

Gazeta Senior



**Dodatek
Turystyczny**
Srebrny Turysta
Złota Jesień
rabaty
oferty specjalne

**kolejne
wydanie
25 lipca**

1+1
senior+junior
edukacja
tandemowa

DODATEK Kraków



Biurowe Miejskie Ośrodek Wspierania
Inicjatyw Społecznych

Model Senior

- Pierwsza w Polsce Agencja Modeli Dojrzałych
- "Kuchnia" dojrzałego modelingu
- Casting, Zarobki
- Okładka_Wanda z Agencji Evergreen Models

Wrocław miasto spotkań

DODATEK Wrocław

**+ Uwaga na Centrum Medyczne św. Franciszka,
dziś Mazowieckie Centrum Medyczne!
Nowa nazwa, stare metody!**

Drodzy Czytelnicy,

Polecam szczególnie rozmowę z Joanną Głowacką i Tomaszem Augustynem, założycielami Agencji Evergreen Models, pierwszej w Polsce agencji modeli dojrzałych. Starzenie się społeczeństwa ma wiele ciekawych konsekwencji i modelka 80+ już nie dziwi. Jeżeli jesteście otwarci na przeżycie przygody, zapraszamy do spróbowania swoich sił w tej ciekawej branży! UOKiK ostrzegał przed Centrum Medycznym św. Franciszka. Spółka postanowiła szybko zmienić nazwę, ale nie przestała sprzedawać seniorom wieloletnich i drogich pakietów medycznych, z których nie sposób zrezygnować. Więcej w wydaniu.

Uczelnie otwierają się na seniorów nie tylko dzięki uniwersytetom trzeciego wieku. Pojawiają się innowacje podpatrzone u naszych zachodnich sąsiadów. O przygotowaniach do kształcenia tandemowego (juniora i seniora) opowiedział „Gazecie Senior” prof. Krzysztof Hajder z Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Osteoporoza, złamanie i wypadki w domu spędzają sen z powiek seniorom. Jednym z najbardziej niebezpiecznych miejsc w domu jest łazienka – dochodzi w niej do 50 proc. wypadków. Na rynku dostępne są produkty zwiększające bezpieczeństwo, ale większość z nich jest nieatrakcyjna lub wręcz stygmatyzująca. Tylko w Gazecie Senior rozpoczynamy cykl, jak można połączyć bezpieczeństwo i piękno remontując łazienkę. Wakacje to czas wyjazdów wczasowych, ale i planowania odpoczynku przy łaskawszej jesiennej aurze. Łaskawszej także dla senioralnego portfela. W Dodatku Turystycznym znajdziecie oferty last minute oraz mnóstwo rabatów i ofert specjalnych na jesiennej wypady. Poza tym garść porad i wskazówek m.in. jak sprawdzić biuro podróży i bezpiecznie wrócić z wakacyjnych wozjaży, po polecane książkowe propozycje.

Zapraszamy m.in. do stałych cykli: Masz do tego PRAWO i ABC Psychologii dla seniorów i wielu innych ciekawych artykułów, które specjalnie dla naszych Czytelników tworzy ekipa redaktorów 60+. Dziękuję redaktorom-seniorom za zaangażowanie. Jeżeli chcecie czytać Gazetę Senior, podpowiadam, że miesięcznik jest dostępny w płatnej prenumeracie indywidualnej za pośrednictwem Poczty Polskiej. Zapraszam także na portal GazetaSenior.pl, gdzie codziennie publikujemy dodatkowe, interesujące treści. Szczegóły na str. 20.

Miłej lektury

Linda Matus
Redaktor Naczelna

Modele i modelki seniororzy w natarciu

„Gazecie Senior” udało się namówić na rozmowę bardzo zajętych założycieli Agencji Evergreen Models – Joannę Głowacką i Tomasza Augustyna. O kuchni dojrzałego modelingu, fotografii komercyjnej, aktualnych trendach i zapotrzebowaniu na modeli 60+ rozmawiamy na wrocławskim Nadodrze, gdzie agencja ma swoją siedzibę. Tomasz to fotograf od lat związany z fotografią komercyjną, Joanna już na studiach założyła agencję modelek, którą do dziś rozwija. Widać, że bardzo się lubią i mają wiele serca do swojego wiecznie zielonego dziecka. Zapraszamy do lektury, a chętnych do nasyłania zdjęć. Kto wie, może to właśnie Tobie jest pisana kariera w modelingu?

Linda Matus: Skąd wziął się pomysł na agencję modelek i modeli dojrzałych?

Tomasz Augustyn: Od wielu lat jestem związany z fotografią, choć niekoniecznie modową. Wykonuję sesje na potrzeby fotografii komercyjnej dla firm. Teraz np. przygotowuję sesję zdjęciową dla klienta, który celuje ze swoim produktem w grupę między 30 a 40 rokiem życia i już w tej grupie wiekowej pojawia się problem, skąd takich ludzi wziąć. Dość często takie sytuacje się powtarzają, co skłoniło nad o szerszego myślenia na ten temat. Istnieją na rynku duże agencje castingowe, ale ci modele nie mają zbyt wiele doświadczenia w pracy na planie sesji zdjęciowej. Dlatego nasze podejście jest trochę inne, nie chcemy, aby grupa Evergreen Models była bardzo duża, ale dobrze dobrana i mająca większe szanse na sesje i dzięki temu bardziej doświadczona.

Joanna Głowacka: Żartuję sobie, że „sprzedaję ludzi”, bo wiem, że muszę mieć i taką, i taką osobę. Zaczynamy od 35+ i nie mamy górnej granicy wieku. Nasza najstarsza modelka ma 80 lat i jest świetna. Kryteria, które przyjęliśmy, wynikają z pewnej niszy na rynku. Regularne agencje modelek mają problem, aby pracować z modelkami, którzy przekroczyli 30 rok życia. Rozmowy zaczęliśmy ponad rok temu. We wrześniu wystartowaliśmy z pierwszymi sesjami. Nie ma takiej agencji w Polsce, więc to my tworzymy jej optymalny model działania. Właśnie w działaniu wyszło, że potrzebujemy osób atrakcyj-

nych i zmierzamy w kierunku agencji dojrzałych modelek i modeli. Stawiamy na świeże twarze, ponieważ na rynku są już osoby obfotografowane, które pojawiają się w zbyt wielu miejscach.

Ładny, ale nie za ładny

L.M.: Jakie dokładnie kryteria musi spełnić senior, aby stać się modelem, modelką w waszej agencji?

T.A.: Pojęcie atrakcyjności jest dość szerokie i musi tak naprawdę odpowiadać oczekiwaniom klientów. Parę osób nas bardzo zaskoczyło. Mimo naszego doświadczenia w branży nie przewidzieliśmy, że wzbudzą takie zainteresowanie. Był to sygnał, że pojęcie atrakcyjności jest bardzo pojemne. Moim najważniejszym kryterium, jako fotografa, jest chęć kandydata do wzięcia udziału w pewnego rodzaju zabawie. Większość naszych modeli traktuje to jako przygodę, to nie jest praca i sposób na zarabianie na życie.

J.G.: Może doprecyzujmy, jak należy rozumieć tę atrakcyjność. W cenie są uniwersalne, harmonijne twarze, które mogą zagrać „zwykłego” człowieka. W fotografii komercyjnej nie chodzi o pięknych ludzi, tak pięknych, że już na nic innego nie zwracamy uwagi. Szukamy więc atrakcyjnych osób, które mogą zagrać konkretne postaci w reklamie, ale jednocześnie o urodzie, która nie odciągnie uwagi od produktu, nie przyćmi go. Ale są też marki, które ewidentnie potrzebują ładnej twarzy.

T.A.: Dlatego wyjątkowo piękne osoby także zapraszamy, one trafiają w potrzeby klientów reklamujących dobra luksusowe.

L.M.: Czy stosujecie twarde kryteria typu waga, wzrost, wymiary?

J.G.: Nie, takich kryteriów nie stosujemy w przypadku dojrzałych modeli. Ważne są właściwe proporcje ciała, powinni być w miarę szczupli.

T.A.: Wzrost, jeśli w ogóle, to ma większe znaczenie w przypadku mężczyzn, u kobiet praktycznie nie zwraca się na niego uwagi.

J.G.: Firmy poszukują ładnie starzejących się, niezmodyfikowanych twarzy. Botoks, wypełniacze, widoczne zabiegi upiększające dyskwalifikują w tej branży.

L.M.: A siwe włosy? Czy to jest kłopot dla modelki seniorki?

J.G.: To jest kłopot w tym sensie, że większość siołerek farbuje włosy, nie możemy im



Foto: Anna Zyskowska
modelka: Wanda O., Agencja Evergreen Models
materiały: Pasaż Grunwaldzki
styl&makeup: Michał Karbowski

Gazeta Senior Kraj
ISSN 2450-1883
nakład: 15 000 egz.
numer 06/2018
27 czerwca 2018 r.
(Z seniorami od 2011 r.)
tel. 505 151 952
Listy elektroniczne (e-mail) kierujcie na adres:
biuro@mediasenior.pl
Znajdziecie nas również w internecie

(wydanie elektroniczne)
www.gazetasenior.pl
oraz na Facebook'u
www.facebook.com/GazetaSenior
Prenumerata
Wszelkie pytania dotyczące prenumeraty kierujcie pod numer tel. 505 151 952
Reklama
Zainteresowanych zamieszczeniem reklamy prosimy o kontakt pod numerem tel. 533 301 661

Redaktor naczelna:
Linda Matus;
Redaktorzy:
Magda Wieteska,
Justyna Sochacka;
Redaktorzy-Seniorzy: Jerzy Dudzik,
dr Jadwiga Kwiek, Maria Orwat,
Genowefa Pietraszewska, Miłosz Sałaciński, Andrzej Wasilewski;
Współpraca: Małgorzata Dryjska-Łożyńska, Alicja Pionkowska, Roman Szymański, dr Walentyna Wnuk

Dyrektor artystyczny:
Ida Biana Matus;
Druk: Polska Presse Sp. z o.o. Oddział Poligrafia, Drukarnia w Sosnowcu;
Foto: Okładka fot. Anna Zyskowska, modelka: Wanda O., Agencja Evergreen Models, Fotolia;
Wydawca: MediaSenior
ul. Kazimierza Wielkiego 9/301,
50-077 Wrocław,
NIP: 6121758822,

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo do redagowania nadesłanych tekstów, nie odpowiada za treść zamieszczonych reklam i ogłoszeń.



fot. Za kulisami Sesji Agencji Evergreen Models.

tego zabronić, a wielu klientów wręcz oczekuje siwych włosów! Mogę przytoczyć sytuacje w branży, gdzie kilka razy przekładano sesję, ponieważ klient oczekiwał naturalnej, ładnej siwizny. A to tylko jedno z kryteriów. I tu jest zadanie agencji. Musimy dać klientowi wybór i na jego zapytanie przedstawić co najmniej kilka osób spełniających twarde kryteria. Jak takie kryteria są formułowane? Na przykład: mężczyzna pasujący do luksusowego produktu marki premium w wieku około 60 lat.

L.M.: Bardziej poszukujecie mężczyzn czy kobiet?

J.G.: Wszystkich, ale zdecydowanie trudniej pozyskać mężczyzn, ponieważ panie są generalnie bardziej chętne do takiej zabawy. Panowie trochę obawiają się, że dołączenie do naszej agencji będzie dla nich zbyt absorbujące, choć to tak nie działa.

Casting

L.M.: Opowiedzmy, jak to wygląda krok po kroku.

J.G.: Chętny musi wysłać nam zdjęcia: twarzy i sylwetki, ubranej sylwetki (adres email Agencji znajdziecie w ramce). Zdjęcie w stroju kąpielowym nie jest wymagane. To jest pierwszy etap weryfikacji ze strony agencji. Jeżeli osoba na zdjęciu spełnia nasze kryteria, zapraszamy ją na sesję zdjęciową. Następnie fotografie trafiają do portfolio naszej agencji i są prezentowane potencjalnym klientom. W tym czasie model czeka na informację. Jeżeli klient jest zainteresowany, a bywa, że decyduje od razu, czasem odbywa się dodatkowy casting.

T.A.: Na pierwszej sesji testujemy fotogeniczność i to jak ludzie zachowują się przed obiektywem. Zdarzały się sytuacje, że praca na sesji albo jej wynik byłby mocno niezadowolające i rezygnowaliśmy ze współpracy. Ale to są sporadyczne sytuacje.

Pierwsze kampanie Evergreen Models

L.M.: Czy możecie pochwalić się pierwszymi sukcesami?

J.G.: Mamy nawet pierwsze gwiazdy, np. naszą Panią Wandę 60+ (okładka). Spodobała nam się od pierwszego wejścia i jest rozchwytywana przez klientów.

T.A.: Jest plastyczna, ma wyraźne kości policzkowe, wyraźnie zarysowaną szczękę. Takie osoby dobrze się fotografują, stylści też lubią taką urodę. No i ma ten błysk w oczach. Model musi to mieć, bez tego sama uroda się nie obroni. Własne bogate życie, plany, marzenia, ambicje – to też widać na zdjęciach. Ale i wiele zależy od fotografa. To są moje osobiste oczekiwania, po latach pracy, choć nie chcę swoimi kryteriami hamować niektórych osób. Każdy fotograf pracuje trochę inaczej.

J.G.: Wracając do kampanii – właśnie sfinalizowaliśmy kampanię dla ogólnopolskiej firmy, która zajmuje się opieką nad seniorami. Od czasu do czasu włączamy się także w działania społeczne. Pierwsza w Polsce Biblioteka Ubrań działa we Wrocławiu. Jesienią będziemy robić z nimi warsztat z udziałem dojrzałej trenerki i stylistki oraz sesję zdjęciową. Chcemy pokazać, że senior może wyglądać nowocześnie, świeżo i atrakcyjnie. To będzie rodzaj kampanii społecznej i chcemy wyjść z tą ideą szerzej.

L.M.: Rozmawiamy o fotografii komercyjnej na potrzeby firm z bardzo różnych branż, a czy marki modowe robią już kampanie z udziałem seniorów?

J.G.: C&A miała bardzo dobrą zimową kampanię. To była sesja grupowa osób w różnym wieku, ale w mojej ocenie bardzo dobrze dobranych. Smaczne, eleganckie, ciekawe typy urody. Świetne zdjęcia ma marka Tatum, doskonale dobierają twarze. Kampania z udziałem Piotra Pustelnika, polskiego

managerowie nie pozuja na co dzień, ale można ich poprowadzić w taki sposób, że sesja jest udana. Natomiast wchodząc na sesję z wynajętym modelem nie chcę go uczyć wszystkiego od podstaw. Znajomość „kuchni” pomaga. Początkujący modele są często zaskoczeni, że to tyle trwa i np. po 2 godzinach sesji wszyscy są wymordowani, a powstają z tego tylko 3 zdjęcia.

L.M.: Czy taki model senior powinien się jakoś przygotowywać, oglądać reklamy, ćwiczyć przed lustrem?

J.G.: Nauka pozowania ma miejsce w przypadku młodszych modeli, którzy są wykorzystywani w sesjach modowych. Wtedy radzimy, aby wiedzieli, jak pozowali modele w kampaniach klienta. Natomiast w przypadku starszych osób nie stosujemy tego. Wystarczy chęć i otwartość, aby zabawić się tą sytuacją. Tu siła własnej osobowości, świadomość siebie pomagają, bo takie osoby są wyraziste i to widać później na zdjęciach.

T.A.: Osoby, które mają predyspozycje do pozowania to ludzie z dystansem do siebie. Nasze wyobrażenia na temat własnego wyglądu są bardzo różne. Bardzo często spotykam się z sytuacją, gdy wszyscy zachwycają się zdjęciem, a model twierdzi, że koszmarnie na nim wygląda. Inną i równie częstą sytuacją, którą przerabiam, jest uśmiech. „Nie uśmiechnę się, bo głupio wyglądam” – ile razy ja to słyszałam... i to dotyczy wszystkich, bez względu na wiek i płeć. A efekty potrafią być świetne. Każdy ma za hamowania, ale wiele można odblokować i przewalczyć.

Zarobki

L.M.: Ile senior może zarobić zostając modelem i od czego to zależy?

J.G.: Nie zawsze największe marki płacą najwięcej. Nie ma reguły, a ostateczna stawka zależy od wielu czynników, np. od czasu jaki trzeba poświęcić na sesję i sposobu wykorzystania zdjęć. Mniejsze stawki są za zdjęcia wykorzystane tylko na potrzeby internetu, a wyższe, jeżeli robimy z tego billboard, który pojawia się w całej Polsce. Czas trwania kampanii i korzystania ze zdjęć też mają znaczenie. Pełen dzień zdjęciowy to stawki rzędu od 500 zł do 2500 zł.

himalaisty to dla mnie hit! Piotr Pustelnik wygląda świetnie – to przykład mężczyzny, który nie jest ostentacyjnie piękny, ale który się pięknie zestarzał. Lidia Popiel także jest świetnym przykładem. Kampania Bochoboco z Heleną Norowicz odkryła ją na nowo dla świata. Myślę, że w takich kobietach tkwi olbrzymi potencjał.

Marki czasem szukają modeli wśród swoich klientek, takie kampanie robi firma Pretty One. Ale firmy, ponieważ nie bardzo mają gdzie szukać, najczęściej poszukują pośród aktorów i osób znanych z mediów. Mamy nadzieję, że uda nam się to zmienić.

Na planie zdjęciowym

L.M. Porozmawiamy o kulisach i tajnikach pracy modela. Zdradźcie, jak to wygląda.

T.A.: Chcemy, aby nasi modele mieli jak najwięcej kontaktu z pracą na planie zdjęciowym. Po to klient sięga po osobę z agencji modelek, aby miała ona pojęcie o pracy podczas sesji. Idealny model to osoba, która umie słuchać, współpracuje z fotografem i potrafi zaproponować jeszcze coś od siebie. Kolejny krok w pracy na planie to kontrola ciała i mimiki, niektórzy mają to wrodzone, ale na szczęście tego można się nauczyć. Sporo pracuję z naturszczykami np. podczas sesji biznesowych. Członkowie zarządu,

Agencja Evergreen Models zaprasza seniorów do spróbowania swoich sił w roli modelki lub modela.

Zdjęcia twarzy i sylwetki prosimy nadsyłać na adres e-mail: info@evergreen-models.com

Więcej informacji o Agencji Evergreen Models na stronie internetowej: www.evergreen-models.com

W roli dziadków



Studio Filmowe BlackFish zaprosiło do współpracy dwójkę seniorów KUTW z Bydgoszczy. Bożena i Miłosz Sałaciński na planie filmu reklamowego wcieliili w rolę dziadków.

– W spocie reklamowym, w którym wzięłam udział razem z mężem, reżyser zaproponował nam

rolę zgodnie z naszym wiekiem. Na planie filmowym wcielamy się w rodziców młodego, sympatycznego małżeństwa. Mamy również parę rozbrykanych wnuków. Nasza rola polegała na stworzeniu ciepłej, rodzinnej atmosfery w różnego rodzaju sytuacjach życiowych. Filmik będzie wyświetlany od jesieni w bydgoskich kinach – mówi filmowa babcia, Bożena Sałacińska. Zleceniodawcą reklamówki była jedna z bydgoskich firm handlujących drzwiami i oknami. Plan filmowy przedstawiał życie rodzinne w domku za miastem. Fot. Patrycja Skwarczyńska

Modne, eleganckie seniorki



Modelki Seniorki: Kalina, Anna, Majka, Małgorzata, Grażyna i od niedawna Roma. Grupa powsta-

ła dzięki inicjatywie Małgorzaty Szymczyk-Karnasiewicz na okoliczność pokazu Mody Sylwestrowej na Kiermaszu Centralnym w Nowej Hucie, który odbył się 28 grudnia 2017 r. Pokaz ten okazał się sukcesem, a jego przesłaniem było m.in. pokazanie współczesnej seniorki jako kobiety atrakcyjnej, eleganckiej, której nieobce są współczesne trendy modowe. I to przesłanie nadal stanowi motto grupy, dla której stylizację przygotowuje Małgorzata Piątkiewicz-Szczechla. Kolejny pokaz odbył się w ramach V Senioraliów w Krakowie. Pokaz przygotowała Małgorzata Piątkiewicz-Szczechla przy współpracy ze Zbyszko Dunikowski z marki Dagnez i przy udziale Małgosi Szymczyk Karnasiewicz, zdjęcia Jerzy Karnasiewicz. Źródło: Facebook.

Mobilna Pielęgnacja stóp

Skóra stóp staje się coraz cieńsza, sucha, podatna na liczne pęknięcia. W starszym wieku dłużej goją się rany. Słaby wzrok, ograniczona ruchomość stawów oraz zaburzenia czucia w stopach utrudniają ich pielęgnację, a jej brak może doprowadzić do problemów w samodzielnym poruszaniu się lub wręcz doprowadzić do unieruchomienia. Najczęstsze dolegliwości stóp seniorów to problemy z paznokciami. Wiele starszych osób boryka się ze zmianą kształtu paznokcia – staje się szponowate lub w kształcie cęg i wrastają. W Poznaniu rusza bezpłatna Mobilna PIE-

LEGNACJA PAZNOKCI U STÓP SENIORÓW.

Zabieg kosmetyczny polegający na skróceniu i oszlifowaniu płytki paznokcia stóp jest bezpłatny. Dla kogo? Dla osób 80+ mieszkających w Poznaniu, które samotnie prowadzą gospodarstwo domowe lub mieszkają z osobą spełniającą kryteria wieku i sytuacji życiowej. Usługi będą odbywały się 5 dni w tygodniu (poniedziałek-piątek) po 8 godzin dziennie w godz. 10.00-18.00, zgłoszenia (poniedziałek-piątek, 7:30-20:00) tel. 61 646 33 44. 8. Projekt ruszył 25 czerwca!

Senior wizażysta

Takie historie przywracają wiarę w to, że prawdziwa miłość istnieje. Mona i Des są małżeństwem od 56 lat. Kiedy Mona zaczęła tracić wzrok, pojawiły się kłopoty z ruchomością rąk, nie mogła się dłużej malować. Na pomoc ruszył mąż, który postanowił opanować sztukę makijażu. Gdy małżeństwo wybierając się na przyjęcie wynajęło wizażystkę, aby wykonała makijaż dla Mony, Des postanowił chwycić za pędzle. Okazało się, że ma talent. Wizażystka nakręciła

krótki filmik z tego spotkania, który w kilka dni poruszył ponad 10 milionów osób. Wśród nich znalazł się również Mario Dedivanovic, makijażysta amerykańskiej gwiazdy reality show Kim Kardashian, który zaprosił Monę i Desę na profesjonalne warsztaty wizażu w Londynie. Firm o małżeństwie nakręciło również BBC, gdzie Des pokazując zdjęcie ze ślubu, twierdzi, że jego żona właściwie nic się nie zmieniała.

Uwaga na Centrum Medyczne św. Franciszka, dziś Mazowieckie Centrum Medyczne!

UOKiK ostrzegają przed Centrum Medycznym św. Franciszka. Spółka postanowiła szybko zmienić nazwę, ale nie przestała sprzedawać seniorom wieloletnich i drogich pakietów medycznych, z których nie sposób zrezygnować.

– Zapraszamy na rozmowy o zdrowiu w Mazowieckim Centrum Medycznym (MCM). Potem badają pulsoksymetrem (nakładka na palec pokazująca poziom saturacji krwi). Jest to badanie, na podstawie którego trudno precyzyjnie coś powiedzieć o stanie zdrowia, ale moja mama usłyszała, że jest bardzo źle i trzeba się leczyć – mówi money.pl pan Przemysław.

Przy średniej wieku zapraszanych pacjentów – około 70, 80 lat – to proste badanie zawsze wykaże jakieś odstępstwa od normy. Sprzet nie jest drogi (od około 60 zł) i jego obsługa jest banalnie prosta. Słowem, to idealne narzędzie do takiej sprzedaży.

– Z miejsca proponują seniorom podpisanie umowy i oferują pomoc przy załatwieniu kredytu. Moja mama za 4-letni pakiet zapłaciła 7,8 tys. zł – mówi czytelnik.

Oplatę trzeba wnieść z góry za cały czas trwania umowy. Oczywiście niewielu emerytów ma takie oszczędności, dlatego są namawiani na branie kredytów. Mama pana Przemysława ma teraz przez 4 lata płacić ponad 200 zł miesięcznie. Kiedy zdała sobie sprawę z błędu, chciała rozwiązać umowę. Okazało się jednak, że kosztuje to 1800 zł.

Na skanach dokumentów, które ma pan Przemysław, oprócz nazwy MCM, pojawia się też nazwa spółki CMSF. UOKiK wstrzymał się jednak z jednoznacznym komentarzem odnośnie tego przedsiębiorcy do czasu

zakończenia postępowania.

Wykazanie w tym przypadku jakiegoś nadużycia wcale nie jest takie proste. Wszystko dlatego, że do umów o świadczenie usług zdrowotnych w oparciu o przepisy art. 750 kc, zastosowanie znajdują przepisy o zleceniu.

– Zgodnie z nimi dający zlecenie może je wypowiedzieć w każdym czasie. Powinien jednak zwrócić przyjmującemu zlecenie na wydatki, które ten poczynił w celu należytego wykonania zlecenia. W razie odpłatnego zlecenia obowiązany jest uiścić przyjmującemu zlecenie część wynagrodzenia odpowiadającą jego dotychczasowym czynnościom. Gdy wypowiedzenie nastąpiło bez ważnego powodu, powinien także naprawić szkodę – mówi money.pl, Ewa Moś, radca prawny. Jak ocenia, w tym przypadku cel i zamiar zawartej umowy ze strony mamy pana Przemysława, mogą budzić uzasadnione wątpliwości. Szczególnie gdy weźmie się pod uwagę wiek, świadomość prawną, orientację w obowiązujących dla tego typu usług warunkach rynkowych oraz stworzenie wrażenia konieczności zawarcia tej umowy dla ratowania zdrowia.

– Senior, który zawarł w takich okolicznościach umowę, pozostając pod wpływem istotnego błędu co do treści przedmiotowej umowy, może również w postępowaniu sądowym powołać się na ten fakt, że gdyby nie działał pod wpływem błędu i oceniał sprawę rozsądnie, nie zawarłby takiej umowy – mówi prawniczka.

Należy jednak pamiętać, że taki błąd musi dotyczyć treści umowy, wtedy jedynie będzie można zwolnić od skutków jej zawarcia.

Źródło: Wirtualna Polska

Dodatkowe pieniądze z ZUS dla stulatków

Każda osoba, która obchodzi swoje setne urodziny, może liczyć na przyznanie honorowego świadczenia pieniężnego w wysokości 3 731,13 zł. Co istotne, świadczenie to dostają z ZUS także ci, którzy nie przepracowali w swoim życiu ani jednego dnia i dlatego nie pobierają ani emerytury, ani renty.

Świadczenie honorowe dla stulatków ma już długą historię. Pierwsze wypłacono jeszcze w latach 70. XX wieku na podstawie rozporządzenia Ministerstwa Pracy. Wówczas dodatkowe pieniądze trafiały do zaledwie 500 osób. Od 2006 roku wypłata świadczeń jest uregulowana w ustawie, na podstawie której wypłatą dodatku do emerytury zajmuje się w Polsce Zakład Ubezpieczeń Społecznych, Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego, Ministerstwo Spraw Wewnętrznych oraz Ministerstwo Obrony Narodowej.

– Raz przyznaną kwotę stulatkowie dostają co miesiąc do końca swojego życia – mówi Iwona Kowalska Regionalny Rzecznik Prasowy ZUS na Dolnym Śląsku. – Senior nie musi składać żadnych wniosków do ZUS, jest to bowiem specjalne tzw. honorowe świadczenie, które otrzymują wszyscy emeryci i renciści „z urzędu”, automatycznie z chwilą ukończenia 100 lat – wyjaśnia rzeczniczka.

Nie musisz być emerytem

Pieniądze należą się także stulatkom, którzy nie pracowali, a więc nie pobierają emerytury czy renty. Muszą oni jednak złożyć wniosek, gdyż nie znajdują się w systemie ZUS. Do wniosku należy dołączyć dokument potwierdzający datę urodzenia (np. akt urodzenia).

– To dobra wiadomość szczególnie dla kobiet, które niekiedy przez całe swoje życie zajmowały się domem oraz dziećmi i przez to nigdy nie pracowały, więc nie dostają emerytury – dodaje Iwona Kowalska.

Wysokość świadczenia honorowego z tytułu ukończenia 100 lat w KRUS i ZUS oraz MSW i MON jest taka sama. Od marca 2018 roku to 3 731,13 zł brutto, od tej kwoty pobierany jest podatek dochodowy. Kwota nie podlega waloryzacji, czyli do końca życia jest wypłacana w tej samej wysokości.

Świadczenie honorowe otrzymują obecnie z ZUS 1953 osoby w całej Polsce. Pomimo tego, że od ubiegłego roku liczba stulatków zmniejszyła się o 197 osób, tylko w 2013 roku ZUS przeznaczył na nie 76,5 mln zł. W 2035 roku będzie musiał wydać 626,5 mln zł.

Turniej szachowy dla seniorów

Zawoja

14-21 października odbędzie się ogólnopolski turniej szachowy, który organizuje Stowarzyszenie „Lajkonik. Turniej zostanie przeprowadzony systemem szwajcarskim na dystansie 9 rund. Tempo gry: 1,5 h dla zawodnika na 30 posunięć + 0,5 h na dokończenie. Turniej ma charakter sportowo-rekreacyjny, nie jest zgłaszany do FIDE, nie będzie pobierana opłata klasyfikacyjno-rankingowa.

W turnieju mogą wziąć udział zawodnicy niepełnosprawni bez względu na wiek oraz osoby 60+. Pełny koszt udziału w turnieju 720 zł (zakwatero-

wanie i wyżywienie, organizacja, imprezy towarzyszące). Koszt dla uczestników 350 zł, pozostałą kwotę pokrywa Stowarzyszenie „Lajkonik”, UM Krakowa. Wpisowe do turnieju 100 zł w całości przeznaczone na nagrody finansowe. Przewodnik dla osoby ze znacznym stopniem niepełnosprawności – 350 zł w puli miejsc dofinansowanych (5 miejsc). Zgłoszenia do turnieju do 15 lipca 2018 r lub wcześniej do wyczerpania miejsc: Barbara Juskiewicz (koordynator), tel. 535 538 450, e-mail: ester@strusiowo.pl

Dociekliwy senior

Gazetki dostępne w sklepach najłatwiej docierają do seniorów. 68 proc. respondentów zabiera je stamtąd do domów. Osoby po 55. roku życia najczęściej czytają gazetki od 10 do 20 minut. Więcej czasu poświęca im 33 proc. Od 5 do 10 min. analizuje je 21 proc., a od 1 do 5 min. deklaruje 5 proc. seniorów. Tylko 2 proc. badanych nie potrafi określić, jak długo przegląda jedną publikację. Z reguły klienci najpierw wyszukują potrzebne im produkty, a następnie rozpatrują ich ceny. W tej grupie świadomość konsumencka jest bardzo wysoka. Papierowe wydania są dogłębnie wertowane i to często po wielokroć. Świadczy to o tym, że papierowe publikacje pełnią dla seniorów ważną rolę, tj. list zakupowych. Mogą oni w prosty sposób zaznaczać długopisem interesujące ich promocje, a na miejscu skreślać znalezione produkty. Powyższe dane pochodzą z badania przeprowadzonego przez Hiper-com Poland i zarządcę aplikacji mobilnej Blix.

Olimpiada seniorów

Kilkudziesięciu seniorów wzięło udział w I Wielickiej Olimpiadzie Seniorów 55+ na Małopolskiej Arenie Lekkoatletycznej w Wieliczce. Pomysł to element programu „Senior na medal”. Rywalizowali w kilku konkurencjach: bieg na 100 m, skok w dal, gra w bule. Skorzystali także z bezpłatnych porad dietetyka i innych dodatkowych atrakcji.

ZUS pyta emerytów, czy żyją

ZUS wysłał do ponad 54 tys. emerytów mieszkających za granicą listy z pytaniem, czy żyją. Od tego uzależnia dalszą wypłatę emerytury. ZUS w ten sposób sprawdza, czy pieniądze z rent i emerytur trafiają do właściwych rąk i czy przypadkiem nie są wyludzone np. przez rodzinę.

Ulicami Bydgoszczy przeszedł X Marsz Kapeluszu

Jego uczestnicy prezentowali bujne nakrycia głowy: tradycyjne sombrera, meloniki, ale także własnoręcznie zrobione dzieła. Na głowach królowały kokardy i wstążki, choć dostrzec można było także bociany, tort i... pralkę „Frianę”. Tegoroczna impreza odbyła się w Bydgoszczy po raz dziesiąty. Marsz Kapeluszu to inicjatywa Stowarzyszenia z Potrzeby serca. Seniorzy

przeszli spod fontanny Potop na Wyspę Młyńską. Przemarsz Kapeluszu połączony został z szóstymi Juwenaliami Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Organizatorami obu imprez byli m.in. Bydgoska Rada Seniorów Stowarzyszenie z Potrzeby Serca, Urząd Miasta Bydgoszczy oraz wszystkie bydgoskie Uniwersytety Trzeciego Wieku.



fort. Bogusław Białas

Warmińsko-Mazurska Karta Seniora

Na początek seniorzy z warmińsko-mazurskiego będą mogli korzystać z usług 14 instytucji kultury, parków krajobrazowych, a także placówek zdrowia. W Urzędzie Marszałkowskim w Olsztynie podpisano właśnie pierwsze porozumienie. Wśród instytucji, które przystąpiły do Warmińsko-Mazurskiej Karty Seniora, są m.in. olsztyńska filharmonia, która oferuje zniżki na koncerty, ośrodek Edukacji Przyrodniczo-Kulturowej w Krućni. Upusty dotyczą wybranych

badan laboratoryjnych i diagnostycznych, m.in. w szpitalach wojewódzkim i pulmonologicznym. Seniorzy będą mieli także pierwszeństwo podczas akcji promujących zdrowie. Karta jest przeznaczona dla osób 60+, ważna jest z dowodem osobistym. Dokumenty związane z zasadami przystąpienia do projektu i informacje: www.warmia.mazury.pl (zakładka Polityka społeczna: Warmińsko-Mazurska Karta Seniora). Jest tam również lista partnerów, którzy zaangażowali się w projekt.

REKLAMA



W przypadku alarmu urządzenie dzwoni i wysyła SMS-y kolejno do pięciu zaprogramowanych numerów telefonów. Dwustronna komunikacja między osobą wzywającą pomocy a odbierającą wezwanie.

Bądź spokojny o najbliższych

Żyj bezpiecznie

ALARMOWY SYSTEM RATUNKOWY

Wezwanie pomocy jednym przyciskiem

DFK Stanisław Zarzycki +48 690 478 660

alarm.osobisty@gmail.com www.alarm-osobisty.com



Okulary: Fielmann. 3 lata gwarancji na wszystkie okulary. 20 x w Polsce, ponad 700 x w Europie. Również w Państwa sąsiedztwie: **Bydgoszcz, Bytom, Chorzów, Częstochowa, Gdańsk, Gdynia, Gliwice, Katowice, Koszalin, 2 x Kraków, Legnica, 2 x Łódź, 2 x Poznań, Płock, Radom, Szczecin i Wrocław.** Fielmann Sp. z o. o., ul. Małe Garbary 9, 61-756 Poznań. Dalsze informacje www.fielmann.com

REKLAMA

Tajemnica fenomenalnego słuchu Indian Południowej Ameryki ujawniona



Czy zaginiona starożytna receptura odnaleziona przez nazistów

ALE HISTORIA! NAPRAWDĘ POZWALA ODZYSKAĆ SŁUCH?

Bez konieczności operacji. Bez stosowania aparatów słuchowych. Bez wszczepiania implantów ślimakowych. W całkiem naturalny sposób...

Wieczór 3 sierpnia 1945 roku w Amsterdamie był upalny i duszny. Kiedy oddział piechoty morskiej USA kończył w pośpiechu pakowanie do luków krążownika New Jersey 276 ciężkich, drewnianych skrzyń, nikt nie miał pojęcia, co się w nich znajduje. Nikt z żołnierzy nawet nie przypuszczał, że po ponad 70 latach zarekwirowane na uniwersytecie Ludwika-Maksymiliana w Monachium wyniki niemieckich eksperymentów medycznych przyczynią się do znacznego polepszenia słuchu osób niedosłyszących...

Co ma wspólnego niedosłuch z eksperymentami nazistów?

„Właściwie to nie moja zasługa” – mówi skromnie dr Johnson, szef grupy badaczy uniwersytetu stanowego w Pensylwanii, któremu na podstawie odtajnionych ponemieckich dokumentów udało się wyodrębnić substancję redukującą ubytki słuchu.

Tajemna wiedza lecznicza odkryta na nowo

„Gdy studiowałem w połowie zniszczony dziennik dr. majora Kempfa z wyprawy do Boliwii i Peru w roku 1935, myślałem, że to niemożliwe... Major opisał bowiem recepturę ziołowo-olejowej mieszanki (dokładne ilości poszczególnych składników były zatarte), która przywraca słuch. Za jej pomocą Indianie regenerowali słuch, który utrzymywał się w doskonałej kondycji do późnej starości. Postanowiłem przeprowadzić eksperyment.

2 lata zajęły mojemu zespołowi prace nad ustaleniem, która z 57 możliwych proporcji składników inkaskiej receptury jest prawidłowa i daje opisywane w dzienniku wyprawy rezultaty. Potem przystąpiliśmy do testów klinicznych: niedosłyszącym ochotnikom zakraplano oleistą mieszaninę do jednego ucha 3 razy dziennie przez okres 5 tygodni.

Inkaska receptura, nazywana przez nas *złotym płynem Inków*, pomogła polepszyć słuch aż 93% ludzi z 530 ochotników. Wśród osób, u których ubytek słuchu wynosił ponad 50% normy, 89,2% badanych doświadczyło zauważalnej poprawy. Po zakończeniu eksperymentu ludzie zaczęli z łatwością rozumieć, co się do nich mówi, oglądać TV i rozmawiać przez telefon bez wytyżania słuchu...

Każdy może słyszeć głośno i wyraźnie

Słabnący słuch nie ma nic wspólnego ze starzeniem się. Ucho wewnętrzne, jak każdy inny organ, potrzebuje stałego dopływu składników odżywczych, które będą utrzymywać je w stanie sprawności. Gdy komórki słuchowe (narząd Cortiego) są dobrze odżywione, to zmysł słuchu działa jak u zdrowego 30-latką.



Dr major Franz Kempf (Buenos Aires, 1935)



Przez wiele lat **pani Marzena (L.71)** cierpiała z powodu ciągle postępującej utraty słuchu:

„Od 6-7 lat czułam, że mój słuch stopniowo się pogarsza. Próbowłam już wszystkiego – ale skutki były raczej mizerne. W gabinecie powiedziano mi, że to utrata słuchu ze starości i zostaje aparat. Po kilku tygodniach stosowania tej receptury inkaskiej mogłam usłyszeć dźwięki, których nie byłam w stanie usłyszeć od lat. Kiedy znów usłyszałam śpiew ptaków, byłam wzruszona, bo świat znów nabrał dla mnie barw!”

Zamiast drogiego aparatu, czysta natura

Receptura działa na osoby w każdym wieku. Zwiększona cyrkulacja krwi w obrębie delikatnych tkanek ucha wewnętrznego powoduje, że zostają one **dożywione, dotlenione i wzmocnione**. Mikrostrany zapalne mijają, komórki przestają degenerować się i obumierać. Zwiększa się energia w mitochondriach ucha wewnętrznego, dzięki czemu staje się ono **wrażliwsze na fale dźwiękowe**.

Inkaska receptura na redukcję ubytków słuchu jest dostępna tylko w sprzedaży telefonicznej klubu rabatowego. Teraz trwa promocja i pierwsze 100 osób otrzyma 70% zniżki.

Telefon kontaktowy w sprawach zwrotów i reklamacji: 91 443 79 19

Regulamin: trmsdncdtrns-privpic.com

PROMOCJA KLUBU RABATOWEGO!

Pierwsze 100 osób, które zadzwoni do **25 lipca 2018 r.**, otrzyma **70% zniżki!** Oznacza to, że otrzymasz **inkaską recepturę na polepszenie słuchu** za udział w klubie rabatowym zamiast za **323 zł, tylko za 97 zł** (przesyłka GRATIS!)

Zadzwoń: 58 500 22 74

Poniedziałek–piątek 8:00–21:00, sobota i niedziela 9:00–21:00
(Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)

TYLKO do 25 lipca 70% taniej!

Postępowanie dowodowe – jak przekonać sąd, że to my mamy rację

Masz do tego PRAWO. Odcinek 6

W polskim procesie postępowanie – co do zasady – jest ustne. Oznacza to, że sąd prowadząc rozprawę, ustnie zapoznaje się z zeznaniami świadków, stron, biegłych, niezależnie od złożonych przez strony pism procesowych.

Zgodnie z obowiązującymi przepisami dotyczącymi postępowania dowodowego powód powinien już w pozwie wskazać wszystkie dowody na poparcie swoich twierdzeń i stanowiska. Jeśli nie wskaże dowodu, który był mu znany w chwili składania pozwu, sąd może nie uwzględnić takiego wniosku złożonego na dalszym etapie postępowania.

Jeśli jest to pierwsze posiedzenie w sprawie, sąd wzywając pozwanego, doręcza mu odpis pozwu ze stosownym pouczeniem dotyczącym stawienia i możliwości złożenia odpowiedzi na pozew oraz złożenia wniosków dowodowych na poparcie swoich twierdzeń (może być to wezwanie do obowiązkowego złożenia odpowiedzi na pozew). Warunki formalne pozwu określa przepis art. 187 kpc i nast. W szczególności należy wskazać, czy strony podjęły próby mediacji i z jakim wynikiem. W niektórych okolicznościach powód obowiązany jest złożyć pozew na formularzu urzędowym.

Gdy pozew zawiera braki formalne, sąd wezwie powoda do ich usunięcia w terminie tygodniowym pod rygorem jego zwrotu. Oznacza to, że pozew zwrócony z powodu niezuzupełnienia braków w terminie, powoduje skutek, jakby go w ogóle nie złożono. Można więc ponownie złożyć właściwie sporządzony. Pamiętajmy, aby każdym piśmie składanym do sądu podawać sygnaturę sprawy.

Pełnomocnicy

Jeśli strony posiadają pełnomocników procesowych, to im sąd doręcza wszelkie pisma. Pełnomocnikiem procesowym może być zarówno adwokat czy radca prawny, jak i osoba bliska: małżonek, rodzic, dziecko czy rodzeństwo. Ustanowienie pełnomocnika fachowego – radcy prawnego lub pełnomocnika następuje poprzez podpisanie pełnomocnictwa na skutek zawarcia umowy.

Jeśli czujemy się niepewnie w sądzie, a nie mamy pełnomocnika fachowego, możemy ustanowić pełnomocnikiem jedną ze wskazanych w przepisach (art. 87 kpc) bliskich osób. W tym celu należy sporządzić i złożyć na rozprawie lub przesać do sądu pismo o ustanowieniu tej osoby pełnomocnikiem, podając jej dokładne dane: imię, nazwisko, adres. W niektórych przypadkach np. w sprawach

alimentacyjnych pełnomocnikami mogą być przedstawiciele organów pomocy społecznej. Pismo takie nie wymaga żadnego urzędowego potwierdzenia, powinno być ręcznie podpisane przez stronę ustanawiającą pełnomocnika. Jeśli uważamy za potrzebne korzystanie z pomocy fachowego pełnomocnika, a nie posiadamy środków na opłacenie jego uczestnictwa, możemy zwrócić się do sądu z wnioskiem o ustanowienie pełnomocnika z urzędu. Szczegółowe informacje uzyskamy w biurze obsługi interesanta lub (jeśli sąd biura nie posiada) w sekretariacie sądowym. Tu także otrzymamy druk oświadczenia o sytuacji majątkowej. Pełnomocnik „niefachowy”, czyli osoba bliska posiada takie same uprawnienia jak adwokat czy radca prawny reprezentujący stronę: ma prawo zajmowania stanowiska w sprawie, wypowiadania się co do twierdzeń obu stron, zadawania pytań świadkom i stronom, składania wniosków dowodowych. Przepisy nie regulują, ilu pełnomocników można ustanowić. Jednakże w razie wygranej sprawy zwrot wydatków będzie można uzyskać tylko za jednego pełnomocnika.

Dowody Każda ze stron może wnioskować o przeprowadzenie rozprawy bez jej obecności. Wtedy sędzia przewodniczący rozprawie „referuje” jej stanowisko. Na rozprawie strony: najpierw powód, potem pozwany (niezależnie od złożonych pism procesowych) ustnie przedstawiają swoje stanowiska i dowody na poparcie swoich twierdzeń. Zgodnie z treścią art. 227 kpc przedmiotem dowodu są fakty mające istotne znaczenie dla rozstrzygnięcia sprawy. Przy czym fakty znane powszechnie lub sądowi z urzędu nie wymagają dowodu. Sąd ocenia wiarygodność zebranego materiału dowodowego na podstawie własnego przekonania i wszechstronnego rozważenia. Ocena również, jakie znaczenie nadać odmowie strony związanej z przedstawieniem dowodu. W zasadzie postępowanie powinno być przeprowadzone przed sądem orzekającym (tzn. prowadzącym sprawę), lecz pewne dowody z różnych przyczyn mogą być przeprowadzone na zlecenie tegoż sądu przez inny sąd,

zawołany. Dotyczy to np. sytuacji, gdy świadkiem jest osoba starsza lub schorowana zamieszkała w odległej miejscowości, która złoży wniosek o przesłuchanie jej w drodze pomocy prawnej przez sąd w jej miejscu zamieszkania. Przepisy kodeksu postępowania cywilnego przewidują różne środki dowodowe: dowód z przesłuchania stron, świadków, opinii biegłych, dokumentów prywatnych i urzędowych, oględzin np. miejsca. Dowodami są także badania krwi oraz dowody z zarejestrowanego obrazu lub dźwięku. Strony mają prawo wypowiedzieć się co do wyników postępowania dowodowego.

Wyrok

Jeśli postępowanie dowodowe zostanie zakończone, sąd zamyka rozprawę i wydaje wyrok. W przypadku zawitych spraw istnieje możliwość odroczenia przez sąd terminu ogłoszenia wyroku – do 14 dni. Jeśli orzeczenie zostało wydane przez sąd złożony z sędziego i ławników lub sędziów zawodowych, przed jego wydaniem następuje niejawną naradą sędziów obejmującą dyskusję i głosowanie. Głos każdego z sędziów posiada taką samą wagę, niezależnie, czy jest on ławnikiem, czy sędzią zawodowym. Ogłoszenie wyroku odbywa się jawnie poprzez odczytanie jego sentencji. Sąd ma również obowiązek ustnego uzasadnienia treści i podstaw prawnych wydanego wyroku. Gdy strony działają bez fachowych pełnomocników, sąd poucza je o terminie, sposobie i trybie złożenia środków odwoławczych.

Jeśli postępowanie toczyło się w trybie procesowym (np. o alimenty, zapłatę) orzeczenie kończące postępowanie zazwyczaj zapadnie w formie wyroku, jeśli zaś w trybie nieprocesowym (np. podział majątku, stwierdzenie nabycia spadku) – w formie postanowienia. Zasadą jest dwuinstancyjność, co oznacza, że od każdego orzeczenia kończącego postępowanie przysługuje środek odwoławczy w postaci apelacji lub zażalenia.

Genowefa Pietraszewska

Zapraszamy do przeczytania w kolejnym numerze Gazety Senior! W następnym odcinku cd. na temat odwołań od orzeczeń sądu.

Genowefa Pietraszewska jest sędzią rodzinnym w stanie spoczynku. Prowadzi zajęcia poświęcone edukacji prawnej w Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu w ramach Poznańskiej Akademii Bezpieczeństwa.

Negatywne emocje. Część II

ABC Psychologii dla seniorów. Cykl

„Niech mnie pocałuje w dupę”, mówi miła, starsza pani do traktującej ją bezosobowo lekarki w filmie „Pora umierać”. „Proponuję, żeby firma zaznaczyła, że starzy i chorzy powinni czekać na kuriera pod drzwiami na wycieracze”, pisze do firmy kurierskiej pan, który nie zdążył zejść z piętra czy odebrać telefonu od niecierpliwego kuriera. „Zrugala mnie jak kapral rekruta, bo teraz ma na głowie pisanie sprawozdania dla województwa”, mówi działacz senioralnej organizacji pozarządowej o urzędnicze zatrudnionej z jego podatków do „aktywizowania seniorów”, której chciał przedstawić swoje propozycje.

Takie opowieści można mnożyć. Wszystkie budzą negatywne emocje: gniew, złość. A w skrajnych przypadkach nienawiść. Nieprzyjemne, zaburzające myślenie, kojarzenie, spostrzeganie, zapamiętywanie i sprawne funkcjonowanie. Wywołujące poczucie niesmaku, zażenowania, a niekiedy wstydu. Wolelibyśmy tych emocji uniknąć, ale to niemożliwe, bo pełnią one ważne funkcje dla zdrowia psychicznego. Jak ból czy wysoka gorączka dla zdrowia fizycznego.

Gniew

Gniew jest reakcją emocjonalną na niepowodzenie, niekiedy towarzyszy mu agresja. Informacyjna funkcja gniewu polega na wysyłaniu sygnału, że zostały naruszone nasze psychiczne granice, nasze terytorium czy prawa. Jeżeli nawet nie potrafimy tego w pierwszej chwili jasno sobie uświadomić, to pojawienie się gniewu informuje, że „coś jest nie tak”. Funkcja energetyzująca polega na mobilizowaniu organizmu. Wzrasta ciśnienie i tempo pracy serca. Rozszerzają się żrenice, pocą się dłonie. Organizm wydziela hormony stresu. Zwiększa się refleks i koncentracja uwagi. Częściowo zostaje zredukowana wrażliwość na ból. Jesteśmy gotowi na uruchomienie funkcji obronnej. Obronę poczucia własnej wartości, ochronę wizerunku, godności. I wreszcie gniew pełni funkcję katarską. Pozwala pozbyć się nieprzyjemnego napięcia. Odreagować.

Złość

Złość towarzyszy strachowi, uruchamia ją zablokowanie dążenia, utrata poczucia kontroli. Na przykład: wymarzoną posadę dostał pozbawiony kompetencji pociotek szefa i przyszłość rysuje się czarno. Złość jest często związana z powtarzaniem się oddziaływaniem czynników stresogennych. Niejednoznaczny przepisami w pracy sprawiającymi, że nigdy nie wiemy, za co zostaniemy nagrodzeni, a za co ukarani. Złość może być ucieczką od odpowiedzialności, wówczas gdy człowiekowi wydaje się, że jest niezdolny do rozwiązania trudności. Klasycznym przykładem będzie powiedzenie „nie garb się”, kiedy dziecko zadaje pytania, na które

nie umiemy odpowiedzieć. Ludzie wpadają w złość, gdy nie mają pewności o słuszności własnych poglądów, ale podświadomie dopuszczają, że nie mają racji. Lawina hejtu zalewająca portale społecznościowe pokazuje to w sposób dobitny.

Reakcje (nie)kontrolowane

W przeciwieństwie do gniewu, złość nie jest reakcją kontrolowaną. W złości krew napływa do rąk, dzięki czemu łatwiej jest chwycić za broń albo wymierzyć cios wrogowi. Wzmaga się rytm uderzeń serca i wydzielanie adrenaliny. Powoduje to przypływ energii wystarczającej do podjęcia dynamicznego działania. Stąd konieczność zachowania ogromnej rozwagi w wydawaniu zgody na dostęp do broni. Szczególnie ludziom młodym, niestabilnym emocjonalnie.

Choć zewnętrzne przejawy gniewu i złości mogą być do siebie podobne, to ich funkcje, poza funkcją komunikacyjną różnią się. O ile umiarkowany, tak zwany słuszny gniew, może mobilizować do konstruktywnego działania, o tyle złość je zaburza. Uruchamia zbyt silne emocje, powoduje frustrację blokującą zdolność do realizacji celów. Prowadzi do zachowania niezgodnego z wyznaczanymi wartościami.

Twórczo wykorzystać gniew

Zachowanie starszej pani z filmu „Pora umierać” zostało uruchomione przez słuszny gniew. Naruszono jej poczucie godności. Pani nie potrafiła zapanować nad gniewem, prawdopodobnie pojawił się strach przed bezduszną lekarką. Pod wpływem złości zachowała się wulgarnie i nie osiągnęła celu, jakim było badanie lekarskie. Pan potraktowany obcesowo przez firmę kurierską twórczo wykorzystał swój gniew. Posłuszył się ironicznym pocuciem humoru. Następnego dnia dostarczono mu przesyłkę i tym razem kurier czekał cierpliwie, aż starszy człowiek poderłdzie do drzwi. Osiągnął swój cel i nie zrezygnował z postawy człowieka kulturalnego. W trzecim przypadku mamy do czynienia z osobą, która jest świadoma swojego gniewu, ale potrafi się do niego zdystansować.

Nienawiść Kaina do Abła

Najsilniejszą negatywną emocją jest nienawiść. Bardzo silne uczucie niechęci wobec kogoś lub czegoś, często połączone z pragnieniem, by obiekt nienawiści spotkało coś złego. Nienawiść rodzi się z bólu związanego z uczuciem zranienia, bycia oszukany. Wywołuje wrogość i chęć zemsty. Wszyscy znamy historię Kaina, który tak mocno przeżył odrzucenie, że znenawidził i zabił swojego brata Abła. Nienawiść przybiera czasem postać obsesyjną: chęć zemsty jest tak silna, iż osoba nią zawładnięta nie jest w stanie przestać o niej myśleć; wówczas nienawiść jest głównym motywem jej działań i bardzo silnym bodźcem wpływającym na widzenie i rozumienie świata.

Bezpieczne uwalnianie emocji

Gniew, złość, nienawiść należą do grupy trudnych emocji, których jest znacznie więcej niż tylko te wymienione. Ważne, żeby zrozumieć i zapamiętać, że w samych trudnych emocjach nie ma nic złego. Niekorzystne, a niekiedy nawet złe mogą być konsekwencje nieumiejętnego uwalniania emocji. Rozumienie własnych emocji, wyrażanie ich oraz okazywanie innym należą do jednej z najtrudniejszych sztuk w życiu. Tym trudniejszą, że z jednej strony ukrywanie emocji nie jest zdrowe. I może prowadzić do wielu chorób psychosomatycznych. Tłumienie emocji sprawia, że kumulują się one w tobie. A z drugiej strony złość potrafi zabijać. Częste złościenie się wywołuje więcej chorób serca, niż palenie, zła dieta i brak ćwiczeń razem wzięte. Wyrażanie odczuwanych emocji to najlepszy sposób na uwalnianie ich. Rzec w tym, żeby to robić w sposób konstruktywny. Bezpieczny dla siebie i innych.

Dr Jadwiga Kwiek

Na kolejny odcinek ABC Psychologii dla Seniorów zapraszamy w sierpniu!



Dr Jadwiga Kwiek

psycholog, psychoterapeuta. Emerytowany pracownik naukowy, dydaktyk, wykładowca m.in. psychologii na Uniwersytecie Adama Mickiewicza w Poznaniu. Prezes założyciel UTW w Tarnowie Podgórnym, na którym prowadzi popularne zajęcia z psychologii dla seniorów. Autorka książki „Przepis na człowieka” dedykowanej słuchaczom UTW.

Brać czy dawać

Ile kosztuje szczęście

Refleksje

Czy dawanie jest lepsze od brania? Zwykle odpowiadamy, że tak, bowiem branie wiążemy z postawą bezinteresowności, branie zaś z egoizmem. Jednak niezależnie którą z form sprawiania przyjemności wybierzemy, obie prowadzą do tego samego. Warto nauczyć się umiejętności funkcjonowania w obydwu rolach: i dawcy, i biorcy.

Prezent i nagroda

Nagrody zwykle dostajemy za pracę, stąd mamy słowo wynagrodzenie. Kiedy przestajemy udzielać się towarzysko w pracy, to raczej nie możemy spodziewać się nagrody. Wtedy zostanie nam goła pensja. Natomiast gdy zaczniemy rozdawać wszem wobec prezenty, nawet takie małe, o nieznaczonej wartości, to możemy liczyć na rewanż. Prezent to forma prezentacji. Dlatego w wielu miejscach znajdziecie i dostaniecie bezpłatne wydawnictwa, gadzety, a może nawet smakołyki. Małe prezenty, a radość z próbowania wielka.

Dary i podarunki

Dary powinny być bogatsze i raczej przekazywane w geście pełnym szacunku. Dary otrzymują ci z piedestału, królowie; prezydenci raczej zasługują na podarunki, takie dary trochę na odczepne. W czasie wizyt państwowych rozdaje się albumy, wyroby regionalne. Do rytuału należy, że przy oficjalnych wizytach państwowych dużej rangi oprócz karmienia delegacji rozdaje się order, zwykle wykonane z metali szlachetnych wysadzane klejnotami. A jak to się zaczęło? Skąd wziął się zwyczaj dawania darów w postaci zastawy stołowej wykonanej ze złota i srebra? Pamiętacie opis uczy z czasów Bolesława Chrobrego, kiedy to do Polski trafiła relikwia, włócznia świętego Maurycego, albo słynna uczta u Wierzyńska z czasów Kazimierza Wielkiego. Podobno złotem sypał Jerzy Ossoliński w czasie wjazdu do Rzymu, co zostało uwiecznione na obrazach.

Rozdawanie darów dodaje splendoru. Mam, więc się dzielić, przez co pokazuję swoją zasobność. Podarunki to forma samochwalstwa, chęć zaimponowania obdarowanemu, pokazania się.

Prezenty muzyczne

Zwyczaj został zarzucony, a był piękny. Na duże uroczystości zamawiało się w miejskiego muzyka utwór muzyczny specjalnie skomponowany na tę okazję, na przykład ślubu. Książęta pewno zamawiali hymny na swoją честь, a rajcy miejscy motety i pieśni pochwalne. Przy motecie wspólne zjedzenie pasztetu przebiegało rajcom przyjemniej. Wszak muzyka łagodzi obyczaje, a do pasztetu noże zbędne. Taką namiastką w czasach PRL-u był koncert życzeń w radio.

Prezenty literackie

Jak to miło wygłosić na spotkaniu rodzinnym wiersz złożony składnie! I to dopiero prezent, kiedy jedyny zapis przekaże się w postaci pięknie wykaligrowanego manualu w safian opra-

wiony lub zwój wstążką barwną owinięty. Poeci jakoś słabo się reklamują i znaleźć ich w książce telefonicznej trudno.

Prezenty artystyczne

W zależności od zasobności portfela miło jest wspierać artystów w ich ciężkim, pełnym rozterek filozoficznych życiu. Niejako przy okazji można sprawić jeszcze i ulubieńcowi na imieniny prezent, a może już dar. Potrafią się cenić artyści, oj potrafią. Pamiętać należy, że stosunkowo rzadko udaje im się coś sprzedać, a jeść się chce. Oryginalne przedmioty z certyfikatami będą świetnie wyglądały zza szyby serwantki i cieszyły oko każdego dnia.

Dowody wdzięczności

Grupa zawodowa, która najczęściej dostaje prezenty, są lekarze. Wdzięczny pacjent wysupła ostatni grosz, by swojemu doktorowi kupić butelkę drogiego alkoholu. I doktor wtedy ma problem, wypić czy wylać. Gdyby doktor wypijał alkohol ze wszystkich butelek, to po roku, dwóch byłby alkoholiczkiem. Oszczędzając zdrowie doktorów, bacznie na ich wrażliwość i trzustki, bo kto was będzie leczył. Praktyczniej i mądrzej jest płacić za pracę.

Kradzież

Kiedy ktoś nie dostaje prezentów, to przemożna chęć dostania czegoś za darmo może skłaniać go do drobnych kradzieży w sklepach. A to wezmę sobie winogrono, ot tak, na spróbowanie, a to cukierka czy ciasteczko. Nawet przedstawiciele prawa nie potrafią się oprzeć przed kradzieżami, by sprawić sobie przyjemność. Prasa opisywała przypadki sędziego, co zbierał pendriwy, nie płacąc za nie i pani sędzi kleptomanki. Widać nie miał kto im prezentów dawać.

Odrobina medycyny

Mówią o nich hormony szczęścia, a działają podobnie do opiatów. Endorfiny. Związki wytwarzane w naszym organizmie, które wywołują dobre samopoczucie i zadowolenie z siebie. Radość, śmiech, opalanie się, ale też czekolada, pikantne przyprawy i zioło powodują, że czujemy się lepiej. Trudno zrozumieć, dlaczego rządy zakazują różnych przypraw i chcą mieć nieszczęśliwych obywateli. Te przyprawy używane w nadmiarze oczywiście szkodzą i powodują uzależnienie. Ostatnio głośno było o jednym księdzu, co to, zamiast nurzać się w ludzkich tragediach i samobiczowaniu poświęcił się przyrządzaniu ciasteczek z ziołem i robił później słodkie prezenty. Podobno biegacze odczuwają euforię i uczucie szczęścia po biegu. Może to pozostałość z czasów,

kiedy pierwotny człowiek uciekał przed zagrożeniem? Świetny prezent – wykupić uczestnictwo w maratonie seniorowi.

Przywilej

Dawanie jest przywilejem i tak naprawdę sprawia większą radość dawcy niż obdarowanemu. Dlatego władcy rozdają swoim podwładnym premie, tytuły, order, czasem księstwa. Lojalni w ramach rewanżu gwarantują posłuszeństwo i uległość. Tłumy potrafią się zebrać, kiedy przyjeżdża znany osoba i rozdaje błogosławieństwa, swoją obecnością uświetnia spotkanie. Stoją znużeni wyznawcy w skwarze, brodzą w błocie po kostki, by rąbka szaty dotknąć, by znaleźć się przynajmniej w pobliżu, by popatrzeć w zmęczoną twarz przywódcy religijnego, który rozdaje błogosławieństwa i nadzieje na przyszłość. Jednak dlaczego ludzie zbierają się, by oglądać samochody kolumny rządowej przemijające ulicami, trudno zrozumieć.

Radość

Radość dawania prezentów dzieciom jest tym większa, im bardziej są te prezenty trafione. Sam pamiętam, jak dostałem samochód elektryczny bez baterii. Od razu prezent był nieudany. Prezenty powinny cieszyć obdarowanego od razu, a wtedy i dawca czuje satysfakcję. I o tę satysfakcję chodzi w dawaniu. Dawanie jest dojrzalszą formą sprawiania sobie przyjemności. Dlatego rozdawajcie uściski, uśmiechy, radość, a jak macie na zbyciu dobra wszelakie, to ich nie marnujcie, nie trzymajcie zamkniętych w komorze. Radość z pierścionka z brylantem dla ukochanego lub ze lśniącej bryki dla umiłowanego będzie trwała długo. Smartfon, nawet najbardziej wypasiony i ozdobiony, cieszy oko do pierwszego upuszczenia na posadzkę.

Prezenty w sklepie

Nie łudźcie się, że w ramach akcji reklamowej dostaniecie prezent. To zamierzony zabieg marketingowy, skalkulowane na zimno promowanie produktu i zachowań klienta. Wszystkie promocje, prezenty w sklepie to gra rynkowa o klienta i z prezentami nie ma nic wspólnego. Na słowo prezent w sklepie powinno od razu zapalić się w mózgu czerwone światełko: o, chcą coś ode mnie pozyskać i odwracają kota ogonem. To oni chcą brać! I co? Macie już pogląd w kwestii: brać czy dawać? A może pozostaniecie przy zasadzie, że jak dają to brać i schować, bo co z oczu to z serca?

Jerzy Dudzik

Bezpieczeństwo i piękno w jednym

Łazienka seniora. Odcinek 1

Jednym z najbardziej niebezpiecznych miejsc w domu jest łazienka – dochodzi w niej do 50% wypadków. Na rynku dostępne są produkty zwiększające bezpieczeństwo, ale większość z nich jest nieatrakcyjna lub wręcz stygmatyzująca. „Gazeta Senior” na katowickich targach 4DesignDays natknęła się na piękne uchwyty łazienkowe Deante Vital. Produkt zachwycił nas swoim kształtem i funkcjonalnością, postanowiliśmy dowiedzieć się więcej na temat producenta.

Producentem uchwytów okazała się polska firma z Łodzi, o obco brzmiącej nazwie Deante, która od 30 lat produkuje wyposażenie łazienkowe i kuchenne oraz eksportuje je do blisko 50 krajów na całym świecie. Jej produkty powstają we współpracy z utytułowanymi projektantami i młodymi twórcami, a ich stylizacja i funkcjonalność nagradzane są w licznych konkursach wzorniczych, m.in. must have. (pol. musisz to mieć).

W krajach skandynawskich nie znajdziemy toalety dla niepełnosprawnych, wszystkie bowiem są tak samo wyposażone w udogodnienia, z których skorzysta senior, kobieta w ciąży, małe dziecko czy kontuzjowany mężczyzna w sile wieku. Przecież trudności dopadają nas na różnych etapach życia. Projektowanie uniwersalne, czyli przyjazne wszystkim, jest lepszym i tańszym rozwiązaniem. Przystają więc dziwić budynki bez barier architektonicznych i niskopodłogowe autobusy, prysznic bez

brodzika za to z siedziskiem, uchwyty obok trochę wyżej zamontowanej toalety i przyjazna bateria łazienkowa. To kolejne przejawy projektowania odpowiedzialnego społecznie, którego celem są produkty nie tylko ładne, ale spełniające codzienne potrzeby szerokiej grupy odbiorców. Dlatego firma Deante skoncentrowała się na połączeniu bezpieczeństwa z designem. „Zmiany mogą nas spotkać na każdym kroku, bez znaczenia w jakim wieku jesteśmy i jaki tryb życia prowadzimy. Poszukiwaliśmy więc rozwiązań, które będą dogodne dla każdego oraz odpowiednie do każdej łazienki” mówi Ada Sadura-Williams, Product Manager w Deante.

Must have! dla marki Deante

Must have to plebiscyt organizowany w ramach Łódź Design Festival i rekomendacja konsumentka – nieodpłatny znak jakości nadawany przedmiotowi, który warto mieć. Zgłaszane produkty muszą spełnić dwa podstawowe warunki: pochodzić z Polski oraz

być dostępne w sprzedaży. Wyboru najlepiej zaprojektowanych produktów dokonuje Rada Ekspertów, w skład której wchodzi przedstawiciele mediów i najważniejszych w kraju ośrodków wzornictwa.

W ósmej edycji plebiscytu nagrodzone zostały uchwyty przyściennie Deante Vital, wpisujące się w trend projektowania uniwersalnego, czyli takiego, które nie dyskryminuje m.in. seniorów czy ludzi niepełnosprawnych. Z udogodnień tego rodzaju korzysta dużo większa część społeczeństwa, niż przypuszczamy. Mimo tak dużej popularności produktów zwiększających bezpieczeństwo w łazience, ich wygląd do tej pory stawiano na drugim miejscu. Dlatego firma Deante postanowiła odejść od typowych białych poręczy na rzecz rozwiązań łączących wygodę z estetycznym, dekoracyjnym wyglądem.

Wieszak i prysznic z poręczą
Jednym z charakterystycznych produktów Deante Vital jest



REKLAMA



Zmagasz się z **wypadaniem narządów** rodnych? Borykasz się z problemem **nietrzymania moczu**?

Nie wszystkie osoby mogą i chcą poddać się inwazyjnej operacji....

OTO ROZWIĄZANIE!

Pessary jako panaceum na twoje dolegliwości



skuteczność potwierdzona przez ginekologów z całego świata



niedroga alternatywa



niweluje problem nietrzymania moczu i wypadania narządów rodnych

Pessary zamówisz na www.femizone.pl

lub pod numerem **62 590 42 22**

Więcej informacji o **nietrzymaniu moczu** na

www.pessar.pl



stabilna poręcz ścienna służąca także za wieszak na ręcznik. Poręcz jest wytrzymała na duże obciążenie (do 150 kg), a jedno-



częściej jej rola jest zamaskowana przed osobami postronnymi np. gośćmi. Wykonano ją z wysokiej jakości polerowanej stali. Neutralny kolor dobrze komponuje się z urządzeniami już wewnątrz, a montaż jest prosty i możliwy w już zaaranżowanym wnętrzu. System niewidocznych mocowań powoduje, że linia poręczy jest jednolita i nie zaburza jej brzydkie dodatki w postaci śrub montażowych, dzięki temu łatwiej również utrzymać czystość. Inne produkty Vital mające podwójne zastosowanie to np. zestaw natryskowy, którego drążek pełni jednocześnie funkcję stabilnej poręczy, czy uchwyt przyścienny z miejscem na papier toaletowy. Elementy te dobrze komponują się z aranżacją łazienki i nie dominują w niej. Wszystkie wyróżniają się doskonałą jakością i gładkim wykończeniem.

W następnym odcinku

W kolejnych odcinkach przyjrzymy się całej kolekcji produktów Deante Vital, obejmującej nie tylko stabilne uchwyty, ale i wygodne siedziska, funkcjonalną ceramikę, baterie z wydłużoną dźwignią i natryski. Można ją zobaczyć na www.deante.pl/vital. Produkty z kolekcji Deante Vital kupimy w sklepach z armaturą sanitarną w całym kraju i w sklepie internetowym www.sklep.deante.pl.



Złamania u seniorów

Osteoporoza, która zwiększa podatność na złamania, jest bardzo poważnym problemem zdrowotnym i społecznym. Najwcześniej i najczęściej występują złamania kręgow, ale tylko 1/3 z nich daje o sobie znać w postaci bólu. W efekcie złamania szyjki kości udowej dochodzi do pogorszenia się stanu zdrowia. Większość tego typu złamań następuje w starszym wieku, ich skutkiem może być kalectwo, a nawet śmierć w ciągu roku od złamania, co dotyczy blisko 20 proc. przypadków.

U mężczyzn poza niedoborem hormonów, najczęstszymi przyczynami osteoporozy jest palenie papierosów, nadużywanie alkoholu, choroby przewodu pokarmowego i niedobór witaminy D. Śmiertelność po złamaniu z powodu osteoporozy u mężczyzn jest około 2-krotnie większa niż u kobiet.

U kobiet po menopauzie, w wyniku zmniejszenia produkcji hormonów, obserwuje się znaczące przyspieszenie ubytku masy kostnej - nawet do kilku procent rocznie. Poza hormonami znaczenie mają czynniki genetyczne, sposób odżywiania, a zwłaszcza niedobór wapnia i witaminy D w diecie oraz obciążanie kości. Odpowiednie spożycie witaminy D, wapnia, białka, potasu i magnezu zmniejsza ryzyko złamań, wpływając nie tylko na wytrzymałość kości, ale także na stan mięśni, zapobiegając upadkom u obu płci.

REKLAMA

Seniorzy XXI wieku noszą aparaty słuchowe jak okulary

Wzrok to niejedyny zmysł, który może ulec osłabieniu czy schorzeniu utrudniającym normalne funkcjonowanie. Równie ważny jest słuch, którego dysfunkcje mogą znacząco obniżyć komfort życia. Wiele osób przyznaje jednak, że istnieją bariery już przed samym badaniem słuchu oraz przed zakupem i noszeniem odpowiedniego urządzenia.

Okulary też widać, a według niektórych trendów mody im wyraźniejsze oprawki tym lepiej. Z aparatami słuchowymi jest nieco inaczej. Nie dodają sztyku, elegancji i nie podkreślają stylu. Przyciągają za to wzrok innych osób, co może być krępujące. Dlatego producenci oferujący najwyższej klasy sprzęt do korekcji słuchu są przygotowani na takie wymagania, aby aparat w uchu był prawie niewidoczny albo przypominał ozdobę czy biżuterię.

Czy gorzej słyszysz?

Głośniejsze słuchanie telewizora lub radia, problemy z komunikowaniem się z domownikami, słyszenie tylko fragmentu zdania, które ktoś wypowiada, to pierwsze

sygnały świadczące o tym, że nadszedł czas najwyższy na zrobienie podstawowych badań. Niestety wada zazwyczaj się pogłębia, a stąd już prosta droga do unikania spotkań, kontaktów z ludźmi, wycobowania, a nawet depresji. Badanie słuchu, od którego należy zacząć, można wykonać w jednym z salonów firmy Amplifon, która posiada w swojej ofercie wysokiej jakości aparaty słuchowe dla osób o różnych dysfunkcjach słuchu. Wizyta kontrolna nie jest w żadnym stopniu zobowiązująca do zamówienia aparatu słuchowego. Jest za to doskonałą okazją, aby bez kolejek do specjalistów w państwowej poradni sprawdzić przyczynę niedosłuchu,



poprzymierzać i przetestować aparaty i od razu poznać ich cenę, która może zaczynać się już od tysiąca złotych.

Po przekroczeniu progu gabinetu Amplifon większość barier związanych z noszeniem aparatu po prostu znika dzięki przyjemnej atmosferze i przekonaniu pracujących tam specjalistów, że ich głównym celem jest pomoc ludziom i podnoszenie komfortu ich życia. Pod ich okiem dobierzemy najlepiej odpowiadający aparat słuchowy, który stanie się nieodłącznym elementem codziennego wyposażenia.

Przyjdź, zrób badanie i odbierz prezent!

Skontroluj swój słuch w 15 minut w naszym oddziale. ZADZWOŃ I WYZNACZ WIZYTĘ.

Promocja trwa do 31.07.2018 r. lub do wyczerpania zapasów.

42 205 98 87

- ul. Gdańska 28
- ul. Próchnika 8
- ul. Armii Krajowej 33b
- ul. Wujaka 5
- ul. Paderewskiego 11b
- ul. Baczyńskiego 1a
- ul. Łagiewnicka 27 a

amplifon
Aparaty słuchowe

REKLAMA

Vitrum Osteo

Nie daj się złamać!



Naturalny wapń
z muszli ostryg

Magnez

Witamina D

Pomagają utrzymać zdrowe kości, zęby i mięśnie.



✓ 1 tabletkę zamiast kilku ✓ niższy koszt ✓ tylko raz dziennie



SUPLEMENT DIETY

PL/VOS/18/0002

DODATEK TURYSTYCZNY Srebrny Turysta Złota Jesień

rabaty oferty specjalne



REKLAMA

RENOMOWANE BIURO PODRÓŻY



25 LAT DOŚWIADCZENIA
Kraków, ul. Karmelicka 32
Pn.-Pt. 9:30-17:00
tel./fax 12 632 01 50

**AUSTRIA: KONCERT
FILHARMONIKÓW - 2019!!!**
w ogrodach Pałacu Schonbrunn
w WIEDNIU - 3 dni
30.05 - 01.06.2019 cena 690 zł
(Las Wiedeński i Wiedeń)

**HOLANDIA: OGRODY
KWIAATOWE - 2019!!!**
AMSTERDAM-HAGA-
ROTTERDAM-BRUKSELA - 6 dni
15.04-20.04.2019
i 06.05-11.05.2019
cena 1.795 zł/os.

**LITWA: WILNO-TROKI-ROSSA-
BIAŁYSTOK**
10.09 - 12.09.2018
3 dni cena 695 zł/os.

**CZECHY: MORAWY-PRAGA-
KARLOVE VARY**
03.10 - 06.10.2018
4 dni cena 785 zł/os.

**SZWAJCARIA: POCIĄGIEM
BERNINA EXPRESS
PRZEZ ALPY**
SALZBURG-TIRANO-SIRMIONE-
VERONA - 5 dni
24.07-28.07.2018
cena 1.460 zł + bilet 360 zł/os.

**TOSKANIA: AREZZO-
CORTONA-SIENA-CHIANTI
PIZA-FLORENCJA-PORTOFINO-
GENOVA - 7 dni**
23.09 - 29.09.2018
cena 1.495 zł/os.

**WYCIEZKI dla Seniorów
Bez podróżowania nocą!
OFERTY JUŻ NA 2019r.!**

ARION Senior
e-mail: arion@arion.pl
www.arionsenior.pl

**GRUZJA: TBILISI-KAUKAZ-
ANANURI-GORI**
10.09 - 14.09.2018
5 dni - samolotem!
cena od 1.745 zł/os
+ bilet Wizz Air od 799 zł

**CZARNOGÓRA
I CHORWACJA:**
BUDVA-CETYNIE
BOKA KOTORSKA-OSTROG-
KOTOR-BAR-DUBROVNIK
25.09 - 02.10.2018
8 dni cena 1.495 zł/os.

**GRECJA: SALONIKI-RIWIERA
OLIMPIJSKA-TEMBI
METEORY-ATENY-TERMOPILE-
SKOPIE - 8 dni**
09.09 - 16.09.2018
cena 1.680 zł/os.

**WĘGRY: BUDAPEST
- BASENY TERMALNE SZECHENYI**
07.09 - 09.09.2018 cena 685 zł/os.
W cenach: przejazd, noclegi,
posiłki, ubezpiecz., przewodnik.

**WCZASY - ALL INCLUSIVE -
SAMOŁOTEM + transfery**
BUŁGARIA - KURORT ALBENA,
HOTEL****
WYLOTY z KATOWIC
i WARSZAWY
03.09 - 13.09.2018
10 nocy 2840 zł 2.750 zł
13.09 - 24.09.2018
11 nocy 2700 zł 2.590 zł

Z TYM
KUPONEM
TANIEJ



W podróży

Bezpieczny senior

Zbliżają się wakacje. Planujemy podróże nad polskie morze bądź góry, również poza granice naszego kraju. Niemniej zasady bezpieczeństwa, których powinniśmy przestrzegać, są wszędzie takie same. Zagrożeniem mogą być nie tylko kieszonkowcy czyhający na nasze portfele, ale też zamachy terrorystyczne czy wypadki komunikacyjne.



Aby wypoczynek był przyjemny i nie wiązał się z przykrymi sytuacjami dla nas i dla naszych bliskich, musimy przestrzegać konkretnych zasad. Podkomisarz Ewelina Rosa z Wydziału Prewencji i Patrolowej Komendy Miejskiej Policji we Wrocławiu przypomina o najważniejszych zasadach bezpiecznej turystyki. Po pierwsze, zachowajmy szczególną ostrożność w miejscach, gdzie występuje duży tłok, np.: na dworcach kolejowych, na przystankach i w środkach komunikacji publicznej. Bądźmy szczególnie ostrożni przy wsiadaniu i wysiadaniu z zatłoczonego pociągu. W czasie podróży starajmy się nie pozostawiać bagażu bez opieki – zwłaszcza torebek, saszetek i neseserów. Zwracajmy baczność uwagę na podręczny bagaż podróży, w szczególności podczas podróży nocą. Torebki, podręczne plecaki nośmy z przodu lub pod ramieniem, zamknijemy do siebie. W podróży warto przy sobie tylko niezbędną kwotę pieniędzy.

W pociągu
Podróżując koleją unikajmy pustych przedziałów. Starajmy się także nie przysypiać i nie spać w trakcie podróży, zwłaszcza w pustych wagonach i przedziałach. Nigdy nie przyjmujemy poczęstunków od przypadkowo poznanych osób – w jedeniu czy napojach mogą być niebezpieczne, odurzające substancje, po przyjęciu których możemy stracić przytomność. Bądźmy nieufni w stosunku do nieznanych nam osób, nie zawierajmy przygodnych znajomości w podróży. Ale też nie tracimy kontaktu z otoczeniem – przestępcy mogą to wykorzystać. Zachowajmy szczególną ostrożność w stosunku do atrakcyjnych propozycji współpracy, korzystnych ofert handlowych, kupna atrakcyjnych towarów po niskich cenach itp. Jeżeli zorientujemy się, że skradziono nam dokumenty, karty płatnicze, bagaż lub inne przedmioty, jak najszybciej zgłoszmy ten fakt w najbliższej jednostki policji.

W razie wypadku

Jeśli wystąpi pożar, poinformujemy o zdarzeniu pracowników kolei i służby ratownicze (o wypadku kolejowym należy poinformować bezzwłocznie, za pomocą wszelkich dostępnych środków), a w razie wystąpienia konieczności zatrzymamy pociąg hamulcem bezpieczeństwa. Jak najszybciej ewakuujemy się z miejsca zagrożenia – jeśli to możliwe wyjdźmy z pociągu lub przejdźmy do przodu (rozwoj pożaru następuje od miejsca jego wystąpienia do końca pociągu). Przy wysiadaniu z pociągu uważajmy na sąsiednie tory. Pamiętajmy, że dbamy nie tylko o własne bezpieczeństwo, ale też swoich wnuków i innych najbliższych.

Uwaga na oszustów!

Policja uczula także na próby oszustw metodą „na policjanta” oraz „na wnuczkę”, które nadal są powszechne. Seniorzy! Nie ufajcie osobom, które dzwonią do Was i podają się za policjanta czy najbliższą rodzinę, próbując wymóc wypłatę pieniędzy na rzekomą akcję przeciwko nieuczciwym pracownikom banków czy szybkie leczenie w szpitalu. Zdarzają się sytuacje, kiedy do seniorów telefonują osoby podające się za ich dzieci i wnuki, informując, że są sprawcami wypadku, a następnie przekazują słuchawkę rzekomemu policjantowi, który oświadcza, że członek rodziny zostanie zwolniony do domu, jeśli dokona się wpłaty pieniędzy w ramach kaucji. Takie sytuacje to przykład próby oszustwa! Nigdy nie mówcie nieznajomym, jak nazywają się Wasi najbliżsi, ile pieniędzy posiadacie w domu bądź w jakim banku prowadzicie konto. Jeśli macie jakiegokolwiek wątpliwość, czy faktycznie telefonuje do Was wnuczek bądź policjant, skontaktujcie się z najbliższą jednostką policji. Chrońcie swoje oszczędności przed zakusami oszustów, którzy żerują na waszych dobrych sercach.

Malowany dzbanek

Pomykamy sobie przez Czechy w kierunku alpejskich ośrodków sportów zimowych i nie zwracamy uwagi na czeskie zamki. A tych sporo po drodze i niektóre naprawdę ciekawe! O czeskich zamkach i ich historii opowiada Jerzy Dudzik.



Český Krumlov

Nad Wełtawą, jeszcze niezbyt wielką rzeką, na skarpie znalazło swoje miejsce miasto Český Krumlov. Przez lata zarządzane z zamku przez sławne czeskie rody Vítkowicův, Rožmberkův, książąt Schwarzenbergův rozwinęło się nad wyraz pomyślnie. Widać to tak na zamku, jak i u podnóża na podgrodziu. Domy bogate, zdobione, kolorowe boniowania wzbudzają zachwyt turystów z całego świata. Zamek to istna perełka renesansu.

Gród i zamek

Podobno dawno, dawno temu w mrocznych czasach średniowiecza, w tym miejscu przy brodzie na kupców i wędrowców czyhali zbójcy. Kupcom zabierali pieniądze i towary, a od wędrowców żądali okupu. Prawy mąż rycerz Vitek wraz ze swoją żoną, zbójców wyłapał i kazał powiesić, a dla przestrogi drózkę, co była nad rzeką, kazał nazwać Latrán totřův. I tak już zostało do dzisiaj. Stąd ulica Łotrów w Czeskim Krumlovie. Zamek został wybudowany na wysokiej skale, a najstarszą częścią jest Hrádek – Zameczek z potężną okragłą wieżą, pochodzący z połowy XIII wieku.

Na skalnej ostrodze znajduje się potężny Horní Hrad – Górny Zamek, do którego w czasach budowy wchodziło się przez gotycką wieżę „Máslence” i drewniany most. Po zbudowaniu nowego wjazdu do Górnego Zamku wieżę przebudowano w stylu renesansowym. W okresie baroku powstały nowe budowle – „Mincovna” Mennica i „Nové purkrabství” Nowa Kasztelania. Później kontynuowano rozbudowę zamku w kierunku zachodnim.

Wart zobaczenia jest Teatr Zamkowy z 1681 roku. Teatr zachował się niezmieniony od 1766 roku i jest dzisiaj unikalną pamiątką techniczną i kulturalną z kulisami, kurtyną, kostiumami i oświetleniem z tamtej epoki. Cudowne Ogrody zamkowe zostały założone w końcu XVII wieku. Wschodnia część jest urządzona w stylu parku francuskiego, tu znajduje się budynek zimowej i letniej ujeżdżalni. Główną ozdobą jest kaskadowa fontanna z posągami. Dalszą część ogrodu zbudowano

w stylu angielskim, z Belwederem uważanym za jedną z najcenniejszych budowli ogrodowych w Czechach. Ogrody kończą się zamkowym jeziorkiem z wyspą.

Stare Miasto

Na co warto zwrócić tu uwagę? Na pewno na Mariánský Sloup s Kašnou – słup maryjny ze studnią wybudowany w 1715 roku jako wotum wdzięczności za ustąpienie morowej zarazy. Na Ratusz z piękną attyką, kościół św. Wita w stylu gotyckim z XV wieku, zabudowania jezuickie (teraz mieszczą się tu muzeum i hotel), Dom Jakuba Krčína z około 1580 roku z malowidłami ściennymi na rozległej fasadzie, dawny Pański Browar, czyli renesansowy browar przebudowany w końcu XIX wieku oraz Bramę Budziejowicką, jedyną zachowaną miejską bramę, wybudowaną w latach 1598–1602.

Český Krumlov należy do jednych z najpiękniejszych miast Czech. Od 1992 roku jest wpisany na Listę Światowego Dziedzictwa Kulturowego UNESCO. To unikat na skalę światową. Po Zamku Praskim Český Krumlov jest drugim co do wielkości zamkiem w Republice Czeskiej. Podziw wzbudza również najcenniejszy eksponat zamkowy, złota karetka wykonana z połączanego drzewa orzechowego, która nigdy nie wyjechała na ulicę.

Warto w tym miejscu zgłębiać tajemnice czeskiego jada. O napitkach śpiewała z powodzeniem Helena Vondráčková. Każdy nucił piosenkę o malowanym dzbanku z krumlovskiego zamku.

Malowany dzbanek, o którym śpiewała, mógł być wypełniony winem bądź słynnym piwem Eggenberg, wytwarzanym od 1560 roku przy ulicy Łotrów. To co, może warto przeznaczyć kawalek dnia na zwiedzanie miasta, a następnego dojechać w Alpy? A na zachętę trochę wirtualnego zwiedzania: <https://www.youtube.com/watch?v=-29zMQmD9Y> i piosenka o Malowanym dzbanku Heleny Vondráčkovéj: <https://www.youtube.com/watch?v=c-kcwGpItzQ>

Jerzy Dudzik

Dziadek w krótkich spodenkach

Zasady *savoir vivre* u powinny obowiązywać nas zawsze i wszędzie, czyli niezależnie od wieku i okoliczności. A więc również na wakacjach, kojarzonych z czasem beztroski, ale... no właśnie – czy beztroska oznacza brak kultury? Absolutnie nie! Jerzy Dudzik, w zabawny, właściwy sobie sposób, opisuje zwyczaje Polaków na zagranicznych wakacjach. Nie radzimy brać przykładu!

Idą wakacje i wiele osób wyjedzie na zagraniczne wycieczki. Będzie grzało z góry, wiało gorącym powietrzem, a przystawanie na chwilę w cieniu stanie się ulubioną czynnością.

Klimatyzowane sklepy to też miejsce, gdzie z lubością zostaniemy na dłużej, choć nie ze względu na wyjątkową ofertę handlową. Teraz wiesz, dlaczego twoja żona tak lubi zwiedzać wszystkie sklepy na wakacjach.

Strój

Ledwo opuścimy pokład samolotu, a już najchętniej wkładamy krótkie spodnie, sandały i przeviwne koszulki gimnastyczne. Bez względu na status zawodowcy i towarzystwo obcych kobiet pokazujemy swoje wysportowane ciała, trochę już obłożone z wierzchu sporą warstwą tłuszczu. Z biegiem lat zapracowaliśmy sobie na wydęty brzuch i żadne wciąganie nie pomoże. Zwiśa sobie nad krótkimi spodenkami opona do ciagnika. Wprawdzie jak jesteśmy w pracy, to symbol dobrobytu, okazały bańdźoch ukrywamy pod marynarką, luźną koszulą wypuszczoną na wierzch i zwracamy uwagę na wygląd, ale na wakacjach są już inne reguły. Tam możemy być na luzie, a co, niech wiedzą, że mam dobrobyt i żrę za trzech. Do tego obcisłe kąpielówki i jestem macho po sześćdziesiątce. Przed dobraniem stroju popatrzy w lustro, krytycznie.

Miejscowi proszą: jeśli już musisz w ciągu dnia pokazywać swoją otłuszczoną i owłosioną sylwetkę, to trudno, ale wieczorem ubierz się jak człowiek, włóż długie spodnie i buty. Chyba masz buty, skoro przyleciałeś dwa tysiące kilometrów samolotem? Gdy wieczorem zabierasz swoją żonę na kolację do restauracji, to idziesz w klapkach? Dziadek na wakacjach też ma pewne obowiązki.

Obżarstwo

Gdy masz sześćdziesiąt lat i więcej, musisz już uważać na dietę i bilansować ilość kalorii. Dla myślących restauratorzy i hotelarze wymyślili all inclusive (wszystko w cenie) i uważają, że dorośli ludzie, kiedy dostaną do wyboru surowki, warzywa smażone i gotowane, makarony, sosy do makaronów mięsne i warzywne, trzy rodzaje pieczonego, ciasta i ciasteczka, owoce i desery to nie będą żżera!li wszystkiego. Nałóż sobie jak kulturalni ludzie na talerz restauracyjną porcję. Przecież zjedli dzisiaj śniadanie i przekąskę, obiad, podwieczorek. Kolacja ma być smaczna i stanowi podstawowy posiłek w ciepłych krajach, ale jak można zmieścić trzy kopaiste talerze? Nic dziwnego, że później trzeba zwaćć doktora. Normal-

ny człowiek tyle nie je, to szkodzi zdrowiu.

Opilstwo

Od rana ledwo otworzą bar, ustawiają się po alkohole i przez cały dzień wlewają sobie podłe trunki. Żeby chociaż napiwki zostawili barmanowi, zagadali dobrym słowem, to nie, tylko – daj vodka. Dlaczego wlewają w siebie tyle podłego alkoholu, nikt nie zrozumie. A przecież w barze są też porządne gatunki whisky, dobre marki rumu, porządne wino. To nie, wlewają w siebie tę tanią wodę z najniższej półki. Nic dziwnego, że po powrocie widzą myszki i wzrok im się pogorszył. Dwa tygodnie dzień w dzień prawie litr alkoholu na głowę musi szkodzić, nie ma mocnych. Wprawdzie by chronić zdrowie, barmani znających zwyczaj Polaków na wakacjach dolewając wody do gorzały, wrzucając lód, pytają, może jakiś soczek dołąć, ale nasi twardo obstają pure vodka. Trudno zrozumieć rodaka, ale jeśli chce zmarnować sobie zdrowie, to w końcu jego sprawa.

Parawaning

To chyba Niemcy wprowadzili zwyczaj rozkładania rano ręczników na plażowych leżakach. Nasi szybko przejęli zwyczaj i już przed świtem wynoszą swoje ręczniki i rozkładają na z góry upatrzonych leżakach. Ręczniki leżą przez cały dzień, bo przecież w takim upale trudno wytrzymać 14 godzin na słońcu. Jakby tak ktoś zajął obłożony ręcznikami leżak to cała wakacja na nic. Stracone. Awantura jak śmiać usiąść na moim leżaku. Jeśli chcesz mieć coś na wyłączność, to sobie kup nieruchomości nad Morzem Egejskim. Teraz są dobre ceny. Wyposażenie hotelu jest przeznaczone do użytku wspólnego i rezerwowanie leżaków jest zachowaniem społecznym. Nie musisz naśladować społecznych zachowań innych nacji, kiedy hotel w całości zajęty jest przez Polaków. Było tanio, to przyjechali tłumnie i rzadza.

Wycieczki

Wyjeżdżasz na cały dzień z hotelu, to powiedz o tym w recepcji. Nie będą czekała na ciebie z obiadem. Jak się nie zjawisz następnego dnia z rana, to może będą wiedzieli kogo zawiadomić w razie, gdyby przydarzył ci się wypadek. Zasląbniczy zdarzają się, gdy wyjeżdżasz w upalne rejonny świata. Pamiętaj.

Jezyki obce

Trudno byś znał języki obce. Przecież szkoły były dawno i z głowy uleciało mnóstwo zwrotów polskich, a co dopiero greckich, włoskich czy arabskich. Kilka słów w ogólnie znanym języku angielskim znasz i używasz na co dzień: okej, plis, audmo-



nig, łoter, dżus, bir, wodka, to nauczyć się jeszcze ich używać albo mów po polsku. To język równoprawny w Unii Europejskiej. I pamiętaj, uśmiechaj się, to pomaga zdobyć sympatię sprzedawcy, wtedy wymiana twoich oszczędności na miejscowe rękodzieło będzie odbywała się przyjemniej.

Napiwki

Jest przyjęte, że ludziom usługującym zostawia się monety. Więc jeśli masz codziennie sprzątaną, codziennie korzystasz z baru, to pamiętaj, by zabrać sporą garść monet do zostawiania pokojówkom, barmanom, kelnerom. Taki zwyczaj.

Podsumowanie

Po powrocie z zagranicznych wakacji warto dokonać podsumowania. Pamiętasz siedem głównych przywar ludzi? Obżarstwo i opilstwo, pycha, chciwość, nieczystość, zazdrość, gniew. Udało ci się wszystkich doświadczyć i przeżyć? Ucieszy się spowiednik. Wydałeś kilka setek euro na pamiętinki, rozdałeś 30 euro na napiwki, spaliłeś sobie skórę i nie możesz tego pokazać dermatologowi, bo powie, żeś nierozsądny, zatruliś sobie wątrobę podejrzanym alkoholem, nabawiłeś się dolegliwości żołądkowych i kilku dodatkowych kilogramów, pożarzy cię komary i poparzyły jakieś meduzy, narobiłeś tysiące zdjęć, którymi będziesz tydzień zafascynowany. Masz sukces. Nie zgubiłeś się na lotnisku. To gdzie jedziesz jesienią nieść polską kulturę?

Jerzy Dudzik

REKLAMA

BUKSA
Travel 
Polskie Hotele

WŁOCHY

Dlaczego Buksa Travel

smaczne i obfite pełne wyżywienie
swojska, rodzinna atmosfera
(klienci to Polacy)
wyłącznie polską obsługę

10 dni cena
od **979 zł**

12 dni cena
od **1299 zł**

**Wyjazd autokaru
możliwy z 60
miast w Polsce!**

Cena zawiera:

- » 7 lub 9 noclegów w hotelach ***
na Riwierze Adriatyckiej
- » przejazd komfortowym autokarem
z cafebar i WC
- » polską obsługę
- » wyżywienie 3x z dzienne
- » ubezpieczenie od chorób
przewlekłych oraz KL i NNW
- » odległość hoteli od morza 100-200 m

Możliwe wycieczki fakultatywne (m.in. Rzym, Wenecja, Florencja + Bolonia,
panoramiczny rejs statkiem, San Marino)

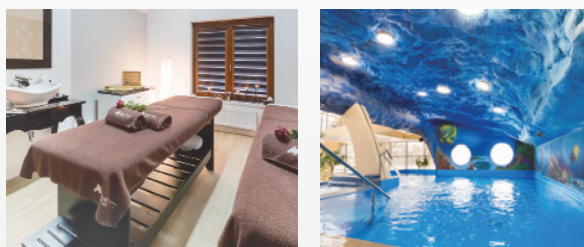
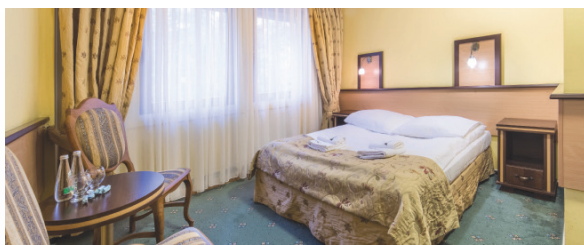
Zapraszamy do kontaktu

Buksa Travel
ul. Orkana 5, Bielsko-Biała

Infolinia: +48 33 811 77 26
E-mail: biuro@buksatravel.pl



REKLAMA



PROMOCJA! 496 zł /os. /POBYT

Cena Regularna: 735 zł /os./pobyt

- **Pobyt 4-dniowy** (4 dni, 3 noce)
- **Zakwaterowanie** - pokój 2 os. (dopłata do pokoju 1 os. 100 zł/doba)
- **Kupony na darmowe drinki powitalne,**
- **Wyżywienie:**
 - » śniadania w wersji kontynentalnej w formie szwedzkiego stołu
 - » dwudaniowy obiad z deserem w cenie
 - » kolacja
 - » wyżywienie od obiadu w dniu przyjazdu do śniadania w dniu wyjazdu
- **Jeden masaż częściowy dla każdej z osób**
- **Dla wszystkich Gości - nielimitowane korzystanie ze strefy SPA:**
 - » kryty basen z przeciwprądami i bieżącymi wodnymi,
 - » przy basenie leżaki,
 - » jacuzzi,
 - » słoneczna łączka,
 - » sauna sucha, sauna infrarood,
 - » sauna parowa
- **Dla wszystkich Gości - bezpłatny parking na terenie Resortu**
- **Oferta ważna od 1 września do 16 grudnia 2018 r.**

Grand Chotowa Hotel* SPA & Resort**
tel. 14 670 65 00 www.grandchotowa.pl

Wirtualna przychodnia

Wizyta lekarska na poczekaniu z dowolnego miejsca na świecie.

Co zrobić, gdy podczas urlopu zachorujemy? Jeśli wypoczywamy w Polsce, możemy pójść do najbliższej przychodni, choć czasem jest to jedyna placówka w całej miejscowości i czeka nas stanie w kolejkach. A jeśli wyjechalibyśmy za granicę i mamy problem z rozmową w obcym języku? Wtedy z pomocą przychodzi telemedycyna. Polski lekarz specjalista wyjaśni, co Ci dolega, a jeśli trzeba, wypisze receptę.

Podróżując, narażasz się na typowe dolegliwości, takie jak katar lub ból gardła, sprzyjają temu pobyty w klimatyzowanych hotelach. Z rozgrzanej plaży wchodzisz wprost w strumień zimnego, hotelowego powietrza, następnego dnia budzisz się z bólem gardła, a stąd już krok do infekcji ucha. Powszechne są zatrucia żołądkowe. Podróżnikom doskwierają też alergię. Podobnie z ukąszeniami owadów. Pobyt w ciepłych krajach sprzyja także chorobom dróg moczowych. Szczególnie narażone są na nie kobiety, które mogą cierpieć na zapalenie pęcherza. Poza tym wysoka temperatura stwarza ryzyko udaru. A gdyby tak mieć gwarancję dostępu do polskiego lekarza? Dziś to możliwe.

Diagnoza na wyciągnięcie ręki

Dzięki nowoczesnej technologii możesz odbywać wizyty lekarskie z dowolnego miejsca na świecie, bez wychodzenia z domu. To bardzo proste rozwiązanie – wchodzisz na stronę internetową, opisujesz, co Ci dolega, a następnie umawiasz się na rozmowę z lekarzem. Ten sposób konsultacji lekarskich

nazywa się telemedycyna. Może to być rozmowa telefoniczna, rozmowa na czacie internetowym lub wideokonferencja.

Telemedycyna jest legalna!

9 października 2015 r. nowelizowano ustawę o systemie informacji w ochronie zdrowia. Dodano punkt mówiący o tym, że lekarz i lekarz dentyista mogą wykonywać świadczenia zdrowotne także za pośrednictwem systemów teleinformatycznych lub systemów łączności. Telemedycyna jest więc już dziś pełnoprawną częścią zawodu lekarza i przyszłością medycyny. W Polsce z powodzeniem stosowana jest w kardiologii i geriatrii.

Jeśli zastanawiasz się, czy taka metoda leczenia jest skuteczna, to według statystyk aż 80% pacjentów rozwiązuje swój problem zdrowotny już na pierwszej konsultacji. Telemedycyna rozwija się w niesamowitym tempie, ponieważ jest wygodna, skuteczna i szybka. Co więcej, rozmowę możesz umówić o dowolnej porze – lekarze dyżurują 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Wystarczy dostęp do internetu

Telemedycyna to idealne roz-

wiązanie dla seniorów, którzy obawiają się problemów zdrowotnych w podróży. Pozwala na szybki kontakt z polskim lekarzem bez względu na kraj, w którym przebywasz. Nie obawiasz się o koszt rozmowy – to doktor skontaktuje się z Tobą oraz wystawi Ci receptę i prześle ją w formie elektronicznej, gdy będzie to konieczne.

Nie ma bariery językowej, ponieważ cały serwis i wszyscy pracownicy są polskojęzyczni.

Jedynego czego potrzebujesz to dostęp do internetu. Obecnie jest to standard we wszystkich hotelach i w większości restauracji. Sam proces jest prosty: wchodzisz na stronę www.telemedico.co, zakładasz konto pacjenta, podając niezbędne dane. Umawiasz wizytę – większość wizyt jest realizowana w przeciągu najbliższych 2h. Opłacasz konsultację.

I to wszystko! Właśnie umówiłeś się na wizytę z lekarzem z krwi i kości, nie wstając od komputera czy telefonu. Nie ma znaczenia, czy jesteś w Polsce, w Egipcie czy na drugim końcu świata. Lekarz skontaktuje się z Tobą i błyskawicznie zdiagnozuje niepokojące Cię objawy. Ile to koszt-

tuje? Ceny konsultacji zaczynają się już od 39 zł. Spotkanie z lekarzem online to oszczędność pieniędzy, cennego czasu i niepotrzebnych nerwów podczas urlopu.

Dostęp do polskiego lekarza na całym świecie

Pionierem usług telemedycznych jest polska firma Telemedico. Z jej usług korzystają nie tylko tysiące Polaków, ale i setki tysięcy osób na świecie. Telemedico to pełnoprawna instytucja medyczna, w której pracują wykwalifikowani lekarze, a pacjenci mają swoje kartoteki. Dokładnie tak samo, jak w tradycyjnych przychodniach. Współpracuje z firmami oferującymi ubezpieczenia zdrowotne, które potwierdzają renomę firmy.

Rabat dla czytelników!

Specjalnie dla czytelników „Gazety Senior” Telemedico przygotowało rabat w wysokości 30% na pierwszą konsultację w Telemedico. Wystarczy, że założysz konto pacjenta, a umawiając pierwszą wizytę wpiszesz kod: gazetasenior. Dzięki temu Twoja pierwsza konsultacja będzie o 30% tańsza! Zniżkę możesz wykorzystać do końca lipca br.



Wejdź na www.telemedico.co i umów się na konsultację w promocyjnej cenie.

Masz pytania? Zadzwoń pod numer +48 22 307 49 94 (opłata jak za zwykłą rozmowę telefoniczną).

REKLAMA



Migdałowy Wypoczynek Dla Seniorów

Rodzinny Klub Wypoczynkowy Niebieskie Migdały w Okunince nad Jeziorem Białym k/Włodawy zaprasza na aktywny wypoczynek na Polesiu Lubelskim

Spędź na nami swoje wymarzone wakacje... Wakacje jak marzenie o Niebieskich Migdałach

Oferujemy: noclegi w komfortowych pokojach, posiłki serwowane w Migdałowej Restauracji, wspaniałe koktajle w Migdałowym Barze, gimnastykę z fizjoterapeutą, zajęcia relaksacyjne w basenie, aqua aerobik, siłownię na świeżym powietrzu, kącik grillowo/ogniskowy, wieczorki taneczne, warsztaty rzeźbiarskie, warsztaty garncarskie, warsztaty fotograficzne, warsztaty kulinarne "Poleskie Smaki", wycieczki meleksem Migdałkiem, rowerowe wyprawy, spływy kajakowe, wycieczki do Poleskiego Parku Narodowego, Włodawy-Miasta Trzech Kultur, Sobiboru, Chełmskich Podziemi Kredowych, Sanktuarium Maryjnego w Orchówku, Monasteru św. Onufrego w Jabłecznej.

Oferty zawsze przygotowujemy indywidualnie w zależności od oczekiwań.



Rodzinny Klub Wypoczynkowy
"Niebieskie Migdały"
Okuninka 147, 22-232 Okuninka



82 571 70 27
609 005 622



repcja@niebieskiemigdal-okuninka.pl
www.niebieskiemigdal-okuninka.pl



REKLAMA



Krokus
Centrum Rehabilitacji
tel 33 855 11 40
kom. 731 731 110
mail: korokus@krokus.pl



2 tyg. turnus rehabilitacyjny już od **999 zł/ osoba**
możliwość rozliczenia dofinansowania

tyg. pobyt z rehabilitacją za **590 zł/ osoba**

wczasy dla Seniorów za **67 zł/ doba**

Gościnność i dobry smak... u Źródła

Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego

EKUZ przydaje się w razie wypadku czy nagłego zachorowania, gdy jesteśmy za granicą. Wydawana jest wyłącznie osobom, które są zgłoszone do ubezpieczenia zdrowotnego. Karta potwierdza nasze prawo do korzystania na koszt NFZ z niezbędnych świadczeń zdrowotnych, gdy przebywamy czasowo na terenie UE, ale należy też pamiętać, że korzystając

z karty korzystamy z leczenia na takich samych zasadach, jak osoby ubezpieczone w danym kraju. Może się zdarzyć sytuacja, że za część świadczenia trzeba będzie jednak zapłacić, ponieważ w danym kraju jest ono odpłatne. Osoby, które planują wakacyjne wyjazdy za granicę, powinny już pomyśleć o złożeniu wniosku o kartę EKUZ.

Praktyczny koc piknikowy

Przydatnym wakacyjnym atrybutem jest specjalny koc piknikowy – najlepiej z izolacją i wygodnymi uchwyty do przenoszenia. Może on towarzyszyć nam podczas górskich wędrówek, miejskich wycieczek czy campingów. Mimo dużego rozmiaru jest bardzo lekki. Warto również zwrócić uwagę na folię aluminiową,

stanowiącą barierę dla wilgoci oraz temperatury podłoża. Umożliwiają one rozłożenie koca piknikowego nawet na wilgotnej powierzchni. Im grubszy materiał koca, tym lepsza izolacja od nierówności terenu. Wysoka jakość materiału pozwoli nam korzystać z zakupu przez kilka sezonów



Niebezpieczna muzyka

Wielu kierowców nie wyobraża sobie jazdy samochodem bez słuchania radia czy własnej muzyki. Jak to wpływa na bezpieczeństwo jazdy? Wiele zależy od rodzaju muzyki czy ustawionego poziomu głośności. Czasem z muzyką jest bezpiecznie, bo może mieć ona pozytywny wpływ na nastrój kierowcy, a to z kolei prowadzi do bezpieczniejszych zachowań na drodze. Muzyka może również łagodzić negatywne efekty wywołane głośnym otoczeniem. Nie każdy rodzaj muzyki sprawdzi się w aucie. Znaczenie ma m.in. tempo słuchanych utworów – jeśli jest ono zbyt szybkie, kierowca może podświadomie przyspieszać, by

dopasować tempo jazdy do muzyki. Optymalne tempo utworu jest natomiast zgodne z rytmem bicia ludzkiego serca (czyli ok. 60-80 uderzeń na minutę). Niebezpieczna może być również głośna muzyka, która może zagłuszyć np. sygnał nadjeżdżającej karetki pogotowia. Jeżeli kierowca decyduje się słuchać muzyki w samochodzie, powinien zwrócić uwagę na to, że nie mogą to być utwory zbyt absorbujące jego uwagę. Z tego samego powodu za kierownicą niebezpieczne może być śpiewanie czy poruszanie się w rytm muzyki – mówią trenerzy Szkoły Bezpiecznej Jazdy Renault.

Refleks vs odwaga

Ryzyko spowodowania wypadku przez osoby po 65 roku życia wzrasta o 16% w porównaniu do grupy 25-64. Z drugiej strony, w zestawieniu z tą ostatnią grupą wiekową, kierowcy poniżej 25 roku życia mają aż o 188% większe prawdopodobieństwo na spowodowanie wypadku. W grupie 1000 kierowców w wieku 18-20 lat ok. 250 wypadków spowodowanych było niedostosowaniem prędkości. Wśród takiej samej liczby kierowców w wieku 65+ liczba wypadków wynikających z niedostosowania prędkości to niewiele ponad 50. U starszych kierowców refleks maleje, pogarsza się również zdolność widzenia i słyszenia, natomiast są oni zwykle bardziej ostrożni i rozważni, dostosowując swój styl jazdy do możliwości – mówi Zbigniew Weseli, dyrektor Szkoły Bezpiecznej Jazdy Renault. Nie ma określonego wieku, w którym należy przestać prowadzić samochód – dla jednej osoby będzie to 65 lat, dla innej znacznie później. Trudno jest jednak wyczuć granicę, jeśli nie zauważyliśmy nagłej, odczuwal-

nej różnicy w widzeniu lub dużej zmiany zdrowotnej, dlatego w wielu krajach kierowcy w określonym wieku muszą poddawać się obowiązkowym badaniom kontrolnym. W Polsce nie ma takiego prawa, nie zwalania nas to jednak z odpowiedzialności. Uwagę starszego kierowcy powinna zwrócić wzrastająca liczba niebezpiecznych sytuacji na drodze z jego udziałem, trudności w dostrzeganiu pieszych i innych uczestników ruchu, wzrastające zdenerwowanie i stres za kierownicą. Ból czy sztywność szyi mogą powodować, że trudniej będzie się obejrzeć, co może zmniejszać bezpieczeństwo przy zmianie pasa ruchu i utrudniać kontrolowanie martwego pola. Ból i uczucie ciężkości w nogach mogą sprawić, że wolniej przekładamy nogę z pedałów, przez co wolniej reagujemy. Wskazówką może być też zachowanie innych kierowców – jeśli poprzez trąbienie sygnalizują nam coraz częściej nieodpowiednie zachowanie na drodze – i informacja zwrotna od członków rodziny.

Źródło: www.rand.org

REKLAMA



Jesienna rehabilitacja z widokiem na Tatry



- 3 posiłki dziennie
- 3 zabiegi dziennie zlecone przez lekarza
- basen, jacuzzi
- cicha i spokojna okolica
- wieczorek taneczny
- turnusy z dofinansowaniem PFRON
- 7 i 14 dniowe pobyty



WILLA WIDOKOWA WOJNAR
TEL. 18 20 190 90
ul. Pardalówka 6, Zakopane
www.wojnar.pl, wojnar@wojnar.pl

Upał spowalnia reakcję kierowcy, pasażera i pieszego

Jak wynika z badań, wraz ze wzrostem temperatury wzrasta poirytowanie, zmęczenie, obniża się koncentracja oraz wydłuża czas reakcji. Jeśli samochód wyposażony jest w klimatyzację, wskazane jest jej użycie w upalne dni. – W autach bez takiego udogodnienia powinniśmy korzystać z wentylacji lub uchylać okna – mówi Zbigniew Weseli, dyrektor Szkoły Bezpiecznej Jazdy Renault. Francuscy badacze, którzy zanotowali wzrost liczby wypadków w czasie fali upałów

jako jedno z wyjaśnień podali krótszy i płytszy sen spowodowany wysoką temperaturą panującą w nocy. Niewyspany kierowca to zagrożenie na drodze, ponieważ zmęczenie wpływa negatywnie na koncentrację i czas reakcji. Sprawia także, że kierujący może błędnie interpretować sygnały. Według statystyk, od 10 do 15% poważnych wypadków ma miejsce z powodu zmęczenia kierowcy.

Źródło: SVOW, National Institute of Occupational Health, Dania

REKLAMA



Twoje SERCE w Polanicy-Zdroju

CENA od 2 490 zł/os. 15 dni

OFERTA SPECJALNA

Całodzienne wyżywienie (3 posiłki dziennie), diagnostyka kardiologiczna, podstawowe badania laboratoryjne, ocena stanu klinicznego oraz indywidualnego ryzyka sercowo-naczyniowego, nadzór kardiologa.

UZDROWISKA KŁODZKIE S.A. - GRUPA PGU
TEL. 74 86 80 370
ul. Zdrojowa 39, 57-320 Polanica-Zdrój
www.uzdrowiska-klodzkie.pl rezerwacje@uzdrowiska-klodzkie.pl





Z tym ogłoszeniem dodatkowy seans na łóżku MediJet

115 zł/dzień/os. na pobyty od 16.09.2018

Noclegi w pokojach 1,2,3,4 os. z łazienką, TV led, czajnik
Zabiegi regeneracyjne i masaże: na łóżku wodnym MediJet, fotelu, platforma wibracyjna i sauna (w cenie)
Obfite posiłki: śniadanie i obiad




HALNY PENSJONAT w centrum Zakopanego
tel. 18 201 20 41
Sienkiewicza 6, 34-500 Zakopane
www.halny.pl

REKLAMA

ANASTAZJA
OŚRODEK REHABILITACYJNO - WYPOCZYNKOWY

50 m od plaży!

LATO 2018! Promocja

**11 - 17 lipca
1100 zł/os**

**18 - 24 sierpnia
990 zł/os**

**25 - 31 sierpnia
990 zł/os**

**17 - 23 września
850 zł/os**

**24 - 30 września
850 zł/os**

**Jesienne pakiety
PROMOCJA!**

**2 - 8 października
780 zł/os**

**9 - 15 października
750 zł/os**

**16 - 22 października
700 zł/os**

**23 - 29 października
680 zł/os**

**4 - 10 listopada
670 zł/os**

**11 - 17 listopada
650 zł/os**

W cenie wyżej oferowanych terminów:

- opieka lekarska i pielęgniarska
- zabiegi rehabilitacyjne
- wyżywienie - trzy posiłki serwowane do stołu
- poranna gimnastyka nad morzem
- udostępnienie sprzętu rekreacyjnego
- sala fitness bez ograniczeń
- korzystanie z basenu w wyznaczonych godzinach
- opieka i program KO
- wieczorek zapoznawczy ze słodkim poczęstunkiem przy muzyce na żywo
- wieczorki przy muzyce mechanicznej w tym bal przebierańców
- wieczór karaoke
- biesiada przy kielbasce z grilla
- z konkursami i nagrodami
- występ zespołu ludowego JARZĘBINKI
- wycieczki piesze oraz tanie wycieczki do ciekawych miejsc w okolicy z przewodnikiem

ul. Grażyny 3, 76-032 Mielno
tel. 94 318 92 18, kom. 501 188 298
www.anastazja.ta.pl

Pakowanie

Kosmetyki. Trudno nie zabierać ich wcale, ale można zminimalizować ich ilość oraz ciężar. Dla przykładu: zamiast pakować oddzielnie szampon i odżywkę, zapakujemy szampon z odżywką w jednym. Zamiast szczoteczki elektrycznej weźmy na urlop lżejszą, manualną. Zamiast kremu na noc i na dzień – jeden krem ochronny. Dobrym patentem jest zakup miniaturowych kosmetyków bądź też przełożenie do małych, plastikowych pojemniczków. Zamiast parasolki weźmy płaszcz przeciwdeszczowy – jest nie tylko lżejszy, ale i wygodniejszy, bo nie ogranicza swobody naszych rąk. Prawdziwa kobieta nawet na urlop zabiera ze sobą biżuterię. Ale nawet jeśli na co dzień nosimy prawdziwe perły, do podróży po ciążym lepiej założyć sztuczne. Po co kusić złodziei? Istotna jest kolejność pakowania rzeczy. Najcięższy bagaż wędruje na sam dół (buty, ręczniki, kurtka), a miejsca po bokach wypełniamy zwiniętymi w kulke

skarpetkami, rajstopami. Nie pogniotą się, a nie zabiorą cennej przestrzeni w walizce. Każdą większą sztukę ubrania najlepiej zawinąć też w folię – jeśli przypadkiem coś się nam wyleje, rzeczy się nie pobrudzą. W podróż zabierajmy rzeczy, które mniej ważą. Dla przykładu: zamiast swetra z owczej wełny weźmy bluzę z polaru, a nawet dwie. Warto też pamiętać, aby bluzy, swetry i spodnie miały kieszenie – dzięki nim nasze wczorajskie będą wygodniejsze. Kompletowanie garderoby powinno odbywać się w myśl zasady ubioru na cebulkę, co szczególnie sprawdza się w wozach do miejsc, którym towarzyszą nagłe zmiany temperatury. I na koniec: przechowywanie gotówki. Nie wkładajmy jej w jedno miejsce, najlepiej rozkładamy po całym bagażu. A najlepiej weźmy ze sobą kartę, upewniając się wcześniej, że w miejscach, które odwiedzimy, będzie można nią płacić.

REKLAMA

Zdrowie sanatorium

**JESIEŃ W ZDROWIU
1.IX - 31.XII**

5% rabatu na Pakiet Basen

- pełne wyżywienie
- cztery zabiegi dziennie
- badania lekarskie
- całodobowa opieka medyczna
- codziennie ciasto w kawiarni
- bezpłatny internet i parking
- nielimitowany wstęp na basen solankowy i sauny

**Na hasło „Gazeta Senior”
5% rabatu!**

**SANATORIUM
UZDROWISKOWE ZDROWIE**
tel. 54 283 42 51
ul. Piłsudskiego 3, 87-720 Ciechocinek
www.sanatoriumzdrowie.pl

Kosztowny powrót do domu

Jeśli w wyniku wypadku, choroby musimy wrócić do domu w pozycji leżącej, to w takiej sytuacji w samolocie muszą zostać wymontowane trzy rzędy siedzeń, a ubezpieczyciel musi pokryć koszty utraconych przychodów firmy lotniczej, które uzyskałaby ze sprzedaży bile-

tów innym pasażerom. Dla przykładu, wg wycen Allianz, otwarte złamanie nogi we Francji może kosztować nawet blisko 418 tys. złotych. Na ten koszt składają się: ambulans – 1 tys. zł, ambulans helikopter – 36 tys. zł, hospitalizacja – 377 tys. zł, hotel – 852 zł, leki – 210 zł.

REKLAMA

HOTEL ADAM & SPA

Pakiet Seniora

CENA od 436 zł za pobyt

OFERTA SPECJALNA

nocleg
śniadania, obiadokolacje
masaż klasyczny częściowy,
peeling całego ciała,
masaż twarzy z maseczką
szlafrok, parking, wifi

Hotel Adam&Spa
tel. 74 866 42 46
ul. Lubelska 1 a, 57-350 Kudowa Zdrój
www.adamspa.pl

Ubezpieczenie w podróży

Pamiętajmy, nawet posiadając ubezpieczenie zakupione razem z wycieczką, aby przeanalizować, czy zakres tego ubezpieczenia jest adekwatny do celu podróży i naszych potrzeb. Jeśli nie, powinniśmy rozważyć rozszerzenie zakresu ubezpieczenia. Jeśli organizujemy wyjazd we własnym zakresie, skonsultujmy zakres ubezpieczenia u zaufanego agenta. Oferta ubezpieczeń turystycznych dostępnych na rynku jest w swym

zakresie bardzo szeroka. Leczenie ambulatoryjne, szpitalne, transport do placówki medycznej, powrót do kraju. Podstawowe ubezpieczenie turystyczne powinno obejmować swym zakresem koszty: leczenia (zarówno ambulatoryjnego, jak i szpitalnego), transportu medycznego (np. do szpitala), transportu do kraju zamieszkania, następstwa nieszczęśliwych wypadków

REKLAMA

WAKACJE PEŁNE KORZYŚCI

**PROMOCJA
Oszczędź
nawet do 300 zł!***

Uzdrowisko Kraków Swoszowice

Turnusy :

- rehabilitacyjne
- sanatoryjne
- lecznicze pobyty dla seniora

* Rabat na turnusy sanatoryjne i rehabilitacyjne: 100 zł przy pobycie tygodniowym, 200 zł przy pobycie dwutygodniowym, 300 zł przy pobycie trzytygodniowym.

Zadzwoń i poznaj szczegóły! ☎ 12 254 78 11

Uzdrowisko Kraków Swoszowice
ul. Kapiełowa 70 Kraków tel. 12 254 78 11
rezerwacja@uzdrowisko.krakow.pl
www.uzdrowisko.krakow.pl

Czy biura podróży są wypłacalne? Możemy to sprawdzić

Istnieje wiele sposobów, aby uchronić się przed ryzykiem zawarcia umowy z niewiarygodnym tour operatorem. Pierwszym jest sprawdzenie firmy turystycznej w biurze informacji gospodarczej, które zawiera dane o zaległych płatnościach ze wszystkich sektorów rynku. Powinno się zweryfikować, czy wybrane przez nas biuro posiada certyfikaty potwierdzające jego wiarygodność, np. Certyfikat Firmy Wiarygodnej Finansowo,

zapewniający o braku zaległości płatniczych. Sprawdźmy, czy wybrane biuro podróży jest członkiem Polskiej Izby Turystycznej, zajrzyjmy także do Centralnej Ewidencji Organizatorów Turystyki i Pośredników Turystycznych. Warto też zasięgnąć opinii znajomych, którzy korzystali już z ofert danego biura, a także poszukać opinii na jego temat np. w Internecie.

REKLAMA



Ośrodek Wypoczynkowy

Star Łeba

Star Łeba zaprasza na wypoczynek nad morzem

Dla seniora 55+ 2018

8 dni (7 nocy) od 560 zł /os.
wyżywienie FB
śniadanie, obiad, kolacja
oferta od 2 do 30 września

w cenie m.in.

- » rowery na jeden dzień gratis
- » biesiada grillowa 1 x w turnusie
- » kort tenisowy
- » stoły do tenisa stołowego
- » sala cardio
- » wypożyczalnia sprzętu sportowego
- » klub dla dzieci
- » parking i wiele innych atrakcji

Ośrodek Wypoczynkowy Star ul. Brzozowa 16, 84-360 Łeba
tel. 59 866 51 45, tel. 784 688 973 www.wczasyleba.pl

Relaks a drinki z pałeczką

Podczas urlopu zdarza się nam delektować lokalnymi trunkami o różnej mocy. Powinniśmy wiedzieć, że w większości wypadków w podstawowych wariantach ubezpieczenia nie otrzymamy odszkodowania, jeśli ulegliśmy wypadkowi pod

wpływem alkoholu. Jeżeli więc podczas wakacji planujemy nie odmawiać sobie żadnych przyjemności, w tym alkoholu, powinniśmy rozszerzyć zakres ubezpieczenia o zdarzenia, które wystąpiły pod jego wpływem.

Terroryzm lub nieoczekiwana wojna

Niestety, coraz częściej słyszymy o zamachach terrorystycznych, które dotyczą także turystów. Niektórzy ubezpieczyciele wyszli naprzeciw tej sytuacji i oferują rozszerzenie ubezpieczenia o nieoczekiwane akty terroru i działania wojenne. Do niedawna ubezpieczenia całkowicie wykluczały odszkodowania w takich sytuacjach.

Zazwyczaj będziemy objęci ubezpieczeniem przez ograniczony okres (np. do 7 dni) i do ograniczonej kwoty, gdy dojdzie do nagłego i niespodziewanego aktu terrorystycznego. Ochrona nie będzie jednak obowiązywała, gdy np. świadomie wybieremy się w strefę działań wojennych.

Wakacje w mieście? Propozycja z Nowej Huty

Bulwar[t] Sztuki 2018 to pomysł na wakacje w mieście. Nad Zalem Nowohuckim w Krakowie ponownie przy ulicy Bulwarowej zagości Teatr Łaźnia Nowa, który zaprasza mieszkańców oraz turystów w każdym wieku do wspólnego spędzania czasu. Uczestnicy Bulwar[t]u Sztuki będą mogli wziąć udział w 140 wydarzeniach podczas 70 dni wakacji. Zapraszają codziennie od 25 czerwca do 2 września 2018 na spektakle teatralne, dobre kino w plenerze, różnorodne koncerty i wyzwania taneczne, oraz coś dla zdrowia i ciała – duża dawka sportu. W programie znajdują się m.in. poniedziałkowa siłownia na świeżym powietrzu, czyli zajęcia dla seniorów przygotowane

przez wykwalifikowanego instruktora. W czwartki zapraszamy na sąsiedzkie śpiewanie, natomiast w piątki czekają nas potańcówki międzypokoleniowe. Warto skorzystać także z pilatesu, jogi na trawie, warsztatów szycia, warsztatów ceramicznych czy wspólnego gotowania. Najstarszych członków rodów wraz z dziećmi, wnukami i prawnukami zapraszamy na rodzinne warsztaty genealogiczne oraz wspólne czytanie na śniadanie. Na widzów w każdym wieku czekają także atrakcje teatralne, muzyczne i filmowe.

REKLAMA



Park Wodny JAN

HOTEL JAN

CENA od 135 zł oferta specjalna

- Bogate śniadania i obiadokolacje/bufet szwedzki
- Park Wodny w tym kompleks basenów: basen sportowy, rekreacyjny duży i mały, basen zewnętrzny
- Dodatkowe atrakcje: dzika rzeka, dwie zjeżdżalnie, 2 ślizgawki wewnętrzne
- Basen i sauna hotelowa
- Siłownia zewnętrzna
- Park Wodny czynny od śr do nd.

HOTEL JAN
TEL. 94 314 31 20
ul. Słowiańska 24, 76-150 Darłowo
www.hoteljan.pl

GazetaSenior.pl

portal numer 1 dla SENIORÓW



REKLAMA



SANDRA SPA www.sandraspa.eu

SANDRA SPA KARPACZ +48 75 75 19 151

Sandra SPA POGORZELICA +48 91 48 14 415

Tutaj zawsze jest dobra pogoda
Regeneracja sił i powrót do zdrowia. Tylko w Sandra SPA.

REHABILITACJA | SPA & WELLNESS | AQUAPARK |
KOMFORTOWE POKOJE | KRĘGIELNIA | KORTY TENISOWE

więcej na www.sandraspa.eu

Majówka

Refleksja

Jest ciepło, majowo, na pochyłej lipie awantura, kot wdrapał się na drzewo, a sroka skrzeczeniem i skrzydłami broni swojego gniazda, sama wykołegowała gołębia, który w ubiegłym roku zajmował to miejsce. Kos wyśpiewuje swoje trele samiec, zajętej wyszukiwaniem pędraków. Jak on to robi, ma dziób pełen smakołyków i śpiewa? A może to jest ona?



1 maja upływa 14. rocznica wstąpienia Polski do Unii, wieszamy flagi polską i unijną. Spacerujemy po osiedlach. Bardzo mało flag polskich, unijnej – żadnej. Błękitna flaga UE z kręgiem dwunastu złotych gwiazd jest symbolem doskonałej jedności wszystkich narodów, kolor błękitny jest barwą Maryjną. Po raz pierwszy zawieszono ją publicznie w katedrze strasburskiej 26 października 1956 r. Konrad Adenauer i Robert Schuman modlili się przedtem przed figurą Niepokalanej w koronie złożonej z dwunastu gwiazd.

Już w 1847 r. Wiktor Hugo na kongresie pokojowym w Paryżu przedstawia swoją wizję utworzenia Stanów Zjednoczonych Europy, ale dopiero okropności wojenne przekonały ludzi o konieczności dialogu między zwaśnionymi państwami na zasadzie wysłuchania i pogodzenia się z faktami.

W latach 1945-1950 Konrad Adenauer, Winston Churchill, Alcide Gasperi i Robert Schuman – ojcowie założyciele Wspólnot Europejskich przedstawili Europie wizję nowego ładu, w którym nie byłoby podziału na państwa uprzywilejowane i dyskryminowane. 9 maja 1950 roku powstaje Europejska Wspólnota Węgla i Stali (Francja i Niemcy), co oznacza, że nie będą prowadzić ze sobą wojen, a pracować politycznie i gospodarczo. Był to początek pokojowego współistnienia państw europejskich, który doprowadził do podpisania Traktatu o Unii Europejskiej w Maastricht 7 lutego 1992 r.

Pamiętajmy

Przez całe dekady UE rozwijała się gospodarczo, politycznie i kulturowo, przyjmowała inne państwa, wspomagała je finansowo i gospodarczo. Mijały lata, zmieniała się Europa; powstała Solidarność z Lechem Wałęsą na czele, obalając bezkrwawo komunizm. Po upadku muru berlińskiego Niemcy się zjednoczyły. Dzięki układowi w małym miasteczku Luksemburgu – Schengen ludzie mogą swobodnie podróżować, pracować w UE, młodzież uczy się za granicą, wspólna waluta obowiązuje w wielu krajach. W ostatniej de-

kadzie UE otrzymuje Pokojową Nagrodę Nobla (2012 r.).

Tak szybko o tym zapominamy, a wystarczy się rozejrzeć, jak w przeciągu tych 28 lat wypiękniał kraj, jak się rozwinał. Nasze pokolenie seniorów jest pierwszym od wieków, które żyje w kraju bez wojen. Pamiętajmy o tym.

Piosenka o Trzecim Maja

Konstytucja 3 maja przypomina mi lekcje śpiewu ze szkoły podstawowej, na której kierownik szkoły uczy nas piosenki o Trzecim Maja. Zawsze po cichu śmiejemy się z rozpoczęcia. Pan Górecki zaczyna tak: Witaj Ma... trzy, cztery i radośnie, trochę krzykliwie, rozbrzmiewają dziecięce głosy:

Witaj maaaajowa jutrenko, świeć naszej polskiej krainie, uczcimy ciębie piosenką, co na całą Polskę słynie.

Witaj maaaj, trzeci maj, u Polaków błogi raaaj,

Witaj maaaj, trzeci maj, u Polaków błogi raj.

Nierząd braaaci naszych ścisnął, gnuśność w rękę króla spała, a wtem Trzeeci Maj zabłysnął i nasza Polska powstała.

Witaj maj trzeci maj, wiwat wielki Kołłataaaj,

Witaj maj, trzeci Maj, wiwat wielki Kołłataj.

Na urodzinach Moniuszki

Jestem na urodzinach Stanisława Moniuszki, które organizuje Opera Poznańska. Wystąpił chór seniorów opery „Dziad i Baba” z kapitalnym dyrygentem Grzegorzem Wierusem. Zaśpiewali bardzo dynamicznie kanon „Był sobie dziad i baba, bardzo starzy oboje”, w takt którego idziemy spod opery do Parku Moniuszki. W parku czeka już zastawiony stół i olbrzymi, urodzinowy tort, którym są częstowani licznie przybyli goście oraz dziadkowie i rodzice z dziećmi. Artyści opery śpiewają najbardziej znane utwory kompozytora, mnie zadziwił śpiew solisty z Chin, który piękną polszczyzną zaśpiewał basem arię ze Straszego Dworu „Boisz się? Nie? Zażyj tabaki!...”. Majówka przeciąga się na cały maj, jest mnóstwo atrakcji, trudny wybór, ale nie mamy ochoty

Co tu po nas zostanie

Barbara Rybałtowska



„Saga Bez pożegnania”, którą Barbara Rybałtowska zaczęła pisać w latach 60. – zachęcona do tego przez samego Jana Brzechwę – to napisana ujmującym, ciepłym językiem historia

matki i córki, kobiet niezwykłych, na tle burzliwych dziejów Polski XX wieku. Pomimo tragicznych zdarzeń, które są ich udziałem, udaje im się przeżyć, zachować radość życia i... o wiele więcej. To historia, która chwyta za serce i – jak powiedział reżyser „Nocy i dni” Jerzy Antczak – to gotowy scenariusz filmowy.

Losy Kasi i Zofii śledzimy od czasów II wojny światowej, teraz do wiemy się jak potoczyło się życie rodziny Kalczyńskich w latach 2003 – 2018, gdyż właśnie ukazał się ostatni tom tej sagi – „Co tu po nas zostanie”. Historia, która poruszyła serca czytelników w całej Polsce, znajdzie swój wielki finał! Jest to opowieść o miłości i sile ducha, a także o przemijaniu i wdzięczności za to, co przynosi los. O tym, że zarówno w czasach wojny jak i pokoju najważniejsza jest rodzina i bliscy.

Nikt nie słucha starych ludzi

Iwona Wilmowska



Pierwszy tom serii kryminalnej zatytułowanej „Prywatne śledztwo Agaty Brok”, premiera czerwiec 2018

Agata to pracująca samotna trzydziestolatka, z dużym talentem do rozwiązywania zagadek. Kiedy jej ukochany wujek Antoni prosi ją, by przyjrzała się bliżej śmierci jego sąsiadki i przyjaciółki Leokadii, Agata postanawia mu pomóc. Policja uznała co

prawda jej śmierć za samobójstwo, ale pan Antoni w tę wersję nie wierzy... Agata przystępuje do śledztwa, w którym pomaga jej kolega z pracy, Kermit. A że Agata właśnie rozstała się z chłopakiem...

Wartka akcja osadzona we współczesnej Warszawie i spora dawka humoru przywodzi na myśl klasyczne kryminały Joanny Chmielewskiej. Odkryjmy więc jaka była tajemnica Pani Leokadii?

Kolejne tomy (t. 2 „Gwiazdista noc”, t. 3 „Strata”) – ukazał się już w lipcu i sierpniu 2018!

Iwona Wilmowska jest autorką książek dla dzieci, młodzieży i powieści dla dorosłych. Ma doktorat z psychologii społecznej, zajmuje się badaniami marketingowymi, wychowuje dwie córeczki. W wolnych chwilach pisze, czyta, rysuje i z niesłabnącym entuzjazmem wprowadza w życie swoje kolejne pomysły.

na gorący i głośny Poznań. Jedziemy do Kórnik, do arboretum. Park Kórnicki jest największym i najstarszym ogrodem dendrologicznym w Europie. Najatrakcyjniejsza pora zwiedzania to okres kwitnienia kwiatów, maj i czerwiec oraz jesień, przebarwiają się wtedy liście i dojrzewają owoce. Teraz kwitną magnolie, lilaki, bzy, różaneczniki i azalie. Od zapachów i kolorów można dostać zawrotu głowy, ale dzieciom to nie przeszkadza. Prawdziwa parada pokoleń: rodzice robią zdjęcia, a dziadkowie cierpliwie odpowiadają wnukom. Nagle widzą ławkę, któreś rzuca hasło: kto pierwszy... zakurzyło się pod stopami dzieci, rozsiadły się zadowolone i słyszą z daleka – dziadek Kaziu, chodź do nas, tu sobie też odpoczniesz. Dziadek Kazio aż pokrasniał z rado-

ści na troskliwe wołanie wnuka i przyspieszył kroku. Parkiem opiekuje się VIII-wieczna bizneswoman, Teofila Działyńska, która w czasach ogólnego upadku gospodarczego Rzeczypospolitej doprowadziła Kórnik i Bnin do rozkwitu. Każdej nocy schodzi z obrazu jako Biała Dama (jej portret wisi w Sali Jadalnej w Kórniku) i przechadza się po tarasie, a o północy przyjeżdża rycerz na czarnym koniu i zabiera ją na przejażdżkę po parku.

Spotykajmy się, dopóki jeszcze można

Irenka zaprosiła grono seniorów na uroczyste otwarcie działki. Trzy lata dmuchała i chuchała, aż ogródek wypiękniał. Tradycyjnie – grządkę równo odmierzono, powyrywane chwasty; kwiaty, drzewa owocowe, mały, biały domek z wiatą oraz... wychodek

Wygraj z Alzheimerem

Dale Bredesen



Z badań wynika, że za 15 lat w Polsce będzie ponad milion osób chorych na alzheimera. Obecnie problem ten dotyczy 400 tysięcy ludzi w naszym kraju. Choroba Alzheimera budzi w nas grozę ze względu na swoje okrucieństwo. Osoby nią dotknięte powoli są pozabawiane wspomnień, samodzielności, jasności umysłu. Alzheimer terroryzu-

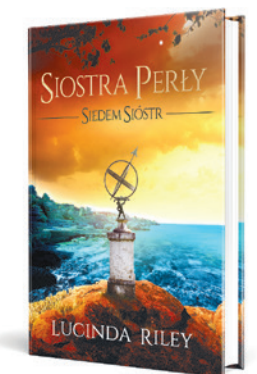
je zarówno chorych, jak i ich najbliższych.

Zaproponowany przez dr. Dale'a Bredesena w książce Wygraj z alzheimerem program „naprawczy”, pozwala usystematyzować proces leczenia i skutecznie walczyć z pogarszającą się sprawnością umysłową. Z grupy pierwszych 10 osób stosujących się do programu, u 9 wykazano znaczącą poprawę już w 3 do 6 miesięcy po jego rozpoczęciu. Według wielu pacjentów eksperymentalny program Bredesena odwrócił u nich bieg choroby i pozwolił na normalne życie!

„ReCODE to spersonalizowany i kompleksowy program, który daje nadzieję na opracowanie skuteczniejszej drogi leczenia. (...) Książka Wygraj z alzheimerem zainteresuje naukowców oraz lekarzy, chorych oraz ich opiekunów”. Zbigniew Tomczak, Polskie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera

Siostra Perły Siedem sióstr

Lucinda Riley



Sześć sióstr. Adopcyjny ojciec, nazywany przez nie Pa Saltem, nadał im imiona mitycznych Plejad. Każda ułożyła sobie życie i rzadko mają okazję spotkać się razem. Do domu ściągają je nie spodziewana śmierć ojca, który zostawił każdej list i wskazówki mogące im pomóc w odkryciu własnych korzeni.

CeCe D'Aplièse nigdy nigdzie nie pasowała...

Po śmierci ojca CeCe znalazła się na życiowym zakręcie – postanawia więc opuścić Anglię i odszukać swoje korzenie. Jedyną wskazówką jaką otrzymała jest czarno-białe zdjęcie i nazwisko pionierki, która przed stu laty walczyła o przetrwanie w niegościnniej Australii.

Rok 1906. Kitty McBride, córka duchownego z Edynburga, wyruszyła w podróż do Australii. Na miejscu Jej los splata się z porwycym Drummondem i ambitnym Andrew – spadkobiercami fortuny, której ich rodzina dorobiła się, handlując perłami.

Kiedy CeCe dociera do Australii, zaczyna wierzyć, że ten dziki kontynent może zaoferować jej coś, o czym nigdy nie śmiała marzyć: poczucie przynależności i prawdziwy dom.

Książki w podróży

Często ludzimy się, że czas urlopu pozwoli nam przeczytać wszystkie zaległe lektury. Ale i tutaj warto zrobić kalkulację, zanim obarczymy się kolejnym balastem. Czy rzeczywiście podczas 10 dni wczasów zdołamy przeczytać 6 książek, z których każda liczy kilkaset stron? I nie stawiamy na nadmierną ambicję, decydując się na lektury trudne w odbiorze – jeśli weźmiemy tylko takie książki, może się okazać, że po kilku dniach pobytu zaczniemy na gwałt szukać księgarni z wyborem lekkich powieści. No, chyba, że zaopatrzymy się w czytnik, dzięki któremu będziemy mogli zabrać ze sobą nie sześć, nie dziesięć, ale sto i nawet więcej książek.

Maria Orwat



**Biuro Miejski Ośrodek Wspierania
Inicjatyw Społecznych**

Wyróżnienie dla Krakowa! Konkurs Drzewo Pokoleń

Kraków i jego działania na rzecz seniorów zostały docenione w Ogólnopolskim Konkursie Drzewo Pokoleń.

Konkurs skierowany jest do seniorów z pasją oraz organizacji promujących integrację międzypokoleniową. Miasto zostało nagrodzone dyplomem i sadzonką drzewa za system Centrum Aktywności Seniorów w ramach PASIOS, który koordynuje Biuro MOWIS i Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej. To już III edycja krajowego konkursu organizowanego przez Uniwersytet Medyczny w Łodzi, Fundację dla Uniwersytetu Medycznego w Łodzi oraz Miasto Łódź.

Wątpliwości seniora

W związku z tym wyróżnieniem zapytaliśmy Barbarę Szafranec, członkinię Krakowskiej Rady Seniorów i Przewodniczącą Ogólnopolskiego Porozumienia o Współpracy Rad Seniorów, o ocenę polityki senioralnej Krakowa.

Barbara Szafranec: – Miałam i mam nadal wątpliwości w wielu kwestiach dotyczących polityki senioralnej. Kilka lat temu były usprawiedliwione, bo niewiele o niej wiedziałam. Dzisiaj, z perspektywy własnych doświadczeń i otaczających mnie ludzi z „tej półki wiekowej”, też mam – tylko już zasadne i prze-myślane.

Przez wiele lat działałam w sposób będący społecznym i obywatelskim zaangażowaniem, nie mając świadomości, że buduję sobie zręby przyszłej i bardzo konkretnej pracy. Nie interesowałam się wtedy planowaniem przyszłości na starość. Ale cztery lata temu wkroczyłam z przytupem w sam środek polityki senioralnej, bo w samorządzie gminnym. Działam drugą kadencję w Radzie Krakowskich Seniorów i Ogólnopolskim Porozumieniu Rad Seniorów. Dzięki tej pracy poznałam od podszewki samorządowe realia polityki społecznej pełnionej na rzecz i dla dobra seniorów. Muszę przyznać, że to całkiem spora wiedza.

Te samorządowe działania dla realizacji bieżących wyzwań oraz krótko czy długoterminowych planów dają szereg konkretnych możliwości. Organizacje pozarządowe, wiele grup nieformalnych oraz tworzące się gminne rady seniorów to gotowe narzędzia do korzystania z dobrodziejstwa polityki senioralnej. Samorządy w ramach swoich struktur i dzięki społecznemu obywatelskiemu wsparciu rozpoznają lokalne potrzeby seniorów, które przekuwane są w konkrety dla osób starszych. W Krakowie dzięki takiej współpracy dzieje się wiele.

Społeczne pieniądze kierowane są do seniorów na podstawie wieloletniego programu pod nazwą PASIOS. Program na lata 2015-2020 został zapiniowany przez gremia społeczne i realizowany jest pod ich czujnym okiem. To dobry pomysł na partycypację osób



fot. Hirek Dymalski

starszych. W ramach tego programu powstało już 35 Centrów Aktywności Seniora, a docelowo ma ich być 54, czyli po trzy w każdej dzielnicy Krakowa. Rada Krakowskich Seniorów czynnie uczestniczy w programach inicjowanych przez służby samorządowe. W swojej społecznej pracy wykazuje się również inicjatywnością potwierdzoną m.in. organizacją dwóch Ogólnopolskich Kongresów Rad Seniorów. Była też głównym wykonawcą pomysłu powołania Ogólnopolskiego Porozumienia o Współpracy Rad Seniorów. Te przedsięwzięcia były możliwe dzięki dobrej współpracy z władzami miasta, którego przychylność i otwartość na sprawy osób starszych znalazły potwierdzenie w realizacji ambitnych pomysłów samych seniorów. Mamu satysfakcję z takiej współpracy. Cieszy nas, seniorów, przyjazny klimat i odwaga samorządowa. Czy zatem „na dziś” pozbawiam się tych wątpliwości? Nie, mam je nadal, gdyż w dużej mierze podyktowane są troską o los osób starszych, które nie korzystają z oferty do nich kierowanej. Świat nauki wspiera nas swoimi badaniami i potwierdza nasze obawy o skuteczność w docieraniu z ofertą do szerszej grupy osób starszych. Dzisiaj moje wątpliwości mają sprecyzowany wymiar i są równocześnie siłą napędową do dalszej pomysłowości w działaniu. Bogata oferta dla seniorów, która stała się w Krakowie już tradycją, na dobre zagościła w życiu osób starszych. To dowód, że warto powtarzać dobre pomysły, że warto korzystać z wymiany dobrych praktyk, bowiem buduje to podwaliny do przemysłowej i spójnej polityki senioralnej. I tu kolejna wątpliwość czy raczej obawa – aby nie zostało to zmarnowane. Ale wątpliwości nie ma tylko ten, co nic nie robi...

Stwórz Miejsce Przyjazne Seniorom!

A czy Twoja firma jest przyjazna seniorom? Zdobądź certyfikat!

Aby miasto stało się miejscem otwartym na potrzeby seniorów, niezbędne jest zaangażowanie krakowskich przedsiębiorców, do których apelujemy dziś za pośrednictwem czytelników seniorów.

31 lipca upływa termin nadsyłania zgłoszeń do konkursu na Miejsca Przyjazne Seniorom. O certyfikat mogą ubiegać się wszystkie firmy, od tych najmniejszych po duże przedsiębiorstwa z siedzibą w Krakowie. Warunkiem przystąpienia do konkursu jest otwartość na potrzeby najstarszych klientów oraz przystępna i atrakcyjna oferta 60+. Prezydent Krakowa Jacek Majchrowski wręczył już blisko 150 certyfikatów. W grudniu odbędzie się VIII uroczysta Gala wręczenia kolejnych certyfikatów połączona z promocją wyróżnionych miejsc w mediach.

Przypominamy, że grupa przynajmniej 10 osób (seniorów) może zarekomendować wybrane miejsce, wystarczy uzyskać pisemną zgodę dyrektora firmy zgłaszanej do udziału w akcji i wypełnić formularz zgłoszenia. Więcej informacji zainteresowani uzyskają w Regionalnym Ośrodku Polityki Społecznej, ul. Piastowska 32, 30-070 Kraków, tel. 12 422 06 36 lub e-mail: biuro@rops.krakow.pl.

Splacamy dług wdzięczności

O działaniach miasta dla osób starszych rozmawiamy z Anną Okońską-Walkowicz, Pełnomocnikiem Prezydenta Miasta Krakowa ds. Seniorów.

Linda Matus: Kraków postrzegany jest jako ciekawe, dynamicznie rozwijające się miasto, które młodzi ludzie chętnie wybierają na miejsce swojego życia.

Anna Okońska-Walkowicz: Genius loci Krakowa tworzyli przez wieki krakowianie, zarówno ci, których nazwiska można znaleźć w leksykonach, jak i bezimienni – pracownicy szkół wyższych, twórcy rzemieślnicy, kupcy, restauratorzy, robotnicy, włodarze etc. Znaczna część autorów dzisiejszego pięknego, nowoczesnego, dostatniego, dynamicznego i wszechstronnie rozwijającego się miasta to 200-tysięczna grupa mieszkańców, która dzisiaj liczy więcej niż 60 lat, czyli seniorzy.

Aktualne władze Krakowa, wdzięczne za wkład tych osób w tworzenie miasta przez długie lata, czują się zobowiązane do działań, które sprawiają, że Kraków staje się coraz bardziej przyjazny osobom starszym. Zarówno jeżeli chodzi o przestzeżenie miejską, jak i rozwiązania społeczne.

L.M.: Jednym z takich działań jest VIII już edycja konkursu „Miejsce Przyjazne Seniorom”. Jak takie miejsca powinny wyglądać?

A.O.-W.: Zwyczajcy konkursu otrzymują certyfikat „Miejsca przyjaznego seniorom” ważny przez 3 lata. Chcemy, by osobom starszym służyły nie tylko miejsca stworzone specjalnie dla nich przez miasto (jak np. CAS-y), ale żeby współpracę z miastem podjęły organizacje i firmy – np. przychodnia lekarska, spółdzielnia mieszkaniowa, fryzjer, klub fitness. Organizacje, które chcą zrobić coś dobrego dla seniorów: zaoferować niższe w godzinach dopołudniowych, zapewnić komfort i wygodę, stworzyć niskopłatną ofertę w dogodnym miejscu, zapewnić ciekawy sposób spędzania czasu etc.

Bardzo proszę wszystkich krakowian o wskazywanie miejsc, które zasługują na takie miano. Np. kawiarni, które dla osób starszych stosują upusty w godzinach dopołudniowych, firm, których usługi są w sposób szczególnie dostosowane do potrzeb osób starszych lub starsze osoby mogą w nich liczyć na zniżki. Przede wszystkim czekamy także na zgłoszenia samych firm, które uważają, że zasługują na taki certyfikat.



„Miejsca Przyjazne Seniorom” to akcja, która przyczyni się do tego, że Kraków będzie stawał się coraz bardziej przyjazny osobom starszym. Informacje, regulamin oraz formularze niezbędne do zgłoszenia wybranego miejsca znajdują Państwo na stronie: www.dlaseniora.krakow.pl

Przyjazny Kraków oczami seniora

Stefan Jucha to członek Krakowskiej Rady Seniorów oraz członek komisji kwalifikującej zgłoszenia w konkursie Miejsca Przyjazne Seniorom. Zapytaliśmy, co sądzi o idei konkursu.

Stefan Jucha: Już od początku bardzo spodobał mi się pomysł poszukiwania miejsc, w których seniorzy mogą spotkać się, porozmawiać i spędzić mile czas. W kawiarniach, punktach rehabilitacyjnych czy zakładach fryzjerskich. Cieszy mnie również, że są chętni, aby udzielać miejsca i zniżek osobom starszym.

Linda Matus: Czy ma Pan swoje ulubione miejsce przyjazne seniorom?

S.J.: Nasze krakowskie MPK, które dołączyło do miejsc przyjaznych seniorom. Uporządkowano rozkłady miejskie, teraz są większe litery, aby seniorzy

mogli widzieć nawet bez okularów. Mamy dziś tramwaje niskopodłogowe i tzw. wiedeńskie przystanki, osoby starsze już nie mają kłopotu, aby wsiąść do tramwaju. Jest „telewizja w tramwajach”, czyli na ekranach wyświetla się informacja o ważnych dla seniorów wydarzeniach. To jeden z przykładów, który chwycił i zdaje egzamin.

Mrs. Sporty Kraków-Krowodrza to kolejny przykład. W fitness klubie, stworzonym przez kobiety dla kobiet, uczestniczą także seniorki. I to zależy właśnie od osób, które prowadzą to miejsce i potrafią zainteresować nie tylko 18-latkami, ale i starsze Panie.

L.M.: Jakich punktów brakuje na mapie krakowskich miejsc przyjaznych seniorom?

S.J.: Mnie się wydaje, że branża gastronomiczna – kawiarnie, restauracje jest trochę głucha na nasze apele w tym zakresie. Trudno powiedzieć dlaczego, ale w tej dziedzinie nie mamy wielu wyróżnionych, w przeciwieństwie do rozrywki i sportu. Choć generalnie fantastycznie nam się to w Krakowie rozwija. Coraz więcej osób zdaje sobie sprawę, że też będą seniorami, a ich emerytury nie będą tak duże, aby spędzać czas pod palmami.

V Krakowskie Senioralia działało się!

Od 7 do 9 czerwca trwały V Krakowskie Senioralia, które na Placu Szczepańskim uroczystie zainaugurował Prezydent Jacek Majchrowski, wręczając reprezentantom seniorów klucze do miasta.

W tym roku było to dwoje wyjątkowych nestorów. Pani Aniela Czaja prowadzi sklep, którego dochody są przeznaczane na potrzeby centrum seniora, a swoją wiedzę ogrodniczą dzieli się na warsztatach ogrodniczych w jednym z CAS. Pan Zbigniew Misztal marzy o powołaniu w Krakowie Wszechnicy Wiedzy Życiowej, a póki co prowadzi zajęcia ze studentami w Centrum Dialogu Obywatelskiego na temat mądrości życiowej. Waldemar Domański wręczył prezydentowi czapkę

Krakuskę – symbol Krakowa noszony przy ważnych okazjach, nazywany także beretem miejskim. Na zakończenie Prezydent Majchrowski zaapelował do seniorów, podobnie jak apeluje co roku do studentów, aby seniorzy zostawili Kraków w takim samym stanie, w jakim go zostali, rozpoczynając Senioralia. Seniorzy bawili się podczas występów artystycznych, występu Andrzeja Sikorskiego, pokazu mody Vogue Nowa Huta. Czekają na nich bezpłatne badania, kosmetyczne upominki i egzemplarze „Gazety Senior” na stoisku Krakowskiego Centrum Seniora. W piątek (8 czerwca) odbywały się spotkania w ramach Dni Otwartych w CAS. Do zobaczenia za rok!

„Złota rączka”

Rusza nieodpłatna pomoc seniorom w drobnych, domowych naprawach. Projekt skierowany jest do osób 60+, w pierwszej kolejności samotnych i niepełnosprawnych, prowadzących jednoosobowe gospodarstwo. Zakres pomocy obejmuje drobne naprawy, niewymagające natychmiastowej interwencji, specjalistycznej wiedzy lub uprawnień, niepociągające za sobą dużych nakładów finansowych. Naprawy wykonywane są wyłącznie w lokalu zamieszkiwanym przez osobę ubiegającą się o pomoc.

Wystarczy zadzwonić na numer 12 616 78 14 i wskazać, jakiego rodzaju pomoc jest potrzebna. Przyjęcie zgłoszenia będzie wymagało podania danych kontaktowych, ale także wieku i sytuacji, w jakiej znajduje się osoba ubiegająca się

o usługę. Potem pozostaje już tylko czekać na kontakt „Złotej rączki” w celu potwierdzenia i umówienia wizyty. Zrealizowanie usługi potwierdzone będzie pisemnie.

Program „Złota rączka” realizowany jest przez MOPS w Krakowie przy wsparciu Biura MOWIS. Inicjatorem programu, wzorowanego na pomysłach z Poznania, jest Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej.



Powstanie nowy dom opieki w Piasecznie



W Piasecznie powstaje nowy Dom Opieki Grupy ORPEA POLSKA. To kolejny etap realizacji strategii rozwoju usług dla seniorów w centrum lub w pobliżu największych polskich miast. W obiekcie o powierzchni 5600 m2 zaplanowano miejsce dla 144 podopiecznych. O nowym domu opieki rozmawiamy z Beatą Leszczyńską, prezes sieci domów opieki i klinik rehabilitacyjnych ORPEA POLSKA. Redakcja: Jak będzie wyglądała Willa Gerbera?

Beata Leszczyńska: Głównie atuty nowej inwestycji to przede wszystkim bardzo dobra lokalizacja z dogodnym dostępem do komunikacji miejskiej. Jak wszystkie domy opieki otwierane pod marką ORPEA Rezydencje, Willa Gerbera będzie obiektem o wysokim standardzie wykończenia, bez barier architektonicznych, z nowoczesnymi rozwiązaniami zapewniającymi komfort życia i bezpieczeństwo seniorów. Ponieważ wiemy, jak ważny dla naszych podopiecznych jest kontakt z rodziną, za-

planowaliśmy duży podziemny parking, ogród rekreacyjny oraz przestrzeń wspólną (m.in. salon pobytu dziennego, biblioteka, pokój wspomnień), gdzie mieszkańcy będą mogli spędzać czas z najbliższymi.

Red.: Czyli będzie to obiekt o tzw. podwyższonym standardzie.

B.L.: Tak, planując inwestycję wykorzystujemy naszą znajomość polskiego rynku opieki senioralnej oraz wiedzę Grupy ORPEA właśnie w zakresie rozwiązań o podwyższonym standardzie. Chcemy bowiem, by nasza oferta była optymalna pod względem jakości opieki, rozwiązań infrastrukturalnych oraz kosztów finansowych, zarówno dla seniorów, jak i dla nas jako inwestora. Zamierzamy sukcesywnie podnosić standardy naszych ośrodków funkcjonujących dotychczas pod marką MEDI-system. Planujemy przebudowę Domu Opieki Konstancja w podwarszawskiej Bielawie (gm. Konstancin-Jeziorna), którego mieszkańcy, na czas remontu „przeprowadzą się” właśnie do Willi Gerbera w Piasecznie.

Red.: Kiedy obiekt zostanie oddany do użytku?

B.L.: Pierwsi seniorzy będą mogli zamieszkać w nowym domu opieki pod koniec 2019 r.



WILLA GERBERA

- Dom Opieki
- Oddział dla osób z chorobą Alzheimera
- Oddział dla pacjentów w stanie apalicznym
- Sala rehabilitacyjna

Klinika Rehabilitacyjna MARIANNA

Fizjoterapia ambulatoryjna, Rehabilitacja neurologiczna, kardiologiczna i ogólnoustrojowa
Trasa Lubelska 13, 05-462 Majdan gm. Wiązowna
+48 22 266 88 42

Dom Opieki KONSTANCJA

Bielawa, ul. Lipowa 1, 05-520 Konstancin-Jeziorna
+48 22 266 88 45

Ośrodek Wentylacji Respiratorem

Bielawa, ul. Lipowa 1, 05-520 Konstancin-Jeziorna
+48 22 266 88 47

Klinika Rehabilitacyjna i Dom Opieki MAZOWIA

ul. Mazowiecka 6/8
00-048 Warszawa
+48 22 888 59 01

Ergoterapia

więcej niż nauka samodzielności

Ergoterapia jest metodą usprawniania fizycznego poprzez pracę, ma ona jednak niebagatelny wpływ na stan psychiki. – Dlatego nie jest tylko narzędziem, które pozwala odzyskać sprawność ruchową, ale jest też swoistym lekarstwem dla ducha – mówi Tomasz Kupiec, kierownik rehabilitacji w kompleksie senioralnym Rezydencja Na Dyrekcyjnej we Wrocławiu (Grupa ORPEA).

Jednym z założeń ergoterapii jest nauka samodzielności i samowystarczalności. Czynności, takie jak: ubieranie się, mycie czy jedzenie stają się dużo prostsze, gdy pokażemy, jak można je wykonać inaczej, a do tego zaopatrzymy chorą osobę w odpowiednie narzędzia. Można np. nauczyć zakładać skarpety przy pomocy specjalnego urządzenia, co sprawdza się u osób z zaawansowanymi zmianami zwyrodnieniowymi stawów kończyn dolnych i u osób po endoprotezoplastyce stawów biodrowych lub kolanowych. Wykorzystanie w łazience mat antypoślizgowych i zamontowanie uchwytów w znaczący sposób zwiększa samodzielność i powoduje, że ludzie czują się pewniej i znika ich strach przed wykonaniem czynności, która do tej pory wydawała się im niemożliwa. Podobnie jest w przypadku jedzenia, czasem wystarczy odpowiednie dobranie sztućców z ergonomicznymi uchwytami, aby móc na nowo jeść, bez pomocy osób trzecich. Czynności te wykonuje się najpierw w towarzystwie terapeuty, aby później

umieć wykorzystać nowo nabyte umiejętności już samodzielnie.

Wzmocnić rękę, wzrok

Innym aspektem ergoterapii jest udział chorego w życiu codziennym, tutaj do działania wchodzi terapeuta zajęciowy. Prowadzą zajęcia poprawiające sprawność funkcjonalną ręki, na których ćwiczy się układanie przedmiotów, przypinanie klamerek, nawlekanie koralików na sznurek. W innych zajęciach, takich jak układanie puzzli, gra w memory czy kolorowanie rysunków dochodzi do stymulacji skojarzeń wzrokowo-ruchowych w ramach wykonywanych czynności graficznych. Z kolei układanie konstrukcji klocków, tworzenie przedmiotów z gliny, z masy solnej kształtuje wzrokową orientację przestrzenną. Prowadzone są też zajęcia przygotowywania posiłków, uprawiania ogródka, które mają znamiona prawdziwej pracy i dają bardzo dużo radości pensjonariuszom, a ich wkład w efekt terapeutyczny jest nieoceniony.

Zyskać pewność siebie

Ergoterapia stosowana jest w placówce od zawsze, gdyż filozofia opieki nad seniorem

w ORPEA POLSKA zakłada indywidualne podejście do każdego pensjonariusza. Terapię dobiera się więc do indywidualnych możliwości psychofizycznych podopiecznego, wychodząc jednocześnie naprzeciw jego oczekiwaniom i zainteresowaniom. Seniorzy mają świadomość swoich ograniczeń i niedoskonałości ruchowych, co bardzo często przekłada się na pogorszenie ich stanu psychicznego, a w skrajnych przypadkach może prowadzić nawet do depresji. – Gdy odkrywają zatem, że są potrzebni, że potrafią wykonać niektóre czynności samodzielnie, odzyskują pewność siebie i stają się bardziej otwarci – tłumaczy Tomasz Kupiec.

Powrócić do społeczeństwa

Ergoterapia obejmuje wszystkich podopiecznych placówki. – W naszej pracy jesteśmy praktycznie codziennie świadkami małych sukcesów terapeutycznych naszych podopiecznych. Osoby, które wcześniej były tylko biernymi obserwatorami otoczenia, poprzez działania terapeutyczne całego zespołu odzyskują możliwości i chęci do współdziałania i tworzenia – wracają do społeczeństwa. Przykładem może tu być Pani Lucyna, która po udarze potrzebowała pełnej opieki. Ale dzięki intensywnym działaniom całego zespołu i własnemu zaangażowaniu jej stan poprawił się na tyle, że po roku mogła przeprowadzić się do mieszkania senioralnego (formuła assisted living w Rezydencji Na Dyrekcyjnej), gdzie z niewielką pomocą personelu prowadzi samodzielną życie. Oczywiście w dalszym ciągu odwiedza dom opieki w różnych zajęciach, aby utrzymać swoją sprawność – mówi Tomasz Kupiec.

Podopieczny maratończyk

Kolejny przykład to pan Maciek, który bierze udział w maratonach. Pierwszy był bieg na 10 km. Na tym biegu Maciek był bardzo zestresowany, bał się prędkości, był wycofany względem innych ludzi. – Na trasie biegu spotkaliśmy się jednak z ogromną przychylnością biegaczy i kibiców, w tym także innych pracowników. Na metę Maciek sam wjechał, siłą własnych nóg i rąk, choć przychodziło mu to z trudem. Gdy zapragnął wziąć udział w H2O Półmaratonie Wrocław, był już bardziej odważny. Nie bał się prędkości na wózku, na podbiegach sam proponował mi pomoc. Pozdrawiał się na trasie z innymi biegaczami. Na metę wjechał samodzielnie, po wcześniejszym samodzielnym finiszu na dystansie ok. 100 metrów. Dostał ogromny aplauz od kibiców. Po biegu nie chciał wracać do ośrodka, chciał siedzieć i obserwować to, co dzieje się po biegu. – wspomina Tomasz Kupiec.



Trzy programy rehabilitacyjne



Odpowiednia rekonwalescencja po operacji, wypadku lub innym urazie jest kluczowa w odzyskaniu sprawności i jakości życia pacjenta. Rehabilitacja ortopedyczna, opieka pooperacyjna i pourazowa

Klinika Rehabilitacyjna MARIANNA oferuje usługę specjalistycz-

nej opieki w zakresie powrotu do zdrowia po operacji, prowadzi także rehabilitację wypadkową i pourazową. Proces leczenia każdego pacjenta nadzoruje lekarz i specjalista z zakresu rehabilitacji. Kompleksowa opieka rozpoczyna się już od pierwszego dnia po operacji i skierowana jest do pacjentów w różnych stanach pozabiegowych i pourazowych: ostrych, podostrych i przeciążeniowych narządu ruchu. W ramach opieki pooperacyjnej i pourazowej można skorzystać z pobytu rehabilitacyjnego.

Rehabilitacja po operacji stawu biodrowego

Zmiany zwyrodnieniowe stawów biodrowego i kolanowego niosą ze sobą dolegliwości bólowe ograniczające ruchomość, a w skrajnych przypadkach

unieruchamiające pacjenta. Dla wielu cierpiących na tego typu schorzenia jedyną szansą na powrót do normalnego trybu życia jest zabieg wymiany zniszczonego stawu. Niezależnie od stadium rozwoju zmian zwyrodnieniowych stawu, elementem każdej skutecznej terapii jest rehabilitacja. Kliniki rehabilitacyjne sieci ORPEA POLSKA oferują intensywne plany opieki nastawione na realizację krótkoterminowych celów. Poprawa jakości życia pacjentów osiągnąta jest poprzez powrót do sprawności oraz, co bardzo istotne, poprzez powrót do samodzielności.

Rehabilitacja neurologiczna, opieka po udarach mózgu

Udar mózgu, a także inne urazy mózgowo-czaszkowe oraz schorzenia neurologiczne mogą być przyczyną trwałej lub czaso-

wej niepełnosprawności. Podjęcie szybkiej rehabilitacji może znacznie zminimalizować ich następstwa.

Klinika MARIANNA specjalizuje się w pomocy osobom po udarach mózgu, urazach mózgowo-czaszkowych, a także po urazie rdzenia kręgowego oraz w skutecznym zahamowaniu lub ograniczeniu rozwoju choroby Parkinsona, choroby Huntingтона, chorób nerwowo-mięśniowych, stwardnienia rozsianego. Cały proces leczenia i rehabilitacji jest wspierany przez psychologów i logopedów.

KONTAKT:

Klinika Rehabilitacyjna MARIANNA,
Trasa Lubelska 13,
Majdan (gm. Wiązowna),
tel. 22 266 88 42



ORPEA POLSKA (wcześniej, od 2001 r. działająca pod nazwą MEDI-system) jest liderem stacjonarnej opieki długoterminowej. Oferuje blisko 1000 miejsc w dziedzinie nowoczesnych domach opieki i klinikach rehabilitacyjnych w całym kraju. O zdrowie i bezpieczeństwo pacjentów dba ponad

750-osobowy zespół (pielęgniarki i opiekunki, fizjoterapeuci, lekarze, terapeuci zajęciowi, logopedzi i psychologowie, personel pomocniczy i administracyjny). Domy opieki i kliniki rehabilitacyjne oferują opiekę na oddziałach rehabilitacyjnych oraz w ośrodkach opiekuńczo-leczniczych w ramach NFZ lub w formie komercyjnej. Od 2016 r. jest częścią największej w Europie sieci domów opieki i klinik ORPEA, z potencjałem ponad 850 placówek w 10 krajach europejskich, Chinach i Brazylii.

Dom Opieki HONORATA

ul. Główna 31
41-503 Chorzów Maciejkowice
+48 32 445 71 42

Rezydencja Na Dyrekcyjnej

Assisted living (mieszkania dla seniorów), Dom opieki, Centrum Chorób Demencyjnych
ul. Dyrekcyjna 5-7
50-528 Wrocław
biuro.nadyrekcyjnej@medisystem.pl
+48 71 311 11 88

OSTROWIA

Dom Opieki, Fizjoterapia ambulatoryjna, rehabilitacja neurologiczna i ogólnoustrojowa
Wólka Ostrożeńska 15a
08-404 Górzno
+48 22 888 59 02

Dom Opieki Ostoya

ul. Kręta 31, 05-082 Stare Babice (15 km od Warszawy)
+48 22 487 98 94 wew. 1
+48 606 492 732



Wrocławske Centrum Seniora Poleca

W związku z 100. rocznicą odzyskania przez Polskę niepodległości Wrocławske Centrum Seniora, realizując inicjatywę seniorów z nieformalnej grupy O-CAL-eni koordynowanej przez panią Ewę Rapacz, przygotowało warsztaty robienia biało-czerwonych kotylionów. Kotyliony będą wręczone uczestnikom tegorocznego Marszu Kapeluszy.

Do udziału w warsztatach zapraszamy przedstawicieli klubów seniora i uniwersytetów trzeciego wieku, a także seniorów niezrzeszonych. Dla najbardziej zaangażowanych osób przewidujemy niespodzianki. Warsztaty odbywać się będą we wszystkie poniedziałki lipca w godz. 13:00-15:00, sala 210 w WCS.

Popołudnie poezji i muzyki

31 lipca o godzinie 15.30, w przededniu rocznicy wybuchu Powstania Warszawskiego, we Wrocławskim Centrum Seniora odbędzie się wyjątkowe spotkanie. Grupa „o-CAL-eni”, działająca przy WCS przygotowała bowiem popołudnie z poezją i muzyką pt. „Polscy poeci wojenni”.

W spotkaniu udział wezmą przedstawiciele: Światowego Związku Żołnierzy AK i 27 Wołyńskiej Dywizji Piechoty AK. Pieśni patriotyczne przygotuje i wykona Zespół Muzyczny Stowarzyszenia na Rzecz Promocji Zdrowia „CURATUS”. Miejsce: WCS, sala 210.

Spacer „Śladami Wrocławskich Pomników”

Grupa o-CAL-eni z WCS serdecznie zaprasza na spacer „Śladami Wrocławskich Pomników”. I część Rajdu na Dni Seniora 2018 godz. 10.00, 26 lipca pod IGLICĄ przy Hali Stulecia. II – VII etap w każdy czwartek sierpnia oraz etap VIII w pierwszy czwartek września.

Lato w Mieście. Spacer

Zapraszamy już na spacer po Wrocławiu z PTTK, dziś garść informacji o spacerach Klubu Seniora Podróżnika. W lipcu kolejne dwa spacer z przewodnikiem. 7 lipca Pomnik rotmistrza Witolda Pileckiego (pl. Wolności) - Kościół Garnizonowy - Kościół na Piasku, spotkanie 9.45 przy głównym wejściu do Forum Muzyki i 14 lipca Park Szczytnicki, Tereny Wystawowe i WUWA, spotkanie 9.45. Zapisy u liderki Klubu Podróżnika pani Teresy Szewioly, tel. 691 395 470 (opłata 5 zł/os. Opłata dla przewodnika). Zapraszamy.



**Wrocławski
Telefon Seniora**
71 344 44 44

Konkursy z okazji Dni Seniora



Wrocławske Centrum Seniora serdecznie zaprasza do uczestnictwa w tegorocznych konkursach, specjalnie przygotowanych z okazji zbliżającego się święta seniorów.

Konkurs główny dedykowany seniorom z całej Polski: najciekawsza stylizacja historyczna. Kościuszko, Piłsudski, Jadwiga Jagiellonka, a może Maria Skłodowska-Curie? Czekamy na zdjęcia przedstawiające Państwa stylizację dotyczącą wybranej postaci historycznej. Konkursy dodatkowe – międzypokoleniowe, dedykowane zarówno dzieciom, młodzieży, jak i seniorom z całej Polski: najdłuższe włosy i najdłuższe włosy. Opisane imieniem i nazwiskiem oraz nr telefonu kontaktowego i e-mailem zdjęcia prosimy przysłać na adres Wrocławske Centrum Seniora. Dopiszcie też, za jaką postać jesteście przebrani (konkurs główny) lub jaka jest długość włosów/włosów (konkurs dodatkowy). Warunkiem otrzymania nagrody jest uczestnictwo w Marszu Kapeluszy i Inauguracji wrocławskich Dni Seniora (w sfotografowanym stroju) w dniu 14 września 2018, w godz. 10.00-13.00.

Konkurs fotograficzny

Do konkursu fotograficznego „Pasje i zainteresowania seniorów” przyjmowane będą maksymalnie 3 zdjęcia od jednej osoby bądź od grupy senioralnej (zdjęcia grupowe). Opisane imieniem i nazwiskiem oraz nr telefonu kontaktowego i e-mailem zdjęcia prosimy przysłać na adres Wrocławske Centrum Seniora. Na laureatów czekają atrakcyjne i wartościowe nagrody, m.in. sztabki złota i srebrne monety, pobyty weekendowe, wejściówki na koncerty i spektakle.

Wrocławske Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, 50-159 Wrocław, pokój 22, Kamila Polańska lub e-mailowo: konkurswcs@gmail.com.

Warunkiem otrzymania nagrody jest przesłanie wraz ze zdjęciami zgody na przetwarzanie danych osobowych i wykorzystanie wizerunku w związku z realizowanym konkursem, gotowy formularz i regulamin dostępny na stronie www.seniorzy.wroclaw.pl w zakładce Dni Seniora.

Męska Szopa

W środę 20 czerwca na wrocławskim Nadodrze została otwarta Męska Szopa, już trzecia tego typu placówka w Polsce. To efekt współpracy wrocławskego oddziału Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej, Wrocławskego Centrum Seniora i sieci multimarketów Julia, partnera strategicznego projektu. Uroczyste otwarcie swoją obecnością zaszczycił wiceprezydent Wrocławia Adam Grehl. Męska Szopa to inicjatywa, która zrodziła się w Australii, ale sieć Men's Shed – Męskich Szop – działa z powodzeniem także w innych krajach m.in. w Wielkiej Brytanii czy Holandii. Miejsca tego typu pozwalają majsterkowiczom z najbliższej okolicy bezpłatnie korzystać z w pełni wyposażonego warsztatu i realizować wspólne

projekty. Projekt stanowi doskonałą odpowiedź na potrzebę aktywizacji osób starszych i formę realizacji polityki odpowiedzialnego biznesu, która jest istotną częścią wizji Julia. – Zapraszamy wszystkich chętnych, szczególnie seniorów, którzy chcą aktywnie spędzać wolny czas i szukają okazji do poznawania nowych ludzi – mówi Krzysztof Strecker, prezes wrocławskego oddziału Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej. We Wrocławiu Męska Szopa powstała we współpracy z Wrocławskim Centrum Seniora i Polskim Komitetem Pomocy Społecznej. Dwie pozostałe Męskie Szopy działają w Warszawie i w Słupsku. Sieć multimarketów Julia jako partner projektu zapewnia wyposażenie warsztatów obejmujące odpowiednie narzędzia i ma-



szyny, a także ich serwisowanie. Partnerem merytorycznym wrocławskego projektu jest Szkoła Wyższa Rzemiosł Artystycznych i Zarządzania, jej eksperci będą wspierać osoby korzystające z Męskiej Szopy swoją wiedzą i doświadczeniem m.in. z zakresu renowacji i konserwacji mebli. **Męska Szopa zaprasza se-**

niorów, którzy chcą aktywnie spędzać wolny czas i szukają okazji do poznawania nowych ludzi. Męska Szopa, ul. Paulińska 16, Wrocław, czynne poniedziałek - czwartek w godz. 14.00-18.00. Koordynator Męskiej Szopy, kontakt tel. 609 660 132 (dostępny w godz. 10.00-16.00).

III Dni Gerontologii – Wrocław 2018

Wrocławske Centrum Seniora oraz Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu zapraszają do udziału w III Dniach Gerontologii, które odbędą się pod hasłem „Srebrna gospodarka wobec wyzwania starzejącego się społeczeństwa” w dniach 25-26 października 2018 r. w Centrum Kształcenia Ustawicznego Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu (ul. Kamienna 49/53).

Podobnie jak w latach ubiegłych odbędzie się interdyscyplinarna konferencja naukowa wraz z sesją plakatową (pierwsza sesja tematyczna konferencji: Wokół istoty i problemów srebrnej gospodarki, druga sesja tematyczna: Srebrna gospodarka: między teorią a praktyką), panel dyskusyjny: Kształcenie kadr na rzecz starzejącego się społeczeństwa: szanse-możliwości-

-wyzwania oraz prezentacja do-
brych praktyk pracy z seniorami i warsztatach.

Organizatorzy: Wrocławske Centrum Rozwoju Społecznego – Wrocławske Centrum Seniora, Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu, Katedra Socjologii i Polityki Społecznej proponują następujące obszary tematyczne: usługi opiekuńcze i medyczne 60+; senior – konsument; silver marketing; rozwój srebrnej gospodarki szansą dla starzejącego się społeczeństwa; gerontechnologie; możliwości rozwoju rynku dóbr i usług skierowanych do osób starszych; potencjał rynku pracy w obszarze srebrnej gospodarki; aktywność zawodowa osób starszych; polityka senioralna XXI wieku.

Do uczestnictwa w III Dniach Gerontologii – Wrocław 2018 zaproszeni są wszyscy zaintere-



resowani problematyką późnej dorosłości, szczególnie zaś pracownicy wyższych uczelni, doktoranci, studenci, liderzy i członkowie organizacji senioralnych (kluby seniora, UTW), przedstawiciele administracji samorządowej, firm i instytucji, którym bliska jest refleksja nad fenomenem starości. Udział w wydarzeniu jest bezpłatny i nie wymaga wcześniejszego zgłoszenia.

Patronat nad przedsięwzięciem objęli Prezydent Wrocławia Rafał Dutkiewicz i Jego Magnificencja prof. zw. dr hab. Andrzej Kaleta, Rektor Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu.



Jacek Sutryk

Dyrektor Departamentu Spraw Społecznych we wrocławskim magistracie

Czasem nie musimy być właścicielem jakiejś rzeczy, żeby móc z niej skorzystać. Bywają sytuacje, w których trudno byłoby wręcz posiadać na własność to, z czego korzystamy. Proszę sobie wyobrazić księgozbiór osoby, która uwielbia czytać książki, które wręcz „pochłania” każdego dnia. Zapisując się do Miejskiej Biblioteki Publicznej mamy natomiast możliwość czytania setek książek bez potrzeby wydawania na nie własnych pieniędzy.

We Wrocławiu od lat świetnie sprawdza się wypożyczalnia rowerów miejskich. Od pewnego czasu można także wypożyczać samochody elektryczne czy skutery. Coraz większa popularność tego typu usług pokazuje, że coraz częściej będziemy mogli cieszyć się z użytkowania rzeczy nie będąc ich właścicielami. Najświeższym przykładem tego typu myślenia jest oferta niedawno przy ul. Paulińskiej „Męska Szopa”. To miejsce wyposażone w szereg przydatnych sprzętów, z których można korzystać, co ważne, bezpłatnie. Na chętnych do majsterkowania czekają wiertarki, piły, klucze czy młotki. Niemal wszystko w co wyposażony może być warsztat. Wszystkich tych, którzy lubią majsterkować, wbrew nazwie nie tylko Panów, ale także Panie, zapraszamy na wrocławske Nadodrze. Męska szopa to efekt współpracy wrocławskego oddziału Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej, Wrocławskego Centrum Seniora oraz sieci marketów Julia, czyli partnera projektu. Polecam!

Wrocławske Forum Senioralne. Relacja

29 maja w Domu Techniki NOT odbyło się II Wrocławske Forum Senioralne, mające na celu wymianę poglądów i doświadczeń związanych z tematyką potrzeb i oczekiwań osób starszych. Forum powstało z inicjatywy Wrocławskego Centrum Seniora, współorganizatorem wydarzenia była „Gazeta Wrocławska”, a partnerem Uniwersytet Trzeciego Wieku UWR. Patronat medialny objęła „Gazeta Senior”.

Mimo wyjątkowych upałów tego dnia frekwencja dopisała, prawie wszystkie miejsca były zajęte, a chętnych do aktywnego udziału w dyskusjach nie brakowało. W ramach tegorocznej edycji goście wydarzenia mieli okazję uczestniczyć w trzech panelach dyskusyjnych dotyczących: srebrnej gospodarki i polityki senioralnej, zdrowia i intymności powyżej 60. roku życia oraz aktywizacji i kultury. Do udziału zaproszono ekspertów w dziedzinie gerontologii, organizacje i instytucje działające na rzecz osób starszych, media, firmy komercyjne, kadrę akademicką, studentów, szczególnie zaś seniorów.

Srebrna gospodarka

W bloku poświęconym Silver Economy dyskutowano m.in. o ofercie społecznej i komercyjnej Wrocławia dla najstarszych



mieszkańców. Radna WRM i członek Wrocławskego Rady Seniorów Małgorzata Zawada zaprezentowała projekty miasta w zakresie usług społecznych. Potwierdziła zapowiadane trenera osiedlowego dla seniorów, a także usługi złotej rączki, czyli drobnych napraw w domu dla bezpłatny transport dla najstarszych. Nie ma jeszcze pewności, czy będzie to wzorem Poznania bezpłatna taksówka. Poruszony został temat kształcenia kadr. Osoby przygotowane i gotowe do pracy z seniorami są niezbędne do rozwoju oferty zarówno komercyjnej, jak i społecznej, a tu niestety mamy ogromne zaniebdania. Na szczęście zmiana powoli staje się faktem. Dr Bogna Bartosz z Uniwersytetu Wrocławskego przybliżyła start kierunku studiów podyplomowych „Psychogerontologia” na UWr., który pomimo początkowych trudności staje się

dziś kierunkiem pożądanym i docenianym nawet przez studentów z naszej zachodniej granicy. Spory problem stanowi zróżnicowanie grupy społecznej, jaką są seniorzy, a co za tym idzie odpowiedni marketing mix. W pokoleniu seniorów znajdziemy 80-latków i 60-latków, którzy mają nieco inne problemy i oczekują odmiennego sposobu dotarcia. Skuteczna dystrybucja informacji jest ważnym wyzwaniem dla mediów, jak i placówek tj. Wrocławskego Centrum Seniora.

„Srebrna gospodarka, złoty biznes” – tak podsumował rozważania prof. Adam Zych, który przyśluhiwał się dyskusji na temat aktualnej sytuacji i rokowaniom dla Silver Economy we Wrocławiu. Organizatorzy dziękują wszystkim prelegentom i moderatorom oraz słuchaczom za liczne przybycie (blisko 200 uczestników) oraz interesujące pytania.



Prenumerata indywidualna z dostawą do skrzynki pocztowej

Prenumerata pojedynczych egzemplarzy dostępna jest w każdej placówce Poczty Polskiej lub na stronie poczta-polska.pl/prenumerata. Koszt egz. w prenumeracie pocztowej 4 zł. Do 27 sierpnia przyjmowane są zamówienia na prenumeratę na IV kwartał 2018 r.



Harmonogram wydań 2018/2019 r.

Wydanie	Data emisji i wysyłki
Sierpień	25 lipca
Wrzesień	29 sierpnia
Październik	26 września
Listopad	31 października
Grudzień	28 listopada
Styczeń	19 grudnia
Luty	styczeń
Marzec	luty
Kwiecień	marzec
Maj	kwiecień

GazetaSenior.pl portal numer 1 dla SENIORÓW



O najciekawszych artykułach informujemy na facebooku, aby być na bieżąco wejdź na: www.facebook.com/GazetaSenior i polub stronę.

Redakcja Gazety Senior zaprasza do współpracy kandydatów na dziennikarzy i reporterów

- » Bywasz w centrum wydarzeń senioralnych.
 - » Masz więcej czasu na emeryturze, lubisz pisać i sprawnie Ci to wychodzi.
 - » Chcesz tworzyć wiadomości, artykuły dla dużej grupy czytelników.
 - » Korzystasz z poczty elektronicznej (wysyłasz e-maile, przesyłasz zdjęcia).
- Dołącz do zespołu Gazety Senior!**
- » W naszej Redakcji każdy pracuje w swoim indywidualnym tempie.
 - » Poruszasz tematy, które grają w Twojej duszy.
 - » Oferujemy współpracę w oparciu o wolontariat.
 - » Oddajemy do Twojej dyspozycji media o ogólnopolskim zasięgu.

Zapraszam do kontaktu

Linda Matus
Redaktor Naczelna
tel. 533 301 661
linda.matus@mediasenior.pl

