowodrzy jest Park Kleparski. Park Kleparski inaczej zwany Fort Kleparski lub Park przy Forcie Kleparskim jest ograniczony ulicami: Prądnicką, Kamienną, al. Juliusza Słowackiego i kolejowym dworcem towarowym.

Jest to obszar zadrzewiony i dobrze utrzymany, otaczający zagospodarowany Fort Kleparski, jedyny zachowany w stanie niemal pierwotnym fort tego typu. Jest tam relatywnie czysto a mnie najbardziej cieszy, że znajduje się tam wybieg dla psów, gdzie mogę bawić się z moim pupilem.

Inną rzeczą, którą lubię na Krowodrzy jest to, że zawsze gdzieś w pobliżu jest sklep spożywczy. Jest to przydatne, zwłaszcza, gdy ostatnią lekcją jest wf, bo mogę po lekcji podejść i kupić coś do picia. Mój kolega mieszka w Zielonkach i bardzo chwali dużą liczbę przystanków autobusowych w naszej dzielnicy. Autobus jest dla niego głównym środkiem transportu.

Aleksander Kaszuba,
kl. VIII, Szkoła Podstawowa nr 36 przy ul. Mazowieckiej 70

Czy pamięć tworzy naszą tożsamość?

Czym jest pamięć? Encyklopedia podrzuca nam definicję: pamięć jest to zdolność, predyspozycja umysłu do przyswajania, utrwalania, przechowywania i przypominania, odtwarzania doznanych wrażeń, przeżyć, wiadomości.” Jednakże mówimy o różnych pamięciach: po otrzymaniu informacji nasz mózg analizuje ją za pomocą pamięci sensorycznej (rejestr zmysłów). Ten typ pamięci charakteryzuje bardzo krótki czas trwania (0,5s), duża pojemność (przechowuje do 99% otrzymanych informacji) i obecność w każdym narządzie zmysłu (uszech, oczach). Później informacje trafiają do pamięci krótkotrwałej. Przechowuje ona niewielkie ich ilości przez krótki czas (kilka-kilkanaście sekund), jest też wykorzystywana do przetwarzania rezultatów procesów zachodzących w mózgu (na przykład wyników obliczeń czy wniosków rozumowań). Następnie informacje zostają albo zapomniane, albo przekazane do pamięci długotrwałej. Jest ona pewnego rodzaju magazynem engramów (śladów pamięciowych), ma teoretycznie nieograniczoną pojemność i czas zapamiętywania. Przypominanie sobie konkretnych informacji polega na wydobywaniu ich z pamięci długotrwałej. Ale to nie wszystko, ponieważ mówimy także o różnych rodzajach pamięci, o muzycznej, długotrwałej, krótkotrwałej, logicznej, lokalnej, mechanicznej, słuchowej i wzrokowej. Jak więc widać, możemy mieć jedną pamięć bardziej rozbudowaną, drugą zaś mniej.

Powstaje więc pytanie, wynikające z tytułu niniejszego tekstu: czy jesteśmy tym, czym w nas jest pamięć, czy ona tworzy naszą osobowość, tożsamość. Czy wciąż jesteśmy tym samym człowiekiem, który był dziesiątki lat temu z nadbudowaną pamięcią. Czy im więcej pamiętamy, tym jesteśmy bardziej zakorzenieni w nazywaniu siebie tą, czy inną osobą, czy po stracie części zapamiętanych i utwralonych wydarzeń, faktów, przedmiotów, twarzy, tracimy siebie. Według słownika tożsamość to identyczność. Czy wciąż jesteśmy tym samym człowiekiem?

Daniel L. Schacter, amerykański psycholog, w wielu swoich książkach podkreślał, że pamięć fałszuje to, czego człowiek doświadczył. Dokonał, razem ze swoimi współpracownikami, wielu badań, a potem je opisał. Ludzie nie pamiętają wydarzeń, albo, można by powiedzieć, zostają im w pamięci niewielkie skrawki owych wydarzeń, które potem ulegają modyfikacjom. Wpływać na to może sugestia otoczenia. Daniel L. Schacter przebadał ponad 2 tysiące ludzi, którzy, badani po dziecięciu latach twierdzili, że wtedy, dziesięć lat temu mieli zupełnie inne poglądy, niż głosili potem. Byli absolutnie przekonani, że ich poglądy się nie zmieniły. Aktualne opinie i doświadczenia mogą zniekształcić wspomnienia. Sugestie zawarte w pytaniach powodują także modyfikację

wspomnień. Nie są one niezawodne, ponieważ są subiektywnymi spostrzeżeniami. I dzieje się to niezależnie od wieku. Jednakże nasz mózg także się zmienia w ciągu życia. Po prostu się starzeje. Nasze synapsy stają się mniej wydolne i słabsze. Mózg się kurczy (hipokamp traci 5% neuronów w czasie dekady), mamy coraz mniej acetylocholinę niezbędnej w procesie uczenia się.

Niemiecki filozof Fryderyk Nietzsche napisał, że nie ma historii, a są jedynie interpretacje wydarzeń. Tak więc nie powinniśmy się za bardzo przejmować tym, że wiele wydarzeń nie pamiętamy. Badania Harvardzkiej Szkoły Zdrowia Publicznego pokazały, że u starszych osób o wysokim poziomie integracji społecznej pamięć pogarsza się znacznie wolniej, niż u osób samotnych, bez kontaktów. Eksperci twierdzą, że interakcja społeczna to bardzo dobry trening dla mózgu. Nie martwmy się więc: utrzymujmy nasze ciało w dobrej kondycji fizycznej, dobrze się odżywiamy, ćwiczymy umysł (uczmy się języków obcych, rozwiązujemy krzyżówki, czytamy książki). Bądźmy aktywni i twórcy. Nikifor Krynicki, właściwie Epifaniusz Drowniak – polski malarz łemkowski pochodzenia, nie wiedział, jak się nazywa, nie pamiętał, kto był jego matką, nie zanurzał się w przypominanie przeszłości, ale był twórcy. Można więc odważnie zbudować koncepcję, że pamięć nas nie tworzy, nie jest podstawowym warunkiem naszej osobowości. Starajmy się być szczęśliwi tu i teraz, miejmy, jak najdłużej sprawne ciało.

Jeremi Przybora odpowiedział, może w doskonalszy sposób, niż starałam się to ja uczynić, w piosence wykonywanej przez Wiesława Michnikowskiego:

„Wesołe jest życie staruszka,
Wesołe jak piosenka jest ta
Gdzie stąpnie, zakwita mu dróżka
I świat doń się śmieje: ha ha”.

Jeśli więc pamięć płata nam figle – to nie przejmujemy się zbyt, bo przecież pamięć to jedynie interpretacje wydarzeń, które i tak ulegną modyfikacji za jakiś czas.

Małgorzata Jantos

Dr Małgorzata Jantos – działaczka samorządowa i społeczna, radna miasta Krakowa nieprzerwanie od 2002, w latach 2010-2014 wiceprzewodnicząca rady miasta, przedsiębiorca, założycielka w 1991 roku jednej z pierwszych szkół prywatnych powstałych w Polsce po transformacji ustrojowej; doktor filozofii, pracownik naukowy Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Muzeum Elektroniki – dla seniorów i młodzieży

„Techniczna gadanina” – tak nazywają się zajęcia dla członków Centrum Aktywności Seniora „Współpracujmy”, odbywające się w Muzeum Elektroniki przy ul. Wrocławskiej 8 w Krakowie. Prowadzą je bracia Artur i Łukasz Bazarnik.

Bracia Artur i Łukasz do szkoły chodzili w Nowej Hucie. Już wtedy interesowali się sprzętem elektronicznym. Mieli dostęp do różnych części, bo rodzice prowadzili sklep z elementami elektronicznymi przy ul. Wrocławskiej w miejscu, gdzie dziś znajduje się właśnie Muzeum Elektroniki.

- Kiedy pojawiły się pierwsze komputery, wujek przysłał nam z Ameryki komputer Commodore – wspominają bracia. To była wielka radość i wyzwanie. Trzeba było poznać dokładnie to cacko, nauczyć się je używać. Gdy zaczęły w Polsce upowszechniać się tego typu komputery, my zdobyliśmy już PC-ta. Nauczyłem się, jak go rozłożyć i złożyć – mówi pan Łukasz, w serwisach wówczas jeszcze mieli z tym problemy. My mieliśmy możliwość korzystania z katalogów, schematów i różnych materiałów, które były w sklepie rodziców.

- Już w trzeciej klasie próbowałem skonstruować małe radjko – opowiada pan Łukasz – budowałem alarmy, obwody elektryczne. Ze starszym bratem zbieraliśmy wyrzucone na śmietnik albo zostawione koło śmietnika stare radia, gramofony, magnetofony i części różnych, nieprzydatnych mieszkańcom sprzętów. - Lata 90-te – dodaje pan Artur – to były czasy, gdy ludzie zaczęli przywozić lub kupować w sklepach „zachodni” sprzęt grający. Stare, polskie urządzenia przedstawiały być modne i potrzebne. Najbardziej cieszyły mnie znalezione głośniki Altus 140, wyczyściłem je, wymieniłem membrany, naprawiłem i przehandlowałem na amplituner Unitry – Radmor 5102. Dobrze, że rodzice kupili właśnie dom w Szczyglicach w pobliżu Krakowa. Natychmiast zajęliśmy naszymi eksponatami cały garaż.

Pan Łukasz zaczął studia na Politechnice Krakowskiej, pojawiła się dziewczyna, potem ślub i wyprawka ze Szczyglic. Podobnie było z panem Arturem. - Nasze zbiory zostały w garażu w Szczyglicach: ponad 50 sztuk radioodbiorników, magnetofonów, komputerów. Aż któregoś roku rodzice kazali zabrać nam te starocie, bo w garażu postanowili urządzić salon. Na szczęście pan Łukasz kończył już budowę domu w Zielonkach i tam można było przewieźć ze Szczyglic wszystkie elektroniczne zbiory. Sprzętu znowu przybywało, miejsca na jego gromadzenie było coraz mniej. Na początku 2010 roku rodzice zrezygnowali z prowadzenia sklepu w Krakowie. Przekazali go synom. Powierzchnia duża, więc można było na zapleczu sklepu urządzić niewielkie Muzeum Elektroniki. - Naszą ideą było zapoznanie młodzieży i dorosłych z historią rozwoju elektroniki – mówią bracia Bazarnikowie. - Nie ma takiego muzeum w Krakowie, więc nasze cieszyło się niezłym powodzeniem.



Muzeum Elektroniki

Przychodzili nauczyciele z grupami uczniów, często dziadkowie z wnukami. Dziadkowie wdychali na widok magnetofonu szpulowego z czasów ich młodości, a wnukom trzeba było tłumaczyć, że na takim sprzęcie kiedyś słuchało się muzyki z taśm.

- Teraz sprzętu się nie naprawia, kupuje się nowy – dodaje pan Łukasz - więc zrezygnowaliśmy z prowadzenia sklepu i postanowiliśmy powiększyć muzeum. Wprowadziliśmy zasadę, że wszystkiego można dotknąć, włączyć radio, posłuchać gramofonu, można nawet coś zepsuć, my naprawimy! Pozwalamy też uruchomić stary magnetofon ZK-120, pograć na komputerach. Jest 40 stanowisk multimedialnych, a więc duża grupa może uczestniczyć w zajęciach. Od 2018 roku panowie Artur i Łukasz prowadzili warsztaty dla młodzieży. Od poniedziałku do piątku było ogromne zainteresowanie. Sami napisali programy warsztatów odpowiednie dla poszczególnych grup wiekowych – od pierwszej do ósmej klasy.

Pan Artur stawia przede mną zielony, plastikowy stacjonarny aparat telefoniczny z tarczą, na której znajdują się cyfry umożliwiające wykręcenie numeru oraz ze słuchawką na widelkach, połączoną z aparatem skręconym przewodem.



Muzeum Elektroniki

- Proszę sobie wyobrazić, że 98 procent młodych uczestników naszych warsztatów nie potrafiło wybrać numeru na takim telefonie – mówi – młodzi znają tylko komórki i dotykowe smartfony! Historię telefonów komórkowych także można poznać w Muzeum Elektroniki. W gablocie umieszczono aparaty od tych najstarszych, dużych i ciężkich po najnowsze małe, lekkie smartfony.

Najstarsze eksponaty w muzeum to radioodbiornik Pionier U2 z 1948 roku, drewniane radio Aga z 1949 roku, są też skrzynkowe radia z lat 50-tych i 60-tych. Można także zobaczyć czarno - białe telewizory polskiej produkcji, magnetofony, adaptory, aparaturę pomiarową. Jest tu wielka kolekcja telefonów do zadań specjalnych: są telefony górnicze, wojskowe, przemysłowe, okrętowe, medyczne,



Muzeum Elektroniki

dyrektorskie, warsztatowe i takie, do których wrzucało się monety.

Jedną z sal muzeum, która zwykle budzi zainteresowanie gości to centrum rozrywki, można tam grać w gry video, zarówno te najstarsze jak i z początku XXI wieku. Było tu zwykle głośno, kolorowo, migły światła urządzeń elektronicznych. Ale przyszedł Covid... i zrobiło się cicho i głucho w Muzeum Elektroniki przy ul. Wrocławskiej. - Teraz wróciliśmy do zajęć stacjonarnych dla członków Centrum Aktywności Seniora „Współpracujmy”. Oni interesują się historią elektroniki a wiele naszych eksponatów pamiętają jeszcze ze swoich dawnych lat – mówią z bracia Bazarnikowie.

Lucyna Drelinkiewicz

★ ★ ★

Moja dzielnica – Krowodrza

Krowodrza to moja dzielnica. Tu mieszkam od urodzenia. Podoba mi się, że w pobliżu mogę znaleźć wszystko czego potrzebuję, np. szkoły, muzea, parki, kina, teatry, sklepy, biblioteki itd. Dużym plusem jest też to, że mogę chodzić na różne zajęcia pozalekcyjne, które mogę znaleźć praktycznie obok mojego domu jak np. zajęcia: sportowe, edukacyjne lub związane z moim hobby (rękodzieło).

Na Krowodrzy można znaleźć też zabytki takie jak: Kościół Najświętszej Maryi Panny z Lourdes, Kościół św. Szczepana, Fort kleparski, Oleandry, Pomnik Martyrologii Rozstrzelanych 20 października 1943 roku.

Są miejsca, które odwiedzam szczególnie często, czyli krowoderskie parki takie jak: Park Jordana, w którym spędzałam czas, gdy byłam mała i do tej pory lubię

tam się wybrać, żeby pojeździć na rowerze, lub zrobić piknik gdy pogoda na to pozwala; Park Młynówka Królewska (alejki), gdzie bardzo lubię jeździć na rolkach, hulajnodze lub chodzić na długie spacerzy; Park Krakowski, w którym spędzałam dużo czasu na placu zabaw, wspinając się na różne budowle. Są to moje ulubione miejsca.

Uważam, że Krowodrza ma dobre położenie, ponieważ jest blisko starego miasta, a przy tym jest bardzo zielona. Dobrze się tu czuję.

Maria Kapustka

klasa 8 a, kółko dziennikarskie w Szkole Podstawowej nr 36 im. Henryka Sienkiewicza, ul. Mazowiecka 70

„Super Kazia” – nazywali mnie uczniowie

Tuż po studiach w 1968 roku dostałam tzw. klasę wyrównawczą w szkole przy ul. Grochowskiej w Krakowie. W klasie byli uczniowie, którym nie udało się w terminie ukończyć szkoły podstawowej, choć mieli po 17, 18 lat. Wcześniej „zaliczyli” kradzieże, włamania, pochodzili z patologicznych rodzin, zdarzały im się problemy z prawem. Przychodzili lub nie do szkoły, skakali po ławkach, przeklinali, zupełnie nie była im w głowie nauka. Pamiętam Zosię, która przysłała się poskarżyć na Jurka: Jurek opowiada wszystkim, że ja chodzę pod jednostkę wojskową w wiadomym celu... Długo nie mogłam sobie z nimi poradzić. Aż któregoś dnia zaprosiłam na lekcję znanego podróżnika, badacza Afryki. Opowiadał o szamanach i różnych zwyczajach dzikich plemion. To zainteresowało uczniów, oni też byli w pewnym sensie „dzicy”. Okazało się, że ta lekcja zmieniła ich podejście do mnie, widocznie uznali, że rozumiem ich sytuację.

Często przypomina mi się Tomek, pochodził z patologicznej rodziny, opowiadał o mamusi, którą odwiedzali różni panowie, a w domu nie było obiadów. Tomek w tym czasie musiał sam zajmować się sobą. Któregoś dnia wracałam ze szkoły przez park. Nagle widzę, że mokrego od stóp do głów Tomka prowadzi dwóch milicjantów. Podbiegłam i wyjaśniłam, że to mój uczeń i sama nim się zajmę. Okazało się, że Tomek, widocznie nie mając lepszego pomysłu, wskoczył do parkowej sadzawki, bo jak stwierdził, chciał nauczyć się pływać. Nie miał kąpielówek, więc pływał w ubranku. Zabrałam go do domu, nakarmiłam. Za parę dni, w niedzielę Tomek zjawił się niespodziewanie u mnie - po prostu – na obiad. I tak te niedzielne obiady z Tomkiem trwały przez dłuższy czas...

Tę klasę wyrównawczą prowadziłam tylko przez rok. Choć od dziecka marzyłam, żeby być nauczycielką – zgodnie z rodzinną tradycją, po tym roku doszłam do wniosku, że nie chcę już pracować jako pedagog...

Po wakacjach zmieniłam jednak zdanie i postanowiłam jeszcze raz spróbować zmierzyć się ze szkołą. Przeniosłam się do szkoły przy ul. Francesco Nullo. Tu było zupełnie inaczej. Uczyłam w klasach początkowych. Dzieci przemiłe, sympatyczni nauczyciele, współpracujący z gronem nauczycielskim rodzice. Wspaniałe wyjazdy na zieloną szkołę. Także z kolejnej szkoły – przy ul. Spasowskiego, gdzie pracowałam do 2 000 roku, kiedy to przesłam na emeryturę, najbardziej pamiętam właśnie te wyjazdy na zieloną szkołę. Zwykle bywało bardzo wesoło, chodziliśmy na spacer do lasu, dzieciaki uczyły się i bawiły. Najbardziej podobały im się zabawy w Indian, ogniska i wieczorki taneczne. Ale pamiętam też sytuację niemal dramatyczną. To była zielona szkoła w Zawoi, zabrałam dzieci do lasu i zaproponowałam zabawę

w policjantów i złodziei. Część grupy miała się schować w lesie – to byli złodzieje, a druga część – policjanci za zadanie mieli znaleźć i przyprowadzić na miejsce zbiórki na polance, tych, co się ukryli. W wyznaczonym czasie na polance byli wszyscy „policjanci”, ale zabrakło czwórki „złodziei”. Bardzo się zdenerwowałam, całą grupą chodziliśmy długo po lesie i nawoływali tę zaginioną czwórkę. Po godzinie poszukiwań nie czułam już nóg, wróciliśmy na polankę. Uklękłam i płacząc, zaczęłam się modlić, dzieci poszły za moim przykładem. W tym czasie opiekunka grupy - matka jednej z zaginionych dziewczynek pobiegła po pomoc na policję. Wtedy nie było jeszcze telefonów komórkowych. Nagle, tuż obok nas wyłoniła się zaginiona czwórka. Dzieci wyszły z zagłębienia, gdzie siedziały dotąd przykryte gałęziami. Chyba zdziwiła je nasza głośna modlitwa... Na żadnej z kolejnych moich zielonych szkół już nie proponowałam zabawy w złodziei i policjantów.

Dwa lata temu zadzwoniła do mnie Kasia – jedna z tych dziewczynek, które w Zawoi się schowały. Teraz już dorosła kobieta, mężatka. Zaprosiła mnie na spotkanie. Okazało się, że przysłała całą moją klasę. Poznałam wszystkich, choć obecnie to dorośli ludzie. Odczytałam listę obecności z dziennika, którą zachowałam sobie na pamiątkę. Zapytałam, jaką wówczas w szkole uczniowie nadali mi ksywę. „Super Kazia!” - zawołali chórem.

Wspominam często moje kolejne szkoły i moich uczniów. Zapamiętałam mnóstwo miłych chwil, zwłaszcza z początkowych lat nauczania w szkole przy Francesco Nullo. Dzieci były wówczas spokojniejsze, chętne do nauki, rodzice wspierali nauczycieli, nie protestowali, gdy dziecko dostało nie najlepszy stopień. Z biegiem lat to się zmieniało, niestety, na gorsze. Dzieci stawały się coraz bardziej nerwowe, liczyły się nie stopnie i wiedza lecz zagraniczne piórnik, drogie plecaki i markowe ubrania. Rodzice zgłaszali swoje uwagi wprost do kuratorium lub dyrektora, nauczycieli pomijali, traktowali bez szacunku. W momencie przechodzenia na emeryturę wiedziałam już, że to inna szkoła, inni uczniowie i inni rodzice niż kilkanaście lat wcześniej.

Mam w pamięci także wiejską szkołę w województwie świętokrzyskim, do której chodziłam w latach 50-tych. Pewnie dzisiejsi uczniowie nie uwierzyliby, że w tamtym czasie w szkole nie było prądu, rankiem w zimie, gdy było jeszcze ciemno uczyliśmy się przy lampie naftowej. Ta moja wiejska szkółka mieściła się w przedwojennej, żydowskiej karczmie. To było duże, ciemne pomieszczenie. Dziewczynki nosiły chustki na głowie, spod których wystawały długie warkoczki. Siedzieliśmy w drewnianych

ławkach dwu- lub czteroosobowych. W otwór wywiercony w pulpicie ławki wstawione były kałamarze – szklane pojemniki w kształcie grzybka, do których nauczycielka wlewała codziennie atrament. Pisaliśmy stalówką obsadzoną w drewnianej rączce, o długopisach nikt jeszcze wtedy nie słyszał. Z czasem zniknęły chustki na głowach a pojawił się obowiązek noszenia granatowych lub czarnych chałtów – uszytych z podszewki i tarcz z numerem szkoły na ramieniu. I wcale źle nie wspominał moich szkolnych lat. Wszyscy cieszyliśmy się, że możemy się uczyć, a pani

nauczycielka to był naprawdę „ktoś”! I w moim domu i w szkole zawsze było wesoło. Gdy widzę dzisiejsze uczennice, wystrojone, z polakierowanymi paznokciami i makijażem (zwłaszcza licealistki), podwożone samochodem pod szkołę przez rodziców, ale jakieś niezadowolone, bez uśmiechu, to nie wiem, czy im zazdrościć czy raczej współczuć... Dobrze, że dzieciaki z pierwszych klas podstawówek jeszcze pełne radości i z uśmiechami na buziach biegną wesoło do szkoły!

Kazimiera Figiel-Józefczyk

★ ★ ★

„Bóg nie mógł być wszędzie, więc stworzył babcię”

Każdy z nas ma zachowane w pamięci wspomnienia o babci. Myślę o babciach pokolenia obecnych seniorów. Nie miałam tego szczęścia znać obie moje babcie, no cóż, wojna zrobiła spustoszenia w narodzie. Babcia ze strony mojej mamy okres wojenny spędziła w obozie niemieckim w Dachau, a kiedy Amerykanie wyzwolili obóz była tak wyczerpana, że nie była w stanie utrzymać się przy życiu. Mam za to piękne wspomnienia o mojej drugiej babci, mamie mojego taty mieszkającej w Mszanie Dolnej. Każdego roku spędzałam wakacje u mojej ukochanej babci Katarzyny. Rodzinnym rytuałem było odwiedzanie babci przez całą moją rodzinę a już w szczególności w okresie świąt. Najbardziej utkwiło mi w pamięci okazywanie szacunku, przy powitaniu każdy z domowników całował babcię w rękę. Babcia była skromną osobą, była wysoką kobietą, lubiłam rano obserwować babcię, kiedy każdego ranka stojąc przed lustrem zaplatała warkocz a później upinała go w koczek. Babcia, wychodząc z domu zawsze zakładała na głowę chustę, a miała ich wiele, zawsze była skromnie ale bardzo schludnie ubrana. Była bardzo pobożna, modliła się każdego ranka i wieczora. Codziennie, wcześniej rano o godzinie szóstej szła na poranną mszę do kościoła, a kiedy wracała wstępowała do piekarni i kupowała świeże bułeczki i rogaliki dla wnuczki na śniadanie. Pamiętam ten zapach świeżego pieczywa i pachnącego świeżością masła zawiniętego w liść chrzanu i kawy z mlekiem lub kakao na śniadanie. Przed domem babci był ogródek warzywny, studnia ze zdrową i lodowatą wodą, a dosłownie przez okna do pokoju zaglądały dostojnie kolorowe malwy. W domu na parapetach okiennych zawsze stały czerwone pelargonie i do tej pory mam do nich słabość. Drewniane podłogi szorowane w każdym tygodniu pachniały czystością i świeżością. Lubiałam buszować po kredensie kuchennym, babcia miała w nim

XIX- i XX-wieczne filiżanki, dzbanuszki, talerzyki - dla mnie to były cudeńka. Nie pamiętam, aby babcia kiedykolwiek chorowała, zawsze była w takiej kondycji, że pomagała sąsiadom w pracach polowych mając 70 a nawet 80 lat. Była bardzo szanowaną osobą, z jej oczu biła dobroć i wielkoduszność. Nigdy nie widziałam smutku na jej twarzy, zawsze gościnnie i służąca pomocą, pewnie dlatego wszyscy ją kochali. Babcia nauczyła mnie jak być uczciwym, dobrym i szanowanym człowiekiem. Kiedy pomagałam jej w pracach w ogródku, uczyła mnie, abym każdą pracę wykonywała dokładnie, aby nikt nie miał do mnie żadnych pretensji. Kiedy babcia pisała listy do moich rodziców zawsze do koperty wkładała pieniążki na słodycze dla mnie i mojego brata. Moja kochana babcia odeszła do Pana mając 98 lat podczas snu, Bóg był dla nie łaskawy. Przez całe młodościowe lata bardzo brakowało mi babci, teraz też często o niej myślę, zawsze będzie w mojej pamięci. Pozostał nam tylko stary cytat : „ Bóg nie mógł być wszędzie, więc stworzył babcię”

Ciężko jest porównać, w czym jestem podobna do babci, ona żyła w małym miasteczku a ja wychowałam się w dużym mieście. Odmiennie warunki życia i inny okres czasowy. Współczesne babcie bardzo różnią się od „tamtych babć”, bez znaczenia jest nawet miejsce zamieszkania. Czasy bardzo się zmieniły, babcie mają szerokie zainteresowania, dużo podróżują, bardziej dbają o swój wizerunek oraz zdrowie, są aktywne w świecie cyfryzacji, a niektóre kontynuują swoją pracę zawodową. Raczej rzadkością jest opieka nad wnukami, mimo że bardzo je kochają i rozpieszają przy każdej okazji. Współczesne babcie kochają wolność i niezależność, chcą realizować swój własny wybór i być po prostu szczęśliwymi.

Barbara Piątkowska

Razem w przestrzeni

Projekty organizujące przestrzeń - pomysłem na integrację środowisk wokół nowo powstającej jednostki oświatowej.

W 2018 roku w budynku przy ul. Litewskiej 34 powstaje Szkoła Podstawowa nr 106. Na początek niewielka, lecz rozwijająca się społeczność szkolna od początku angażuje się w projekty lokalne związane z aranżacją czy też zmianą funkcjonalności przestrzeni należącej do szkoły.



Motywacja – warto zaangażować się w projekt o lokalnym zasięgu

Projekt pozwala ująć w ramy wielość działań a zarazem dążyć do ściśle określonego celu. Dobrze wybrany – daje poczucie słuszności misji i wiarę w trwałość efektów. Pasujący do wizji szkoły – dodatkowo współgra z jej metodyką, zawiera elementy edukacyjne i pozwala poszerzać krąg osób zaangażowanych. Taki właśnie jest projekt „Ogród z klasą”, zaproponowany przez Zarząd Zieleni Miejskiej.

Budowa szkolnego ogrodu na terenie zielonym przy ul. Litewskiej po pierwsze mogła bazować na zasobach – dotychczasowej dbałości pracowników szkoły o teren zielony, co niejednokrotnie było doceniane np. w konkursach dzielnicowych. Były więc osoby, które na początek mogły dzielić się doświadczeniem i opowiedzieć o swoich, czasem niespełnionych, wizjach. Szybko okazało się, że wśród rodziców są chętni do dzielenia się swą wiedzą i umiejętnościami w zakresie projektowania i promocji, seniorzy z zaprzyjaźnionego, mieszczącego się w szkole CAS „Współpracujmy” opowiedzieli o swoich działkowych pomysłach przy okazji wspólnego sadzenia roślin. Projekt zaczynał nabierać kształtów – pozwolił na stałą współpracę z ZZM, Uniwersytetem Rolniczym i Centrum Dialogu. To ostatnie otwarło przed szkołą kolejną perspektywę – uzyskania znacznych środków do realizacji zaplanowanych działań poprzez zaangażowanie społeczności mieszkańców dzielnicy w „Inicjatywę Lokalną”.

„Inicjatywa Lokalna” – również jest swojego rodzaju projektem. Składając dokumenty potrzebne do aplikacji o środki finansowe należy zdobyć poparcie społeczności, określić cel działań – w tym wypadku nie tylko realizację ścieżki sensorycznej czy rabat bioróżnorodnych ale i szeregu działań ekologicznych i promocyjnych. Korzyści z dwukrotnej realizacji „Inicjatywy Lokalnej” na terenie należącym do SP 106 są niewymierne – od edukacyjnych, przez zaangażowanie do współpracy wielu środowisk, po promocję działań tego rodzaju.

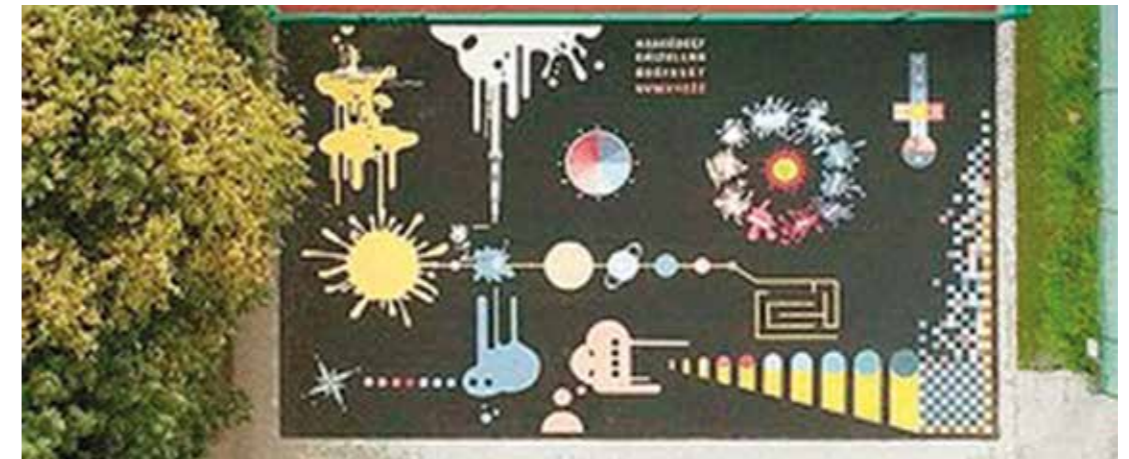
Inicjatywa Lokalna stoi niedaleko „Budżetu Obywatelskiego”, który również jest sposobem na budowanie poczucia wspólnoty, wdrażanie do działań na rzecz lokalnej społeczności i promocję postawy zaangażowania w sprawy lokalne. Projekty BO dotyczące przestrzeni zielonej na Litewskiej zakładają powstanie siłowni na świeżym powietrzu, altany do prowadzenia zielonych lekcji i ustawienie ogólnodostępnych stołów do ping ponga koło boisk. Przeprowadzenie głosowania wśród uczniów i rodziców pozwala na poczucie współdziałania w budowaniu zasobów środowiska szkolnego i dzielnicy.

Bliski powyższej idei jest projekt „Szkolnego Budżetu Obywatelskiego”, który również dostarcza emocji uczniom SP 106. Możliwość decydowania o wydatkowaniu środków zdobytych w miejskim konkursie na promocję SBO przez uczniów przyczynia się do budowania poczucia odpowiedzialności za wspólną przestrzeń i wskazuje, że trzeba razem decydować, co jest w szkole ważne.

Wsluchiwanie się w potrzeby – inspiracją do projektowego działania

Idea realizowanych projektów bierze się ze wsluchiwania się w potrzeby najmłodszych ich beneficjentów. Gdy w 2018 roku nauczyciele zastanawiali się, co mogłoby uatrakcyjnić pobyt dzieci na, wówczas jeszcze, betonowym boisku – pojawiła się idea boiska edukacyjnego, które dzięki współpracy z profesjonalistami i wizji artysty stało się rozpoznawalnym i unikalnym elementem przestrzeni na Litewskiej. Zaczęło się jednak od zadania dla najmłodszych – narysuj, co chciałbyś mieć na swoim boisku. Z mozaiki rysunków wyłonił się projekt, który został wykonany w postaci muralu na płaszczyźnie boiska, a potem został zrealizowany na bezpiecznej nawierzchni obecnego boiska.

Aranżacja przestrzeni szkolnej ma wiele wspólnego z szukaniem odpowiedzi na pytanie – co jest dla nas ważne, co może nam pomóc w realizacji założeń metodycznych,



dydaktycznych czy wychowawczych. We wnętrzu budynku przy ul. Litewskiej zaczęto tworzenie nowej szkoły od likwidacji dzwonka oraz zielonych tablic, budowy nowych pomieszczeń na oddziały przedszkolne dzisiejszego Przedszkola nr 47. Dziś na drugim piętrze szkoły powstał kolejny mural a w klasach – przestrzenie ergonomiczne, pozwalające realizować założenie nauki poprzez doświadczenie i współpracę. W tym roku czas na aranżację przestrzeni poświęconej patronowi szkoły – Arturowi Grotterowi, która powstaje we współpracy z Muzeum Narodowym. Prace plastyczne uczniów pracujących metodą Froebela pojawiają się w przestrzeniach galerii sztuki należącej do Politechniki Krakowskiej.

W budynku wydzielono przestrzeń, którą zajmuje Centrum Aktywności Seniora – którego współpraca ze szkołą też ma charakter projektów. Całoroczna akcja „Poczytaj maluchowi” angażująca seniorów w przedszkolu, „Międzypokoleniowe Mikołajki”, wspólne przedstawienie „Czerwony Kapturek” realizowane zdalnie czy obecnie planowany turniej szachowy – zakładają sformułowanie założeń przeprowadzanych akcji, samodzielność osób zaangażowanych w ich przeprowadzanie, prezentację osiągnięć oraz podsumowanie efektów.

Zmiana – stałym elementem rzeczywistości, projekt – odpowiedzią na rodzące się potrzeby

W związku z kolejnym przekształceniem szkoły – tym razem w Zespół Szkolno – Przedszkolny nr 18 w Krakowie, zmiany nadal są koniecznym, ale i ulubionym, sposobem działalności placówki. Społeczność rozrastającej się szkoły i przedszkola nauczyła się elastyczności, modyfikacji istotnych elementów życia szkolnego i przedszkolnego, by odpowiadały bieżącym potrzebom jej członków i realizowanych założeń. Realizacja projektów ściśle związanych z „tu i teraz” członków społeczności szkolnej i przedszkolnej pozwoliła na poczucie sprawstwa, identyfikację z podejmowanymi działaniami, niesie za sobą poczucie satysfakcji i poszukiwanie nowych kierunków działań. Cieszy możliwość udostępnienia społeczności lokalnej wielofunkcyjnego terenu zielonego.

Co dalej? Poszerzanie kręgu instytucji współpracujących ze szkołą, włączanie kolejnych członków społeczności na Litewskiej w budowanie jej przestrzeni – materialnej i duchowej.

*Joanna Konieczna-Sierak
Dyrektor Zespołu Szkolno – Przedszkolnego nr 18 w Krakowie*

Szkolne projekty

Edukacja szkolna to nie tylko lekcje i „przerabianie” wymaganych treści programowych. Istotną częścią tej edukacji jest również umożliwienie uczniom wykazania się posiadanymi lub nabycia nowych umiejętności w różnych aktywnościach pozalekcyjnych. Warunek ten spełnia udział ucznia w różnego rodzaju projektach i programach realizowanych na terenie szkoły. Dzięki temu uczeń nie tylko uzupełnia zdobytą wiedzę z jakiejś dziedziny, ale też, co może być nawet ważniejsze, nabywa umiejętności społecznych potrzebnych do funkcjonowania wśród ludzi.

W Szkole Podstawowej nr 36 w Krakowie realizowanych jest wiele takich projektów i programów. Część z nich nastawiona jest przede wszystkim na uzupełnienie wiedzy i umiejętności programowych uczniów, podstawowym celem innych jest kształtowanie postaw społecznych i osobistych. Jednak w każdym można znaleźć obydwa komponenty, stąd jest to tak cenna forma uczenia się. Poniżej przedstawiam kilka z nich, które moim zdaniem najlepiej wspomagają ten proces.

Do nich należy m.in. Projekt współpracy ze szkołą z Wiednia, który realizowany jest od roku 1997 z austriacką szkołą Hauptschule II, Enkplatz 4. Oprócz całorocznych kontaktów listowych, najstarsi uczniowie naszej szkoły wyjeżdżają raz w roku, pod opieką nauczycieli germanistów, na tydzień do Wiednia. Zwiedzają to miasto oraz nawiązują bezpośrednie kontakty z rówieśnikami. W ramach rewizyty przyjeżdżają do Krakowa również na tydzień uczniowie z Austrii i są wówczas gośćmi naszej szkoły. Dzięki tej wymianie uczniowie mogą poznać funkcjonowanie zagranicznej szkoły, sposób prowadzenia lekcji oraz realia życia rówieśników, mogą też praktycznie sprawdzić swoją znajomość języka niemieckiego.

Innym przykładem jest realizacja projektów Programu Erasmus+. Są to projekty realizowane we współpracy z partnerami z krajów Unii Europejskiej i finansowane przez UE. Nauczyciele, dzięki międzynarodowej współpracy mogą wspólnie rozwijać i udostępniać innowacyjne podejścia do rozwijania wysokiej jakości nauczania i wspierania nabywania przez uczniów umiejętności potrzebnych w 21 wieku. Uczniowie zaś dzięki uczestnictwu w programie oraz działaniach, które zostały zainicjowane przez te projekty mogą pogłębiać swoją wiedzę w atrakcyjny sposób. Dobrym przykładem tego jest realizacja ostatniego projektu Programu Erasmus+ zatytułowanego „Nauczanie ekspedycyjne”, w którym nauczyciele z Polski, Walii i Turcji starają się tak organizować proces uczenia się młodzieży, by poprzez wykorzystanie zasobów środowiska uczniów mogli oni samodzielnie odkrywać drogi dojścia do założonego celu edukacyjnego, planować sposób rozwiązania problemu. Dzięki temu rozbudzana jest ciekawość zagadnień naukowych u uczniów oraz rozwijany jest ich potencjał twórczy. Uczniowie wspólnie ze swoimi

nauczycielami odwiedzają różne miejsca promujące osiągnięcia nauki, pozwalające uczniowi doświadczyć jej praktycznie np: Centrum Nauki „Kopernik”, AGH, Ogród Doświadczeń, muzea techniki (np. Muzeum Inżynierii Miejskiej), Centrum Nauki i Techniki w Łodzi, firma CISCO. Częścią tego projektu jest również zapoczątkowany w 2019 r. program odwiedzania zagranicznych instytucji. Nasi uczniowie odwiedzili ośrodek Europejskiej Organizacji Badań Jądrowych CERN w Genewie. W przygotowaniu tego przedsięwzięcia zaangażowani byli pracownicy z Akademii Górniczo - Hutniczej w Krakowie oraz osobiście profesor Agnieszka Zalewska, która w latach 2013 – 2015 była Przewodniczącą Rady CERN. Pani profesor jest absolwentką naszej szkoły i w ramach tego przedsięwzięcia spotkała się z uczniami. Podczas spotkania w bardzo ciekawy sposób zachęcała do uczenia się, objaśniała znaczenie badań naukowych, opowiadała też o swoich nauczycielach i ich wpływie na jej rozwój zawodowy. Dzięki temu wydarzenie to nabrało charakteru międzypokoleniowego łącznika. Jako wyraz szacunku dla jej dawnych nauczycieli ze Szkoły Podstawowej nr 36 pani profesor przekazała szkole upominek w postaci modułu detektora wierzchołka, który był używany w eksperymencie DELPHI w CERN-ie na początku lat 90 i który niewątpliwie przyczyni się do uatrakcyjnienia zajęć z fizyki. Podsumowaniem wyjazdu uczniów do CERN-u było zorganizowanie dla nich Międzyszkolnego Konkursu Przyrodniczego, gdzie uczniowie mogli sprawdzić swoją znajomość zagadnień odkrywanych podczas tego projektu. Niestety dalsze plany w jego realizacji pokrzyżowała pandemia koronawirusa i jak tylko będzie to możliwe, to następnym celem będzie wyprawa do Centrum Nauki pod Paryżem i Elektrowni Jądrowej Nogent.

Bardzo ważną częścią pracy szkoły jest kształtowanie u uczniów wrażliwości społecznej skierowanej na potrzeby innych ludzi. Stąd realizacja projektów dotyczących tego zagadnienia. Od wielu lat nasza szkoła współpracuje z Domem Pomocy Społecznej im. Helclów. Nasi uczniowie odwiedzają pensjonariuszy DPS, dekorują świetlicę, prezentują przedstawienia teatralne, w okresach Świąt Bożego Narodzenia śpiewają kolędy, wręczają własnoręcznie wykonane ozdoby świąteczne. Te działania dostarczają wszystkim wiele wzruszeń, radości ale też uwrażliwiają młodych ludzi na problemy wynikające ze starości, co w naszym przekonaniu jest dla nich niezwykle cennym i pouczającym doświadczeniem. Uczniowie naszej szkoły od 17 lat uczestniczą w akcji wsparcia dla Hospicjum św. Łazarza „Poła Nadziei” jako wolontariusze w kweście na rzecz tego hospicjum.

Działanie te włączyliśmy w realizowany z inicjatywy Urzędu Miasta Krakowa od 2017 w projekt „Seniorzy i my”, którego celem było budowanie więzi międzypokoleniowej, uwrażliwianie młodzieży na potrzeby osób starszych, ich problemy,

ograniczenia, uczenie wzajemnego szacunku, przełamywanie stereotypów. Uczniowie odbywali wspólne lekcje, warsztaty, przygotowywali dla babć i dziadków „słownik” wyjaśniający słowa, którymi posługuje się dzisiejsza młodzież. Odbywały się też przedstawienia teatralne i wokalne dla seniorów.

Bazując na powyższych działaniach nasza szkoła przystąpiła do miejskiego konkursu „Działajmy razem” – na realizację działań międzypokoleniowych. Celem konkursu jest integracja uczniów i osób starszych oraz wyłonienie i rozpropagowanie najciekawszych projektów dotyczących uczniowskich przedsięwzięć, realizowanych we współpracy z osobami powyżej 60. roku życia. Otrzymaliśmy możliwość realizacji dwóch projektów, które opracowała i koordynuje w szkole Sylwia Olejniczak-Szymańska:

„Międzypokoleniowy układ pierwiastkowy”

Projekt pt. „Międzypokoleniowy układ pierwiastkowy” nawiązujący do Międzynarodowego Roku Układu Okresowego Pierwiastków 2019 (Tablicy Mendelejewa) ogłoszony przez Zgromadzenie Ogólne Organizacji Narodów Zjednoczonych (w 150 rocznicę stworzenia jej przez Dmitrija Mendelejewa).

Podczas realizacji przedsięwzięcia młodzież wspólnie z seniorami opracowała szczegółowo tematykę podejmowanych działań z podziałem na konkretne zadania, zmierzających do upowszechnienia wiedzy przyrodniczej oraz ciekawej metody edukacyjnej (nauczanie ekspedycyjne). Poprzez różne formy pracy (w tym warsztaty z użyciem komputerów) dokonywano międzypokoleniowej wymiany wiedzy i umiejętności, integrowano młodzież z seniorami. Wspólne wyjścia

i wycieczki pozwoliły na praktyczne wykorzystanie zdobytej wiedzy np. w szkole ale w różnych przedziałach czasowych (seniorzy i wolontariusze). Popularyzacja projektu za pomocą wykonanych materiałów i pamiątek, przyczyniła się do licznej frekwencji uczestników na wydarzeniach związanych z projektem. Wspólne spędzanie czasu seniorów z młodzieżą pozwoliło na nawiązanie nowych więzi i relacji, co pozostanie na kolejne międzypokoleniowe działania bezcenną wartością.

„Międzypokoleniowo to zdrowo z SP36”

To projekt, który od tego roku jest realizowany we współpracy z Centrum Aktywności Seniora „Współpracujmy” Fundacji Uskrzydleni Wiekiem i nawiązuje do ważnego aspektu życia w każdym jego momencie. Właściwe odżywianie, ruch i sport oraz ekologiczne podejście do życia pozwalają na połączenie doświadczenia z nowym spojrzeniem na współczesny świat. Realizacja tego projektu będzie się odbywać podobnie jak poprzedniego.

Wymiana doświadczeń międzypokoleniowych poprzez wspólne warsztaty, rozwijanie myślenia wielopoziomowego dzięki zróżnicowanym metodom warsztatowym angażującym wszystkich uczestników, nauka tolerancji związana z akceptacją różnic międzypokoleniowych, rozwijanie nowych umiejętności interpersonalnych we współpracy w grupie zróżnicowanej wiekowo, kształcenie wśród uczniów potrzeby planowania własnej przyszłości poprzez rozmowy z seniorami na kolejnych spotkaniach i warsztatach to najważniejsze korzyści wynikające z realizacji tych przedsięwzięć. Stąd konieczne wydaje się kontynuowanie takich działań oraz wpisanie ich do stałych form pracy szkoły.

Ryszard Sikora

Dyrektor Szkoły Podstawowej nr 36 w Krakowie



Ilu nas jest?

Zgodnie z prognozą demograficzną dla Polski, do roku 2035 liczba Polaków zmniejszy się o dwa miliony. W tym samym czasie gwałtownie wzrośnie z 5.1mln do 8.3 mln liczba osób starszych powyżej 65 roku życia. Oznacza to, że w przeciągu jednego pokolenia Polaków odsetek osób starszych w populacji wzrośnie z 13,9% do 23,2%. Ten gwałtowny wzrost liczby osób starszych jest wynikiem wydłużania się przeciętnego trwania życia, spadku liczby urodzeń i opóźniania się średniego wieku rodzenia i tworzenia związków.

Korzystamy z komputerów i zajęć ruchowych

W populacji osób starszych z roku na rok rośnie odsetek osób korzystających z komputerów. W 2018 r. z komputerów korzystało 31,7% osób w wieku 65–74 lata. Osoby te coraz częściej korzystają z komputerów regularnie (tj. co najmniej raz w tygodniu), ale odsetek seniorów – regularnych użytkowników komputerów jest znacznie niższy w porównaniu z osobami młodszymi.

W zajęciach sportowych i rekreacji ruchowej uczestniczy ponad jedna czwarta seniorów. Z zajęć sportowych i rekreacji ruchowej seniorzy najczęściej wybierali jazdę na rowerze. Dużą popularnością cieszył się również jogging i nordic walking, ogólnorozwojowe zajęcia ruchowe poprawiające kondycję fizyczną oraz pływanie.

W przededniu święta

W bieżącym roku Szkoła Podstawowa nr 34 w Krakowie im. Obrońców Poczty Polskiej w Gdańsku świętuje 190-lecie założenia. Dla uczniów, rodziców, pracowników, nauczycieli i dyrekcji to czas szczególny. Pochylamy głowy nad starymi kronikami, przeglądamy zdjęcia, odkrywamy historię, by w końcu dostrzec, że jesteśmy jej częścią.

Pierwsze informacje o powstaniu placówki pochodzą z roku 1831, gdy założono szkołę ludową w Łobzowie. Uczyły się w niej dzieci z dwóch gmin – Łobzowa i Nowej Wsi Narodowej. W roku 1905 szkoła otrzymała nowy gmach (dziś mieści się on przy ulicy Kazimierza Wielkiego nr 33) i nadano jej imię Kazimierza Wielkiego. Co ciekawe – w fundamentach budynku została umieszczona puszka z pergaminem zawierającym podpisy członków komitetu i informacje o jej założeniu. Kolejne zmiany przynosi rok 1910, kiedy to – na skutek przyłączenia gmin podmiejskich do Krakowa – stała się szkołą miejską. Od tego momentu z koedukacyjnej przekształcona została w żeńską. Zapiski kronikarskie – prowadzone pięknym, kaligraficznym piśmem, oszczędnie informują o problemach, z jakimi mierzyły się w kolejnych latach wychowawce i pracownicy placówki. Wzruszają szczególnie te, które pokazują niepokój czasu I wojny światowej, zmagania z głodem i chorobami, a w końcu radość z odzyskania przez Polskę niepodległości. W tym czasie jedną z nauczycielek była poetka i patriotka, Jadwiga z Łobzowa i to ona stała się w roku 1922 nową patronką placówki.



Krakowscy seniorzy

Ponad 204 tys. osób w wieku 60 i więcej lat mieszkało w 2018 roku w Krakowie. Rozmieszczenie osób starszych na terenie miasta nie jest równomierne. Najwięcej osób w wieku 65+ mieszka na obszarze Dzielnicy XVI Bieżczyce, Dzielnicy XVII Nowa Huta (obszar tzw. „Starej Nowej Huty”), Dzielnicy V Krowodrza, Dzielnicy XI Podgórze Duchackie i Dzielnicy XII Bieżanów-Prokocim.

Osoby starsze mieszkające w Krakowie gorzej oceniają swoje zadowolenie z życia niż osoby młodsze. Jednak aż 66% osób starszych jest zadowolonych ze swego życia prywatnego, co pozwala odczuwać tym osobom, że ich życie miało i ma sens. Aż 53% czyli ponad połowa badanych osób nie odczuwa zadowolenia ze swej sytuacji finansowej, a zaledwie 36% jest zadowolonych ze swego stanu zdrowia.

Kryzys ekonomiczny zmuszał rodziców i pracowników do podejmowania kolejnych działań dla dobra społeczności – powstał pierwszy Komitet Rodzicielski (1923), przydzielono lekarza (1926), zorganizowano „Opiekę Pozaszkolną”, urządzono działkę biologiczną (1929), otwarto spółdzielnię uczniowską, powstało także Koło Przyjaciół Harcerstwa (1932). Lata szkolne 1932-1945 są trudne do odtworzenia na skutek braku kronik z tego okresu, najprawdopodobniej zaginęły one podczas wojny.

W okresie okupacji budynek był w posiadaniu wojsk niemieckich. Dzieci uczyły się najczęściej w domach prywatnych. Po wojnie stale wzrastająca liczba uczniów (nauka odbywała się wówczas na trzy zmiany) spowodowała starania kierownictwa szkoły o uzyskanie nowego budynku, co miało miejsce 1 września 1954 roku. 15 czerwca 1971 roku szkoła przyjęła imię „Obrońców Poczty Polskiej w Gdańsku”. Komitet Rodzicielskiej ufundował sztandar i przekazał go na uroczystości związane z nadaniem imienia. W dniu tym dokonano również odsłonięcia tablicy pamiątkowej, która mieści na ścianie w holu szkoły, w której murach uczymy się do dnia dzisiejszego.

Szkoła Podstawowa nr 34 istnieje od 190 lat. Narodziła się w szczególnym czasie dla Polaków. Trwa, mimo dziejowych burz. Jej historię tworzą wielkie osobowości zarówno wśród dyrektorów, nauczycieli jak i uczniów – absolwentów.

Aneta Sporek

Szkoła Podstawowa nr 34 w Krakowie

Pracujący emeryci

W Polsce wskaźniki aktywności zawodowej osób starszych są niskie w porównaniu z innymi krajami europejskimi, a decydującą rolę wciąż odgrywa wczesne odchodzenie z rynku pracy na emeryturę. Zgodnie z danymi GUS w województwie małopolskim w 2018 r. współczynnik aktywności zawodowej osób w wieku 60 lat i więcej wyniósł 12,9%. Warto przy okazji zaznaczyć, że wielu Polaków (21,6%) nie akceptuje sytuacji, kiedy osoba starsza pracuje na pełen etat, mając jednocześnie inne źródło dochodów. Pracującym emerytom zarzuca się, że blokują młodym miejsca pracy. Starsi pracownicy postrzegani są jako lojalni i dyspozycyjni, ale znacznie mniej kreatywni i dynamiczni, nie potrafiący się adaptować do nowych sytuacji. W przypadku osób starszych uprawnionych do świadczeń emerytalnych główną motywacją do dalszego zatrudnienia jest możliwość uzyskania dodatkowych dochodów, choć seniorzy preferują w takich wypadkach elastyczne formy zatrudnienia.

Z winnicy do Europejskiego Centrum Muzyki Krzysztofa Pendereckiego

Krzysztof Penderecki, to światowej sławy kompozytor, dyrygent i pedagog, który pozostawił po sobie nie tylko wielki dorobek artystyczny, ale również dzieło życia, jakim jest Europejskie Centrum Muzyki w Lusławicach. Posiadłość wraz z dworem z końca XVIII wieku oraz grunty, zakupił Krzysztof Penderecki w 1975 roku i przywrócił temu miejscu dawną świetność.

Centrum Aktywności Seniora działające w Szkole Podstawowej nr 106 przy ul. Litewskiej zorganizowało dla nas jednodniową wycieczkę do Lusławic. Program, obejmował między innymi zwiedzanie arboretum państwa Pendereckich. Spacer z przewodnikiem, po ich prywatnych ogrodach trwał około 2 godzin. W tym czasie mogliśmy podziwiać tylko najciekawsze okazy przyrodnicze i obiekty związane z historią dworu.

W XVI i XVII wieku Lusławice były ważnym ośrodkiem aktywności arian, którzy w Polsce byli nazywani Braćmi Polskimi. Na terenie parku, Krzysztof Penderecki zachował cenny obiekt z lat 30-tych XX wieku – Mauzoleum Fausta Socyna ufundowany przez unitarian amerykańskich, którzy to miejsce odwiedzają do dnia dzisiejszego. Warto również wspomnieć, że w dwudziestolecie międzywojennym z Lusławicami związał się wybitny malarz, Jacek Malczewski.

Dwór jest obiektem prywatnym, w którym mieszkają członkowie rodziny Pendereckich. W związku z tym, nie można go zwiedzać, a nawet fotografować. Zespół parkowy tworzą rzadkie okazy drzew sprowadzonych z różnych stron



świata. Wśród nich są ulubione przez Kompozytora tulipanowce tworzące niezwykle dekoracyjną aleję tulipanowców amerykańskich. Ozdobą parku są również labirynty z grabów oraz ogrody: japoński i włoski.

Spacer po parku wzbudzał moje zainteresowanie okazami przyrodniczymi, ale był także męczący, ponieważ na jego terenie nie ma nawet jednej ławeczki, aby chociaż chwilę odpocząć. Przewodnik poinformował nas, że był to celowy zamysł Mistrza, który podczas pobytu w ogrodach chciał uniknąć przesiadywania na ławeczkach, aby móc wykorzystać ten czas na aktywność ruchową oraz długie spacerki.

Krzysztof Penderecki odszedł 29 marca 2020 roku. Europejskie Centrum Muzyki, które po sobie pozostawił jest miejscem wielu wydarzeń kulturalnych i muzycznych. Odbywają się tu koncerty, festiwale, spotkania młodych adeptów muzyki z mistrzami i kompozytorami. Sercem obiektu jest sala koncertowa dla 650 słuchaczy oraz estrada o powierzchni 200 metrów kwadratowych.

Podczas wycieczki odwiedziliśmy również prywatną winnicę w Janowicach, położoną na stromym południowo-zachodnim stoku z pięknym widokiem na Dolinę Dunajca. Właściciel winnicy wprowadził nas w tajniki wiedzy o uprawie winorośli i produkcji wina, po czym zaproponował degustację swoich wyrobów.

Bardzo się cieszę, że wzięłam udział w tej wycieczce, ponieważ poznałam miejsce pracy twórczej Krzysztofa Pendereckiego, zobaczyłam brudnopisy wielkich dzieł Mistrza wyeksponowane w oknach gmachu Europejskiego Centrum Muzyki, natomiast w winnicy odpoczęłam i delektowałam się smakiem polskich win.

Irena Pawlak



Szydełkowanie sposobem nie tylko na stres

Osobom 60+ CAS oferuje szeroką gamę zajęć umożliwiających podejmowanie różnych aktywności, np. fizycznych, intelektualnych, artystycznych oraz społecznych. Okazją do ich zaprezentowania był „Dzień otwarty” zorganizowany przez pracowników Szkoły Podstawowej nr 106 będącej jednocześnie siedzibą CAS-su.

Przygotowano stanowiska, przy których osoby zainteresowane mogły wykonywać różne zadania, np. ozdabianie przedmiotów techniką decoupage, sprawdzenie możliwości wokalnych z perspektywą wstąpienia do chóru lub szydełkowanie.

Ponieważ moje potrzeby skierowane są głównie na aktywność fizyczną i intelektualną, nie przypuszczałam, że zainteresuję się pracami wykonanymi na szydełku. Zachęcona przez panią Jadwigę, nieśmiało podjęłam próbę wykonania kilku podstawowych splotów i ściągów. Początkowo sprawiało mi to pewne problemy, ale z biegiem czasu nabrałam pewności i swobody, a wykonane prace dawały mi wiele radości, satysfakcji oraz uznanie znajomych i rodziny.

Kiedy wybuchła epidemia i trwała akcja „Zostań w domu”, szydełkowanie okazało się lekarstwem na stres. Zamiast myśleć o zagrożeniu chorobą, skupiałam się na liczeniu oczek i słupków.

Nie jestem osobą uzdolnioną manualnie, mimo to moje prace stawały się coraz lepsze i ładniejsze. Zachęcona efektem wykonanych serwetek, odważyłam się tworzyć formy przestrzenne: koszyczki wielkanocne, baranki i zajączki, którymi również obdarowałam najbliższych. Byłam zaskoczona, kiedy okazało się, że „szydełkowe” prezenty bardzo się podobają i wzbudzają zainteresowanie moich wnuczek do tego stopnia, że jedna z nich poprosiła mnie o instruktaż z szydełkowania.



W dobie informatyzacji życia codziennego, gdzie zaprogramowane roboty potrafią tworzyć różne przedmioty, wielką satysfakcją jest wykonać coś własnoręcznie.

Irena Pawlak



Bogaci emeryci

W 2020 roku najwyższa emerytura w Polsce wynosiła prawie 23 tys. zł. Pobierał ją mieszkaniec województwa lubelskiego, który pracował w górnictwie do 81 roku życia. ZUS informuje, że nabierał on kapitału początkowego około 2 mln zł. Przepracował 61 lat, czyli dwa razy dłużej niż przeciętny Polak.

W 2019 roku najwyższą emeryturę pobierała mieszkanka Bydgoszczy, która także zakończyła pracę w wieku 81 lat. Pobierała świadczenie w wysokości 22 tys. 200 zł.

Pracując dłużej, po ukończeniu wieku emerytalnego podwyższamy nasze przyszłe świadczenie o około 10 do 15%.

W 2020 roku wysokość przeciętnej emerytury wynosiła 2500 zł, a minimalna – 1200 zł. Obecnie 10-ciu pracujących „utrzymuje” trzech emerytów. Prognozy wskazują, że w kolejnych latach ten wskaźnik będzie coraz mniej korzystny dla pracujących.

Stres – najgorszy wróg osób starszych

Stres towarzyszy człowiekowi od zawsze, ale w XXI wieku jego powszechność i nasilenie przybrały wyjątkowe rozmiary. Ludzie żyją w pośpiechu, napięciu i rywalizacji. Codzienny stres jest nieszkodliwy a nawet mobilizujący do działania, ale nadmiar może być niebezpieczny dla naszego zdrowia. Seniorzy są mniej odporni na stres ze względu na odosobnienie, czasami brak kontaktu z najbliższą rodziną, dlatego stres dla osób starszych jest bardzo niebezpieczny. Osoby starsze czują się bezwartościowe, bezradne i zapomniane, oczywiście nie dotyczy to wszystkich, ale jest to ważny społeczny problem. Seniorzy zauważają wokół siebie pustkę i samotność. Bardzo często dochodzą do tego choroby typowe dla wieku podeszłego: nadciśnienie, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca i osteoporoza. Poważnym kłopotem seniorów są także kwestie materialne - niskie emerytury często nie wystarczają na zaspokojenie podstawowych potrzeb, a senior zdany jest na pomoc ośrodków opieki społecznej. Wszystko to zwiększa zależność od otoczenia, pozbawia radości życia i wywołuje przewlekły stres.

Objawy stresu u seniorów.

- przyspieszone bicie serca
- pocenie się
- zimne stopy i dłonie
- mdłości
- drżenie kończyn
- brak apetytu
- niepokój
- lęk
- chwiejność nastroju
- wrogość
- zamartwianie się



CO PODOBA MI SIĘ W KROWODRZY?

Krowodrza to V dzielnica miasta Krakowa. Znajduje się ona niedaleko centrum, by dojść na Rynek wystarczy 10-15 minut. Dzielnica jest pełna zieleni, o czym świadczą znajdujące się tu parki. Są też Alejki Grottgera (Młynówka Królewska) oraz plac zabaw z siłownią przy Stadionie „Wawelu”. Moim ulubionym miejscem na Krowodrzy są Alejki, zwane „Młynówką Królewską” o długości 8 km, na tym miejscu było kiedyś koryto rzeki Rudawy. Bardzo często wracam Alejkami ze szkoły lub spotykam się z tam z przyjaciółmi. Często przebywam tu także z rodziną, zwłaszcza w miejscu rekreacji, gdzie są leżaki w cichym pełnym

- poczucie wstydu
- kłopoty z koncentracją
- zaburzenia pamięci
- problemy z podejmowaniem decyzji
- problemy ze skupieniem się na wykonywanej czynności
- brak dbałości o swój wygląd

Jak pokonać stres?

Są osoby, dla których najlepszą metodą relaksu jest krótka drzemka, inni wolą spacer na świeżym powietrzu albo jeszcze bardziej wymagającą aktywność - prace w ogrodzie, gimnastykę dla seniorów lub nordic walking. Są osoby starsze, które ze stresem radzą sobie w samotności, inni szukają wsparcia i towarzystwa. Dobrym pomysłem może okazać się krótka podróż albo turnus rehabilitacyjny, który nie dość, że pomoże podreperować zdrowie, to jeszcze umożliwi kontakt z innymi osobami. Ze stresem można i trzeba walczyć.

Nie rezygnujmy z kontaktów z ludźmi, bądźmy sobie nawzajem potrzebni. Każdy z nas ma jakieś problemy, ale one nie powinny dominować nad nami.

Centrum Aktywności Seniorów „Współpracujmy” przy Szkole Podstawowej nr.106, ul. Litewska 34 zaprasza na wspólne zajęcia w zależności od zainteresowań.

Pamiętajmy!

- Są dwa najważniejsze dni w życiu człowieka:
- Dzień przyścia na świat
 - Dzień kiedy uświadamiamy sobie po co

Maja Nowak,

kl. 8a, Szkoła Podstawowa nr 36 w Krakowie

Publikacja pt. „Współpracujmy międzypokoleniowo” została zrealizowana i wydrukowana dzięki środkom finansowym w ramach realizacji zadania publicznego pod tytułem: „Konkurs ofert na wydarzenie/cykl połączony ze wzmocnieniem tożsamości lokalnej, polegający np. na zorganizowaniu konkursów (np. literackich, historycznych, plastycznych, fotograficznych, sportowych), sporządzeniu wirtualnego albumu zawierającego lokalne wspomnienia, poprowadzeniu gry terenowej, zajęć poświęconych tradycji lub historii Krowodrzy lub działań z zakresu ekologii i bezpieczeństwa, bądź innych działań zaproponowanych przez NGO za wyjątkiem pikników; z uwzględnieniem elementu międzypokoleniowego i potrzeb osób niepełnosprawnych” Gminy Miejskiej Kraków w roku 2021.

Dziękujemy za współpracę wszystkim uczestnikom warsztatów (seniorom Centrum Aktywności Seniora Współpracujmy oraz uczniom Szkoły Podstawowej nr 34 i 36 w Krakowie), osobom zaangażowanym w realizację oraz panu Łukaszowi Mańczykowi i panu Piotrowi Korbielowi przedstawicielom Rady Dzielnicy V w Krakowie.

Przygotowana publikacja to podsumowanie dotychczasowych działań z planami dalszej ich kontynuacji.

Na zakończenie z przyjemnością informujemy o wynikach dwóch konkursów zrealizowanych w ramach projektu:

Konkurs fotograficzny pt. „Nasza wielopokoleniowa Krowodrza na fotografii”

I miejsce – Krystyna Dera

II miejsce – Irena Pawlak

III miejsce – Henryk Dera

Konkurs tekstowy pt. „Senior w działaniu” – nagrodę przyznano Irenie Pawlak. Za tekst pt. „Hortensja”



I miejsce



II miejsce



III miejsce

STOPKA REDAKCYJNA:

Czasopismo Centrum Aktywności Seniora "Współpracujmy",

ul. Litewska 34, 30-014 Kraków

Koordynator i opiekun: Sylwia Olejniczak-Szymańska

Redaktor naczelny: Lucyna Drelinkiewicz

teksty: Anna Okońska-Walkowicz, Małgorzata Janos, Ilona Gołębiewska, Sylwia Olejniczak-Szymańska, Barbara i Józef Piątkowscy, Irena Pawlak, Joanna Konieczna-Sierak, Ewa Baranowska, Ryszard Sikora, Kazimiera Figiel-Józefczyk, Maria Kapustka, Aleksander Kaszuba.

Przygotowanie do druku, opracowanie materiału fotograficznego: Jacek Szymański.

Projekt finansowany ze środków miasta Krakowa

Druk: Studio Grafikii i Reklamy Rasterek

ZADANIE PUBLICZNE WSPÓŁFINANSOWANE ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA