

Senior

Gazeta



cena: 5 zł

Prenumerata 2019!

Z dostawą do
skrzynki pocztowej

 Poczta Polska

ZDROWIE

+ Nowe leki i terapie
+ Usunięcie jajników
kontra rak piersi

+ Cukrzyca słodka tylko z nazwy

+ Nie lecz słuchu na bazarze!

+ Talerz Seniora

+ Czy to Alzheimer?

PORADNIK DLA RODZIN

**Jak i gdzie podróżują
polscy seniorzy?**

*Popularność nigdy
mi nie przeszkadzała*

Jerzy Skrzypczyk

**kolejne
wydanie
28 listopada**

Drodzy Czytelnicy,

Czerwone Gitary, mimo deszczu, rozgrzały seniorów w czasie koncertu inauguracyjnego Wrocławskie Dni Seniora 2018. Entuzjazm seniorów zachęcił nas, aby przypomnieć czytelnikom historię tego kultowego zespołu. Z Jerzym Skrzypczykiem, jednym z założycieli zespołu i liderem Czerwonych Gitar o początkach grupy, jej największych sukcesach, koncertach, które szczególnie zapadły w pamięć, rozmawiała Magda Wieteska.

ZDROWIE to słowo odmieniane przez wszystkie senioralne przypadki. Z tego też powodu w tym wydaniu znajdziecie obszerny dodatek, a w nim mnóstwo porad i wskazówek, które mogą okazać się cenne na etapie profilaktyki, leczenia, jak i opieki nad chorym seniorem. Od cukrzycy, przez nowotwory po słuch i Alzheimera. Polecamy!

Redaktorzy Jerzy Dudzik i Andrzej Wasilewski, w rubryce męski punkt widzenia, bez cenzury analizują dzisiejszą, jak i przyszłą rolę męskiej części senioralnej populacji. Jakże są ich wnioski? Na pewno bardzo ciekawe. Zapraszamy do lektury.

Informacje z kraju to ciekawostki, które szczególnie przykuły naszą uwagę. Również dlatego, że można je z powodzeniem zaszczepić w Waszych małych ojczyznach. Zараżajmy się dobrymi pomysłami dla seniorów.

Sezon niski w turystyce w pełni. Już dziś ośrodki zapraszają na jesienny odpoczynek, ale także na świąteczne pobyty i Sylwestra. Jeszcze więcej propozycji (także atrakcyjnych Last Minute) w kolejnym numerze! Zapraszamy m.in. do stałych cykli: Masz do tego PRAWO, ABC Psychologii dla seniorów, Jak się wypaść? I do wielu innych ciekawych artykułów, które specjalnie dla naszych Czytelników tworzy drużyna redaktorów 60+.

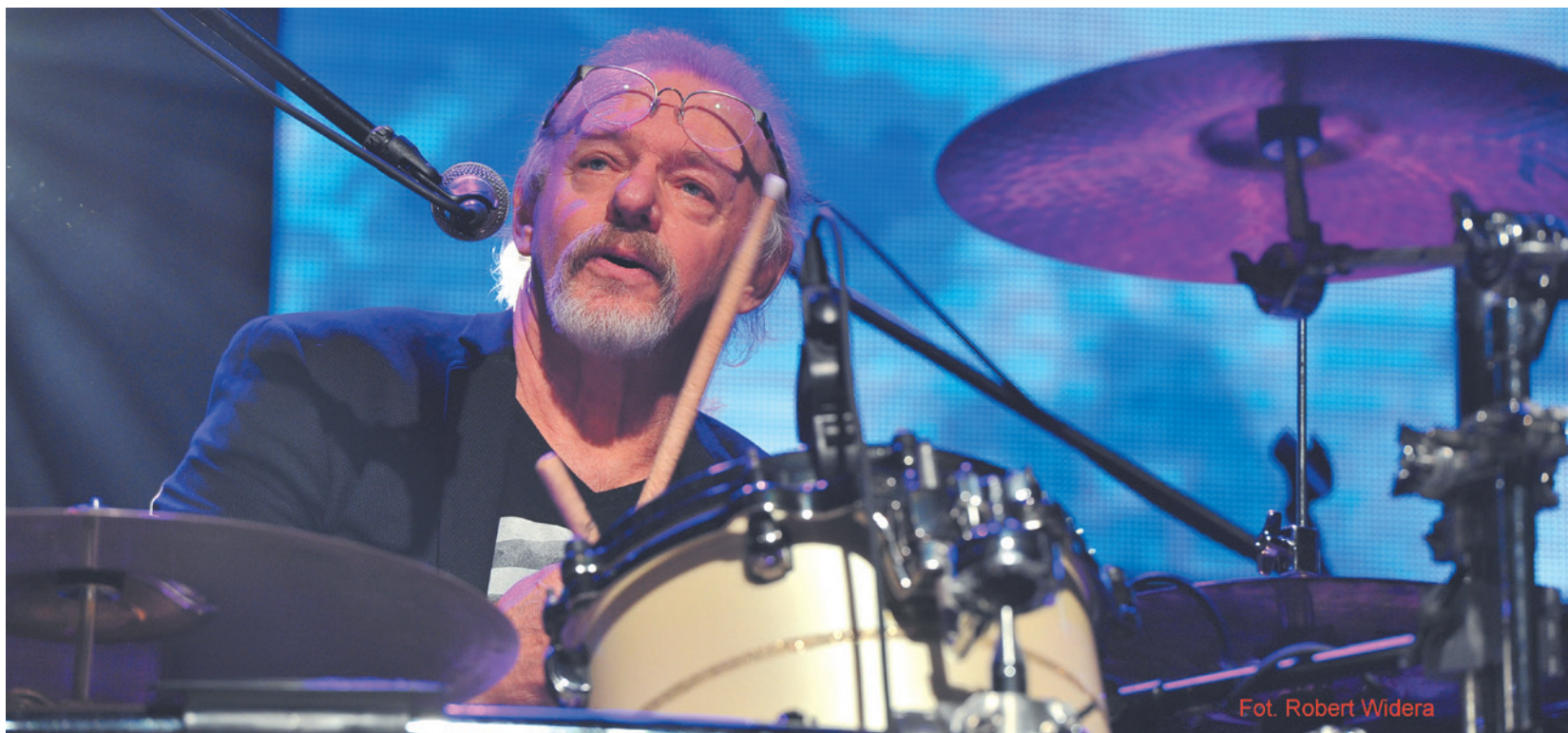
Jeżeli chcecie czytać Gazetę Senior, miesięcznik jest dostępny w płatnej prenumeracie za pośrednictwem Poczty Polskiej, którą można zamówić w każdym urzędzie pocztowym. Prenumeraty na 2019 r. będą przyjmowane do 25 listopada, szczegóły str. 24. Zapraszamy także na portal GazetaSenior.pl, gdzie codziennie publikujemy dodatkowe, interesujące treści.

Miłej lektury
Linda Matus
Redaktor Naczelna

Popularność nigdy mi nie przeszkadzała

Nazywani polskimi Beatlesami grają już ponad 50 lat. Trudno wymienić ich wszystkie przeboje. „Kwiaty we włosach”, „Anna Maria”, „Nie zadzieraj nosa”, „Historia jednej znajomości”, „Dozwolone od 18 lat” to zaledwie kilka spośród wielu, wielu piosenek, które całe pokolenia znają na pamięć.

Z Jerzym Skrzypczykiem, jednym z założycieli zespołu i liderem Czerwonych Gitar o początkach grupy, jej największych sukcesach, koncertach, które szczególnie zapadły w pamięć rozmawia Magda Wieteska.



Fot. Robert Widera

fot. Archiwum Czerwone Gitary Group

Magda Wieteska: Czerwone Gitary. Dziś nikt nie wyobraża sobie, aby nazywały się inaczej, choć podobno wtedy – 3 stycznia 1965 r. padła nazwa „Maskotki”. Pamięta Pan tamten dzień?

Jerzy Skrzypczyk: Nie pamiętam nic. Chociaż gdzieś tam wyczytałem, że to ja byłem pomysłodawcą tej nazwy.

Dobrze, że ta propozycja nie przeszła. Ma Pani rację. Trudno to sobie wyobrazić. Jakoś dzisiaj nie widzę siebie w roli maskotki.

M.W.: Jak wyglądały początki? Byliście polskimi Beatlesami, uwielbianymi i oczekiwaniymi na koncertach. Seweryna Krajewskiego porównywano do Lennona, Krzysztofa Klenczona do McCartney'a. Czy czuliście

się zmęczeni, przeciążeni popularnością czy przeciwnie – sukces tylko napędzał Was do dalszych działań?

J.S.: To wielkie wyróżnienie być kojarzonym z taką fantastyczną grupą, jaką byli Beatlesi. Może dlatego tak było, że Czerwone Gitary powstały w okresie wielkiej popularności angielskiego zespołu. Każdy kraj chciał mieć wtedy swoich Beatlesów i Juras Kosela wraz z Henrykiem Zomerskim tworząc nasz zespół wzięli to pod uwagę i Beatlesi byli tym drogowskazem dla Czerwonych Gitar. Mieliśmy takie samo instrumentarium, podobne kostiumy estradowe, muzycy grający w zespole sami pisali piosenki i nierzadko teksty do tych piosenek. A w momencie, kiedy do zespołu dołączył

na stałe Seweryn, a odszedł Jurek Kosela, tych analogii było jeszcze więcej. Graliśmy w czwórkę – jak Oni, wykrystalizował się duet autorski Krajewski – Klenczon i jeśli dodać do tego osobowości Benka Dornowskiego i moja, to rzeczywiście ten skład w jakimś stopniu mógł poślubić temu porównaniu. Czy czuliśmy się zmęczeni? Mogę odpowiedzieć tylko za siebie. Mnie popularność nigdy nie przeszkadzała. To było i jest fantastyczne uczucie, mieć przed sobą rozentuzjasmowany tłum i być rozpoznawanym na ulicy. Mogłem grać dwa, trzy koncerty dziennie, nie odczuwając zmęczenia. Sukces na pewno był siłą napędową. Zdrowa rywalizacja twórcza w zespole powodowała, że jeden przebój gonił drugi

i nie można się było od nich opędzić. Tak to było.

M.W.: Czasem bywa tak, że na scenie członkowie zespołu wyglądają na zaprzyjaźnionych, a w rzeczywistości, powiem delikatnie, przyjaźnią się z całkiem innymi osobami. Jak było u Was? Lubiliście spędzać ze sobą czas, także po koncertach, w trasach?

J.S.: Może nie było u nas wielkich przyjaźni, ale też nigdy nie dochodziło do emocjonalnych spięć. To, co widać było na scenie, odpowiadało temu, co działo się poza nią. Na pewno były jakieś nieporozumienia, ale ja nie pamiętam, aby wymiana poglądów wychodziła poza ramy przyzwoitości. Nawet rozstania odbywały się w kul-

turalnej atmosferze.

M.W.: Czerwone Gitary mają na koncie największą ilość sprzedanych płyt w historii polskiej fonografii – 8 milionów w 2006 r. O wiele wcześniej, w 1969 roku w Cannes otrzymaliście trofeum „Midem” za największą ilość sprzedanych płyt w kraju. Na tym samym festiwalu taką samą nagrodę dostali The Beatles. Czy spodziewał się Pan takiego sukcesu?

J.S.: Juras Kosela, któremu zadano kiedyś to pytanie, odpowiedział: „Gdybym nie wierzył w sukces tego zespołu to nie zwracałbym sobie tym głowy”. Oczywiście rozmiary tego sukcesu były trudne do przewidzenia. W życiu nie pomyślałbym, że będę

Gazeta Senior Kraj
ISSN 2450-1883
nakład: 15 000 egz.
numer 10/2018
31 października 2018 r.
(Z seniorami od 2011r.)
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,
Ks. dr hab. Zdzisław Kropidłowski, dr
Jadwiga Kwiek, Kazimierz Nawrocki,
Genowefa Pietraszewska, Miłosz
Salaciński, Andrzej Wasilewski,
Krystyna Ziętek;

Współpraca: Małgorzata Dryjska-
Łożyńska, Aleksandra Gracjasz,
Alicja Pionkowska, Maria Orwat,
Roman Szymański, dr Walentyna
Wnuk;

Dyrektor artystyczny:
Ida Bianka Matus;

Druk: Polska Presse Sp. z o.o. Oddział
Poligrafia, Drukarnia w Sosnowcu;

Foto: Archiwum Czerwone Gitary
Group, Fotolia;

Wydawca: MediaSenior
ul. Kobierzycka 3/21
52-315 Wrocław
NIP: 6121758822

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



udzielał tego wywiadu w 53 roku istnienia zespołu. Bardzo ważne jest to, że do tych milionowych nakładów płyt, wciąż dodawane są nowe ilości. Bo przecież w ostatnim okresie Czerwonym Gitarom przyznano dwie ZŁOTE PŁYTY za albumy „Czerwone Gitary O.K.” i „KONCERT JUBILEUSZOWY”.

M.W.: Jest Pan ostatnim muzykiem ze „starej gwardii”. Jak współpracuje się z młodymi członkami zespołu, którzy dołączyli do Czerwonych Gitar w 1997, 2000 i 2002 r.? Jakie są blaski (a może i cienie?) takiej międzypokoleniowej współpracy?

J.S.: Spotykamy się z opiniami o obecnym zespole, że to nie są już te Czerwone Gitary co kiedyś. I to jest racja. Krzysztof Klenczon czy Seweryn Krajewski to były charakterystyczne muzyczne osobowości i znalezienie muzyków o takich samych cechach jest niemożliwe. Natomiast młodzi muzycy z obecnego składu – Mieczysław Wądołowski, Arek Wiśniewski czy Darek Olszewski swoimi umiejętnościami instrumentalnymi, wokalnymi i twórczością doprowadzili do tego, że ich piosenki zajmują czołowe miejsca na listach przebojów i mają często więcej odsłon na youtube niż stare przeboje Czerwonych Gitar. To przecież również dzięki ich pracy doczekaliśmy się 50-lecia istnienia zespołu. Na marginesie koncert z tej okazji był najdłuższym koncertem w naszej historii. W gdańskiej Filharmonii to wielkie dla nas wydarzenie trwało 4 i pół godziny. Ważne jest również to, że ci muzycy z wielkim szacunkiem podchodzą do swoich poprzedników i ich twórczości.

M.W.: Od ponad 50 lat jest Pan na scenie. Jakie to uczucie?

J.S.: Takie, jak na przykład 25 lat temu.

M.W.: Porozmawiajmy trochę więcej o Panu. Skończył Pan Liceum Muzyczne w Gdańsku w klasie fortepianu i perkusji. Wybór

szkoły sugeruje, że już jako chłopiec był Pan ukierunkowany na muzykę...

J.S.: To dzięki moim rodzicom. Podobno bardzo rytmicznie reagowałem na wszelkie gatunki muzyki rozrywkowej. I chyba to było jedyne kryterium, żeby zrobić ze mnie muzyka. Gdy miałem 6 lat, posłali mnie do ogniska muzycznego, gdzie uczyłem się grać na akordeonie, potem podstawówka z fortepianem jako instrumentem głównym i liceum muzyczne z fortepianem i perkusją jako instrumentem głównym (tak to się kiedyś określało). Już w liceum zaczęły się moje ciągoty do muzyki rozrywkowej. Początkowo był to big-band Jana Tomaszewskiego, potem śpiewałem w zespole jazzowym Flamingo, później po drodze były Pięciolinie i wreszcie Czerwone Gitary, i jeżeli mogę się pochwalić, to do dnia dzisiejszego nie opuściłem ani jednego koncertu tego mojego zespołu.

M.W.: Czy któryś z koncertów szczególnie utkwił w Pana pamięci?

J.S.: Takich koncertów było sporo i każdy z innego powodu utkwił mi w pamięci. Może... koncert w Hawanie na Kubie. Pojechalismy tam zaraz po sukcesie na festiwalu Interwizji w Sopocie. Organizatorzy wymyślili sobie, że w koncercie tym wezmą udział wszyscy kubańscy artyści, którzy występowali na tym festiwalu. I każdy z nich tak chciał się pokazać, że my weszliśmy na scenę po pięciu godzinach. Na widowni nie było euforii. A, może jeszcze koncert w Cannes we Francji, o czym wspomniała pani w jednym z pytań. To była wielka gala samych znakomitości europejskiej sceny, a wśród nich my, po raz pierwszy na Zachodzie. Wykonaliśmy tan dwie piosenki „Anna Maria” po angielsku i „Jak mi się podobasz” po polsku. Trema olbrzymia, ale reakcja widowni bardzo przyjazna i to był pozytywny tego wyjazdu. A negatyw – po koncercie ktoś, delikatnie rzecz ujmując, przywłaszczył

sobie moje, z wielkim trudem zdobyte talerze perkusyjne.

M.W.: Czy ma Pan swój ulubiony utwór? A może jest tak, jak w przypadku wielu artystów, że śpiewa i gra Pan piosenkę ulubioną przez publiczność, do której niekoniecznie ma Pan sentyment?

J.S.: Nie ma takiej piosenki, którą mógłbym wyróżnić. Po prostu w Czerwonych Gitarach powstało tak dużo pięknych piosenek, że nie wiadomo, jakie kryteria brać pod uwagę, żeby któreś z nich przyznać laur pierwszeństwa. Może tylko przy tej okazji warto zwrócić uwagę na znakomite teksty, jakie pisali dla nas tacy autorzy, jak Agnieszka Osiecka, Krzysztof Dzikowski, Marek Gaszyński czy Janusz Kondratowicz. Teksty, które śpiewa cała Polska i my razem z Nią. Dzisiaj często różni wykonawcy (nie mylić z artystami) sami piszą teksty do swoich piosenek, ale tych tekstów nie chce mi się z nimi śpiewać.

M.W.: Jak odpoczywa Jerzy Skrzypczyk – lider Czerwonych Gitar? Co Pan robi w wolnym czasie, jak dba o dobrą formę i zdrowie?

J.S.: Różnie to bywa. Sporo, szczególnie w okresie wiosennym, pomagam żonie w pracach ogrodowych, bywam na siłowni, ale nie po to, żeby się siłować, tylko trochę

się porozciągać. Wreszcie rzuciłem palenie. A jarałem już na zmianę papierosy cyfrowe i analogowe. Sport, ale w telewizji i to ten na najwyższym poziomie. Próby zespołu, trochę twórczości muzycznej i jakoś leci. Zauważyłem tylko, że na przykład poniedziałki znacznie szybciej następują po sobie niż kiedyś.

M.W.: W dalszym ciągu koncertujecie i to sporo. Jaka publiczność przychodzi na Wasze koncerty?

J.S.: Rzeczywiście gramy dużo. Poza Polską często koncertujemy w Niemczech, w Austrii, USA i w Kanadzie. A publiczność? Są i moi rówieśnicy, i średnie pokolenie, i najmłodsi, dla których Czerwone Gitary to są Gitary w obecnym składzie, bo innych nie znają. Ich obecność bardzo nas cieszy, bo w sposób naturalny ci twórci ludzie dowiadują się, że istnieją zespoły, które grają na koncertach „na żywo”, a nie z pendriva. Spontaniczna reakcja po każdym koncercie jest radością, której ciągle dostarczają nam nasi sympatycy i za to, w imieniu Czerwonych Gitar, choć bardzo, bardzo podziękować.

Do zobaczenia na koncertach!!!

Nadzieja jesieni

Dwa tysiące lat temu powiedział Seneka: „Przez całe życie należy uczyć się żyć – i co bardziej istotne – przez całe życie należy uczyć się umierać”. Tymczasem światu współczesnemu brakuje kompetencji w uczeniu społeczeństwa umierania. Obecna kultura na wszystkich poziomach wymazała słowo „umieranie” ze sposobów opisywania lub określania rzeczywistości.

Jesień to obumieranie przyrody. Każda roślina żyła po to, aby wydać owoc. Jesienią jest on martwy-suchy. Wiosną zostanie przeznaczony na odrodzenie życia, na zmartwychwstanie.

W naszej polskiej kulturze wyróżnia się „Święto Zmarłych” lub lepiej powiedzieć – uroczystość Wszystkich Świętych i Dzień Zaduszny. Odwiedzamy cmentarze, pochylamy się nad mogiłami, zapalamy znicze, wspominamy zmarłych. Zauważamy wypalającą się świecę, która za kilkanaście godzin zgaśnie-umrze.

Człowiek natomiast umiera przez kilkadziesiąt lat. Szczyt jego możliwości fizycznych to lata czterdzieste i pięćdziesiąte. Szczyt osiągnięć duchowych może być później, ale potem zaczyna się proces umierania. Ono początkowo jest nieznaczne, trwa kilkadziesiąt lat, ale ostatecznie przyspiesza i wymaga pomocy. Współczesny świat wyspecjalizował się w pomocy medycznej, geriatrycznej, chce ratować życie i ulżyć cierpieniu fizycznemu. Jest w tym zaborczy, zabiera umierającego w swoje struktury szpitalne i opiekuńcze, wynajduje coraz to nowe możliwości techniczne, by przedłużyć życie, ale nie zatrzymuje umierania i śmierci.

Ona jest wpisana w życie człowieka, jak jesień jest wpisana w cykl przyrody. Po jesieni i zimie przychodzi wiosna. Po śmierci zmartwychwstanie. W listopadzie wierzymy, że wiosną nastąpi „zmartwychwstanie” przyrody, od 2 tysięcy lat chrześcijanie wierzą, że Jezus Chrystus Zmartwychwstał. Wiara w zmartwychwstanie jest podstawą chrześcijaństwa. Chrześcijaninem jest ktoś, kto został ochrzczony i wierzy w zmartwychwstanie. Zmartwychwstanie jest podstawą kultury europejskiej.

Życie po śmierci
Św. Paweł, ok. 20 lat po Zmartwychwstaniu Chrystusa pisał do Koryntian: „Przekazałem Wam na początku..., że Chrystus umarł za nasze grzechy, że został pogrzebany, że zmartwychwstał trzeciego dnia zgodnie z Pismem i ukazał się wielu osobom, aby uwierzyli

w zmartwychwstanie”. Dalej Jezus ukazujący się Apostołom zarzuca im upór, że nie wierzą w zmartwychwstanie. Współczesne polskie badania socjologiczne mówią, że tylko ok. 60% ochrzczonych wierzy w swoje zmartwychwstanie po śmierci. Zapewne gorzej jest, gdy ktoś się starzeje, słabnie, nieuleczalnie choruje, gdy śmierć „zagląda mu w oczy”. Ujawnia się tu nie tylko wiara religijna, ale również duchowy rozwój. Wielkość osoby zależy od jej stosunku do własnego umierania, od zdolności do rezygnowania z tego, co dawniej było dostępne; do stopniowego przyjmowania ograniczeń, cierpienia, samotności w chorobie lub podejmowania prób ucieczki przed tym co nieuniknione. Jest to wskaźnik poziomu samoświadomości i rozwoju duchowego, prawdy o swojej tożsamości. Wtedy człowiek poznaje siebie, czy był, jest lub będzie osobą wierzącą w zmartwychwstanie.

Wierzysz w zmartwychwstanie – jesteś człowiekiem najbardziej radosnym i szczęśliwym na ziemi. Ta wiara rozwiązuje wszystkie twoje problemy. Wpadasz w ziemię jak ziarno, by narodzić się zmartwychwstać. Instynktownie to odczuwasz, do wielu lat po jesieni przychodziła zima i wiosna, życie się odrodziło. Było i będzie radośnie.

Nie wierzysz w zmartwychwstanie, to razem z tobą obumierają twoje ideały, dokonania, marzenia, dorobek i spokój. Więcej – musisz sam wziąć na siebie odpowiedzialność za sens swojego życia. Seniorzy są uprzywilejowani, bo mają więcej czasu, bagaż własnych doświadczeń, szkołą było ich własne życie, a nauczycielami Kościół, kultura chrześcijańska i narodowa, świadectwo bliskich, którzy wcześniej przechodzili umieranie i śmierć. Siły i energii do tego dostarcza miłość do życia. Kochasz życie? Pokochaj ciepło i światło spalającą się świecę, szczególnie jej naukę!

**Ks. dr hab.
Zdzisław Kropidłowski**

REKLAMA

RENOMOWANE BIURO PODRÓŻY



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

WIEDŃ: KONCERT FILHARMONIKÓW
w ogrodach Pałacu Schonbrunn w WIEDNIU
3 dni cena 690 zł
20.06-22.06.2019
CZECHY: MORAWY-PRAGA-KARLOVE VARY
4 dni cena 895 zł/os.
27.05-30.05.2019
GRECJA: SALONIKI -RIWIERA OLIMPIJSKA-METEORY -ATENY -TERMOPILE -SKOPIE
8 dni cena 1.690 zł/os.
11.05-18.05.2019
GRUZJA: TBILISI -KAUKAZ-ANANURI-GORI
5 dni samolotem!
21.05-25.05.2019
cena od 1.830 zł/os + bilet Wizz Air
GRECJA SAMOŁOT + PROM: WYSPA SANTORINI + ATENY -5 dni
cena 1.890 zł/os. + bilet Wizz Air
11-15.05.2019, 28.09-02.10.2019
HOLANDIA: OGRODY KWIATOWE
AMSTERDAM-HAGA-ROTTERDAM-BRUKSELA
5 dni cena 1.560 zł/os.
23.04-27.04.2019
HIT!!! POCIĄGIEM BERNINA EXPRESS przez ALPY
SALZBURG-TIRANO -SIRMIONE-WERONA
5 dni cena 1.490 zł + bilet 360 zł
28.05-01.06; 23.07-27.07.2019

WYCIECZKI dla Seniorów
Bez podróżowania nocą!
Wpłaty w ratach 0%
Oferty na 2019 R.
e-mail: arion@arion.pl
www.arionsenior.pl

PETERSBURG bez wizy !!!
autokar+promy
Wilno-Tallin-Helsinki -9 dni
03.06 -11.06.2019 cena: **2.790 zł**
25.06-03.07.2019 cena: **2.830 zł**
TRUSKAWIEC - wczasy lecznicze - zabiegi w cenie Sanatorium KARPATY 4*
turnusy: 8 lub 13 dni od 990 zł + zwiedzanie Lwowa
TOSKANIA: AREZZO-CORTONA-SIENA-CHIANTI-PIZA-FLORENCJA-PORTOFINO-GENUA
7 dni cena 1.670 zł/os.
19.05-25.05.2019
WĘGRY: BUDAPESZT-BASENY TERMALNE SZECHENYI
2 dni cena 395 zł/os.
21.03-22.03.2019
ŚWIATECZNE JARMARKI: GRUDZIEŃ 2018
Salzburg, Wiedeń, Praga
2 dni od 329 zł/os.
W cenach: przejazd, noclegi, posiłki, ubezpiecz., przewodnik.
WCZASY SAMOŁOTEM All inclusive, BUŁGARIA - Kurort ALBENA, HOTEL**** WYLOTY z Katowic
9 nocy cena od 1.790 zł
WCZASY - BAŁTYK z dojazdem autokarem JASTRZEBIA GÓRA lub ŁEBA
200 m do morza
pok. 2 os. z łaz. i balkonem + 3 posiłki
7 nocy cena **1.250 zł**
10 nocy cena **1.599 zł**

Gdzie Ci mężczyźni?

Męski punkt widzenia

W ostatnich latach podniosła się średnia długości życia Polaków i stan zdrowia emerytów. Za czasów naszej młodości 80-latek był na ogół sędziwym, zgrzybiałym starcem o ograniczonej już często umysłowości. Nie oznacza to stwierdzenie, że dzisiaj takich nie ma, ale nie stanowią oni większości.

Kilkunastu 80-latków przechodzi pozytywnie badania sprawnościowe pozwalające im pilotować samoloty, siedemdziesięcioparolatkowie pływają w rejsach morskich, jeżdżą na rowerach dookoła Polski i wspinają się po zboczach górskich, a nie są to już przykłady zdumiewające. Dotyczą jednak osób śmiało poszukujących wyzwań albo inaczej – nierezygnujących z dotychczasowej aktywności, cieszących się w miarę dobrym zdrowiem, preferujących twórczy tryb życia. Oni, niestety także, nie stanowią większości. Większość starszych mężczyzn żyje w społecznej konspiracji – jakby. Nie garną się do kontaktów społecznych, będąc na emeryturze, ograniczając swój horyzont świata do ekranu telewizora. Kobiety jak wiadomo, z kontaktami społecznymi radzą sobie o wiele sprawniej niż mężczyźni. Natychmiast

wchodzą w interakcje, potrzebują aktywnego kontaktu międzyludzkiego, przy czym status społeczny nie odgrywa tu żadnej roli, w przeciwieństwie do mężczyzn, dla których hierarchia ma znaczenie podstawowe, co widać często już w grupie przedszkolnej. Kobieta z kobietą ma zawsze wspólne tematy. U mężczyzn natomiast jest zupełnie inaczej. W kilkugodzinnej kolejce w dowolnej poczekalni, kiedy połowa kobiet już jest zaprzyjaźniona, większość mężczyzn nie odezwała się do nikogo. Mężczyźni trudniej wchodzą w relacje, chyba że mają podobne hobby lub wykonują wspólne zadania. O ile interakcje kobiet opierają się na więzi werbalnej, o tyle męskie na więzi funkcjonalnej. Dlatego w męskim gronie blizszy kolega to jest ktoś z czasów szkolnych (ze studiów już niekoniecznie), z czasów wspólnej służby wojskowej,

z pracy. Pozostali – z klubu wędkarskiego, modelarni, ogródków działkowych czy stolika bridżowego – to tylko znajomi, niekoniecznie nam bliscy, a potrzebni (raczej może: przydatni) wyłącznie w zakresie realizacji wspólnych zainteresowań, bo zadań wspólnych nie ma. I to zapewne jest istotą problemu, że we wszelkich klubach seniora na 30 kobiet przypada 1-2 mężczyzn, co ma szereg wad, jak każde zachwianie równowagi. Ta nierównowaga proporcji powoduje także zniechęcenie tych panów, którzy dadzą się namówić i przyjdą do klubu „zobaczyć”. „Ach tam”, mówią rozczarowani, „same babskie tematy...”. A jakież – przepraszam – mają być, skoro na razie obecne są prawie wyłącznie same kobiety?

Dawny męski świat

Pięćdziesiąt i więcej lat temu, w czasach naszej młodości, życie towarzyskie biegło w zupełnie innej scenarii organizacyjnej. We wsi życie koncentrowało się w klubokawiarni. Do świetlicy szkolnej, zakładowej lub osiedlowej chodziło się „posiedzieć”, pograć w chińczyka, w tysiąca, domino, szachy, warcaby, pogadać, poczytać prasę, pośpiewać, potaćczyć itd. Innym miejscem życia towarzyskiego były piwiarnie. Piwiarnie spelunki, pełne lumpów i dymu papierosowego oraz piwiarnie bardziej „czyste”, do których przychodził incognito na piwko dyrektor i murarz, prokurator i dyspozytor, księgowy i kierownik sklepu, gdzie było w miarę czysto i kulturalnie. Zawsze było tam pełno mężczyzn. W dużych miastach każda „paka” miała swoją kawiarnię. W wolnym czasie szło się tam, bo wiadomo było, że spotka się jakieś dziewczyny czy chłopaków. Emeryci przychodzili w takim samym celu, plotkując przy kawie lub czytając prasę, gawędząc lub grając w szachy. Oni także mieli „swoje” kawiarnie jako centrum życia towarzyskiego. Zniknęły jednak owe świetlice, piwiarnie w dawnym stylu, a nieliczne kawiarnie w Polsce nie koncentrują żadnego „stałego” towarzystwa. Stara jakość zanikła, nowa się nie wytworzyła.

Tworzone na siłę angielskie puby nie przyjęły się, bo są transferem z innej, obcej nam kultury towarzyskiej.

Powrót do pracy

W jednym z większych miast podjęto próbę aktywizacji emerytów przez fragmentaryczny powrót na rynek pracy. Fragmentaryczny, bo nieetatowy. Raczej zlecenia. Nie powiodło się. Ofert mało, a proceduralnych zabiegów w urzędzie pracy dużo. Pieniądze niewielkie, a i tak opodatkowane. W innym dużym mieście, gdzie po naszej publikacji podchwyceno tę inicjatywę, urząd pracy odciał się zdecydowanie: z mocy ustawy jesteśmy powołani do zajmowania się ludźmi w wieku produkcyjnym i nie będziemy dla emerytów tworzyli nowych ścieżek, bo nie mamy na to czasu ani pracownika (ani ochoty – dodałbym). Po dzwoniłem sam po agencjach pośrednictwa. Dowiedziałem się, że pracodawca nie określa, czy pracownik może być emerytem czy nie. Po prostu potrzebuje kogoś do pakowania śrubek w pudełeczka. Chce pan? A więc jeśli emerytowi będzie zależało, to sam poszuka. I znajdzie.

Poszedłem też do urzędu pracy jako interesant. Przeglądałem oferty. Są takie, które może wykonywać emeryt, chociaż po pierwsze jest ich niewiele, po drugie emeryt emerytowi nierówny. Inaczej

z punktu widzenia pracodawcy wygląda kandydat na pracownika – emeryt, który ma 66 lat, a inaczej taki, który ma 76 lat. Mówi pracodawca: „Emeryt to taki wiek, że dzisiaj jest niby zdrowy, a pojutrze jedzie do szpitala albo potrzebuje wolne, bo ma wizytę u lekarza, albo źle się poczuł i przynosi zwolnienie, a ja po to obsadzam stanowisko pracy, żeby ono funkcjonowało bez przerw. Jeżeli komuś płacę, to on ma wytwarzać te pieniądze na wypłatę, pieniądze nie rodzą się same”. Jak widzę w TESCO, emerytki przy kasach długo miejsca nie zagrzewają, a patrząc na ich nieporadność (nie zawsze, ale dość często) nie mam pytań dlaczego. „Biedronka” wprawdzie zmodyfikowała organizację pracy pod możliwości zatrudnienia emerytów, ale nie jest to gest charytatywny. Firma ta ma znaczne trudności kadrowe z powodów powszechnie znanych i z konieczności chce się ratować emerytami. Nie łudźmy się, że jest to droga do uszczęśliwienia emeryta.

No to może wolontariat?

Nie ma u nas masowej tradycji wolontariatu, czyli bezinteresownego poświęcania swojego czasu, działania i kwalifikacji dla innych ludzi, idei czy organizacji. Kiedy rozmawiam z mężczyznami o moim wolontariacie, często

REKLAMA



Świąteczne Jarmarki
Berlin i Kopenhaga

Ystad
Swinoujście

690 zł/os.

Termin: 07-09.12.2018

Szczegóły ofert na
unityline.pl

Informacja i rezerwacja: tel. +48 91 35 95 671, +48 91 35 95 400, grupy@unityline.pl



Unity Line Limited Sp. z o.o. Oddział w Polsce, Pl. Rodła 8, 70-419 Szczecin

UNITY LINE

słyszę: zgłupiałeś? Za darmo? Ano za darmo, bowiem byt mam zabezpieczony emeryturą, a nie potrafię beczynnie siedzieć przed telewizorem, kiedy mogę zrobić coś bezinteresownie dla innych, a zarazem sobie uczynić tym przyjemność. Był okres, kiedy brytyjscy emerytowani dyrektorzy administracyjni szpitali jeździli jako wolontariusze do Chin zarządzać tamtejszymi szpitalami. Bezinteresownie. Żeby nie nudzić się na emeryturze i pożytecznie spędzać czas. Natomiast kobiet wolontariuszek w Polsce spotkamy bardzo wiele. Są bardziej od mężczyzn prospołeczne z natury swojej. Inna sprawa, że wiele fundacji i organizacji ogłaszających nabór wolontariuszy nie wie, jak postępować ze zgłaszającymi się seniorami. Dwudziestoletniej dziewczynce niejednokrotnie krępującym jest zarządzać ludźmi w wieku dziadków, stawiać zadania, kontrolować i wymagać. Zgłaszających się z nadzieją na jakieś zajęcie seniorów spławiają więc. Grzecznie, uprzejmie, taktownie, stopniowo eliminują. I nie jest to rzadkością. Inna sprawa, że owi dziadkowie mają o wiele więcej doświadczenia pracowniczego, organizatorskiego i zaczynają „ulepszać” decyzje młodej kierowniczkii, co ją deprymuje, irytuje i nie zachęca do pracy z takim personelem, bo to ona ma wizję, co i jak ma być zrobione, a wolontariusze mają wykonać, a nie mądrzyć się. Koniec, kropka. „Zgłosiłem się jako wolontariusz do obsługi

pewnej ważnej imprezy o randze europejskiej w moim mieście” – opowiada dziennikarzowi starszy pan. „Zostałem przydzielony do grupy studenckiej w ramach integracji pokoleń. Mam 70 lat – chłopcy po 22-24. Okazało się, że jestem daleko w tyle za nimi w tempie przyswajania sobie szczegółów powierzonych zadań, w tempie wykonawstwa, orientacji co do zmieniających się sytuacji. Oni traktowali mnie z uprzejmą wyrozumiałością i szacunkiem, a ja czułem się hamulcem w postępach pracy grupy. Często wyręczali mnie, zanim załapałem, że to ja powinienem owo coś zrobić. To był dla mnie stres wstydu. Żadna ze stron nie była uszczęśliwiona tą integracją i obie strony były niezadowolone, kiedy zrezygnowałem z udziału. Nie da się połączyć skutecznie starego i młodego konia w jednym zaprzęgu, bo ciągną z inną dynamiką i temperamentem”.

Jak wyciągnąć mężczyzn z domu?

Według danych Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, z 8,8 mln polskich emerytów 87% jest biernych społecznie. 10% nie utrzymuje z nikim kontaktów – żyje w pełnym odosobnieniu, 98% spędza czas głównie przed telewizorem, co powoduje, że z czasem zawęża się percepcja oglądu świata wyłączając do ram ekranu telewizora, spłyca rozumowanie, ogranicza się dopływ informacji wielokierunkowej, zawęża zdolność argumentacji (nie

prowadzą złożonych rozmów, wymiany poglądów), co powoduje dystans ludzi młodszych z powodu oddalania się partnerstwa intelektualnego. Przoduje tutaj populacja męska. Opieram ten pogląd na następującym obrazie: jeżeli w Poznaniu 70 klubów seniora grupuje około (szacunkowo) 2100-2500 osób (w tym około 160 mężczyzn), to całość populacji emerytów w tym mieście wynosi 145 000. A co robi reszta? Drzemie przed telewizorem? No, powie ktoś, jest jeszcze środowisko wędkarskie, PTTK i inne, może jakiś Automobilklub czy coś? Więc dobrze, odpowiem, niech owe „inne” stanowi 5 000 mężczyzn, to i tak będzie to kropla w morzu niemal 150-tysięcznej rzeszy.

Pewna pani na publicznym forum ogłosiła, że ona w swojej dzielnicy (Jeżyce w Poznaniu) przyjęła misję wyciągnięcia mężczyzn z domów. Wprawdzie w tej deklaracji nie opowiedziała, przy pomocy jakich form oddziaływania będzie realizowała ową ambitną misję, ale ze wszech miar życzymy jej sukcesu i deklarujemy taką pomoc, jakiej by od naszego czasopisma oczekiwala. Problem jest społecznie ważny i, jak sądzę, powinien znaleźć się w polu uwagi wszystkich Rad Seniorów. A może gdzieś zaistniały sukcesy w tym zakresie? Chętnie je zaprezentujemy, jeżeli otrzymamy informację.

Andrzej Wasilewski

Chłop w domu

Wszystkie panie wiedzą, że chłop w domu to utrapienie. Czy jednak zdają sobie z tego sprawę panowie? Pomysł pojawił się w autobusie, to tam dopadają mnie skojarzenia wywołane kontaktem z blizniami.

Tak więc bliźni płci męskiej, gładko wygolony na głowie i z zarostem wokół jamy gębowej przyłożył do ucha telefon typu smartfon 6 cali i zaczął strofować osobę po drugiej stronie. Dlaczego trzymał to wielkie coś przy uchu, kiedy mówił, trudno zrozumieć. Przecież do lepszego słyszenia wystarczy wetknąć do ucha słuchawkę, a obecne mikrofony w wielkich smartfonach są tak rewelacyjne, że można mówić szeptem, a interlokutor i tak dosłysz, co było powiedziane. A było mówione tak: „Nie potrafisz wykonać nawet najprostszego polecenia” i, sądząc z dalszego toku rozmowy, słowa te były skierowane do osoby płci żeńskiej, prawdopodobnie partnerki życiowej tego wygolonego na gładko z zarostem wokół jamy gębowej i ubranego w czarny podkoszulek udającego macho pasażera komunikacji miejskiej. Strofowanie trwało dobrych kilka minut. Nie sądzę, by strofowana osoba płci żeńskiej długo to wytrzymała. Prasowanie spodni i podkoszulków, czyszczenie butów, karmienie, sprzątanie sadyby, karmienie rodziny, rodzenie potomków, a ten gamoń w czarnym podkoszulkowi wyglądający, jak macho z reklamówki w supermarkecie nawet nie potrafi zarobić na porządną brykę, tyl-

ko jeździ autobusem. Nie ma się na kim wyżywać, to rozładowuje swoje frustracje na biednej, zahukanej i zakochanej dziewczynie. Jak długo dziewczę pozwoli sobie na takie traktowanie?

Młodzież

Dzień wcześniej, także w komunikacji miejskiej, usłyszałem rozmowę prowadzoną przez młodych ludzi, wybierali się na bzykanko nad wodą. Zaopatrzeni w środki odstraszania komarów, piwo w niewielkiej ilości i mały pled dzielili się mądrościami ze spotkanym kamratem. Kamrat chudy w czarnych okularach wyraźnie się popisywał swoim standardem życiowym. To, że młodzi ludzie się bzykają i mieszkają razem przed zawarciem kontraktu i złożeniem sobie nawzajem ślubów, nie jest niczym specjalnym. Wprawdzie religie ostrzegają przed takim postępowaniem, a nawet zakazują, ale i tak popęd pierwotny zwykle zwycięża. No i co robić z wolnym czasem w gorącą letnią noc – młody człowiek z wyrzutem do zakochanej dziewczyny. Dlaczego nie naładowałaś powerbanku, bateria w moim telefonie prawie rozładowana. Dobrze, że dziewczę pomyślało i powerbank zabrało. Pewnie sobie pomyślało, jadę z gamoniem, a po bzykanku posłucham sobie rapu, będą emocje.

Służąca

Niedawno jeden z biskupów w ramach nauczania o poprawnych relacjach w rodzinie podkreślał, że rolą żony w związku małżeńskim jest dbanie o dzieci,

gotowanie stawy dla całej rodziny, pranie i sprzątanie, i oczywiście wychowywanie w duchu religijnym. Toż to poglądy rodem z czasów średniowiecza, gdy kobiety nie miały prawa głosu i dostępu do szkoły. No, może oprócz księżniczek. Księżniczki były na specjalnych prawach. Od tamtych odległych o pół milenia czasach zmieniła się sytuacja kobiet na świecie. Chodzą do szkół, osiągają zdecydowanie lepsze wyniki w nauce, prowadzą firmy i mają sukcesy w wolnych zawodach. Odnoszę wrażenie, że kobiety w wielu przypadkach lepiej radzą sobie ze współczesnym światem od mężczyzn.

Chłop

Wszyscy to wiedzą, że chłop wprawdzie umięśniony i fizycznie większy, jednak jeśli chodzi o spryt, pomysłowość, przedsiębiorczość w porównaniu z dziewczynami przepada z kretesem. W czasach błędnych rycerzy wędrował taki od zamku do zamku, od turnieju do turnieju i razem z giermkim przejadali nagrody zdobyte w turniejach. Zagubił się chłop we współczesnym świecie. Skończyły się czasy pańszczyzny, kiedy to za chłopą myślał dziedzic i proboszcz. Do samodzielnego myślenia chłop niezwykajny. Okazuje się teraz, że jego mięśnie przydają się zaledwie od czasu do czasu, takie teraz techniczne udogodnienia. Siedzi więc sobie chłop przed telewizorem na kanapie i jak nie zawadza, to ma święty spokój, chyba że akurat w telewizji serial. To wtedy won do kolegi albo do garażu auto czyścić. Takie czasy nastały.

Jerzy Dudzik

REKLAMA

***Gwarancja zwrotu pieniędzy**

Jeśli w ciągu sześciu tygodni od dokonania zakupu w firmie Fielmann zobacz Państwo taki sam produkt, proponowany gdzie indziej taniej, Fielmann przyjmie towar z powrotem i zwróci cenę zakupu. Dodatkowo podarujemy Państwu butelkę szampana.

Okulary: Fielmann.

Okulary: Fielmann. Niskie ceny zamiast wielkich słów.

Fielmann prezentuje 2000 modnych okularów, znane marki i modele projektantów o międzynarodowej sławie, w gwarantowanej przez nas korzystnej cenie*.

Bezpłatne badanie ostrości wzroku najnowocześniejszymi urządzeniami, w każdej chwili, bez rejestracji.	0,00 zł
Modne okulary przeciwsłoneczne z Państwa mocą ponad 300 opraw, jednoogniskowe szkła organiczne, ochrona przed promieniowaniem UV, 3 lata gwarancji, łącznie z badaniem ostrości wzroku.	109,50 zł
Wysokiej jakości okulary progresywne ponad 300 opraw, szkła organiczne z powłoką utwardzającą, 3 lata gwarancji, łącznie z badaniem ostrości wzroku.	279,00 zł

www.fielmann.com

fielmann

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

REKLAMA



OPERA
WROCŁAWSKA

ADOLPHE ADAM

Giselle

Choreografia:
JEAN CORALLI
JULES PERROT

Dyrygent:
AYYUB GULIYEV

PREMIERA
27 / 10 / 2018

Spektakle w sezonie
28, 30 / 10 / 2018
30 / 11 / 2018
2 / 12 / 2019

Opera Wrocławska
ul. Świdnicka 35
+48 71 370 88 80

www.opera.wroclaw.pl



Mecenat



MINISTERSTWO
KULTURY
I DZIEDZICTWA
NARODOWEGO

Partner Opery Wrocławskiej



Partner Baletu Opery Wrocławskiej



Sponsor strategiczny



Spektakl współorganizowany i współfinansowany w ramach programu
Instytutu Muzyki i Tańca „Dyrygent – rezydent”



Patroni medialni

Mecenas sezonu artystycznego
2018-2019

Autorskie spotkania z Mariuszem Szczygłem

Spotkania pisarzy z czytelnikami są owocne dla obu stron. Tak uważa autorka poniższego tekstu, w którym opisuje trzy spotkania z Mariuszem Szczygłem oraz wspomina wpisywane przez niego dedykacje.

Należę do tego pokolenia, które potrafi zanucić piosenkę „U cioci na imieninach”. Dlaczego właśnie ta piosenka przypomniła mi się, gdy postanowiłam napisać o spotkaniach z Mariuszem Szczygłem? Być może dlatego, że siedząc u cioci na imieninach, nie tylko jemy i pijemy, ale też słuchamy. To ostatnie może być inspirujące, szczególnie dla pisarzy i reportażystów, a pisarz, o którym jest ten tekst, potrafi słuchać. Co z zasłyszanych rozmów mógłby Mariusz Szczygłowi wykorzystać w swojej twórczości? Na YouTube obejrzałam fantastyczną rozmowę pisarza z Katarzyną Marcysiak, nagrałą w ramach serii programów „Rozmowy kultowe” (TVP3). Mariuszowi Szczygłowi tak bardzo spodobało się wypowiedziane przez panią Katarzynę stwierdzenie: „Nie zostawiać bałaganu w relacjach z ludźmi”, że postanowił je przejąć, a ona się na to zgodziła. To mi uświadomiło, że pisarz, słuchając innych, cały czas „pracuje” – szuka tematów, ciekawych zwrotów, itp. Dlatego spotykamy się z pisarzami i nie bójmy się im mówić, co myślimy. To jest i nam, i im potrzebne.

„Tylko że” Krystynie

Pierwszy raz na spotkaniu autorskim z Mariuszem Szczygłem byłam w ramach Miesiąca Spotkań Autorskich we wrocławskiej Mediatece w 2017 r. Pisarz mówił o tym, jak powstawały jego książki i co jeszcze chciałby napisać. Było widać, że bohaterowie tych książek są mu bliscy, np. byli pracownicy Elwro, o których napisał w książce: „Niedziela, która była w środę”. Zachwyliły mnie opowieści Mariusza Szczygła o jego warsztacie pisarskim, a szczególnie to, jak wpadł na zwrot „tylko że”, który w jego dziele miał opisywać nagły zwrot akcji. Dlatego po spotkaniu poprosiłam go, żeby w swojej książce: „Gottland” zamiast tradycyjnej dedykacji napisał: „Tylko że” Krystynie. Otóż chciałam zaproponować koleżankom seniorkom zabawę polegającą na uzupełnianiu zdania: „Tylko że Krystynie...”. Zabawa się udała i opisałam to na blogu. To była taka odrobina zwariowanej radości w senioralnym (poważnym?) życiu.

Pielęgnuję swoje kaprysyki, bo...

Zachęcona tym „sukcesem” przy okazji następnego spotkania, a było to w październiku 2017 w Oratorium Marianum, znowu poprosiłam Mariusza Szczygła o jakąś szczególną

dedykację tym razem w książce: „Kaprysyki. Damskie historie”. Zamiast standardowej dedykacji Autor napisał: „Pielęgnuję swoje kaprysyki, bo...”. Teraz już wiedział, czemu ma służyć ta nietypowa dedykacja. To było bardzo miłe, że dał się wciągnąć w zabawę senierek. Moje koleżanki uzupełniły to zdanie na różne sposoby, a ja to wszystko znowu opisałam na blogu. Sama też uzupełniłam to zdanie tak: „Pielęgnuję swoje kaprysyki, bo mam ich za mało”.

Spektakl słowno-muzyczny w Oratorium Marianum odbył się w ramach Festiwalu Bruno Schulza i był niezwykle. Mariusz Szczygłowi czytał fragmenty książki: „Projekt: prawda”, a zespół Res Factum tworzył podkład muzyczny, który podkreślał atmosferę czytanego tekstu. To był zaskakujący pomysł, bo zespół nie do końca wiedział, jakie fragmenty Autor będzie czytał. Z kolei Mariusz Szczygłowi przyznał, że zespół robi mu na koncertach niespodzianki i czasami gra coś nowego.

Ciąg dalszy kaprysyków

Biblioteka Sąsiedzka, prowadzona przez stowarzyszenie Żółty Parasol na wrocławskim Ołbinie, ogłosiła konkurs na recenzję dowolnej książki z księgozbioru biblioteki. Oto fragmenty recenzji, którą napisałam o książce Mariusza Szczygła:

O książce: „Kaprysyki. Damskie historie” zawsze myślę jako o kaprysykach i nie rozumiem, dlaczego Mariusz Szczygłowi użył w tytule liczby pojedynczej. Książka jest o tym, co szczególnie lubię. Jest o autentycznych ludziach. Zawsze wydawało mi się, że nikt poza Stanisławem Lemem i Juliuszem Verne nie wymyślił tego, co może się wydarzyć naprawdę. Książka Mariusza Szczygła to potwierdza. Bohaterki książki i ich historie są niezwykle, ale są prawdziwe. Autor wybrał tylko kobiety i to powinno nam, kobietom pochwlebiać. Jest jednak pewien wyjątek. Formalnie bohaterem rozdziału „Dowód” jest mężczyzna, Rektor Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie, ale tak naprawdę bohaterką jest jego miłość do żony. Miłość jest rodzajem żeńskiego. Czy jest kobietą?

Przez moment zastanawiałam się nawet, co by było, gdyby Mariusz Szczygłowi opisał też męskie historie. Szybko jednak doszłam do wniosku, że męskie historie nie byłyby tak ciekawe. To my, kobiety mamy tyle fantazji, że starczy jej dla



fot. Archiwum prywatne Krystyna Ziętak

obu płci. Może dlatego Mariusz Szczygłowi w krótkim filmiku, zapowiadającym drugie wydanie książki, powiedział tak: „Każdy mężczyzna ma w sobie kobietę. (...) Ja swoją przekonałam do pisania”. Kim są bohaterki Mariusza Szczygła? Moim zdaniem, nie jest ważne, kim one są, tylko co robiły i dlaczego. Niektóre z nich były postaciami znanymi, jak Ida Kamińska – znakomita aktorka, która chyba niepotrzebnie wyjechała do Ameryki. Inne szarymi i zwykłymi, jak matka trójki dzieci Janina Turek, która przez ponad pół wieku w około 800 zeszytach notowała codzienne wydarzenia i nikt o tym nie wiedział. Mariusz Szczygłowi wszystkie swoje bohaterki lubi, szanuje i rozumie.

Przystanek Prawda

Trzecie spotkanie z Mariuszem Szczygłem miało miejsce w sierpniu 2018 podczas MiedziankaFest 2018 na „Przystanku Prawda”. Tym razem w książce: „Projekt: prawda” Mariusz Szczygłowi napisał taką dedykację: „Pani Krystynie na pamiątkę naszego spotkania w Miedziance”. Trzy dni w Miedziance to były trzy dni bardzo osobistych przeżyć. Można się było spotkać nie tylko z Mariuszem Szczygłem, ale również z Olgą Tokarczuk, Włodzimierzem Nowakiem i Filipem Springerem – głównym organizatorem i twórcą MiedziankaFest. Każdy z tych pisarzy skłaniał uczestników festiwalu do własnych przemyśleń i to było bezcenne. Mariusz Szczygłowi przez kilka godzin wysłuchiwał na przystanku autobusowym w Miedziance osobistych prawd uczestników festiwalu reportaży. Jego prawda jest dobrze znana i brzmi mniej więcej tak: „Tak żyj, że gdy będziesz umierał, to będzie ktoś, kto będzie trzymał cię za rękę”. To może być przepis na życie. Na okładce utworu: „Projekt: prawda” wydawnictwo „Dowody na Istnienie” cytuję następującą wypowiedź bohatera książki Stanisława Stanucha: „Portret z pamięci”

(ta książka jest częścią „Projektu: prawda”): „Kiedy uspokoiłem się wreszcie – mówi bohater Stanucha – przyszło mi do głowy, że każdy rozsądny człowiek powinien dążyć do prawdy, starać się odkryć w swoim życiu jedną, bodaj najmnijszą prawdę.” Do tej pory się zastanawiam, co to jest prawda i dlaczego każdy powinien mieć własną prawdę? Może będę miała okazję, by zapytać o to Mariusza Szczygła. On musi znać odpowiedź, bo przecież zacytowane wyżej słowa były bezpośrednim powodem napisania książki: „Projekt: prawda”.

Na koniec chciałabym się podzielić pewną refleksją. Po spotkaniu autorskim powinno się jeszcze raz książkę przeczytać, aby odkryć rzeczy niezauważone za pierwszym razem. Nowe spojrzenie na dzieło to esencja spotkań autorskich.

Mariusz Szczygłowi na Targach Książki

Jeśli jeszcze nie macie dedykacji Mariusza Szczygła, możecie ją zdobyć w czasie Targów Książki we Wrocławiu 30 listopada 2018. Zdradzę Wam premiera książki: „Nie ma” w księgarniach już 2 listopada 2018. We wstępie do książki i w rozmowie z Michałem Nogasiem w Radiu Książki Mariusz Szczygłowi wyjaśnia, dlaczego pisał książkę z przerwami aż 9 lat. Podobno „nie ma” jest pisane w książce na kilka sposobów, w tym nawet na czerwono. Nic dziwnego, bo trudno zdefiniować stan, który nazywamy „nie ma”. Właśnie o „nie ma” jest książka, a jej bohaterami są ludzie z różnych krajów. Czym może być „nie ma”? Czy to brak, smutek, strata czy pustka? Z radiowej rozmowy utkwiło mi w pamięci szczególnie to, że zdaniem Mariusza Szczygła pustka może być wartością. Dlatego poproszę go o dedykację: „Dlaczego pustka jest wartością?”. To pytanie może być punktem wyjścia do ciekawych dyskusji.

Krystyna Ziętak

Miłość na emeryturze

Przekraczając wiek 65 lat lub przechodząc na emeryturę, kończymy pracę. Zaczynamy odpoczywać, mówimy o zasłużonym odpoczynku. Jest jednak pewna praca, z której człowiek nie chce lub nie powinien się zwolnić. Jest to praca wynikająca z miłości.

Miłość jest uczuciem, ale także postawą i działaniem, a najczęściej hasłem używanym przez poetów, pisarzy, media, handlowców, w najprzedziwniejszych reklamach. Znamy wiele określeń miłości. Najlepszą i najczęściej wspomnianą jest „Hymn o miłości” św. Pawła z Listu do Koryntian. Miłość cierpliwa jest, łaskawa jest..., nie zazdrości, nie unosi się pychą, nie szuka swego... Wszystko znosi, wszystkiemu wierzy, we wszystkim pokłada nadzieję, wszystko przetrzyma. Spróbujmy jednak inaczej spojrzeć na miłość. Definiują ją psychologowie, socjologowie, filozofowie, terapeuci, a i każdy z nas może coś na ten temat powiedzieć. To wynika z doświadczenia. Ono mówi, że miłość jest jakimś szczególnym rodzajem pracy, oznacza wysiłek, trzeba się starać kochać. I tu nie można zgodzić się z powiedzeniem, że miłość „przychodzi i odchodzi” lub że z miłości najbliższej jest do nienawiści. Gdyby ktoś tak łatwo przekroczył tę granicę, obiektywnie należy stwierdzić, że nie było u niego „miłości”. A co było?

Mogło być wszystko, na przykład chęć posiadania drugiej osoby jako kogoś, kim można się pochwalić, bo jest piękna lub przystojny. Mogła to być wizja związku ukształtowana przez naszą kulturę chrześcijańską lub narodową czy nawet współczesne media, w której wyznacza się różne role drugiej osobie, a gdy ona je spełnia, jest kochana. Różne wizje dają różne szczęście i zadowolenie, czasami są pozytywne i trwałe, ale nie zapewniają bezpieczeństwa w miłości.

Praca nad miłością

Miłość zapewnia głównie „praca” nad miłością własną i drugiego człowieka, a nawet otoczenia. Praca nad sobą nigdy nie ustaje, w tej pracy nie przechodzimy na emeryturę, możemy w niej być seniorami. I nigdy nie jesteśmy dość zasłużonymi na odpoczynek. Owszem, pojawiają się takie pokusy, ale są one następstwem lenistwa, a nie zakończenia dobrze wykonanej pracy dla „miłości”. Miłość łączy się z odwagą

pokonywania strachu, że się nam nie uda, że zostaniemy wyśmiani, zlekceważeni, że nie jesteśmy już dość atrakcyjni dla najbliższych... Miłość udaje się zachować, gdy poświęca się uwagę najpierw osobom kochanym, a następnie samemu sobie. Jeśli ktoś jest kochany, jest dla nas ważny. Jednak jest to proces dynamiczny, uwaga wzrasta lub maleje. Znaczenie drugiego człowieka dla nas zmienia się. Ta zmienność może być przez nas sterowana, uwaga może być intensywna, a później może słabnąć. Uczucie miłości raz rośnie, innym razem obumiera. Gdy rośnie, jest wykonywana jakaś praca, to staranie się o wzajemność ze strony drugiego człowieka, zabieganie, poświęcanie uwagi, kontakt. Nie można komuś mówić, że się go kocha i nie mieć czasu na to, aby poświęcać mu uwagę, nie mieć czasu dla niego, nie mieć siły, aby go wspierać lub przy nim trwać.

„Miłość poznacie po jej owocach”

Małżonkowie czasami wiele lat żyją razem zgodnie, poprawnie, ale niewiele dodają od siebie, dlatego nie rozwijają się duchowo, małżeństwo im powszednie, staje się nudne, gorzkie i smutne. Kiedy nie zawsze czują się dobrze w swoim towarzystwie, kiedy od czasu do czasu woleliby być gdzieś indziej, miłość zostaje poddana próbie. Nierzadko okazuje się, że już jej nie ma. Pary, gdy ustaje ich instynkt rozrodczy, odkochują się w sobie, a właśnie wtedy, gdy ustaje seks, pojawia się szansa rozwoju prawdziwej miłości.

Małżonkowie regularnie, rutynowo, przewidywalnie winni zajmować się sobą, aby rozwijała się ich miłość. Muszą chcieć zatroszczyć się o swoją miłość. Prawdziwa miłość ma charakter wolitywny, nie emocjonalny. Naprawdę kocha ten, kto podjął zobowiązanie, decyzję, że będzie kochał. Jeśli się zobowiązał ślubowaniem sakramentalnym lub przysięgą, zabiega o uczucie miłości, o to, aby rozwijały się wzajemne uczucia. „Miłość

jest łaskawa, cierpliwa...”. Miał więc rację św. Paweł. Przykładowo: kiedy spotkam kobietę, która mnie pociąga, ale romans z nią byłby destrukcyjnym zerwaniem wierności małżeńskiej, powiem sobie: nie zrobię tego, bo moja zdolność do kochania, do zaangażowania się, do dawania, do poświęcenia jest ograniczona. To tak, jak nie można być w dwóch miejscach naraz.

„Miłość poznacie po jej owocach”, ale również po zaangażowaniu w pracę dla miłości, z której szczególnie na starość nie można się zwolnić. Od miłości nie można przejść na zasłużony odpoczynek. Nie można zwolnić się z cierpliwości, łaskawości, nadziei i wiary w kochaną osobę.

Miłość to kotwica

Spotkałem seniorów, którzy mówili, iż pracowali całe życie na dzieci, a teraz chcą odpocząć i nie będą zajmować się ich sprawami i swoimi wnukami. Niech sobie sami radzą, tak jak oni kiedyś sobie radzili w trudnych czasach PRL-u. Popelniają duży błąd wycofania swojego zaangażowania. Nie chcą kochać i zapewne nie będą kochani. Odcinają się sami od relacji, które teraz mogą ich odmłodzić i nadać sens ich starości.

Warto zrobić refleksję, co wczoraj, dziś i jutro zrobić dla pogłębienia moich relacji miłosnych. Czy wystarczy tylko telefon, odezwanie się na powitanie, chwila rozmowy, a może propozycja pomocy? Większe zaangażowanie się to zorganizowanie spotkania, uroczystości domowej, wspólnego spaceru, wyjazdu, wysłuchania zwierzeń i udzielenia rady. A może wystarczy sama obecność, trwanie przy osobie kochanej lub takiej, którą winno się kochać z powodu ślubowania, bo dokonano dawniej takiego wyboru! Zgoda potwierdzająca dawny wybór decyduje o równowadze i stabilności psychicznej. Taka miłość to kotwica, która zapewnia stabilność w burzliwych latach obumierania.

**Ks. dr hab.
Zdzisław Kropidłowski**

Między wdzięcznością a korupcją emocjonalną

ABC Psychologii dla seniorów. Cykl

Na hasło „korupcja” reagujemy zwykle odpowiedzią „łapówka”, „przekupstwo” i sytuujemy te zjawiska w sferze gospodarki, polityki. Wszędzie tam, gdzie mamy do czynienia z pieniędzmi, wymierną korzyścią materialną. I z pewnością większości z nas pojęcie „korupcja emocjonalna” wyda się, na pierwszy rzut oka, pojęciem dziwnym, przesadzonym.

Słowo korupcja znaczy w łacinie corruptio, dokładnie „zepsucie”. A łapówka nie musi mieć wymiaru materialnego. Korupcja emocjonalna to również forma psucia życia poprzez kupowanie pozytywnych emocji, sympatii, poparcia. Nie ma nic złego w tym, że ktoś zdobywa sobie ludzką sympatię, poparcie. Rzecz w tym, na gruncie jakich reguł się to dzieje. Korupcja emocjonalna ma miejsce wtedy, kiedy czyjaś sympatię, poparcie, potrzebne do zachowania formalnego stanowiska w organizacji czy nieformalnego statusu w grupie, choćby sąsiedzkiej, zdobywamy przy pomocy manipulacji. Stosowanie jej opiera się na dwóch filarach: wykorzystaniu reguły wzajemności, jednej z sześciu reguł psychomanipulacji. I na braniu udziału w specyficznych rytuałach. W Polsce jest to z reguły słynne „oparcie sprawy o bufet”.

Na pokazach i prezentacjach
Działanie zasady wzajemności stosują nagminnie naciągacze, którzy zwabiają ludzi na różnego rodzaju pokazy i prezentacje, obiecując wspaniałe podarunki. Zaproszenie zaczynają najczęściej od słów: „mamy dla pani/pana wspaniałą nowinę/prezent/niespodziankę”. Prezent okazuje się tanim gadżetem, wyprodukowanym w Chinach i kupowanym za grosz, i ma za zadanie wywołać poczucie wdzięczności oraz potrzebę odwzajemnienia cudzej hojności. Na tak przygotowanym gruncie usiłuje się sprzedać za astronomiczną cenę coś, co nie jest warte nawet ułamka tej sumy. Ale jak tu się oprzeć. Zadzwoń, przystąpi elegancie zaproszenie na piśmie, przygotowali prezent, zwracają się do mnie po imieniu, gną się w ukłonach i rozpykują w uśmiechach, komplementują każde moje słowo i gest, częstują kawą,

ciastkiem, robią mi darmowe badania. Jak tu odmówić takim dobrym ludziom? Opisane historie to jeszcze nie korupcja emocjonalna. To paskudne, bezwzględne naciąganie, ale nie korupcja. Jest to jednorazowa akcja, bo najprawdopodobniej drugi raz tych samych ludzi nie da się naciągnąć. Korupcja emocjonalna ma miejsce wtedy, kiedy ktoś „kupuje” sobie pozycję, przywileje, w mniej lub bardziej sformalizowanej grupie społecznej, nie w oparciu o posiadane kompetencje, ale za pomocą psychomanipulacji. Wyróżnianiem jednych w taki sposób, żeby czuli się wdzięczni i zobowiązani do popierania go. Utrącając potencjalną konkurencję metodą pomówień, szyszan i napuszczania.

Wdzięczni są szczęśliwsi

Natomiast sama wdzięczność to coś, co jest nam niezbędne dla zdrowia. Psychicznego i fizycznego. Coraz częściej psycholodzy mówią o koniecznej dla samorozwoju, „praktyce wdzięczności”. Namawiają do prowadzenia „dziennika wdzięczności”. Ten nurt myślenia został zapoczątkowany stołunkowo niedawno w Stanach Zjednoczonych, w ramach tzw. psychologii pozytywnej. Badaniami nad jakością życia ludzi, którzy są zdolni do odczuwania i wyrażania wdzięczności, przez dziesięć lat zajmował się Robert Emmons, profesor z Uniwersytetu Kalifornijskiego. Stwierdził on, na podstawie wyników badań empirycznych, że ludzie wdzięczni są nawet o 25 procent szczęśliwsi od tych, którym poczucie wdzięczności jest obce. Bo dzięki umiejętności dziękowania obniża się poziom stresu. Za sprawą wdzięczności dokonuje się przedziwna alchemiczna reakcja duchowa, pod wpływem której stajemy się wspaniałomyślni, wielkoduszni.



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. Aktualnie prowadzi zajęcia na AWF w Poznaniu na kierunku Animacja osób 50+ finansowanego ze środków UE.

Umiejętność wyrażania uznania jest też podstawą dobrych związków partnerskich. Przy czym trzeba od razu mocno podkreślić, że nie wystarczy odruchowo rzucane, zdawkowe „dziękuję”. I nie powinniśmy się kępować i limitować w wyrażaniu wdzięczności, bo im bardziej będziemy konkretni i szczegółowi w naszych podziękowaniach, tym więcej sami będziemy z nich czerpać.

Dzienniczek wdzięczności
Psycholodzy, którzy szczegółowo zbadali ten proces, mówią, że warto się uczyć języka wdzięczności. Jak? Prowadząc „dzienniczek wdzięczności”, w którym należy przed snem wpisać kilka rzeczy, za które jesteśmy wdzięczni. Nie muszą to być rzeczy wielkie, ważna jest umiejętność dostrzegania drobiazgów, które czynią nasze życie piękniejszym, łatwiejszym, bogatszym. Czy potrafisz się cieszyć każdego ranka tym, że widzisz, chodzisz, słyszysz, mówisz? Czy potrafisz wyrazić wdzięczność za piękno kwiatów, drzew, zwierząt, które są wokół ciebie? Czy dziękujesz domownikom za smaczne śniadanie, ładnie nakryty stół, zmyte naczynia, odśnieżony chodnik przed domem? Czy potrafisz też wyrazić wdzięczność za krytykę, która okazała się dla Ciebie pożyteczna? Za pokrzyżowanie planów, dzięki czemu w ich miejsce pojawiły się inne, ciekawsze, korzystniejsze?

Wspomniany profesor Robert Emmons dowiódł, że osoby po 10 tygodniach pisania dziennika wdzięczności nie tylko czuły się szczęśliwsze, ale również zdrowsze. Lepiej i dłużej spały w nocy, odczuwały mniej dolegliwości w ciele. Chętniej decydowały się na uprawianie sportów. Stawały się większymi optymistami. Łatwiej i chętniej otwierały się na pomaganie innym.

dr Jadwiga Kwiek



Dzieci duchy Ofiary represji Himmlera

Valerie Riedesel
ISBN 978-83-8065-198-2

Cena 45 zł

Po nieudanym zamachu na Hitlera w lipcu 1944 roku wszystkich jego uczestników skazano na śmierć. To fakt powszechnie znany. Niewielu jednak wie, co stało się z ich najbliższymi – żonami, dziećmi, przyjaciółmi. Zgodnie z wprowadzoną przez Himmlera zasadą odpowiedzial-

ności rodzinnej (Sippenhaft) oni również zostali ukarani. Żony i starsze dzieci oficerów zamieszanych w spisek trafiły do więzienia, a następnie do obozów koncentracyjnych. Podobnie inni dorośli krewni i przyjaciele. Młodsze dzieci Gestapo wysyłało do nazistowskich domów dziecka. Były to tak zwane dzieci duchy. Nikt nie mógł poznać ich pochodzenia ani nawet prawdziwego nazwiska. By skutecznie wymazać ich tożsamość, dzieciom nie pozwalano z nikim się kontaktować ani nawet wyglą-

dać przez okno – by nikt nie poznał i nie zapamiętał ich twarzy. One też miały zapomnieć, kim są. Z czasem planowano oddać je do adopcji „porządnym” nazistowskim rodzinom. Valerie Riedesel, córka jednego z tytułowych „dzieci duchów”, wnuczka Cäsara von Hofackera, uczestnika spisku przeciw Hitlerowi, opowiada historię swojej rodziny: żony i pięciorga dzieci Cäsara. Pokazuje historyczne wydarzenia z ich perspektywy – zwyczajnie, po ludzku, ale też emocjonalnie i prawdziwie. Po-

siłkuje się przy tym wyjątkowym zbiorem niepublikowanych dotąd oryginalnych dokumentów – listów i pamiętników. *Oto poruszająca historia dzieci, które przedwcześnie musiały stać się dorosłe. Valerie Riedesel z dużą dozą empatii prezentuje i interpretuje nowe źródła oraz nieznaną dotąd listy członków swojej rodziny. Uduje jej się plastycznie ukazać cierpienie osób, które jako małżonkowie, dzieci i wnukowie przeciwników reżimu stały się ofiarami prześladowania ze strony Trzeciej Rzeszy.* - Profe-

sor Joachim Scholtzseck, Instytut Historii Uniwersytetu w Bonn, zastępca prezesa Zespołu Badawczego „20 Lipca 1944 roku” **Valerie Riedesel**, baronowa Eisenbach, jest wnuczką Cäsara von Hofackera. Studiowała historię na uniwersytecie w Strasburgu i na Sorbonie, a następnie ukończyła szkołę dziennikarstwa Axel Springer Akademii. Pracowała m.in. jako redaktor we „Frankfurter Allgemeine Zeitung”. Obecnie wraz mężem mieszka na Rugii. Mają pięcioro dzieci.

Gdybym był bogaty

Złotówki, czy euro, a może powrót do złotych monet? Pieniądze, kasa, mamona. Każdy ich pożąda i im więcej, tym lepiej. Czy aby na pewno?

Idziesz do sklepu i wydajesz na małą siatkę podstawowych artykułów spożywczych, no właśnie ile? Dwadzieścia, pięćdziesiąt, sto złotych? To zależy od sklepu i twoich upodobań. Na emeryturze dzienna wartość kaloryczna posiłków powinna oscylować wokół dwóch tysięcy kilokalorii. Tyle mniej więcej energii potrzebujemy, by nie przytyć i nie schudnąć. Każdy musi sobie co jakiś czas sprawdzić, czy dieta jest dostosowana do trybu życia. Gdyby ceny w sklepach były za kalorię, a nie za wagę byłoby dużo łatwiej. Oczywiście kawior i luksusowe wędliny, przepiórcze jajka i pasztet z gęsich wątrobek kosztują inaczej, niż płatki owsiane i kielbasa grillowa. Nie sądzę, by ktoś robił sobie jajecznicę z 20 przepiórczych jajek, ale jak ma taki gest, to czemu nie. Dla podniesienia ceny można jeszcze dołożyć trufle i obłożyć płatkami złota. Gdybym był bogaty, to bym nie zwracał uwagi na ceny.

Zdrowie

Zdrowia za pieniądze kupić nie można. Jak się już zacznie psuć, to naprawić trudno. Wprawdzie bogaci leczą się w Szwajcarii, a ubodzy w szpitalach państwowych, ale jak masz pecha, to i tak zabieg nie przeżyjesz. Wprawdzie wygodniej chorować, kiedy masz osobiste pielęgniarki i lekarzy, ale zdrowia za pieniądze nie kupisz.

Służba

Gdybym był bogaty, to miałbym służbę. Mieszkanie? Bogaci nie mieszkają w mieszkaniach, muszą mieć pałace albo przynajmniej willę. Tam mają ogrodnika, pana od basenu, kierowcę, pokojówkę, lokaja i jego pomocnika, kucharza-dietetyka oraz dochozących: prawnika, lekarza, księgowego. Gdybym był bogaty, to miałbym taką służbę. Wprawdzie to trochę kosztuje, ale bogactwo zobowiązuje do trzymania poziomu. Przecież nie można powierzyć dorobku życia przypadkowej osobie, a tym bardziej zdrowia. Oni muszą być zaufani. No i ktoś musi się jeszcze opiekować twoim apartamentem w stolicy. Przecież nie będziesz mieszkał w przyprawionych hotelach. Spory problem z zarządzaniem taką ilością osób. I jeszcze trzeba ich trzymać na dystans właściwych relacjach pan – sluga. To naprawdę trudne, bez wcześniejszych doświadczeń niemal niemożliwe. W tydzień, dwa tego się nie nauczysz. Przekonało się o tym wielu prominentnych polityków, kiedy służba uczyła, jak się zachować. Oj, niełatwo być hrabią.

Dobroczynność

Kiedy w dalszym ciągu masz jeszcze za dużo czasu i nudzisz się, możesz się zająć dobroczynnością. Te wszystkie rauty i spotkania towarzyskie, te zakupy, owszem, są przyjemne, ale ile można. Przecież nie codziennie, bo wtedy rutyna i brak atrakcji. To ładnie wygląda, jak pomagasz. Piszą o tobie, jaki to jesteś szlachetny. A przecież twój księgowy i tak te wszystkie darowizny na szlachetne cele odliczy od podatku. Trochę jednak trzeba się na tym znać. Wspominałem wcześniej, księgowego też trzeba utrzymać. Tak nie bardzo wiadomo, kto kogo utrzymuje: ty, właściciel dużych pieniędzy – księgowego czy księgowy wydzieli ci na twoje zachcianki i dobroczynność. Kto tu jest ważniejszy?

Inflacja

Państwo powinno monitorować inflację. Jak jest za mało pieniędzy w kasie państwowej, to podnosi się podatki. Wtedy zgromadzone oszczędności trąca szybciej na wartości. Kiedy jesteś bogaty, każda informacja o inflacji przyspiesza bicie serca. Jak to znowu mam mniej i to od razu 3%, chyba ten rząd chce mnie z torbami puścić. Tracę. Wprawdzie dziennie przybywa ci sporo pieniędzy, ale i tak każda strata boli. Kiedy mali tracą sto, dwieście złotych, ty tracisz miliony. Dalej chcesz być bogaty? Już nie? To zawsze możesz się tego bogactwa pozbyć i zostać normalnym człowiekiem. Wtedy dopadnie cię jakiś inspektor skarbowy i doprowadzi do bankructwa.

Teraz gdy nie masz prawie nic, możesz się nie martwić o służbę, skąd brać na ich wynagrodzenia, możesz się nie martwić o zdrowie, nerwy w strzępach, żołądek szwankuje i co z tego. Ból zapijaś sobie na ławce w parku z koleżkami gorzałką, ptaszki świergocą. Żadnych zmartwień. Nawet jak cię dopadnie jakiś służbista i zagrozi mandatem, to go olejesz. Nie masz nic, a on głupek powinien to wiedzieć. Żyjesz, jak chcesz, na luziku. Za pałace nie płacisz podatku, w ogóle nie płacisz podatków. Oni ci muszą pomóc, bo jesteś obywatel i swoje prawa masz. Pomagają ci, jak leżysz zapięty na ławce, policjant, lekarz, pielęgniarka. Umyją, wykapiają, nakarmią, odwieżą na koszt podatnika do domu. To po co być bogatym? Tylko zgryzota i zmartwienie. Jednak chciałbym spróbować.

Jerzy Dudzik

Stawiamy na aktywność

Wyniki badań potwierdzają, że seniorzy w Polsce są coraz bardziej świadomi swoich potrzeb. Dobrze rozumieją, że regularne ćwiczenia, dbałość o aktywność fizyczną i umysłową są kluczowe dla utrzymania zdrowia i dobrej kondycji. Potrafią też spojrzeć krytycznie na swoje przyzwyczajenia i to jest pierwszy krok, by je zmienić. W tym wszystkim potrzebują jednak wsparcia. Kluczową rolę odgrywa tu motywujące środowisko oraz ciekawa, zróżnicowana oferta aktywności.

Ważna jest aktywność społeczna, jak regularne spotkania ze znajomymi, zaangażowanie w różnego rodzaju inicjatywy czy uczestnictwo w wydarzeniach. Widać to na przykładzie seniorów skupionych w Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Ostrowie Wielkopolskim, którzy obok czynnego zaangażowania w 29 sekcjach tematycznych biorą coraz częściej udział w zadaniach zewnętrznych inicjowanych przez różne instytucje i organizacje, którym bliskie jest dobro najstarszych mieszkańców miasta, którzy potrafią słuchać, czego oczekują seniorzy i jak chcieliby kształtować swoje życie.

W tym kontekście pragnę przybliżyć czytelnikom wartości zauważenia przedsięwzięcia, jakie miały w ostatnim czasie miejsce na terenie Ostrowa Wielkopolskiego. Pierwszym z nich było przyjęcie przez słuchaczy Ostrowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku zaproszenia na grę miejską „Dzień Seniora. Aktywnie i bezpiecznie”, organizowaną z inicjatywy Zakładu Ubezpieczeń Społecznych przy współudziale ostrowskiego Urzędu Miejskiego, a także Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów oraz Komendy Powiatowej Policji. Taką decyzję seniorzy podjęli jednomyślnie

podczas inauguracji nowego roku akademickiego, w obecności prezydenta miasta, starosty powiatu i wicewojewody wielkopolskiego. W tej pasjonującej grze miejskiej wzięło udział 19 zespołów (45 osób) reprezentujących Kluby Seniora oraz Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Ostrowie Wielkopolskim i Odolanowie. Uczestnicy poruszali się po centrum miasta, jak po planszy gry. Docierając do punktów kontaktowych odpowiadali na przygotowane pytania lub zadania. Dodatkowym zadaniem było odszukanie ukrytych w mieście puzzli. Aby dowiedzieć się, gdzie zostały ukryte, zespoły musiały rozwiązać zagadki, krzyżówki, rebusy czy szyfry. Podczas całej gry każdy zespół zdobywał punkty. Zwycięzcy zostali wyłonieni na podstawie liczby zdobytych punktów i czasu, w którym zespół ukończył grę. Seniorzy uczestniczący w grze mieli zagwarantowane na trasie wsparcie ze strony uczniów Liceum Ekonomicznego z klasy policyjnej. Było to świetne połączenie edukacji oraz aktywności tak lubianej przez ostrowskich seniorów.

Bezpieczni na drodze

Popierając przedsięwzięcia informacyjno-edukacyjne w zakresie kształtowania prawidłowych postaw i zachowań wśród uczestników ruchu drogowego

powyżej 60 roku życia oraz budowania współodpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i innych seniorzy UTW w Ostrowie Wielkopolskim wzięli udział w akcji „Senior na drodze. Jestem świadomy – będę bezpieczny”, organizowanej przez Krajową Radę Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego, Ministerstwo Infrastruktury i Policji. Partnerem lokalnym projektu był Urząd Miasta i Gminna Rada Seniorów w Ostrowie Wielkopolskim, zaś partnerem ogólnopolskim firma IntroHL, specjalizująca się w realizacji programów ukierunkowanych na poszerzenie wiedzy z zakresu przepisów drogowych i zasad bezpieczeństwa ruchu drogowego.

Dzięki tej akcji ostrowscy seniorzy dowiedzieli się, jak zgodnie z obowiązującymi przepisami prawidłowo poruszać się po drodze; jak i kiedy stosować elementy odbłaskowe; jak sprawność psychofizyczna wpływa na percepcję i możliwość kierowania pojazdu; jak bezpiecznie uczestniczyć w ruchu drogowym jako rowerzysta, kierowca i pieszy oraz jak na bezpieczeństwo w ruchu drogowym wpływają zmiany biologiczne. Podczas dwóch paneli podinsp. Witold Kolenda, naczelnik Wydziału Ruchu Drogowego przy Komendzie Powiatowej Policji w Ostrowie Wielko-

polskim oraz Marian Sztala, ekspert ds. bezpieczeństwa ruchu drogowego z Warszawy uświadomili seniorom zagrożenia w ruchu drogowym, przedstawiali sposoby ich unikania oraz konsekwencje wypadków drogowych z udziałem pieszego i rowerzysty. Pierwszy z nich na przykładzie wypadków mających miejsce na terenie powiatu ostrowskiego, drugi w skali kraju. Z dużym zainteresowaniem przyjęte zostały interaktywne filmy obrazujące niebezpieczeństwa oraz pokaz kierowania ruchem przez policjanta. Uzupełnieniem wykładów były materiały edukacyjne w wersji papierowej. Podczas ożywionej dyskusji prowadzący panele odpowiedzieli na wiele pytań nurtujących seniorów, zainteresowanych zmniejszeniem ofiar wypadków wśród starszej grupy mieszkańców. Czas pokazał, że tego typu inicjatywy, związane z bezpieczeństwem ruchu drogowego oraz propagowaniem różnorodnych form aktywności wzbudzają ogromne zainteresowanie w środowiskach seniorów Ostrowa Wielkopolskiego i regionu, znajdują więc w przyszłości swoje miejsce w działaniach organizacji emeryckich.

Zwiedzając nowy ośrodek edukacyjny
Słuchacze Uniwersytetu Trze-

REKLAMA



Ośrodek Wczasowy Komandor w Pogorzeli zaprasza na wypoczynek nad morze

WCZASY DLA SENIORÓW OFERTA SPECJALNA NA 2019 r.

Już od 65 zł/os za dobę z pełnym wyżywieniem!

- 3 posiłki dziennie
- komfortowe pokoje 2, 3 i 4-osobowe z łazienką, TV, tarasem lub trawnikiem
- wieczorki taneczne z muzyką na żywo
- grill i ognisko
- animacje i zajęcia dla Seniorów
- bogaty program artystyczny przygotowany przez animatora
- cisza, spokój i piękne miejsca do spacerów oraz wycieczek rowerowych

Ośrodek Wczasowy Komandor jest przystosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych.

Sprawdź szczegóły na: www.owkomandor.pl
Masz pytania? Zadzwoń lub napisz. Czekamy!
tel. 91 386 30 19 kom. 501 571 830 biuro@owkomandor.pl

ciego Wieku w Ostrowie Wielkopolskim zwiedzili najnowszy obiekt oświatowy Centrum Kształcenia Praktycznego. Z okazji Dnia Edukacji Narodowej starszych studentów zaprosił starosta Paweł Rajski. Z ust starosty powiatu, honorowego członka ostrowskiego UTW usłyszeli, że Centrum Kształcenia Praktycznego to największa w historii odrodzonego samorządu powiatowego inwestycja oświatowa, będąca odpowiedzią na zapotrzebowanie rynku pracy, który potrzebuje specjalistów różnych branż. Dysponując wysokiej klasy sprzętem (11 tys. sztuk narzędzi) Centrum wesprze rozwój szkolnictwa technicznego. Odbywać się tam będą zajęcia dydaktyczne, praktyczne, zawodowe dla uczniów trzech ostrowskich szkół zawodowych prowadzonych przez powiat ostrowski w 10 najnowocześniejszych w Polsce pracowniach do kształcenia zawodowego w specjalnościach: obróbki skrawaniem, budowlano-instalacyjne, projektowania i programowania komputera, energetyki odnawialnej i mechatroniki, pracownia obróbki ręcznej, szkoleń bhp, chłodnictwa i mechatroniki, elektrotechniki, elektroniki i elektroenergetyki, pojazdów motocyklowych oraz spawalnicza. Inwestycja warta 16 mln złotych, w tym 12 mln z dofinansowania zewnętrznego. Seniorzy, po zwiedzeniu pracowni oraz sal konferencyjnych, wymieniali się wrażeniami przy kawie. Zgodzili się z opinią starosty, że przedsięwzięcie to jest przełomem dla szkolnictwa zawodowego w powiecie ostrowskim, wręcz skokiem cywilizacyjnym. Stało się już tradycją, że przy różnorodności inicjatyw edukacyjnych seniorzy mieli okazję do zwiedzenia kolejnej placówki oświatowej w mieście, tak jak wcześniej wszystkich nowo uruchamianych i modernizowanych szkół, przedszkoli i żłobków.

Angażując się dla dobra wspólnego seniorzy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Ostrowie Wielkopolskim dają przykład godny naśladowania wielu najstarszym mieszkańcom miasta. Ich aktywność i działania stały się inspiracją dla kolejnych roczników przechodzących na emeryturę. Są przy tym istotnym motywem obecnym w programie działań miasta na rzecz seniorów pn. „Ostrów Wielkopolski z sercem dla seniorów”.

Kazimierz Nawrocki

Nie ufaj telefonicznym rozmówcom

Bezpieczny senior. Cykl

Przyszła jesień, a wraz z nią miłe wieczory spędzane z kubkiem gorącej herbaty z nutką cytryny i miodu. Siedzimy w domu, rozwiązujemy krzyżówki, jednym okiem oglądamy telewizję, gdy wtęm dzwoni telefon...

Sympatyczny głos w słuchawce oznajmia, że telefonuje z firmy telekomunikacyjnej i w związku z aktualizacją książki telefonicznej, proszeni jesteśmy o potwierdzenie swojego imienia, nazwiska i adresu zamieszkania. Rozleniwieni jesiennym wieczorem podajemy miłemu głosowi swoje dane, nawet z datą urodzenia, o którą rozmówca „przy-padkiem” spytał. Głos dziękuje i życzy miłego wieczoru, a my ponownie zanurzamy się w intelektualną rozrywkę z długopisem w ręku i „panoramyczną” przed oczami.

Spłądrowane mieszkanie

Następnego dnia znów dzwoni telefon. W słuchawce tym razem słychać szorstki głos, który oznajmia, że policja rozpracowuje szajkę oszustów pracujących w bankach i musimy zabezpieczyć swoje pieniądze. Głos prosi o przygotowanie całej gotówkizymanej w domu, pyta o jej ilość oraz każe pozostawić ją na stole i pójść do siedziby banku, aby wypłacić odłożone na koncie oszczędności. Chcąc uchronić się przed stratą pieniędzy wychodzimy czym prędzej z domu, aby udać się dwie przecznice dalej do placówki bankowej i, zgodnie z poleceniem, po wypłaceniu pieniędzy czekać pod bankiem na osobę, która zabezpieczy nasze oszczędności, potrzebne do rzekomej zasadzki policyjnej. Kiedy na miejscu pracownik banku oznajmia nam, że prawie padliśmy ofiarą oszustwa metodą „na policjanta”, oddychamy z ulgą, że jednak nie udało się przestępcom nas okraść. Z uśmiechem zwycięstwa wracamy do domu. Dziwi nas, że drzwi do mieszkania są otwarte, przecież zamykaliśmy je przed wyjściem. W domu witają nas opróżnione szafki, porozrzucane ubrania i pusty stół, na którym wcześniej zostawiliśmy kilka tysięcy złotych, tak jak kazał szorstki głos rzekomego policjanta.

Odtóż słuchawkę!

Dopiero wtedy uświadamiamy sobie, że jednak oszustom

udało się osiągnąć cel, choćby połowicznie. Tracimy nie tylko gotówkę trzymaną w domu, ale również biżuterię, pamiątki rodzinne i sprzęt RTV, które udało się złodziejom wynieść podczas naszej nieobecności. Marnym pocieszeniem jest to, że zostały nam przynajmniej bankowe oszczędności.

– Taka właśnie historia przydarzyła się pani Izabeli, 68-letniej mieszkance Wrocławia, która straciła kilka tysięcy złotych oraz domowe sprzęty. To samo może zdarzyć się każdemu z nas. Podczas rozmów telefonicznych jesteśmy zbyt ufni, podajemy nieznanym osobom swoje dane, tylko dlatego, że ich głos wyda nam się miły, a prośba błaha. W ten sposób oszuści uzyskują informację o nas, naszych bliskich, wiedzą, gdzie mieszkamy, ile mamy lat, czy jesteśmy sami w domu. A później wykorzystują tę wiedzę przeciwko nam – mówią sierz. Krzysztof Marcjan z Wydziału Prewencji i Patrolowy Komendy Miejskiej Policji we Wrocławiu Policja kolejny raz przestrzega przed działającymi w ten sposób oszustami. – Pamiętajmy, aby nie podawać telefonicznie żadnych istotnych danych dotyczących numerów kont, adresów czy nawet wieku. Jeśli mamy jakąkolwiek wątpliwość co do tożsamości rozmówcy, nie zważając na obowiązujące zasady kulturalnego zachowania, bezceremonialnie odtóżmy słuchawkę – nie pozwólmy oszustom rozwinąć rozmowy i nas zmanipulować. Złodzieje wykorzystują bowiem nasze dobre wychowanie i chęć niesienia pomocy do okradzenia nas. Nie dajmy im tej możliwości – podkreśla sierz. Krzysztof Marcjan.

Gazeta Senior dziękuje Panu sierż. Krzysztofowi Marcjanowi z Wydziału Prewencji i Patrolowy Komendy Miejskiej Policji we Wrocławiu za współpracę w przygotowaniu rubryki „Bezpieczny senior”.

Przeczytaj, zanim otworzysz!

ZUS przestrzega przed kolejnymi próbami wyłudzenia danych. Oszuści rozsyłają do klientów maile z podpisem ZUS. W ostatnich dniach fałszywe informacje o rzekomo zaległych składkach dostało wielu klientów Zakładu. Otworzenie takiej wiadomości powoduje zainstalowanie na komputerze odbiorcy złośliwego oprogramowania, które może uzyskać dostęp do danych znajdujących się w komputerze. ZUS przypomina więc ponownie, że nie wysyła maili do swoich klientów. – W zeszły poniedziałek rano zatelefonowało do nas kilkanaście osób z informacją o dziwnych mailach, w których jako nadawca figuruje właśnie Zakład Ubezpieczeń Społecznych. W temacie wiadomości wpisana jest fraza „Zaległe składki”, zaś w samym mailu prośba o potwierdzenie odebrania wiadomości – mówi Iwona Kowalska-Matis, Regionalny Rzecznik Prasowy ZUS na Dolnym Śląsku. – Na szczęście klienci byli bardzo czujni i zwrócili uwagę na nieprawidłowy adres mailowy ZUS, który był w stopce maila. Stopka, poza prawidłowym adresem centrali ZUS, zawierała bowiem adres skrzynki mailowej oparty o domenę rządową tj. „gov.pl”, tymczasem tak strona www.zus.pl, jak i adresy mailowe pracowników ZUS nie funkcjonują w oparciu o domenę rządową – wyjaśnia rzeczniczka. Zakład Ubezpieczeń Społecznych przypomina, że nie wysyła do swoich klientów korespondencji mailowej. Kontakt elektroniczny ze strony Zakładu możliwy jest jedynie w sytuacji, gdy klient posiada profil na Platformie Usług Elektronicznych ZUS i wyraził zgodę na taką formę kontaktu. W sytuacji, w której ktokolwiek z klientów ma wątpliwości co do nadawcy otrzymanej korespondencji, prosimy o kontakt z najbliższą placówką Zakładu lub Centrum Obsługi Telefonicznej pod nr: 22 560 16 00.

Zapraszamy do przeczytania w kolejnym numerze Gazety Senior! W następnym odcinku – o potrzebie mediacji i pożytkach, jakie z niej płyną.

Genowefa Pietraszewska

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

Skarga nadzwyczajna

Masz do tego PRAWO. Odcinek 10

Skarga nadzwyczajna jest nowym środkiem zaskarżenia prawomocnego orzeczenia. Została wprowadzona ustawą z dnia 08.12.2017 r. o Sądzie Najwyższym i obowiązuje od 3 kwietnia bieżącego roku. Kto może ją wnieść i w jakiej sytuacji?

Wprowadzeniu skargi nadzwyczajnej przyświecał cel poddania prawomocnego orzeczenia kontroli Sądu Najwyższego z punktu widzenia praworządności i sprawiedliwości społecznej, w szczególności – czy orzeczenie narusza zasady i wolności człowieka lub prawa obywatela określone w konstytucji, rażąco narusza porządek prawny przez błędną wykładnię przepisów lub ich niewłaściwe zastosowanie. Przesłankę stanowi również istotna sprzeczność materiału dowodowego z treścią ustaleń sądu.

Kto wnosi skargę

Skargę nadzwyczajną mogą skierować do Sądu Najwyższego wskazane w ustawie podmioty: Prokurator Generalny, Rzecznik Praw Obywatelskich oraz w zakresie swoich kompetencji Prezes Prokuraturii Generalnej RP, Rzecznik Praw Dziecka, Rzecznik Praw Pacjenta, Rzecznik Finansowy, Prezes Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów. Oznacza to, że jeśli strona stwierdzi potrzebę wniesienia skargi nadzwyczajnej, nie może tego uczynić sama, lecz musi się zgłosić do któregoś z wyżej wymienionych podmiotów, czyli skarga może zostać złożona jedynie za ich pośrednictwem. Termin do złożenia skargi wynosi pięć lat od prawomocności orzeczenia lub rozpoznania kasacji i nie jest istotne, czy w sprawie sporządzono uzasadnienie (na żądanie strony czy z innych przyczyn). Skarga podlega rozpoznaniu przez Sąd Najwyższego przy udziale ławników.

Kiedy wnieść skargę

Możliwość wniesienia skargi nadzwyczajnej przysługuje od prawomocnego orzeczenia jedynie w przypadku gdy brak przesłanek do skorzystania z innych nadzwyczajnych, składanych od prawomocnych orzeczeń środków odwoławczych – takich jak np. skarga o wznowienie postępowania czy skarga kasacyjna. Przy wnoszeniu skargi nadzwyczajnej nie są istotne przyczyny, dla których strona nie korzystała z innych nad-

zwyczajnych środków odwoławczych – czy nie występowały przesłanki do złożenia innych środków, czy strona nie wykorzystała tej możliwości. Ogólnie skarga przysługuje od orzeczeń sądów powszechnych i wojskowych. Tak jak w przypadku innych nadzwyczajnych środków odwoławczych tu również ustawodawca określił przypadki, kiedy wniesienie skargi nadzwyczajnej jest niedopuszczalne – mimo istnienia przesłanek. Są to sprawy o rozwód, unieważnienie lub ustalenie nieistnienia małżeństwa, jeśli którakolwiek ze stron po uprawnieniu wyroku zawarła związek małżeński oraz sprawy o przysposobienie, jak też o wykreślenie skarbów. Ponadto nie można złożyć skargi nadzwyczajnej od orzeczeń wydanych przez Sąd Najwyższy lub w sprawach, gdzie rozpoznawał on już kasację. W wyniku rozpoznania skargi nadzwyczajnej Sąd Najwyższy może uchylić wyrok w całości lub w części i orzec co do istoty sprawy, czyli wydać nowy wyrok lub przekazać sprawę sądowi niższego rzędu, dokonując wykładni zastosowanych przepisów, która będzie dla tego sądu wiążąca. Jeśli stwierdzi brak przesłanek do uchylenia orzeczenia, oddala skargę. Nie można wnosić ponownie skargi nadzwyczajnej od tego samego orzeczenia i w interesie tej samej strony.

Wyjątki

Ustawodawca ustalił, że wyjątkowo, w ciągu trzech lat od wejścia w życie ustawy dotyczącej skargi nadzwyczajnej, tj. od 3 kwietnia 2018 roku można ją składać od orzeczeń, które uprawomocniły się po dniu 17.10.1997. Po upływie tych trzech lat będzie obowiązywał termin pięcioletni od wydania prawomocnego orzeczenia. Wprowadzenie tej dodatkowej nadzwyczajnej instytucji prawnej wywołuje wśród prawników różne komentarze. Bywa przez niektórych oceniane pozytywnie, inni zaś podkreślają obawy o stabilność orzeczeń. Pewne jest jednak, że z uwagi na przesłanki jej zastosowanie może mieć charakter incydentalny.

Genowefa Pietraszewska

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



Czy to Alzheimer? poradnik dla rodzin

Kłopoty z pamięcią mogą zdarzyć się każdemu, niezależnie od wieku. Nie raz szukamy kluczyka do samochodu, nie możemy sobie przypomnieć nazwiska naszego lekarza. Ale gdy dochodzą do nich problemy z orientacją przestrzenną i czasową, z komunikacją, uwagą, koncentracją – wtedy te kłopoty z pamięcią przestają być czymś normalnym, a stają się zaburzeniem. Jak rozpoznać ten moment?

Jeśli widzisz, że twój bliski od czasu do czasu zastanawia się, gdzie ma swoją ulubioną bluzkę i po jakimś czasie znajduje ją w praniu – nie masz się czym martwić. Obserwuj go jednak uważniej, reaguj, jeśli zauważysz, że ma problem ze znalezieniem w domu podstawowych przedmiotów, takich jak sztućce czy pościel, po czym okazuje się, że ukrył je w nietypowym miejscu (np. klucze w lodówce, a teczkę z wynikami badań w koszu na pranie).

Problemy językowe, z orientacją

Problem pojawia się wtedy, kiedy senior zapomina podstawowych słów i często w rozmowie zastępuje je innymi, niepasującymi do kontekstu (np. na widelec mówi telewizor) czy zaczyna mylić lub w ogóle nie pamięta imion i nazwisk członków bliskiej rodziny.

Jeśli twój bliski przestaje orientować się, jaki mamy miesiąc czy jaka jest obecnie pora roku, przyjrzyj się temu uważnie. Niepokojącym objawem będzie też fakt gubienia się w znanych sobie okolicach, np. dezorientacja w drodze do domu z parku, do którego chodzi kilka razy w tygodniu od kilkunastu lat. Albo zadawanie kilka razy tego samego pytania, na które już padła odpowiedź czy zapomnienie o zjedzonym przed chwilą śniadaniu. Może to prowadzić do wielokrotnego powtarzania czynności, np. kilkukrotnego nakarmienia psa, pójścia dwa razy na zakupy czy też podwójnego przyjęcia leków.

Problemy z uwagą i koncentracją

Jeśli twoja babcia robiła pierogi 20 lat temu, to nic dziwnego, że nie pamięta ich dokładnego przepisu. Ale gdy zauważysz, że ma problem w codziennych domowych obowiązkach, np. zapomina podstawowego przepisu na rosół, nie wie jak

zabrać się za umycie okien, zaczyna gubić się w pracy – warto się temu przyrzeć. Każdy z nas może zimą zapomnieć rękawiczek czy zostawić gdzieś parasol. Jeśli jednak twój bliski, pomimo mrozu na zewnątrz, zapomina nie tylko czapki, ale też kurtki, a w lecie wychodzi na spacer w grubym swetrze to znak, że z pamięcią może dziać się coś niepokojącego.

Zwróćmy uwagę na koncentrację – gdy nie potrafi skupić się na jednej rzeczy, a podczas oglądania filmu nie pamięta, co było na jego początku oraz jaka jest główna fabuła, pomyśl o specjalistycznej pomocy.

Zaburzenia nastroju

i zaburzenia osobowości Chwiejność emocjonalna może być zwiastunem choroby, jeśli ktoś śmieje się, a po chwili płacze bez obiektywnego powodu. Dodatkowo możesz zaobserwować także nieadekwatną reakcję emocjonalną na bieżącą sytuację. Niepokojące będzie także znaczne pogorszenie nastroju w dłuższym czasie.

Może zdarzyć się, że ze spokojnej, pogodnej, towarzyskiej osoby ktoś staje się osobą niezbyt uprzejmą, mniej uczuciową i bardzo drażliwą. Coraz trudniej nawiązuje kontakty, w towarzystwie może zachowywać się niegrzecznie. Może pojawić się także dużo złości – gdy bliski nie może czegoś znaleźć, obwinia o to bliskich, może podejrzewać spisek przeciwko niemu, a wręcz oskarżać o kłamstwo czy kradzież. Wraz z upływem czasu wybuchy złości mogą być coraz większe, do agresji słownej i krzyku dołączają zachowania agresywne, jak popychanie czy uderzenie.

Czy to rzeczywiście Alzheimer?

Sam nie jesteśmy w sta-



nie zdiagnozować choroby Alzheimera. Dlatego pierwszym krokiem powinno być zgłoszenie się do lekarza lub psychologa w celu wykonania badania przesiewowego, którego celem jest wstępna diagnoza. Może to być test MMSE (z ang. Mini-Mental State Examination) lub inny test psychologiczny (np. MOCA lub Rbans) sprawdzający orientację w czasie i w miejscu, zdolności wzrokowo-przestrzenne, funkcje językowe, zapamiętywanie etc. Jeśli wynik testu wskazuje na zaburzenia poznawcze, ważna jest dalsza diagnoza przeprowadzona przez grupę specjalistów. Neuropsycholog oceni ogólną sprawność intelektualną i jakość procesów poznawczych. Psychiatra może pomóc w leczeniu i zająć się oceną zaburzeń zachowania. Neurolog natomiast wykluczy inne przyczyny otępienia (guzy, czynniki naczyniowe). Wskazane może być także badanie neuroobrazowego ośrodka układu nerwowego, którym zajmie się neuroradiolog.

Wyzwanie dla rodziny

W przebiegu choroby Alzheimera rozróżnia się trzy etapy. W pierwszym, w którym występuje otępienie o niewielkim nasileniu, chory wymaga okresowej opieki. W drugim etapie występują już bardzo

wyraźne zaburzenia pamięci i innych procesów poznawczych, ale także znaczne zaburzenia zachowania, dlatego też konieczna jest opieka stała. Ostatni etap choroby wiąże się nie tylko z opieką, ale także z pielęgnacją, gdyż w tym stadium występują kłopoty z porozumiewaniem się z otoczeniem, zaburzenia snu, łaknienia, a także utrata zdolności ruchowych.

Opieka nad chorem

Sprawowanie opieki nad bliskim z chorobą Alzheimera jest bardzo trudne. Chory może nie poznawać najbliższej rodziny. Mogą pojawić się także omamy oraz oskarżenia wobec opiekuna (o kradzież czy spisek). Często obecna jest agresja słowna i fizyczna. Opiekunowie mogą przeżywać negatywne emocje, takie jak żal, smutek, bezsilność czy nawet złość. Są to emocje całkowicie naturalne, których nie powinno się wypierać. Warto jednak poszukać możliwości porady sobie z trudnościami, poprosić o pomoc innych członków rodziny czy też poszukać grupy wsparcia dla bliskich osób dotkniętych chorobą Alzheimera.

Pomoc dla rodziny

Jeśli możliwości opiekuńcze rodziny nie wystarczają, warto rozważyć powierzenie opieki specjalistom. Trzy domy z Grupy ORPEA zapewniają

taką pomoc – Dom opieki HONORATA w Chorzowie, OSTROWIA w Wólce Ostrożeńskiej (nieopodal Garwolina) oraz **Rezydencja na Dyrekcyjnej we Wrocławiu, gdzie powstaje właśnie Centrum Alzheimera – miejsce dedykowane osobom cierpiącym na demencję.** Stały personel pielęgniarsko-opiekuńczy oraz ustalony harmonogram dnia zapewnią podopiecznym poczucie bezpieczeństwa. Zajęcia z terapeutyką zajęciową i psychologiem pomogą natomiast podtrzymać jak najdłuższe funkcje poznawcze, zapewnią aktywizację i dobrą aklimatyzację w nowym miejscu zamieszkania. Terapia będzie prowadzona na wielu płaszczyznach: w dużych grupach, które wspierają socjalizację mieszkańców i w mniejszych, ukierunkowanych na działanie oraz na zajęciach indywidualnych, skoncentrowanych na problemach konkretnej osoby. Różnorodne aktywności poprowadzone przez specjalistów – np. szeroko pojęta gimnastyka umysłu, aktywności poprawiające nastrój (muzykoterapia, ludoterapia, silvoterapia), zajęcia związane z motoryką, pobudzanie sensoryczne czy relaksacja – będą skoncentrowane na wszelkich potrzebach funkcjonowania społecznego, emocjonalnego i poznawczego.

W Poznaniu powstaje największe w Polsce Centrum Senioralne



Na terenie dawnego szpitala miejskiego powstanie klinika rehabilitacyjna, rezydencja z całodobową opieką, apartamenty ze wsparciem medycznym oraz część przeznaczona na pobyt dzienny.

Inwestycję zrealizuje ORPEA Polska, która za ok. 40 mln zł kupiła nieruchomość od Miasta Poznań. – To jedna z ważniejszych działek w centrum miasta. Cieszę się, że będzie służyć właśnie seniorom – mówi Jacek Jaśkowiak, prezydent Poznania. W całym kompleksie przewidziano około 400 miejsc, w tym 166 dla osób starszych wymagających całodobowej opieki. Pomiedzy obiektami zaplanowano duży teren zielony, część będzie dostępna dla wszystkich poznańskich.

Apartamenty dla seniorów będą prowadzone w formule assisted living. To mieszkania przystosowane do potrzeb seniorów z mniejszymi obciążeniami medycznymi, gdzie można mieszkać i żyć samodzielnie, mając jednocześnie fachową opiekę medyczną i techniczną. Powstanie klinika rehabilitacyjna, w której znajdzie się profesjonalny basen rehabilitacyjny, wieloosobowa kriokomora i tzw. „kucharki terapeutyczne”, gdzie pacjenci pod okiem specjalistów będą uczyć się zasad zdrowego odżywiania. Powstaną też sale gimnastyczne ze sprzętem dostosowanym do poszczególnych rodzajów rehabilitacji i gabinety terapii zajęciowej, w których będą przywracane utracone w wyniku choroby umiejętności. W klinice skorzystamy z rehabilitacji neurologicznej (wczesnej oraz wtórnej), ogólnoustrojowej, kardiologicznej i ambulatoryjnej. Otwarcie Centrum planowane jest na przełom 2020 i 2021 roku.



REKLAMA

Dom Opieki OSTOYA

ul. Kręta 31
05-082 Stare Babice/k. Warszawy
882 748 471

Dom Opieki KONSTANCJA

Bielawa, ul. Lipowa 1
Konstancin-Jeziorna
22 888 59 10

Ośrodek Wentylacji

Respiratorem KONSTANCJA

Bielawa, ul. Lipowa 1
Konstancin-Jeziorna
22 888 59 12

Rezydencja DĄBRÓWKA

ul. Czeremchowa 40F, Warszawa
22 888 59 18

Dom opieki i klinika

rehabilitacyjna MAZOWIA

ul. Mazowiecka 6/8
Warszawa
22 888 59 01

Dom opieki i klinika

rehabilitacyjna MARIANNA

Trasa Lubelska 13
Majdan (gm. Wiązowna)
22 888 59 03

Dom opieki i klinika

rehabilitacyjna OSTROWIA

Wólka Ostrożeńska 15a
Górzno (k. Garwolina)
22 888 59 02

Dom Opieki HONORATA

ul. Główna 31, Chorzów
32 445 71 41

Rezydencja Na Dyrekcyjnej

ul. Dyrekcyjna 5-7, Wrocław
71 311 11 88

• Opieka całodobowa

• Mieszkania dla Seniorów (ze wsparciem medycznym)

• Centrum Alzheimera

ORPEA
REZYDENCJE

MEDIsystem®

CLINEA
KLINIKA

ORPEA POLSKA (wcześniej, od 2001 r. działająca pod nazwą MEDI-system) jest liderem stacjonarnej opieki długoterminowej. Oferuje blisko 1000 miejsc w dziewięciu nowoczesnych domach opieki i klinikach rehabilitacyjnych w całym kraju. O zdrowie i bezpieczeństwo mieszkańców i pacjentów dba ponad 750-osobowy zespół (pielęgniarki i opiekunki, fizjoterapeuci, lekarze, terapeuci zajęciowi, logopedzi i psycholodzy, 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. firma jest częścią największej w Europie sieci domów opieki i klinik ORPEA, z potencjałem ponad 850 placówek w 10 krajach europejskich, Chinach i Brazylii.

Seniorzy są dziś odważni

Wrocławskie Dni Seniora i III Dni Gerontologii we Wrocławiu zakończyły jesienny maraton dużych imprez senioralnych. Z Robertem Pawliszko, dyrektorem Wrocławskiego Centrum Seniora rozmawiamy o wrażeniach i wnioskach z wydarzeń dla osób starszych.



Inauguracja Dni Seniora Wrocław 2018, fot. Jerzy Dudzik

Robert Pawliszko: Dni Seniora i Dni Gerontologii to dwa duże, uzupełniające się wydarzenia. Dni Seniora to uczta dla ciała i ducha kulturalnego i rozrywkowego. Koordynatorka Kamila Polańska do maksimum wykorzystwała swój talent do pozyskiwania atrakcyjnych partnerów. To jest ogromna i bardzo wymierna wartość, jaką partnerzy wnoszą do Dni Seniora. Druga strona to część naukowa Dni Gerontologii i pochylenie się nad problematyką senioralną w kontekście naukowym, także praktycznym.

Linda Matus: Wiadomo, że seniorzy chętnie korzystają z atrakcji Dni Seniora, ale trochę zaskakujące może się wydawać, że coraz więcej tzw. „zwykłych seniorów” przychodzi na Dni Gerontologii.

R.P.: Myślę, że wrocławscy seniorzy wykorzystują takie wydarzenia, jak Dni Gerontologii i debaty specjalistów z różnych dziedzin, aby poszerzyć swoją świadomość na temat procesów starzenia się i starości. To także okazja do zapoznania się z trendami i propozycjami rozwiązań, źródło twardych, sprawdzonych danych, jakie obszary rozwijają się w zakresie srebrnej gospodarki oraz jak można skompensować pewne niepełnosprawności, które w sposób naturalny pojawiają się z wiekiem.

L.M.: Jak Pan ocenia Dni Seniora 2018 na tle poprzednich lat? Dostrzega Pan nowe trendy, zmiany w oczekiwaniach osób starszych w naszym mieście?

R.P.: To dla mnie wciąż fenomen, że zawsze widać uśmiech na twarzach seniorów, nawet przy załamaniu pogody, które mieliśmy w tym roku podczas inauguracji. Jednak wcale nie przeszkodziło to dobrej zabawie! Postawiliśmy aż 3 fotobudki, co i tak okazało się za mało, bo wielu seniorów chciało się

pochwalić udziałem w wydarzeniu. Jestem również pod wielkim wrażeniem koncertu Czerwonych Gitar, który rozgrzał publiczność w tym deszczowym dniu. Z innej strony – obserwujemy już od jakiegoś czasu zainteresowanie seniorów kulturą wysoką, z którą dotychczas nie byli kojarzeni wprost. To nas „naraża” na rosnące oczekiwania seniorów co do ilości biletów na tego typu wydarzenia, ale i motywuje do pozyskiwania ich i to niekoniecznie darmowych wejściówek. Zależy nam na grantowanych biletach, w dobrych cenach, w czasie kiedy inne grupy np. pracujący dorośli nie mają możliwości odwiedzania instytucji kultury.

Nowością jest zainteresowanie Dniami Seniora ze strony osób na przedpolu starości, w wieku 55+. Zadają sobie pytanie, co będą robić za pięć lat, jakie są możliwości. To było impulsem dla WCS, aby poszerzyć działania o projekt strefa 55.

L.M.: Czy Dni Seniora pomagają miastu w budowaniu przyjaznej oferty dla osób starszych?

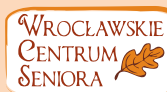
R.P.: Presja ze strony samych seniorów na instytucje i dostrzeżenie ich przez te instytucje, że to jest dobry klient – nie boję się tego słowa, niewątpliwie pomaga. Ale trzeba od razu dodać, że jest to klient wymagający, nie wystarczy zaoferować biletów na niechodliwy spektakl. Wrocławskie instytucje stały na wysokości zadania, choć mieliśmy zgłoszenia, że było trochę za głośno, za mało światła. Seniorzy potrafia dziś odważnie komunikować swoje potrzeby. Mówią o tym wprost, co jest bardzo cenne dla organizatorów i partnerów. Musimy popracować nad szczegółami, nauczyć się siebie nawzajem. Podpowiadanie biznesowi, jak przygotować właściwą ofertę dla seniora to również

ważny kierunek. Może nawet profesja w przyszłości.

L.M.: We Wrocławiu mamy wyraźną potrzebę zejścia na osiedla, z działaniami, inicjatywami i rozwiązaniami. Centrum jest ważne, ale na co dzień to osiedla – te najmniejsze ojczyzny – mają największe znaczenie dla seniora.

R.P.: Po pierwsze seniorzy, co mnie bardzo cieszy, są osobiście zaangażowani w organizację Dni Seniora. To kolejny rok, kiedy postawiliśmy akcent na osiedlowe obchody, blisko domu, aby każdy mógł poświętować. Jestem przekonany, że społeczność lokalne będą coraz częściej realizować Dni Seniora. Mają swoje zasoby, które warto zaangażować. I czasem jest po prostu łatwiej zrobić coś blisko domu. Jednak z drugiej strony, w oparciu o wnioski z Dni Seniora, wiemy, że mimo dużej liczby liderów, to wciąż mamy ich ogromny deficyt w środowisku senioralnym. A bez nich właściwie nie da się prowadzić oddolnych działań. Rady, koalicje, lokalne organizacje i grupy zaangażowanych osób są tymi, którzy to inicjują i koordynują. Chcemy rozwinąć Szkołę Liderów, którą już prowadzimy we Wrocławskim Centrum Seniora. Postawić na młodych i tworzyć tandemy – senior z juniorem. Połączyć doświadczenie, znajomość środowiska i potrzeb samych seniorów z dużą sprawnością organizacyjną i znajomością technologii oraz siłą fizyczną.

Plany na przyszłość? Aktywnie i pasywnie korzystać z oferty. Organizować, inicjować, ale i po prostu skorzystać z oferty zajęć. Niektórzy seniorzy nie chcą przystępować formalnie do żadnej organizacji, a chcą korzystać z oferty i pozostać aktywnymi na własnych warunkach.



poleca w listopadzie 2018 r.

Warsztaty robienia kotyliionów na 100-lecie odzyskania niepodległości przez Polskę
5 listopada, godz. 13.00 – 15.00, s. 210

Sprawność ciała i umysłu – warsztaty
6, 13 i 20 listopada, godz. 10.30 – 11.30, s. 210

Polskie obyczaje i tradycje. Cykl. Inszenizacja przygotowana w 100. rocznicę odzyskania niepodległości przez Polskę. Prowadzenie:

grupy: o-CAL-eni, Panie Niespodzianki i Aktywne Wrocławianki.
9 listopada, godz. 15.00-17.00, s. 210

Szczęśliwi w tańcu. Cykl – zajęcia taneczne dla seniorów
11 listopada, godz. 12.00-13.00, s. 210

Zdrowe starzenie. Gimnastyka mózgu z elementami ćwiczeń ogólnorozwojowych
12 i 26 listopada, godz. 10.30-11.30, s. 210

Spotkanie autorskie Ryszarda Łozińskiego „Fotografie, rzeźby natury”
14 listopada, godz. 11.00-13.00, s. 27

Opieka MyCare24: prelekcja na temat opiekunów osób starszych oraz możliwości ich zatrudnienia,
16 listopada godz. 13.30-15.00, s. 27

Mindfulness – wyzwalanie aktywności, świadomości postawy życiowej, proaktywny styl życia.

Warsztaty psychologiczne.
19 listopada, godz. 13.00-14.30, s. 210

Wręczenie tytułu „Życzliwy senior, życzliwa seniorka”
22 listopada, godz. 10.00, s. 210

Odrębności chorowania w starszym wieku. Jak geriatra może pomóc starszemu człowiekowi? Prelekcja: prowadzenie dr n.med. Edyta Karasek (Geriatra z Przychodni VITA)

23 listopada, godz. 13.30, s. 210

Wieczór andrzejkowych wróżb
30 listopada, godz. 14.00-16.00, s. 210

Wszystkie wydarzenia odbywają się w siedzibie Wrocławskiego Centrum Seniora, pl. Dominikański 6. Obowiązują zapisy pod nr 71 772 49 40 lub mailowo elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl



Wrocławski Telefon Seniora
71 344 44 44



W wywiadzie dla „Gazety Senior” powiedziałem kiedyś, że chciałbym zostać prezydentem wszystkich seniorów, a emeryturę pragnę spędzić we Wrocławiu. Nic nie zmieniło. Wystartowałem w wyborach i, jak Państwo wiedzą, zostałem prezydentem wszystkich wrocławianek i wrocławian. Dziękuję wszystkim, którzy oddali na mnie głos, ale wrocławskim seniorom chciałem podziękować w sposób szczególny. Seniorzy zajmują wyjątkowe miejsce w moim sercu, dlatego nie mogło zabraknąć w moim programie rozdziału poświęconego sprawom i problemom osób starszych. Zagłosowaliście Państwo za programem, który wspólnie opracowaliśmy dla Wrocławia i dla wszystkich wrocławskich seniorów. Tych aktywnych, będących kołem

zamachowym naszego miasta i tych, którym chcemy pomóc. Ponadto wierzę, że wyzwania wrocławskich seniorów to wspólna sprawa młodych i starszych, ponieważ rozwiązania, które dziś wypracujemy, pozostawimy dla kolejnych pokoleń. Dziękuję za każdy oddany na mnie głos. Za trud dotarcia do lokalu wyborczego, bo nie dla wszystkich seniorów było to takie łatwe. Dziękuję za poparcie i wsparcie, którego udzieliły mi wrocławskie środowiska senioralne. Czuję się ogromnie zbudowany tym zaufaniem i gotowy do ciężkiej pracy, ponieważ silny mandat od najbardziej doświadczonych mieszkańców naszego miasta, to dla mnie osobiste wielkie zobowiązanie.

Jacek Sutryk
Prezydent-elekt miasta
Wrocławia

Zapisz się do klubu seniora!

Szacuje się, że we Wrocławiu istnieje ponad 80 klubów seniora. Większość z nich utworzona jest przy Radach Osiedli (38), organizacjach pozarządowych i parafiach.

Kluby seniora pełnią wiele funkcji, przede wszystkim jednak są miejscem spotkań, stwarzają szansę nawiązania nowych znajomości, wysłuchania ciekawych prelekcji, udziału w warsztatach, wykładach, spotkaniach autorskich. – Cieszymy się, że z roku na rok jest ich coraz więcej i zachęcamy, by poszukiwać klubów seniora na swoich osiedlach, angażować się w budowanie atrakcyjnej oferty zajęć, dzielić się swoją wiedzą, umiejętnościami i czasem. We Wrocławiu największą popularnością wśród osób starszych cieszą się zajęcia językowe, komputerowe, ruchowe (m.in. taneczne, dla zdrowego kręgosłupa), artystyczne (warsztaty ceramiczne, malarskie) – mówi Robert Pawliszko, dyrektor Wrocławskiego Centrum Seniora.

Jak się zapisać?

Seniorzy, dla własnej wygody, powinni poszukiwać osiedlowych klubów seniora, takich które są blisko ich miejsca zamieszkania. Jak się zapisać? Najlepiej przyjść i porozmawiać z liderem, zapytać o ofertę i procedurę zapisu. Można także zadzwonić. Nie wszystkie kluby seniora mają strony internetowe, dlatego warto posilkować się wykazem klubów seniora znajdującym się na stronie Wrocławskiego Centrum Seniora: www.seniorzy.wroclaw.pl/kluby-seniora

Jednym z kryteriów, jakie stosują kluby seniora, jest wiek – w zależności od klubu zapraszane są do nich osoby powyżej 55 lub 60 roku życia. Innym kryterium może być miejsce zamieszkania – przy takim założeniu do klubu seniora przyjmowani są wyłącznie mieszkańcy danego osiedla. Bywa także, że kluby zrzeszają osoby, które wykonywały ten sam zawód (kluby dla emerytowanych nauczycieli, aptekarzy). Najczęściej jednak wystarczy chęć zaangażowania się, otwartość na nowe znajomości i aktywności, a także odrobina odwagi, aby zadzwonić lub udać się do klubu seniora po raz pierwszy.

Wrocławskie Centrum Seniora stara się wspierać działalność klubów seniora na wielu płaszczyznach. Poprzez udostępnianie informacji o ciekawych wydarzeniach we Wrocławiu, a także prowadzenie szkoleń, warsztatów, konsultacji i porad dla liderów klubów seniora. W 2017 r. WCS rozpoczęło realizację innowacyjnego w skali Polski projektu pod nazwą Federacja Klubów Seniora, ukierunkowanego na budowanie platformy wymiany wiedzy, informacji, doświadczeń i dobrych praktyk między klubami.

Link do strony: www.seniorzy.wroclaw.pl/federacja-klubow-seniora

Kraków

**Biuro Miejski Ośrodek Wsparcia
Inicjatyw Społecznych**

Barometr Krakowski 2018 a seniorzy



fot. Michał Łepecki

Mamy już wyniki trzeciej edycji Barometru Krakowskiego, które podsumowują ostatnie 4 lata życia w Krakowie. Grupą społeczną, której w tej edycji poświęcono szczególną uwagę, byli seniorzy. Podczas stałej części badania mieszkańcy są pytani m.in. o to, jak oceniają warunki życia w Krakowie, co powinno być priorytetem władz miasta w najbliższym czasie oraz jak oceniają ich działania. Wyniki dot. oceny seniorów zdominowały debatę samorządową podczas Targów Seniora w Krakowie. Bogusław Kośmider z Rady Miasta Krakowa podkreślił, że w tym roku po raz pierwszy seniorzy (65+) znaleźli się w centrum zainteresowania Barometru. Przeprowadzono ponad 500 wywiadów bezpośrednich z osobami starszymi. Dane potwierdziły, że krakowscy seniorzy czują się związani z Krakowem, są zainteresowani sprawami miasta oraz swojej najbliższej dzielnicy. Raport pokazuje również zmianę priorytetów życiowych w różnych grupach wiekowych. Osoby starsze dużo wyżej cenią sobie zdrowie i udane małżeństwo niż pieniądze, które to wybiły się

na pierwsze miejsce w grupie do 34 r.ż. Krakowscy seniorzy znają i cenią ofertę miasta dla seniorów, a korzystających mamy tutaj 22%. Nie było zgody wśród debatujących, czy to wysoka, czy niska aktywność, choć to całkiem spora grupa zaangażowanych na tle innych miast. Podsumowała to Anna Okońska-Walkowicz Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej, mówiąc, iż dobrem samym w sobie jest możliwość wyboru, także na różnych etapach starości. Turystyka okazała się tą dziedziną, która budzi największe zainteresowanie krakowskich seniorów. Potwierdził to Grzegorz Stawowy, prezes Spółki Kolej Małopolskiej jako przykład podając popularność oferty „Pociąg do aktywności” dedykowanej osobom starszym. Zainteresowanych odsyłamy do szczegółowej prezentacji wyników Barometru Krakowskiego 2018 dot. seniorów, które znajdują na stronie internetowej www.barometrkrakowski.pl



Targi Seniora w Krakowie



fot. Michał Łepecki

Pierwszego dnia Targów o oczekiwaniach seniorów wobec krakowskich władz samorządowych rozmawiali: Anna Okońska-Walkowicz – pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej, Bogusław Kośmider – przewodniczący Rady Miasta Krakowa, Barbara Szafraniec – przewodnicząca Ogólnopolskiego Porozumienia o Współpracy Gminnych Rad Seniorów, członek Rady Krakowskich Seniorów, Grzegorz Stawowy – Radny Miasta Krakowa, prezes Spółki Kolej Małopolskiej

oraz Dawid Konina – kierownik Zespołu ds. Teleopieki, Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego. Na Targach pojawiło się ponad 100 wystawców. Długie kolejki ustawiały się do bezpłatnych badań, dużym zainteresowaniem cieszyły się również oferty uzdrowisk i sanatoriów, ośrodków wypoczynkowych i biur podróży. Niezapomnianych wrażeń muzycznych dostarczyły seniorom ikony polskiej muzyki rozrywkowej – Katarzyna Gaertner i Halina Kunicka. Spotkania z artystkami były rekordy zainteresowania.

„Miejsce Przyjazne Seniorom” wyniki konkursu



W ósmej edycji krakowskiego konkursu „Miejsce przyjazne seniorom” wzięło udział 38 instytucji. Ośiem certyfikatów i dziewięć wyróżnień wręczono 8 października podczas gali finałowej konkursu, która odbyła się w Operze Krakowskiej. Tytuł „Miejsca przyjaznego seniorom” zdobyli: Krakowskie Forum Kultury (ul. Mikołajska 2), Małopolski Oddział Okręgowy Polskiego Czerwonego Krzyża (ul. Studencka 19), Młodzieżowy Dom Kultury „DOM HARCE-RZA” (ul. Reymonta 18), Kino Agrafka (ul. Krowoderska 8), Park Wodny w Krakowie S.A. (ul. Dobrego Pasterza 126), Mrs. Sporty Kraków-Ruczaj (ul. Miłkowskiego 7/U3), Klub Mrs. Sporty-Kurdwanów (ul. Porucznika Halszki 28/LU3), Klub Mrs. Sporty Kraków-Mistrzejowice (os. Bohaterów Września 82). Wyróżnienia w postaci listów gratulacyjnych, które zachęcają do podejmowania dalszych działań na rzecz seniorów, otrzymali: Diagnostyka Sp. z o.o. Punkty Pobrań (ul. Rusznikarska 17, ul. Prof. M. Życzkowskiego 16, ul. Stojalowskiego 6, al. Pokoju 4, al. Modrzewiowa 22, al. Kijowska 12, pl. Szczepański 3, ul. Olszańska 5, ul. Komorowskiego 12, al. Daszyńskiego 12, ul. Wolska 1, al. 29 Listopada 178, ul. Lwowska 1/7), Integracyjny Klub Kultury Olsza (ul. Stanisława ze Skalmierza 7), Międzynarodowe Centrum Targowo-Kongresowe EXPO Kraków Targi w Krakowie Sp. z o.o. (ul. Galicyjska 9), Kolej Małopolskie Sp. z o.o. (ul. Wodna 2), Poradnia Kardiologiczna (ul. Galla 24), CM UNIMED Sp. z o.o. (ul. Młodej Polski 7), Biblioteka Krakowska Filia nr 56 (os. Zgody 7), Muzeum Lotnictwa Polskiego w Krakowie (Al. Jana Pawła II 39), Krakowskie Biuro Festiwalowe (ul. Wygrana 2). Miejsca nagrodzone w ramach akcji mogą przez trzy lata posługiwać się specjalnym certyfikatem informującym o wyróżnieniu.

Konkurs na kolejne CAS-y

Sieć CAS to realizacja programu prezydenta Majchrowskiego i przyjaznej seniorom polityki społecznej miasta Krakowa. Zakończono przyjmowanie ofert w ramach konkursu dla organizacji pozarządowych, w wyniku którego liczba Centrów Aktywności Seniorów powinna się zwiększyć. Mamy nadzieję, że każda z krakowskich dzielnic będzie miała przynajmniej jedno Centrum Aktywności Seniorów – mówi Anna Okońska-Walkowicz Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej.

W drodze do niepodległości

Seniorzy z CAS „Siódemka Centrum” i CAS „Młodzi Duchem” wraz z młodzieżą Zespołu Szkół Ogólnokształcących nr 14 zapraszają na uroczyste podsumowanie projektu „W drodze do niepodległości” w ramach akcji „Działajmy razem”. W tym dniu będzie można zwiedzić wystawę fotograficzną z miejsc pamięci, posłuchać pieśni patriotycznych w wykonaniu chóru złożonego z seniorów i młodzieży, obejrzeć przedstawienie teatralne pt. „Nie niewola, ni wolność” w wykonaniu uczniów klasy teatralno-tanecznej z udziałem seniorów. Miejsce i termin: 8 listopada, godz. 11.00 w Muzeum Lotnictwa w Czyżynach. Wstęp wolny.

Festiwal Przetworów

Festiwal Przetworów, z przyczyn niezależnych od organizatora, został przesunięty na piątek 9 listopada, godz. 13.00 Serdecznie zapraszamy wszystkich zwolenników „słóczków” do CAS Uskrzydłona Wieczysta ul. Młyńska Boczna 7. Smaczno! Informacje, zgłoszenia w CAS lub pod numerem tel. 660 065 729.



CAS Żeglarz i film o seniorach

W Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarz” realizowany jest wyjątkowy film dokumentalny. Bohaterami się seniorzy – członkowie CAS, których aktywne życie na emeryturze jest dowodem, że warto podjąć to wyzwanie. Elżbieta Tomczyk-Miczka, koordynatorka CAS, w swoim zawodowym życiu miała do czynienia z produkcją filmową, ale tematyka oscylowała wokół turystyki. – Tu bohaterami będą ludzie i ich życie. Chcemy pokazać mechanizm, dlaczego niektórzy decydują się na to, aby aktywnie spędzać życie, a inni nie dają sobie takiej szansy. Do nich chcemy dotrzeć i pokazać, że warto – mówi. Na pytanie, czy jest to ciekawsze niż dotychczasowe filmowe produkcje, odpowiada: – Na pewno ciekawsze.



Film o seniorach z CAS powstanie w ramach projektu „Seniorzy w Akcji” Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „E”. Jednak pomysł, aby wziąć na warsztat właśnie seniorów zrodził się dużo wcześniej. – Powstał podczas współpracy z Katarzyną Kotulą, pracującą całe życie w TVP Kraków, autorką wielu realizacji. Poznaliśmy się, wspólnie realizując magazyn narciarski „Ślizg”. Pracowałam przy wielu produkcjach, a naszym wspólnym marzeniem było zrobienie serii programów dla seniorów – wspomina pani Elżbieta. – Dużo o tym rozmawialiśmy. Jednak Kasię zmogła choroba i niestety nie ma jej wśród nas. Mimo to udało mi się doprowadzić do realizacji tego projektu, a operatorem i nauczycielem sztuki filmowej został syn Kasi, Maciek Dźwigaj, który kontynuuje jej działalność – dodaje. Do tej pory Maciek Dźwigaj prowadził spotkania z seniorami i wyjaśniał, „jak się robi film”. Teraz seniorzy z CAS stali się prawdziwą ekipą filmową. Produkcja będzie emitowana na antenie telewizji regionalnej i miejskiej. W ramach realizacji projektu odbędą się jeszcze w CAS warsztaty scenariuszowe, w których mogą wziąć udział wszyscy chętni. W imieniu realizatorów filmu apelujemy również do kra-

kowskich seniorów: Seniorze, jeżeli w twoje życie wkroczyła aktywność dzięki CAS i chcesz podzielić się swoją historią z innymi, zgłoś się do CAS Żeglarz i zostań bohaterem filmu!

Od uczestnika do koordynatora

Pani Elżbieta, przygotowując się do przejścia na emeryturę korzystała z oferty CAS. Ale wciąż pracowała zawodowo. – Klub Żeglarski Horn Kraków, w którym pływam na desce i żegluję, postanowił aplikować w konkursie miejskim na prowadzenie CAS. Ponieważ trochę już wiedziałam o CAS na podstawie swoich doświadczeń, obiecałam, że jeśli otrzymają grant, to stanę koordynatorką. I tak się stało. Przez dwa lata uczestniczyłam w życiu w CAS. Od roku jestem koordynatorką. W tej chwili właśnie tym żyję. Śpiewają, grają, tańczą, bawią się. Bardzo się angażują, również w żeglarsko. – Naciskam na wolontariat, na to, aby sami wymyślali, proponowali i realizowali swoje pomysły. Pływanie już kończymy, bo robi się zimno – mówi koordynatorka. Na jesień planują wieczorek poetycki pt. „Jesienne liście też miłość przywieją”. Później Andrzejki, Mikołajki. Tworzą zespoły ds. każdego wydarzenia. Często przebijają się do zabaw. Cieszą się każdą chwilą.

CAS Żeglarz - KONTAKT

Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarz”
Adres: ul. Kozia 22, Kraków
tel. 501 411 416
e-mail: caszeglarz@gmail.com



Grupa Optegra
to jedyna sieć klinik
okulistycznych
posiadająca placówki
w Polsce i za granicą.
**Kompleksowa opieka
nad Pacjentem:
przed, w trakcie
i po zabiegu.**

Zoperuj zaćmę na NFZ za 0 zł i zyskaj dodatkowe 50 zł!

- zabieg usunięcia zaćmy w Czechach w ciągu 14 dni
- bez kolejki, na koszt NFZ
- możliwość dopłaty do soczewki nowszej generacji, która prócz usunięcia zaćmy, może całkowicie uwolnić Pacjenta od okularów

Zadzwoń i sprawdź
czy kwalifikujesz się na zabieg:

tel.: **222 426 262**

www.zacma.pl



LEXUM

GRUPA OPTEGRA
OSTRAWA

REKLAMA

TRUSKAWIEC

turnusy rehabilitacyjne na Ukrainie

**terminy
na rok 2019**



w cenie:

- 14 dniowy pobyt w najlepszych sanatoriach w Truskawcu
- konsultacje lekarza ogólnego i specjalistów
- komplet badań wykonanych na miejscu
- codzienne zabiegi wg zaleceń lekarza m.in. masaże, balneoterapia, hydroterapia, aplikacje ozokerytu, fizjoterapia
- 3 posiłki dziennie
- transport do i z Truskawca (za dodatkową opłatą wyjazd z Krakowa 125 zł, Rzeszowa 109 zł, Przemyśla 95 zł)
- ubezpieczenie NNW i KL
- opieka rezydenta na miejscu i pilota w trakcie przejazdu

Przy rezerwacji miejsc do 31.01.2019
5% rabatu

Florian Travel
biuro podróży

Zapraszamy do kontaktu
tel. 12 397 49 22

turnusyrehabilitacyjne@floriantravel.com
Florian Travel Sp. z o. o.
ul. Karmelicka 32/3, 31-128 Kraków
www.floriantravel.pl

Cukrzyca słodka tylko z nazwy

Wśród Polaków rośnie liczba zachorowań na cukrzycę, obecnie jest ich ponad 3 miliony. Pomimo to chorzy wciąż nie mają dostępu do nowych opcji terapeutycznych, dostosowanych do ich indywidualnych potrzeb. O tym, co z tego powodu tracą pacjenci, opowiada prof. Dorota Zozulińska-Ziółkiewicz, kierownik Katedry i Kliniki Chorób Wewnętrznych i Diabetologii Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu i Oddziału Diabetologii i Chorób Wewnętrznych Szpitala Miejskiego im. Franciszka Raszei w Poznaniu.



Prof. Dorota Zozulińska

Co jest przyczyną lawinowego wzrostu zachorowań?

Prof. Dorota Zozulińska-Ziółkiewicz: Zapobieganie chorobom to zwalczanie ich przyczyny. Wzrost zachorowań dotyczy głównie cukrzycy typu 2 i 1. W populacji polskiej coraz powszechniejsze stają się czynniki ryzyka cukrzycy typu 2, do których należą wiek – nasze społeczeństwo się starzeje, wzrost liczby osób z otyłością brzuszna, nadciśnieniem tętniczym, dyslipidemią, chorobami układu sercowo-naczyniowego. Kolejnym czynnikiem ryzyka jest wywiad rodzinny, który odzwierciedla uwarunkowania genetyczne cukrzycy. Liczba chorych rośnie również dlatego, że mamy lepsze metody diagnostyczne i możemy identyfikować takich pacjentów wcześniej. Dla ich dobra – bo wcześniejsze rozpoczęcie leczenia to szansa na dłuższe życie. Niestety musimy zdawać sobie sprawę z tego, że żyjemy w czasach, kiedy już na etapie hodowli zwierząt, uprawy roślin, w produkcji żywności wykorzystywane są procesy, które mogą przyczyniać się do stymulowania wystąpienia cho-

roby, szczególnie u osób, które mają do tego predyspozycje. Te wszystkie wymienione czynniki – toksyny, niewłaściwe żywienie mogą też wpływać pośrednio na zwiększoną zapadalność na choroby autoimmunologiczne czy również wystąpienie cukrzycy typu 1.

Od kilku lat są dostępne na świecie nowoczesne doustne leki przeciwhiperlipidemiczne, niestety nadal nierefundowane w Polsce. Co tracą polscy chorzy z cukrzycą?

D. Z-Z: Niestety, te najnowsze leki są dostępne w Polsce, ale tylko dla wybranych, których stać na to, aby za nie zapłacić. Brak refundacji leków z grupy tzw. inkretyn i floglin znacząco ogranicza dostęp wielu chorym, dla których nowoczesne terapie byłyby szansą na skuteczniejsze leczenie cukrzycy. A mówiąc o skuteczności mam na myśli nie tylko obniżenie glikemii, ale – co ważne u pacjentów szczególnie z cukrzycą typu 2 – na obniżenie ryzyka wystąpienia incydentów sercowo-naczyniowych i prawdopodobieństwa zgonu z tych przyczyn. Niektóre nowe leki pozwalają też na redukcję masy ciała, co dla pa-

cjentów z cukrzycą jest bardzo istotne.

Jak mogłoby zmienić się życie pacjentów dzięki stosowaniu nowych, innowacyjnych leków?

D. Z-Z: Opowiem o pacjencie z cukrzycą typu 2. Niestety, gdy trafił do mnie miał już wiele problemów – cierpiał na nadciśnienie tętnicze, dyslipidemię, był po zabiegach rewaskularyzacji i stentowania naczyń wieńcowych, doświadczał epizodów napadowego migotania przedsionków. Do tego chory był otyły, choć wielokrotnie podejmował próby pozbycia się zbędnych kilogramów. Jednak szybko tracił zapal, bo nie osiągał spodziewanego efektu. Codziennie przyjmował dosłownie garść tabletek, jak mówił sam – na cukier, na serce, na nadciśnienie, na cholesterol, na rozrzedzenie krwi. Ze względu na rozwój choroby już kilka lat wcześniej otrzymał insulinę, którą karnie przyjmował. Niestety w jego przypadku insulina powodowała wzmożony apetyt, jak mówił, jadł coraz więcej i nie mógł tego opanować. Otrzymał więc informację o możliwości zastosowania nowego leku,

który pomógłby mu nie tylko kontrolować cukrzycę, ale też wesprzeć w walce z otyłością. Na szczęście pacjenta stać było na kupienie leku, pomimo braku refundacji. Jak sam powiedział – zainwestował i było warto! Bo nie dosyć, że leczenie nowym lekiem pozwoliło wkrótce na odstawienie insuliny, którą musiał stosować w ciągu dnia przed posiłkami, to za-uważał, że znacznie łatwiej było mu się dostosować do zasad zdrowego żywienia – lek odebrał mu apetyt i pacjent zaczął chudnąć. Kolejnym przełomem było zastosowanie u niego flogliny, bo wkrótce ta jedna tabletką dziennie pozwoliła mu na odstawienie kilku innych – można było zredukować liczbę przyjmowanych leków hipotensyjnych. Co więcej, nowe leki pozwoliły na osiągnięcie tak dobrych poziomów glikemii, że zasadne stało się odstawienie drugiej przyjmowanej przez niego insuliny – analogu długodziałającego. To diametralnie zmieniło jego życie, bo przyjmowanie insuliny wymaga uważności, wielokrotnych pomiarów cukru w ciągu dnia, co bywa dla pacjentów uciążliwe.

REKLAMA

Jak przygotować się do zimowych przeziębień

O sprawność układu immunologicznego należy dbać przez całe życie. Kiedyś można było powiedzieć, że wystarczy zdrowo odżywiać się i dbać o kondycję, żeby być zdrowym. Dziś nie jest to takie proste.

Jakość naszego pożywienia spada, produkty są wysoko przetworzone i ubogie w odpowiednie ilości kwasów tłuszczowych Omega3, bioflawonoidów, witamin (A, E, D, K, C, grupy B) i minerałów (Mg, Zn, Se, Mn, Fe), które kształtują jakość pracy układu immunologicznego. Osłabiony układ immunologiczny jest narażony na ataki wirusów i bakterii. Powstaje pytanie: jak dobrze się odżywiać, żeby dostarczyć do organizmu wszystkie potrzebne składniki i wspomóc pracę układu odpornościowego? Działania profilaktyczne muszą obejmować odpowiednią dietę wspartą programem suplementacji witaminowej i mineralnej oraz właściwą aktywnością psychofizyczną. Te wszystkie informacje zawarte są w Analizie Pierwiastkowej Włosów – Programie Zdrowotnym. **Odpowiednia dieta** Jeśli nawet trafi nam się prze-

ziębiecie, a organizm jest odpowiednio przygotowany i odżywiony, przebieg choroby będzie znacznie krótszy i mniej dokuczliwy. Również skuteczność leczenia jest uzależniona od tego, jak przygotowaliśmy nasz organizm na możliwość pojawienia choroby. Jak to zrobić? Przede wszystkim jeść ciepło, gotowane posiłki oraz pić herbatę z dzikiej róży i malin (jeżeli nie mamy uczulenia na salicyliny). Dietę można wspomagać suplementami: bakteriami acydofilnymi, błonnikiem, witaminą C (ilość zależy od wieku i stanu zdrowia nerek), kwasami tłuszczowymi Omega3, ekstraktem z czosnku oraz z jeżówki (Echinacea jest naturalnym antybiotykiem), silymarolem, cynkiem, selenem i antyoksydantami (np. hesperydinami). Taki zestaw pomoże nam przetrwać najtrudniejszy okres przeziębień. Dla peł-

nego odżywienia organizmu zalecane jest wykonanie Analizy Pierwiastkowej Włosów – Programu Zdrowotnego, której wynik umożliwia określenie typu metabolicznego i tendencji zdrowotnych. Zalecony w wyniku Analizy Pierwiastkowej Włosów sposób żywienia (dieta wsparta programem suplementacji witaminowo-mineralnej) i aktywność fizyczna prowadzą do uzyskania indywidualnej równowagi metabolicznej. Taki stan fizjologiczny może chronić zdrowy organizm przed chorobami. **Jaki jest stan odżywienia Twojego organizmu?** Na podstawie Analizy Pierwiastkowej Włosów nie można określić żadnej choroby, nie można również śledzić jej przebiegu. Ale jeśli mamy już zdiagnozowaną chorobę, wówczas lekarz może zdecydować o zastosowaniu Analizy Pierwiastkowej Włosów jako metody pomocniczej



w osiągnięciu lepszych wyników leczenia. O odżywianiu chorego i o jego aktywności fizycznej decyduje lekarz prowadzący. Warto wiedzieć, że w latach 90-tych diagnostyka pierwiastków śladowych we włosach stała się powszechnie znaną metodą oceny stanu odżywienia organizmu. W oparciu o wiedzę naukową i zebrane doświadczenia zespół NZOZ Biomol-Med z Łodzi opracował własny sposób interpretacji Analizy Pierwiastkowej Włosów. Dzięki temu stała się ona pomocnym narzędziem diagnostycznym dla lekarzy i dietetyków nie tylko w Polsce, ale i na Ukrainie, w Rosji, Wielkiej Brytanii, Czechach, Słowacji, Niemczech, Francji i Belgii.



20 lat NZOZ

biomolmed



Więcej szczegółów:

Telefon +48 42 630 49 11

e-mail: biuro@biomol.pl www.biomol.pl

Huta Jagodnica 41, 94-412 Łódź



Nie lecz słuchu na bazarze!

Polskę w ostatnich latach zalewa fala urządzeń, które z pozoru wyglądają jak aparaty słuchowe, a które można kupić w Internecie, na bazarze lub zamówić wysyłkowo z reklamy w gazecie. Osoby z niedosłuchem skuszone bardzo niską ceną produktu i super promocją często je kupują i niestety zaczynają używać.

– Te urządzenia z prawdziwym aparatem słuchowym nie mają nic wspólnego – mówi Lidia Chmielewska-Pahlen z Gabinetów Specjalistycznych Amed w Poznaniu. – Dlaczego? Ponieważ w przeciwieństwie do prawdziwych aparatów słuchowych zamiast pomagać mogą szkodzić, pogłębiając wadę słuchu – tłumaczy ekspertka. W Polsce pojawiło się bardzo dużo takich urządzeń. Budowa i zastosowanie przypominają aparaty słuchowe, ale nimi nie są! Nie występują pod żadną konkretną marką. Tak naprawdę to wzmacniacze słuchu, zawieszane za uchem, wkładane do ucha, w żaden sposób niekorygujące naszej wady słuchu. Urządzenia te nie podlegają żadnym regulacjom prawnym. Nawet odtwarzacze muzyczne powszechnie stosowane (tj. urządzenia mp3, mp4, odtwarzacze CD itp.) objęte są wymogami bezpieczeństwa, zapisanymi w Dyrektywie 2001/95/EC. W dokumencie tym możemy znaleźć informacje m.in. dotyczące wymogów bezpieczeństwa związanych z maksymalnym poziomem natężenia dźwięku, który dociera do naszych uszu oraz maksymalnym czasem, którego nie powinniśmy przekraczać, by nie narażać się na uszkodzenia słuchu. Np. przy użytkowaniu odtwarzaczy muzycznych maksymalny czas słuchania to ok. 40 godzin tygodniowo, ale dla poziomu dźwięku nieprzekraczającego 80 dB (A). W momencie przekroczenia dozwolonej bezpiecznej głośności dźwięku na odtwarza-

czu muzycznym powinien pojawić się komunikat ostrzegawczy.

Niebezpieczne wzmacniacze słuchu

Analiza kilku wzmacniaczy słuchu przedstawiona przez ECAT (European Committee for Audiology and Technology) pokazała przekroczenie bezpiecznego poziomu głośności dźwięku wychodzącego ze wzmacniacza słuchu nawet o 50% w stosunku do norm przyjętych dla odtwarzaczy muzycznych. Bez żadnej kontroli do naszego ucha mogą docierać dźwięki, których poziom sięga (według standardu pomiaru ANSI S3.22) nawet do 136.1 dB SPL! Poziom takiego dźwięku jest porównywalny z hałasem, który generuje startujący samolot. Przy użyciu wzmacniacza słuchu taki głośny dźwięk może docierać do naszych uszu bez żadnego ostrzeżenia. A częste narażanie się na taki hałas stanowi zagrożenie dla słuchu i może powodować trwałe, głębokie niedosłuchy. Eksperti przestrzegają, że to dla słuchu bardzo niebezpieczne. – Czy kiedy dostanie Państwo gorączkę, kupujecie na bazarze aspirynę? Czy jeśli skręcicie nogę, udajecie się do składu drewna po deskę, aby ją unieruchomić? Oczywiście, że nie. Jeśli macie gorączkę, idziecie do lekarza rodzinnego. Ze skręconą nogą łądujecie w pogotowiu u ortopedy. W razie kłopotów ze słuchem należy udać się do protetyka słuchu lub laryngologa i sięgnąć po prawdziwy aparat – mówi

Halina Paliwoda z Gabinetów Specjalistycznych Amed w Poznaniu.

Po czym poznać prawdziwy aparat

Słuch umożliwia nam percepcję i rozumienie otaczającego nas świata. Sprawia, że możemy aktywnie uczestniczyć w życiu z innymi osobami – słyszenie i rozumienie są nierozłączne w procesie komunikacji. Gdy nasz słuch się pogarsza, spada również nasza jakość życia, dlatego ważne jest utrzymanie sprawności zmysłu słuchu nawet w przypadku, gdy nasze zdolności zanikają wraz z wiekiem. Czasami niezbędny staje się więc aparat słuchowy. Jak poznać ten prawdziwy? – Prawdziwy aparat słuchowy to urządzenie medyczne, które musi spełniać wiele standardów, a jego producent posiadać certyfikat jakości ISO 13485 – wyjaśnia Halina Paliwoda. Norma ISO 13485 (International Organization for Standardization - Międzynarodowa Organizacja Normalizacyjna) ma na celu utrzymanie wysokiej jakości produktu, eliminację ryzyka zagrożenia zdrowia w trakcie użytkowania aparatu oraz sprostanie wymogom prawnym i oczekiwaniom pacjenta. Ponieważ nasze ucho jest unikalne jak odcisk palca, a narząd słuchu to niezwykle skomplikowany i bardzo wrażliwy zmysł, to żeby sprostać tym oczekiwaniom nie wystarczy tylko zakupić aparat słuchowy, ale trzeba go przede wszystkim indywidualnie dopasować.

Od badania do diagnozy

Najpierw osoba, która odczuwa niedosłuch, powinna udać się do gabinetu, w którym pracuje protetyk słuchu, laryngolog lub audiolog w celu przeprowadzenia badania słuchu. Po zdiagnozowaniu słuchu i stwierdzeniu braku możliwości leczenia na drodze farmakologicznej lub operacyjnej protetyk słuchu zaproponuje odpowiedni aparat słuchowy. To, jaki aparat będzie wybrany, zależy od wielkości ubytku słuchu oraz od stylu życia pacjenta. Dzisiejsze aparaty słuchowe to prawdziwe technologiczne cuda wyposażone w mnóstwo dodatkowych funkcji, które pozwalają jeszcze efektywniej z nich skorzystać. Dobry protetyk słuchu doradzi zatem, jaki aparat wybrać i wskaże ten właściwy, biorąc pod uwagę indywidualne preferencje i potrzeby pacjenta oraz zwracając uwagę na stan słuchu pacjenta pod względem słyszenia i rozumienia mowy. Nieodzownym elementem procesu dopasowania jest także zbadanie zysku z dopasowanego aparatu, czyli wykazanie, że aparat słuchowy rzeczywiście pomaga osobie niedosłyszącej. Podsumowując – nie ryzykujmy własnym zdrowiem kupując wzmacniacze słuchu z nieznanych źródeł! Zanim zdecydujemy się na zakup aparatu słuchowego, nie bójmy się pytać i rozmawiać o naszych wątpliwościach. Wybierajmy świadomie, bo zdrowie ma największą wartość!

Porównanie aparatu słuchowego ze wzmacniaczem słuchu

APARAT SŁUCHOWY	WZMACNIACZ SŁUCHU
wyrób medyczny dla osób niedosłyszących	urządzenie elektroniczne
indywidualnie wykonany na zamówienie na podstawie formy z ucha; dopasowany do rodzaju i stopnia niedosłuchu	brak
koryguje wadę słuchu	nie koryguje wady słuchu
Parametry techniczne: maksymalny poziom wyjściowy bezpieczny	Parametry techniczne: maksymalny poziom wyjściowy niebezpieczny nawet 136 dB (startujący samolot)
wzmocnienie dobierane indywidualnie do ubytku słuchu	wzmocnienie dla wszystkich jednakowe
certyfikat jakości producenta ISO 13485	nieznany producent
podlega regulacjom prawnym	brak
zarejestrowany jako produkt medyczny w Urzędzie Rejestracji Produktów Leczniczych (URPL)	brak
możliwość dofinansowania NFZ, PFRON	brak
trening słuchu, czyli noszenie minimum 8 godzin dziennie powoduje, że wada słuchu się nie pogłębia	noszenie już kilku godzin dziennie może prowadzić do pogłębienia się wady słuchu i tworzenia urazu akustycznego
kilkuletnia gwarancja od producenta	brak
opieka protetyka słuchu	brak
bezpłatne kontrolne badania słuchu	brak
poprawa komfortu życia	brak komfortu noszenia

Nie wiesz, jaki aparat wybrać? Masz pytania, wątpliwości?

Skorzystaj z bezpłatnej porady ekspertów protetyków słuchu z wieloletnim doświadczeniem,

tel. 61 22 101 51

kom. 733 378 999



Amed Gabinetów Specjalistycznych
Ul. Poznańska 18a/1, Poznań
www.aaparatsluchowe.com



mgr Lidia Chmielewska-Pahlen
dyplomowany protetyk słuchu
15-letnie doświadczenie zawodowe



mgr Halina Paliwoda
dyplomowany protetyk słuchu
18-letnie doświadczenie zawodowe

Talerz seniora

Starzenie to słabsza wydolność płuc, mniej sprawna praca nerek. Istotnie zmieniony jest skład ciała: rośnie udział tkanki tłuszczowej (z 20% w wieku 25 lat do nawet 36% w wieku 70 lat), a maleje udział tkanki aktywnej metabolicznie, przede wszystkim cennej tkanki mięśniowej. Spada wartość składników mineralnych – od około 6% masy ciała u osób młodych do około 4% u seniorów. Zmienia się także funkcjonowanie przewodu pokarmowego – dochodzić może do upośledzenia odczuwania smaku i zapachu, spowolnieniu ulega motoryka jelit, czego konsekwencją często są zaparcia. Problemami są brak apetytu i ubytki w uzębieniu, które utrudniają skuteczne żucie i gryzienie. Zmiany zachodzące w przewodzie pokarmowym wraz ze starzeniem się organizmu wpływają także na skład mikrobiomu, czyli bakterie zasiedlające jelito – zaczyna brakować dobroczynnych bakterii z rodzaju *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*. Dlatego żywienie osób starszych nie zawsze jest łatwe.

Co jeść?

Z pewnością jednak posiłki powinny być atrakcyjne smakowo i wizualnie, żeby zachęcać do jedzenia, nawet jeśli doskwiera brak apetytu. Ich konsystencja powinna być dostosowana do możliwości danej osoby – czasem konieczne jest podawanie potraw w formie płynnej lub półpłynnej. Proces przygotowania musi zaś być na tyle łatwy, by nie stanowić problemu nawet dla mniej sprawnych seniorów. Często korzystny może być także dłuższy termin przydatności do spożycia, który umożliwia

zrobienie zakupów na dłuższy czas, co jest szczególnie ważne przy problemach z poruszaniem się. Posiłki powinny być regularne, a ich objętość dostosowana do możliwości danej osoby. Nie może w nich zabraknąć: warzyw i owoców – także w postaci rozdrobnionej i przetartej, z których część może zostać podana w łatwej do przyjęcia formie soków (200-400 ml dziennie); produktów zbożowych, zwłaszcza pełnoziarnistych; mleka i jego przetworów (źródło wapnia) – przynajmniej 3 szklanki dziennie, z których część można zastąpić serami; ryb, jaj, chudego mięsa, dostarczających pełnowartościowego białka; olejów roślinnych, zawierających niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe; ziół – które naturalnie uatrakcyjnią smak i zapach potraw. Unikać należy mięsa czerwonego, przetworzonych produktów mięsnych i tłuszczów zwierzęcych. Ograniczane powinny być także sól i alkohol. Osoby starsze często nie odczuwają pragnienia, przez co są bardziej narażone na odwodnienie. Każdego dnia należy pić minimum 8 szklanek płynów – małymi łykami przez cały dzień, nawet w przypadku, gdy nie pojawia się pragnienie.

Właśnie ruszył projekt Polskiego Towarzystwa Dietetyki o nazwie „Talerz Seniora”. Akcję wspiera Nestlé SINLAC – produkt zbożowy na specjalne potrzeby, stworzony na bazie mąki ryżowej i mączki chleba świętojańskiego. Więcej informacji na temat żywienia seniorów znaleźć można na stronie internetowej programu www.talerzseniora.pl.

REKLAMA

VITRUM® D3

Vitaminum D3 2000 j.m. forte

WITAMINA D NATURALNEGO POCHODZENIA

Osobom powyżej 65 r.ż. zaleca się całoroczną suplementację witaminą D w ilości 800-2000 j.m. / dzień*



Witamina D wspomaga prawidłową pracę **układu odpornościowego, mięśni oraz utrzymanie zdrowych kości i zębów**

Olej z krokosza barwierskiego zawarty w kapsułce zwiększa przyswajalność witaminy D



Mała, łatwa do połknięcia kapsułka może być przyjmowana niezależnie od posiłku

REKLAMA

Kompleksowe BADANIA SŁUCHU

- Współpraca z NFZ
- 25 lat tradycji
- Ponad 450 lokalizacji w Polsce
- Tysiące zadowolonych pacjentów



Zapraszamy do naszych gabinetów na **BEZPŁATNE BADANIA SŁUCHU**

SŁUCHMED

Infolinia 814 714 004 www.sluchmed.pl

Witamina D niezbędna zimą

W sezonie zimowym aż 90% ludzi cierpi na deficyt witaminy D. Sprzyja temu brak regularnego wychodzenia na słońce oraz niewłaściwa dieta. Tymczasem deficyt tej witaminy ma bardzo niekorzystne działanie na zdrowie, jest bowiem bezpośrednio związany ze spadkiem produkcji serotoniny – hormonu szczęścia, który zapewnia nam pogodny nastrój i zdrowy, spokojny sen. Wit. D odpowiedzialna jest także za właściwe przyswojenie wapnia i fosforu, niezbędnych do prawidłowej budowy kości i zębów. Jeśli w naszym organizmie brak tych pierwiastków, możemy zachorować na osteoporozę, krzywicę, cierpieć na bóle kostne, rozmiękanie kości. Brak witaminy D często prowadzi także do otyłości brzusznej. Zalet wit. D nie sposób przecenić: zwiększa odporność, łagodzi bóle i skurcze mięśni, przeciwdziała występowaniu stanów depresyjnych i korzystnie wpływa na pracę mózgu. Zdrowe osoby w wieku 50+ powinny przyjmować dziennie 800-2000 j.m. witaminy D, a w przypadku wyższej masy ciała nawet więcej.

Na obniżenie cholesterolu



Wysoki poziom cholesterolu wzmacnia ryzyko rozwoju choroby wieńcowej serca. Jak go obniżyć bez konieczności przyjmowania leków? Stosując naturalne sterole roślinne (inaczej zwane fitosterolami) zawarte w Optima Cardio Potas+. Potas znajdujący się w preparacie dodatkowo wspiera utrzymanie prawidłowego ciśnienia krwi. Produkty wzbogacone w sterole roślinne to doskonałe rozwiązanie na zdrowy, bo naturalny sposób obniżenia cholesterolu we krwi. Już po 2-3 tygodniach przyjmowania Optima Cardio Potas+ zobaczymy efekty: obniżenie poziomu cholesterolu o 7-10%. Nie zapominajmy przy tym o zbilansowanej, zróżnicowanej diecie i codziennym ruchu. Jeśli już przyjmujemy leki obniżające cholesterol, skonsultujmy spożycie żywności funkcjonalnej ze swoim lekarzem. Warto także wspomnieć, że wzbogacona o substancje bioaktywne żywność nie różni się wyglądem ani smakiem od tradycyjnej.

SUPLEMENT DIETY

PL/VDF/18/0007
Producent: Takeda Pharma sp. z o.o.

*Wytyczne suplementacji witaminą D dla Europy Środkowej - rekomendowane dawki witaminy D dla populacji zdrowej oraz dla grup ryzyka deficytu witaminy D. Płudowski P. i wsp. Endokrynologia Polska, Tom 64, Numer 4/2013.

www.OptymalneWybory.pl

Podwójne wsparcie
dla serca



Z jednej strony sterole roślinne **obniżają cholesterol**, a z drugiej dodatek potasu **pomaga w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi**.

**Optima
Cardio**

Potas⁺

wspiera zdrowe wybory



Udowodniono, że sterole roślinne obniżają poziom cholesterolu we krwi. Korzystny efekt występuje w przypadku dziennego spożycia od 1,5 do 3 g steroli roślinnych w połączeniu ze zdrowym stylem życia oraz zbilansowaną i zróżnicowaną dietą. Wysoki poziom cholesterolu jest czynnikiem ryzyka rozwoju choroby wieńcowej serca. Istnieje wiele czynników ryzyka chorób serca. Zmiana jednego z nich nie daje gwarancji obniżenia ryzyka. Potas pomaga w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi.

Usunięcie jajników kontra rak piersi

Mutacja genu BRCA1 lub BRCA2 zwiększa ryzyko zachorowania na raka jajnika do 40%. Ta sama mutacja może być odpowiedzialna za zachorowanie również na raka piersi. Od niedawna zabieg profilaktycznego usunięcia jajników (adnektomia) jest refundowany przez NFZ. Zapytaliśmy prof. dr hab. n. med. Mariusza Bidzińskiego, kierownika Kliniki Ginekologii Onkologicznej w Centrum Onkologii – Instytucie w Warszawie o to, u jakich kobiet można wykonać taki zabieg i jak wpływa on na ryzyko zachorowania na raka piersi.



Kiedy możemy myśleć o profilaktycznym usunięciu jajników?

Prof. dr hab. n. med. Mariusz Bidziński: O refundowanej przez NFZ operacji profilaktycznego usunięcia jajników mogą myśleć kobiety, które mają mutację w genach predysponujących do powstawania raka jajnika i raka piersi, czyli w genach BRCA1 i BRCA2. Wtedy przeprowadza się zabieg usunięcia przydatków, czyli jajników i jajowodów.

W jaki sposób można sprawdzić, czy mamy mutację genu BRCA1, BRCA2?

M.B.: Zebrany wywiad rodzinny, a w nim kilka zachorowań na raka piersi lub jajnika (2 lub 3) predysponują do tego, aby skontaktować się z poradnią genetyczną, która bezpłatnie wykonuje specjalistyczne badania. Jeżeli potwierdzi się mutacja genu BRCA1 lub BRCA2, to kobieta może mieć wykonany refundowany przez NFZ zabieg adnektomii, czyli wycięcia jajników i jajowodów.

W jakim wieku najlepiej przeprowadzić taki zabieg?

M.B.: Operację najlepiej wykonać do 40. roku życia w przypadku mutacji BRCA1 i nieco później, bo do 45. roku życia w przypadku BRCA2. Przyjęło się, że taki zabieg powinno się wykonać 3-4 lata przed najwcześniejszym zachorowaniem u kogoś z krewnych, z pokrewieństwa w pierwszym lub drugim stopniu (matka, babcia, ciotka). Czyli, jeżeli mama zachorowała w wieku 36 lat, to operację powinno się wykonać na 3-4 lata, zanim osiągnie się ten wiek, czyli w wieku 32-33 lat. I w tej chwili te operacje są refundowane przez NFZ.

A co z kobietami, które o mutacji dowiedzą się po 40. roku życia?

M.B.: Też mają prawo i możliwość wykonania operacji usunięcia jajników. Jajnik podlega przemianom nowotworowym zarówno w 40., jak i 70. roku życia. Im kobieta starsza i im dłużej jest

po menopauzie, tym ryzyko zachorowania jest większe, dlatego warto je wtedy minimalizować, poddając się operacji.

Czy zabieg adnektomii minimalizuje ryzyko zachorowania na raka jajnika do zera?

M.B.: Do zera nie, bo nawet jak usuwamy jajniki i jajowody, to pozostaje otrzewna, w której także może się rozwinąć proces nowotworowy. Otrzewna to powierzchowna tkanka, która wyściela całą powierzchnię jamy brzusznej, zatem jest nieusuwalna. Ryzyko jest zminimalizowane do ok. 3-4%, a więc redukcja jest znaczna, bo przed operacją to ok. 40%.

A co z rakiem piersi, za który w niektórych przypadkach odpowiedzialny jest ten sam gen BRCA1 lub BRCA2? Czy usunięcie jajników zmniejsza ryzyko zachorowania na raka piersi?

M.B.: Jajniki produkują hormony – progesteron i estrogen. Istnieją takie typy raka piersi, które są hormonopoztywne, czyli w komórkach nowotworowych występują receptory hormonalne. Wtedy ważne jest, aby aktywność hormonów produkowanych w jajnikach hamować. Można to zrobić farmakologicznie – podając leki, które zahamują produkcję hormonów w jajnikach albo chirurgicznie usunąć jajniki. Na pewno, jeżeli jajniki są czynne, to ryzyko tzw. transformacji przyspiesza się. Mutacje w genach BRCA1 i BRCA2 predysponują i do raka piersi, i do raka jajnika. Jeżeli usunie się najpierw jajniki, można zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka piersi.

Jakimi metodami wykonywana jest operacja profilaktycznego usunięcia jajników?

M.B.: Adnektomiię przeprowadza się dziś metodami małoinwazyjnymi, głównie metodą laparoskopową. Daje ona mały dyskomfort, jest stosunkowo bezpieczna, a pobyt pacjentki w szpitalu z reguły nie przekracza 48 godzin.

Bardzo rzadko są wykonywane tradycyjne operacje chirurgiczne z naruszeniem powłok brzusznych. Są wykonywane tylko wtedy, gdy pacjentka jest po wielu operacjach i wtedy laparoscopia może być ryzykowna.

Kto podejmuje decyzję o operacji?

M.B.: Decyzja o samym zabiegu jest podejmowana przede wszystkim przez pacjentkę, bo to ona musi wyrazić zgodę. Ale jest ona podejmowana wspólnie z genetykiem, który po badaniach genetycznych definiuje wskazania do zabiegu i z klinicystą, który mówi o realnych zagrożeniach i konsekwencjach operacji. Są kobiety, dla których 40% ryzyko wystąpienia raka jajnika nie jest znaczące, które wolą zachować swoje narządy i nie decydują się na operację. A są takie, które chcą się od tego ryzyka uwolnić i wtedy decydują się na zabieg usunięcia jajników.

Gdzie można wykonać zabieg profilaktycznego usunięcia jajników?

M.B.: Odkąd zabieg jest refundowany, to centra onkologii, w których znajduje się oddział ginekologii onkologicznej, wykonują te zabiegi. Tam, gdzie w centrum onkologii nie ma oddziału ginekologii onkologicznej, zabieg jest wykonywany w jednym z oddziałów ginekologiczno-położniczych, które współpracują z danym centrum onkologii w tym zakresie.

Jak długo czeka się na termin zabiegu?

M.B.: Nie jest to długi okres. W Centrum Onkologii w Warszawie od momentu zgłoszenia się do szpitala i podjęcia decyzji jest to zwykle 2-3 tygodnie.

Ile takich zabiegów wykonuje się w tej chwili w Polsce?

M.B.: Nie posiadam danych ogólnopolskich, ale liczba tych zabiegów zdecydowanie rośnie. U nas w klinice od momentu refundacji, czyli przez ostatnie 2 miesiące, przeprowadziliśmy ich ok. 10. Dla porównania w całym 2017 roku zrobiliśmy ich ok. 15.

REKLAMA

Aktywny Senior

Jak ćwiczyć umysł w podeszłym wieku? Część 1

Nie jest nowością fakt, że wraz z wiekiem stopniowo obniża się nasza sprawność fizyczna i intelektualna. Powodów tego może być wiele, jednak niezależnie od przyczyny zawsze warto podejmować aktywność intelektualną i fizyczną. Szereg zmian zachodzących w mózgu w wieku podeszłym jest zupełnie naturalnym zjawiskiem i wynika z procesów starzenia się. Jak zatem postępować, by cieszyć się sprawnym umysłem jak najdłużej?

Przede wszystkim włącz się w codzienne czynności - pomagaj w zadaniach, które są w zasięgu twoich możliwości, staraj się działać samodzielnie, nie pozwalaj, by domownicy wyręczyli cię w czynnościach, które możesz wykonać. Polecam też sięgnąć po pomoce terapeutyczne, które świetnie sprawdzą się nie tylko w przypadku klinicznie stwierdzonych zaburzeń procesów poznawczych, ale również jako stymulacja funkcji, które słabną

naturalnie z wiekiem. Zawarte w nich ćwiczenia, takie jak czytanie tekstu i odpowiadanie na pytania dotyczące treści, zapamiętywanie elementów na zdjęciu czy informacji zamieszczonych na karcie pracy, szukanie podobieństw i różnic między obrazkami lub dopasowywanie do siebie elementów pomogą ci regularnie stymulować umysł i pracować nad jego najważniejszymi funkcjami.

Pomoce do ćwiczenia umysłu w podeszłym wieku, które mogą ci się przydać:

- **Terapia funkcji poznawczych** [poziom 1-3] – ćwiczenia umysłowe wspomagające proces zapamiętywania, myślenia, rozumienia i poprawiające sprawności komunikacyjne;
- **Ćwiczenia operacji myślowych** [część 1-2] – ćwiczenia przeznaczone dla osób, które mają trudności z przetwarzaniem i porządkowaniem informacji;
- **Moje otoczenie** – ćwiczenia wspomagające funkcjonowanie



Aleksandra Gnacek
psycholog i psychoterapeuta

wanie osób z zaburzeniami procesów poznawczych;

- **Czytam i rozumiem** [część 1-2] – ćwiczenia usprawniające umiejętności czytania ze zrozumieniem u osób dorosłych;
- **Wiem, jak to zrobić** [część 1-3] – seria pomocy do terapii mowy i funkcji poznawczych dla osób dorosłych, które borykają się z trudnościami w obszarze porozumiewania się, pamięci i uczenia się.

Warto wplatać takie zadania także w codzienną aktywność. Możesz np. porozmawiać z bliskimi o programie, który ostatnio obejrzałeś w telewizji, nauczyć się listy zakupów czy powspominać przeszłość podczas wspólnego przeglądania zdjęć. Dzięki tym drobnym rzeczom możesz poczuć istotną różnicę i jeszcze przez długi czas cieszyć się sprawnym umysłem.

Książki do ćwiczeń umysłu znajdziesz na stronie www.wir-sklep.pl
Zamówienia, wysyłka, odbiór osobisty

ul. Dauna 73, 30-629 Kraków

tel. 12 658 66 85, email: wir@wir-wydawnictwo.com

Więcej informacji: www.wir-wydawnictwo.com

WIR
wydawnictwo

Bezpłatne badania słuchu

Już dziś umów darmową wizytę w jednym z blisko 200 oddziałów KIND w całej Polsce. Zadbaj o siebie i ciesz się dobrym słyszeniem przez całe życie.

Zarezerwuj termin na stronie www.kind.com lub pod nr infolinii 800 100 106.

**MAM
W UCHU
KIND**

... ponieważ znów słyszę śpiew ptaków, mruczenie kota i szum morskich fal.

Monika M. D. Wieleceńka muzyki i natury. Jest zasłuchana tym, co może usłyszeć za pomocą aparatów słuchowych.

Badanie słuchu

Profilaktyka słuchu

Ochronniki słuchu

Aparaty słuchowe

www.kind.com

KIND
CAŁE ŻYCIE SŁYSZĘĆ

Nowe leki i terapie

Jakie wartości z punktu widzenia pacjentów, w tym w szczególności onkologicznych oraz organizacji pacjentów niosą za sobą innowacyjne terapie? Na pytania odpowiada Beata Ambroziewicz, prezes Zarządu Polskiej Unii Organizacji Pacjentów „Obywatele dla Zdrowia”.

Jak rozumieć innowacje w kontekście ochrony zdrowia?

Beata Ambroziewicz: Innowacje w medycynie zmieniają oblicze chorób, z kolei innowacyjne terapie zmieniają myślenie o chorobie, rokowania, funkcjonowanie pacjentów. Choroby śmiertelne stają się chorobami przewlekłymi, z którymi pacjenci żyją całe lata. Innowacje nie dotyczą tylko leków, ale też organizacji całego systemu opieki zdrowotnej i procesów leczenia. Dlatego należy traktować je bardzo szeroko, gdyż są jednym z kluczowych elementów postępu w medycynie i dają szansę pacjentom na dłuższe i lepszej jakości życie.

Innowacje to też nowe leki. W ostatnich latach jesteśmy świadkami istotnych przełomów terapeutycznych. Czy dużo jest chorych, którym innowacyjne leki odmieniły życie?

B.A.: W Polsce odnotowuje się prawie 160 000 zachorowań na nowotwory rocznie. Na co dzień mamy kontakt z pacjentami, którzy jeszcze kilka lat temu nie mieliby szans na dłuższe przeżycie czy to z nowotworem nerki czy płuca. Dziś otrzymują leczenie celowane, nowoczesną immunoterapię już we wczesnych fazach leczenia, co pozwala na utrzymanie aktywności zawodowej, rodzinnej i osobistej. Wstają z łóżek, zapominają, przynajmniej częściowo, o chorobie. Na szczęście coraz więcej leków innowacyjnych jest dostępnych już w pierwszych etapach leczenia, co daje możliwość nawet wyleczenia albo znaczącego przedłużenia życia chorego.

Możemy przytoczyć jakąś konkretną historię osoby, której innowacyjna terapia zupełnie odmieniła życie, a mogło być zupełnie inaczej, gdyby nie nowoczesne leczenie?

B.A.: Takich historii jest wiele, a najbardziej cieszy fakt, że coraz więcej osób żyje pomimo początkowo złych rokowań i diagnozy w zaawansowanym, przerzutowym stadium nowotworu. Wśród naszych podopiecznych są tacy „super bohaterowie”, przykładem może być pan Bogdan, który od 7 lat choruje na zaawansowanego raka nerki, a od 5 lat przyjmuje innowacyjną terapię, niestety w jego przypadku nierefundowaną. Kiedy pierwszy raz go spotkałam, wyglądał bardzo źle, przerzuty na płuca powodowały duże trudności w oddychaniu, poruszał się o kuli. Miał to szczęście, że trafił na lekarza, od którego uzyskał

informacje o wszystkich możliwych opcjach leczenia (nie tylko refundowanych) i został także pokierowany do nas – Polskiej Koalicji Pacjentów Onkologicznych. Bez zbędnej zwłoki rozpoczęliśmy zbiórki środków na leczenie. Pamiętam jak dziś, że kolejne nasze spotkanie przebiegało już w zupełnie innej atmosferze, pojawiła się nadzieja, ale też konkretne działania, co wpływa na poczucie sprawności i pozwala odzyskać wiarę w przyszłość. Pan Bogdan miał i ma dla kogo żyć, dla żony, dzieci, wnuków, swoich pasji i podróży – do których powrócił. Widzimy się regularnie, jest niezwykle ciepłym i pozytywnym człowiekiem, pełnym energii, którą dzieli się z innymi. Jest także dla nas motywacją do dalszej pracy i nieustającego wspierania pacjentów i ich bliskich. Często powtarzanym w naszym środowisku mottem było hasło „nadzieja umiera ostatnia”, teraz wolę posługiwać się zmodyfikowaną wersją, bardziej adekwatną „życie z nowotworem”. To postępowanie medycyny i zaangażowanie ludzi zmienia historie chorych z historii o chorobie na historie o życiu.

Czyli powiedzenie, że rak to nie wyrok nie jest tylko sloganem?

B.A.: To nie jest slogan. Oczywiście nadal część nowotworów jest trudnych do leczenia. Natomiast coraz więcej z nich faktycznie staje się chorobami przewlekłymi. Dobrym przykładem jest czerniak – od momentu wejścia immunoterapii, która w tym wskazaniu jest dostępna w pełnym zakresie w Polsce, pacjenci zdrowieją i żyją nawet w zaawansowanym stadium nowotworu. Oczywiście muszą być pod stałą kontrolą, wykonywać badania, ale to jest ogromny przełom. Takiej zmiany rokowań jak w przypadku czerniaka w onkologii dawno nie było.

Na jakie leki i w jakich chorobach najbardziej teraz czekają pacjenci? Gdzie na dziś jeszcze nie ma nadziei, ale wiemy, że rozwijane są nowe leki?

B.A.: Takimi nowotworami są na pewno rak trzustki, rak tarczycy czy glejaki, gdzie dostępnych jest niewiele opcji terapeutycznych, trwają natomiast badania kliniczne. Dodatkowo immunoterapia, którą dziś stosuje się np. w raku płuca czy czerniaku, znajduje zastosowanie w coraz to nowych wskazaniach (nowotwory głowy i szyi, rak pęcherza moczowego, chłoniaki) – bez wątpienia możemy określić ją mianem terapii przełomowej w onkologii.

Czy wszyscy pacjenci mają dostęp do innowacyjnych terapii?

B.A.: Niestety, jest spora grupa, która na innowacje musi długo czekać, a zdarza się, że nie doczeka tego skutecznego leczenia. Czasami lek zarejestrowany i refundowany w UE, w Polsce uzyskuje refundację dopiero po 3-4 latach albo w ogóle. Do tego czasu pacjenci są zdani na standardowe terapie, które nie są tak skuteczne, dlatego chorzy odchodzą zbyt wcześnie, 5-letnie przeżycia w Polsce są ok. 10 pkt. procentowych niższe niż w UE. Przykładem jest choćby przewlekła białaczka limfocytowa, gdzie mimo wielu próśb i apeli wciąż nie ma dostępu do leku ratującego życie, leku ostatniej szansy. Lub rak piersi HER ujemny – pacjentki w Polsce nie mają dostępu do żadnego z nowoczesnych leków w tym najczęściej występującym typie nowotworu. **A co jeśli pacjent mimo braku refundacji chciałby jednak korzystać z dobrodziejstw innowacyjnej terapii?**

B.A.: Zawsze zachęcamy pacjenta do tego, aby omawiał potencjalne opcje terapeutyczne z lekarzem prowadzącym. Terapia musi być dopasowana indywidualnie do danego pacjenta. Nawet jeśli terapie nie są w Polsce refundowane, to mogą być dostępne w badaniach klinicznych. Nasza organizacja pomaga w znajdowaniu takich badań i kontaktach z badaczami. Co oczywiście nie oznacza, że każdy pacjent może w nich wziąć udział, bo do tego trzeba spełnić ściśle określone kryteria włączenia, o czym należy chorego poinformować. Wiele terapii zarejestrowanych, choć nierefundowanych pacjent może zakupić samodzielnie lub dzięki współpracy ze szpitalem. Pomagamy pacjentom w zbiorce pieniędzy na zakup leczenia oraz dostarczenie leków do szpitala. Prowadzimy ONKOfundusz, który jest portalem wsparcia społecznościowego chorych na nowotwory, realizujemy też wspólnie kampanię „Rak to się leczy”, w ramach której organizujemy koncerty charytatywne na rzecz podopiecznych.

Biuro projektu Obywatele dla Zdrowia Polska Koalicja Pacjentów Onkologicznych

ul. Piękna 28/34 lok.53m
00-547 Warszawa
kontakt@obywatelelazzdrowia.pl
+48 22 428 36 31

REKLAMA

DIAGNOSTYKA
laboratoria medyczne
...więcej niż wynik

2 ETAP **ZDROWA JESIEŃ**
17.09.-30.11.2018 r.

Badania diagnostyczne dla osób w wieku dojrzałym

ZDROWA JESIEŃ- pakiet badań dla kobiet

ZDROWA JESIEŃ- pakiet badań dla mężczyzn

KAMPANIA EDUKACYJNO-PROFILAKTYCZNA

Kiedy zacząć myśleć o zdrowiu? Właściwie przez całe życie warto pamiętać, że nasze ciało nie jest wymienne i że mamy je raz na zawsze. Gdyby jednak starać się wskazać dobry moment na zmianę złych nawyków i spowolnienie lub zatrzymanie niekorzystnych procesów - będzie to 50 rok życia. Właśnie z myślą o osobach w tym wieku DIAGNOSTYKA przygotowała dwa pakiety badań w obniżonej o około 50% cenie, dedykowane osobno kobietom i mężczyznom.

Lekarze rodzinni POZ co prawda dysponują szerokim arsenalem badań diagnostycznych, niemniej problemy z ich finansowaniem sprawiają, że pacjenci korzystają z nich rzadziej niż powinni. Tymczasem wiele badań analitycznych powinno być wykonywanych corocznie już po 20-tym roku życia! Z upływem lat ich lista rośnie. Trzeba też brać pod uwagę, że zalecenia dotyczące częstotliwości badań profilaktycznych są ustalane na podstawie danych epidemiologicznych i analiz ekonomicznych o dużej skali. Nie biorąc zatem pod uwagę indywidualnych uwarunkowań danego pacjenta, a te mogą być podstawą do częstszego wykonywania oznaczeń – podkreśla dr Emilia Martin, specjalista DIAGNOSTYKI.

W jesiennej kampanii w cenie 99 zł można wykonać pakiety 17 specjalnie dobranych badań. Część z nich jest wspólna dla kobiet i mężczyzn, m.in. morfologia, glukoza i lipidogram. Służą one zarówno ocenie zagrożenia chorobami cywilizacyjnymi, jak i ocenie skuteczności leczenia już zdiagnozowanych schorzeń. Statystyki pokazują, że zapadalność na choroby układu krążenia jest największa w piątej i szóstym dekadzie życia. Dlatego do pakietów włączone zostały także elektrolity, których odpowiedni poziom warunkuje prawidłową funkcję serca i wpływa na ciśnienie krwi oraz kwas moczowy, niezależny czynnik ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. „Chroń nerki – ocal serce” – mało kto wie, że zaburzenia pracy nerek są pośrednim czynnikiem zawału serca, dlatego w wieku

dojrzałym warto regularnie oddawać mocz do badania oraz wykonywać oznaczenie kreatyniny (badanie z krwi).

W okresie przekwitania, baczną uwagę powinniśmy zwrócić na schorzenia typowe dla płci. Kobiety - w związku z menopauzą - szczególnie zagrożone są osteoporozą (stąd w zestawie badanie wapnia, fosforu i witaminy D3), częściej niż mężczyźni zmagają się z chorobami stawów - stąd RF (czynnik reumatoidalny). Szczyt zachorowań na choroby tarczycy u kobiet przypada na 50-60 rok życia, ponad 8-krotnie częściej występują one u kobiet niż u mężczyzn - stąd TSH w pakiecie dla pań. Mężczyźni natomiast częściej zapadają na choroby wątroby, co może mieć związek z wysokotłuszczową dietą czy nadmiernym spożywaniem alkoholu, dlatego w ich pakiecie znalazło się oznaczenie enzymów wątrobowych (ALT, GGTP i cholinesterazy). Typowo męskim badaniem, które warto wykonywać corocznie po 50. roku życia jest PSA, marker raka prostaty. W pakiecie znalazło się też badanie testosteronu, podstawowego hormonu odpowiedzialnego za męską vitalność.

Bony na badania można pobrać ze strony www.zdrowajesien.diag.pl i wykorzystać samodzielnie lub ofiarować bliskiej osobie. Cena pakietu badań - zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn - wynosi 99 zł. Bony można pobrać do 30 listopada, a realizować do 31 grudnia 2018 roku.



DIAGNOSTYKA
laboratoria medyczne
...więcej niż wynik

PAKIEŃ ZDROWA JESIEŃ - KOD 5850

BON DLA KOBIEŃ

BON uprawnia okaziciela do zakupu **jednego** „Pakietu badań „ZDROWA JESIEŃ DLA KOBIEŃ”

cena promocyjna pakietu:

~~228zł*~~ **99 zł**

Pakiet zawiera badania: morfologia, glukoza, kreatynina, ACR, elektrolity (Na, K), kwas moczowy, lipidogram (CHOL, HDL, LDL, TG, nie-HDL), RF, wapń, fosfor, wit.D, TSH

Pamiętaj, weź ze sobą próbkę moczu!
(najlepiej porannego)



DIAGNOSTYKA
laboratoria medyczne
...więcej niż wynik

PAKIEŃ ZDROWA JESIEŃ - KOD 5860

BON DLA MĘŻCZYZN

BON uprawnia okaziciela do zakupu **jednego** „Pakietu badań „ZDROWA JESIEŃ DLA MĘŻCZYZN”

cena promocyjna pakietu:

~~191zł*~~ **99 zł**

Pakiet zawiera badania: morfologia, glukoza, kreatynina, ACR, elektrolity (Na, K), kwas moczowy, lipidogram (CHOL, HDL, LDL, TG, nie-HDL), GGTP, ALT, cholinesteraza, PSA, testosteron

Pamiętaj, weź ze sobą próbkę moczu!
(najlepiej porannego)

* Wartość badań w pakiecie została obliczona na podstawie cennika komercyjnego Regionu Południowego DIAGNOSTYKI. Cenniki badań mogą różnić się od siebie w zależności Regionu/Oddziału DIAGNOSTYKI. **Lista Punktów Pobrania** gdzie można zrealizować BON znajduje się na stronie www.diagnotyka.pl. Rabaty i promocje nie sumują się. BON do wykorzystania w nieprzekraczalnym terminie do **31.12.2018 r.**

REKLAMA

Materac dla seniora. Twardy czy miękki?

Jak się wyspać. Odcinek 6

Porady Pana Jana z Fabryki Materacy JANPOL

Przez długie lata kłopoty z bezsennością wydają się czymś abstrakcyjnym. Kiedy jednak zaczynamy mieć problem z osteoporozą, bolą nas stawy, a i kręgosłup daje o sobie znać, oprócz wizyty u ortedy, rehabilitacji oraz leków powinniśmy zaaplikować sobie odpowiednią dawkę zdrowego i wygodnego snu.

Lepiej spać na twardym czy miękkim materacu?

Pan Jan: Najczęściej powtarza się, że dobry materac to materac twardy, co nie do końca jest prawdą. Zbyt twardy uciska ciało, za miękki nie będzie z kolei prawidłowo podparł sylwetki, a ciało będzie się zapadało. W przypadku zbyt miękkiego materaca osoby starsze mogą mieć też problemy przy ustawianiu. Przed podjęciem ostatecznej decyzji powinno się sprawdzić wybrany materac w sklepie.

Jak zatem dopasować stopień twardości?

Pan Jan: Powinien być dopa-

sowany do naszej wagi. Dla osób o drobnej budowie ciała najlepsze materace to te miękkie i średnio twarde, natomiast w przypadku osób cięższych lepiej sprawdzą się twarde. Nie bez znaczenia są też indywidualne preferencje, dlatego przed podjęciem ostatecznej decyzji dobrze jest sprawdzić w sklepie, na którym modelu jest nam najwygodniej. Przy tej okazji warto wykonać prosty test – leżąc w pozycji na wznak należy wsunąć dłoń pod plecy. Jeśli wchodzi z lekkim oporem, oznacza to, że materac jest dla nas optymalny, jeśli natomiast nie możemy jej wsunąć – jest zbyt miękki.

A może lepiej od razu kupić materac rehabilitacyjny?

Pan Jan: To dobry pomysł, zwłaszcza przy dolegliwościach układu kostnego. W grupie materacy rehabilitacyjnych firmy JANPOL znajdziemy modele sprężynowo-piankowe, sprężynowo-kokosowe, kieszeniowe, lateksowe, lateksowo-kokosowe, a także z tzw. pianki leniwej. Jeśli zależy nam na właściwościach antyalergicznym, warto rozważyć



zakup materaca lateksowego – Demeter lub Temida. Jeśli szukamy niedrogo, a jednocześnie trwałego rozwiązania, można wypróbować model sprężynowo-piankowy np. Wenus albo Klio. Największy komfort snu we dwoje da nam z kolei materac kieszeniowy, taki jak Afrodyta. Dla osób starszych świetnie sprawdzą się materace posiadające w swojej budowie piankę termoelastyczną, której twardość zmienia się pod wpływem nacisku oraz temperatury. Gwarantują równomierne podparcie ciała w najbardziej wymagających tego partiach, a pianka termoelastyczna dopasowuje się do ciała dokładnie w miejscach nacisku. Dodatkową zaletą materacy rehabilitacyjnych jest to, że są objęte niższą, 8% stawką podatku VAT.



Fabryka Materacy JANPOL to polska firma z 27-letnim doświadczeniem. Oferuje szeroki wybór materacy i łóżek, a także nakładki higieniczne, materace posłaniowe i dodatki. Swoją ofertę kieruje do klientów indywidualnych, a także branży hotelowej i sanatoryjnej. Wysokie standardy jakości, duży wybór wzornictwa, ergonomia zastosowania oraz doskonały serwis i fachowe doradztwo pozwala dostarczać rozwiązania dostosowane do indywidualnych potrzeb każdego, wymagającego użytkownika. Wybór materaca Fabryki Materacy JANPOL to gwarancja wypoczynku (www.janpol.pl)

Nie możesz leczyć się w sanatorium ?

Zastosuj bals sulphur żel siarczkowy z Buska-Zdroju !

WYLECZ CHORE STAWY I KRĘGOSŁUP!

UWOLNIJ SIĘ OD BÓLU STAWÓW I PLECÓW!

przeciwreumatyczny

bals sulphur

żel siarczkowy

Wskazania do leczenia:

- choroba zwyrodnieniowa stawów i kręgosłupa,
- zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa,
- bólowe zespoły szyjne, barkowe i lędźwiowe,
- pomocniczo: reumatoidalne zapalenie stawów,
- zabieg jonoforezy oraz fonoforezy (ultradźwięki),
- stany pourazowe narządu ruchu

Lek zawiera solankę siarczkową z odwiertu Szyb Soleczi Uzdrowiska Solec-Zdrój sp.j.

Lek dostępny w aptece bez recepty

Poz. Min. Zdr. nr R/3545 Substancja czynna: w 100g produktu leczniczego znajduje się 96,5g 2,1% wody chlorkowo-sodowej (solanki) siarczkowej, jodkowej. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną lub dowolną substancję pomocniczą żelu. Postać farmaceutyczna: żel. Podmiot odpowiedzialny:

P. Farm. SULPHUR ZDRÓJ BUSKO tel. **41 378 78 93** www.sulphur.com.pl

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

Twoja obecność pomaga mi żyć!

Program TWOJA OBECNOŚĆ POMAGA MI ŻYĆ powstał w odpowiedzi na samotność starszych osób. Prowadzony jest przez Stowarzyszenie mali bracia Ubogich nieprzerwanie od 2003 r. Wiele osób po 80. czy 90. roku życia nie ma już ani rodziny, ani przyjaciół. Samotność boli osoby starsze jak fizyczne cierpienie. Ta sytuacja diametralnie zmienia się, gdy w życiu starszego człowieka pojawia się przyjaciółka i troskliwa osoba, która z szacunkiem i uwagą potrafi go wysłuchać, regularnie raz w tygodniu go odwiedza oraz systematycznie dzwoni, żeby zapytać o samopoczucie. Obecnie pod stałą opieką programu jest ponad 300 seniorów z Warszawy, Lublina, Poznania i Pruszkowa. Pomagają im wolontariusze. Każdy wolontariusz odwiedza regularnie jednego podopiecznego. Więcej informacji o programie TWOJA OBECNOŚĆ POMAGA MI ŻYĆ znajdziesz na stronie: www.malibracia.org.pl/obecnosci lub dzwoniąc do Elżbiety Ślęzek, tel. 22 635 13 64.

Zdrowotne wody siarczkowe

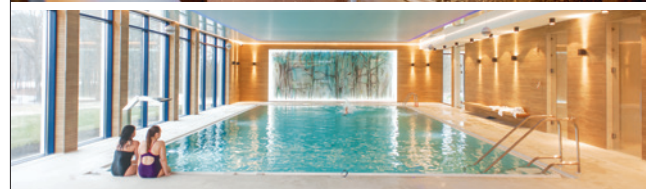
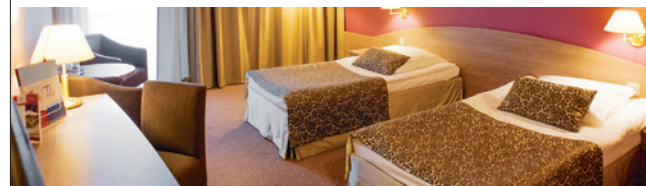
Woda siarczkowo-siarkowodorowa to naturalna kopalina i unikalna kompozycja cennych dla zdrowia składników stosowana w leczeniu uzdrowiskowym. Dziś „zamyka się” dobroczynne właściwości siarki w produktach, które możemy stosować w domowym sanatorium codziennie. Zawarte w naturalnych wodach leczniczych związki siarki przenikają przez skórę do organizmu. Wielosiarczki stopniowo uwalniają się do krwioobiegu i drogą naczyń krwionośnych przechodzą do tkanek okołostawowych. Wchłonięte związki siarki biorą udział w syntezie kwasu chondroitynosiarkowego, głównego składnika budulcowego chrząstki stawowej. Pod wpływem związków siarki rozszerzają się naczynia włosowate, następuje otwarcie dotychczas nieczynnych naczyń, czego efektem jest poprawa mikrokrazenia. Działają one pobudzająco na korę nadnerczy, wykazując działanie przeciwzapalne. Obniżają poziom cholesterolu, trójglicerydów, cukru oraz kwasu moczowego. Wody siarczkowe są także skuteczne w leczeniu chorób skóry.

REKLAMA

hotel atut ch
Wielkopolskie Centrum Konferencyjne

AKTYWNIE I ZDROWO

50+



Weekend
w 4-gwiazdkowym
standardzie

- Śniadanie, lunch, kolacja
- Gimnastyka zdrowy kręgosłup lub trening relaksacyjny
- 2 x Masaż
- Zabieg z zakresu hydroterapii
- Okład borowinowy
- Basen, tężnia, jacuzzi, strefa saun bez ograniczeń
- 10% zniżki na zabiegi fizjoterapii oraz SPA

cm atut
med & spa



525 zł /os.
w pokoju 2-os. Standard

Hotel Atut****
ul. Toruńska 27, 62-563 Licheń Stary
www.hotelatut.pl * www.atutmed.pl
tel. 63 270 87 00

Obywatelski Parlament Seniorów

1 października 2018 r., w Międzynarodowym Dniu Osób Starszych, odbyła się kolejna sesja II kadencji Obywatelskiego Parlamentu Seniorów. Ponownie nie udostępniono seniorom sali plenarnej Sejmu, sesja odbyła się więc w gościnnych progach Muzeum Historii Żydów Polskich „Polin” w Warszawie. Wśród gości: Małgorzata Kidawa-Błońska, Barbara Dolniak, Jakub Stefaniak, Michał Szczerba i Robert Trzaskowski, a także Rzecznik Praw Obywatelskich, Adam Bodnar. Środowisko Kujawsko-Pomorskiej Delegatury Obywatelskiego Parlamentu Seniorów reprezentowali m.in. przewodnicząca Bożena Sałacińska, zastępca Zdzisław Tyli-

cki oraz przewodniczący Bydgoskiej Rady Seniorów Ireneusz Frelichowski.

Po wystąpieniach zaproszonych gości w panelu dyskusyjnym wzięli udział: poseł Michał Szczerba, przedstawiciel NIK oraz władze preżnych samorządów. Głównym tematem był „Samorząd terytorialny przyjazny seniorom”.

Sesja zakończyła się przyjęciem Deklaracji Programowej IV Sesji Obywatelskiego Parlamentu Seniorów „Seniorzy i przyszłość Polski”. Zainteresowani mogą zapoznać się z dokumentami OPS znajdującymi się na stronie: www.fundacjaoputw.pl/obywatelski-parlament-senior%C3%B3w.html

Bożena Sałacińska

REKLAMA

UZDROWISKO
Kraków Swoszowice



Spędźmy Święta RAZEM!

Z nowymi przyjaciółmi, w ciepłej rodzinnej atmosferze, ze wspólnym przeżywaniem Kolacji Wigilijnej, Świąt Bożego Narodzenia oraz radosnym witaniem Nowego Roku.

- * noclegi z pełnym wyżywieniem,
- * uroczysta Kolacja Wigilijna,
- * bogaty program integrujących zajęć dodatkowych,
- * zabiegi z wykorzystaniem wód siarczkowych, masażu itp.
- * możliwość skorzystania ze świątecznych atrakcji Krakowa...

w atrakcyjnej cenie już od 750 zł/os.

PROMOCJA NA HASŁO „GAZETA SENIOR”
zadzwoń i poznaj szczegóły

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

Park Wodny JAN



HOTEL JAN

CENA od 655 zł/os.

Pakiet „Aktywny Senior”

- 5 noclegów w komfortowym pokoju
- Śniadania i obiadokolacje w formie bufetu szwedzkiego
- 2 Masaże częściowe
- 2 wejścia do groty solnej lub tężni solankowej
- Kijki do Nordic Walking
- Korzystanie z basenu hotelowego i sauny suchej 9:00 - 22:00
- Nielimitowany wstęp do Parku Wodnego w czasie trwania doby hotelowej
- Gości (Basen sportowy, Basen rekreacyjny, Basen dla dzieci, dzika rzeka, dwie zjeżdżalnie zewnętrzne, dwie ślizgawki wewnętrzne, jacuzzi, basen zewnętrzny) – Park Wodny w poniedziałki i wtorki nieczynny.
- Korzystanie z kortu tenisowego i siłowni zewnętrznej

Oferta obowiązuje od niedzieli do piątku 6 dni / 5 nocy
oferta Aktywny Senior ważna dla osób powyżej 55 roku życia

Grota solna i tężnia solankowa

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

now



Calcium Citrate
Pure Powder
Supports Bone Health

Zawiera witaminę D i najważniejsze minerały

Może stanowić element profilaktyki osteoporozy oraz przyspieszać okres rekonwalescencji po urazach

Suplementy diety dostępne są w dobrych sklepach zielarskich i aptekach

Biżuteria medyczna ratuje życie



Poznań wzbogacił się o nową, bezpłatną usługę w ramach pakietu Viva Senior. Opaska Medyczna SOS zagwarantuje starszym poznaniakom szybszą i skuteczniejszą pomoc w razie nagłych wypadków.

Niewielką, silikonową opaskę zakłada się na rękę. Po jej wewnętrznej stronie umieszczono są najważniejsze informacje dotyczące jej właściciela: poważne choroby, przyjmowane leki, alergię, numer telefonu do bliskiej osoby. Dzięki temu w razie nagłego wypadku ratownicy medyczni wiedzą, jak precyzyjnie udzielić pomocy właścicielowi opaski. Można ją nosić praktycznie przez cały czas – nie trzeba jej zdejmować nawet w trakcie mycia. Poznańscy ratownicy medyczni przyjmują wnioski o opaski podczas specjalnych dyżurów – pomagają wypełnić je prawidłowo. We wniosku podany jest szczegółowy katalog chorób. Senior wybiera z niego tylko te choroby, na które choruje. Ratownicy podpowiadają też, jakie uczulenia i leki należy wpisać we wniosek, czyli te, które są istotne z punktu widzenia ratownictwa medycznego. Wniosek o opaskę może złożyć w imieniu seniora również inna osoba. Obecnie projekt jest skierowany do seniorów, którzy ukończyli 70 lat. Nowa usługa

ma charakter pilotażowy. Posiadanie takiej opaski zdecydowanie przyspiesza akcję ratunkową. – Gdy przechodnie zauważają taką opaskę na rękę, szybciej zawiadamiają służby medyczne o zaistniałej sytuacji, co w wielu przypadkach może ocalić życie. Tego typu biżuteria medyczna jest już bardzo popularna w innych krajach. W Stanach Zjednoczonych np. ratownicy, którzy przyjeżdżają na miejsce akcji, rozpoczynają swoje działania od sprawdzenia, czy osoba ma na sobie jakąkolwiek biżuterię medyczną – mówi Krzysztof Piekarek ratownik medyczny z Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Poznaniu.

Złóż wniosek

O Poznańską Opaskę Medyczną SOS mogą ubiegać się mieszkańcy Poznania, którzy ukończyli 70 lat. Aby ją otrzymać, należy wypełnić wniosek dostępny w Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu przy ul. Mielżyńskiego 24. Wnioski należy składać w siedzibie CentrumIS podczas dyżurów pracowników Stowarzyszenia „Ratujmy Życie” w pon. i czw. w godz. 8.00-16.00. Poznańskie Pudełko Życia dostępne jest w Centrum Inicjatyw Senioralnych codziennie od pon. do pt. w godz. 8.00-16.00. Obie usługi są bezpłatne. Opaska jest kolejną usługą w ramach bezpłatnego pakietu Poznań Viva Senior. To rozwiązanie, które ułatwiają życie starszym poznaniakom. Aby skorzystać z większości usług w ramach pakietu Viva Senior, należy zadzwonić na miejską infolinię Poznań Kontakt (61 646 33 44).

ANASTAZJA
OŚRODEK REHABILITACYJNO - WYPOCZYNKOWY



50 m od plaży!

ŚWIĄTECZNO - NOWOROCZNY TURNUS REHABILITACYJNY

Termin: 20.12.2018 - 02.01.2019
Cena przed promocją: 1800 zł/os.
Dopłata do balu: 250 zł/os.
Rezerwując do 15.11.2018
BAL SYLWESTROWY GRATIS !!!
+ upust 100 zł od obowiązującej ceny!!!

POBYT WIGILIJNY

Termin: 20.12.2018 - 27.12.2018
Cena przed promocją: 950 zł/os.
Dopłata do Wigilii: 100 zł/os.
Rezerwując do 15.11.2018 upust 50 zł od obowiązującej ceny !!! + dopłata do Wigilii GRATIS !!!

POBYT SYLWESTROWO -NOWOROCZNY

Termin: 28.12.2018 - 02.01.2019
Cena przed promocją: 950 zł/os.
Dopłata do balu: 250 zł/os.
Rezerwując do 15.11.2018
BAL SYLWESTROWY GRATIS !!!
+ upust 50 zł od obowiązującej ceny !!!

W cenie:

- Całodzienne wyżywienie
- Zabiegi rehabilitacyjne
- Korzystanie z basenu w wyznaczonych godzinach
- Uroczysta kolacja wigilijna z jasełkami i Świąteczne Menu
- Występy, koncerty, biesiada przy kielbasce z grilla, wieczorki taneczne, karaoke, bal przebierańców

Bal Sylwestrowy:

- Start godz. 20.00 powitanie gości - gorącym posiłkiem serwowanym do stołu
- Zabawa z profesjonalnym Zespołem Muzycznym
- Wyborne menu, ciepłe i zimne dania serwowane przy stole szwedzkim oraz większym
- Napoje gazowane oraz soki
- 0,5 l wódki na parę oraz szampan
- Kawa, herbata oraz desery i owoce
- Powitanie nowego roku lampką szampana na sali lub nad brzegiem morza

Promocyjne jesienne pobyty:

04.11 - 10.11.2018 - 670 zł/os.
11.11 - 17.11.2018 - 650 zł/os.

W cenie

- Zabiegi rehabilitacyjne
- Wyżywienie
- Poranna gimnastyka nad morzem
- Sala fitness bez ograniczeń
- Korzystanie z basenu
- Opieka i program KO
- Wieczorek zapoznawczy ze słodkim poczęstunkiem przy muzyce na żywo
- Wieczorki przy muzyce mechanicznej, w tym bal przebierańców oraz 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

Na co zwracają uwagę podczas swoich wędrówek? Czasem jest to dziura w płycie chodnikowej, brak szczebelka w ławce, zbyt wysoki krawężnik lub nieoświetlone (i przez to niebezpieczne) miejsce w parku – wszystko to, co niepokoi i może stanowić zagrożenie dla bezpieczeństwa w funkcjonowaniu miejscowości. Po każdym takim „patrolu” powstaje raport, który jest przedstawiany urzędowi miasta, a usterki są naprawiane. Zaangażowane spacerować seniorów to też okazja do wspólnego spędzania wolnego czasu, do dyskusji nad tematami zaangażowania w życie miejscowości oraz ciekawa forma aktywności fizycznej. Tego rodzaju działania służą także samorządom. Dzięki „patrolom” urzędnicy zyskują nową, cenną perspektywę dotyczącą funkcjonowania osób starszych w przestrzeni danej miejscowości. „Patrole seniorów” pomagają też urzędnikom szybciej dowiedzieć się i wyeliminować trapiące mieszkanki i mieszkańców miejscowości usterki. Tekst powstał w oparciu o doświadczenia uczestników i uczestniczek akcji Masz Głos, prowadzonej od 2002 r. przez Fundację im. Stefana Batorego.

Słupskie Dni Seniora

Słupskie Dni Seniora otworzyła Krystyna Danilecka-Wojewódzka, wiceprezydent miasta. Jak podkreśliła w rozmowie z naszym dziennikarzem, z wielką uwagą rozpatruje wszelkie inicjatywy dotyczące funkcjonowania osób starszych w Słupsku. Wyrazem tego zainteresowania jest uczestnictwo w każdym z comiesięcznych posiedzeń Słupskiej Rady Seniorów.

W trakcie kurtuazyjnej części otwarcia Dni Seniora przewodniczący Sejmiku Samorządu Województwa Pomorskiego w Gdańsku uhonorował nagrodą działaczkę środowiska słupskich seniorów Jadwigę Bekier, wieloletnią wiceprezes Uniwersytetu Trzeciego Wieku, aktywną również w wielu innych obszarach społecznego działania.

Słupska Rada Seniorów, dzięki przychylności zarządu miasta, zainicjowała różne nieodpłatne usługi dla seniorów znane przede wszystkim z miasta Poznania, co nas zaskoczyło. Jak wyjaśniła przewodnicząca MRS dr Marianna Borawska, innowacje w ułatwianiu życia seniorom zbieżne z rozwiązaniami poznańskimi nie są przypadko-

we. Inspiracją były rozmowy ze znanym przewodniczącą jeszcze z czasów pracy zawodowej dr. Z. Szkutnikiem, niezwykle kreatywnym przewodniczącym MRS w Poznaniu. Przygotowany przez Fundację Indygo trzydniowy program Słupskich Dni Seniora był bogaty w różnorodne wydarzenia. Pierwszy dzień poświęcono blokowi edukacyjno-informacyjnemu w zakresie bezpieczeństwa seniorów. Mówiono o pułapkach ze strony świata kryminalnego, bankowego, internetowego, handlu czy... własnej biologii, tzn. jak starzenie się wzroku i słuchu wpływa na obniżenie poziomu bezpieczeństwa. Szczególne zainteresowanie uczestników wzbudziła prelekcja obrazująca, jakimi sposobami oczarowują potencjalnych klientów sprzedawcy garnków i sprzętu paramedycznego na różnych prezentacjach. Wykład prowadzony przez byłego wieloletniego prezentera takiej sprzedaży był tak pasjonujący, że przysłuchująca się prezes UTW „z marszu” zaprosiła prelegenta do ponowienia tematu dla 300 członków placówki.

(awa)

REKLAMA

PENSJONAT "SIODŁO" ****

W CZASACH W PIĘKNYM PENSJONACIE „SIODŁO” ** WŚRÓD LASÓW I JEZIOR**

TURNUSY SIĘMIODNIOWE W MEGA PROMOCJI 480 ZŁ/OSOBA OD 7.01 DO 14.04.2019

W cenie:

- trzy posiłki dziennie
- bilard, strzelnica
- nielimitowane korzystanie ze strefy SPA&Wellness: basen, sauna IF, grota solna, jacuzzi, fitness
- wieczorne atrakcje: ognisko, wieczorek taneczny itp.

Turnus rozpoczyna się kolacją w poniedziałek i kończy śniadaniem w niedzielę. Turnusy można łączyć. Przy połączeniu turnusów nocleg z wyżywieniem z niedzieli na poniedziałek GRATIS.

Cena 480 zł/os/turnus dotyczy pobytu w przypadku rezerwacji pokoju dwuosobowego. Pokój jednoosobowy 750 zł/os/turnus.

Zapewniamy komfortowe warunki, miłą atmosferę, pyszne jedzenie i cudowny wypoczynek w urokliwej i spokojnej miejscowości otoczonej lasami i jeziorami.

Dodatkowe informacje i rezerwacje: tel. 724 955 471 lub 606 213 135
email: info@siodlo.com.pl www.siodlo.com.pl

REKLAMA

SUPER OFERTA!!! TYLKO DLA SENIORA

Apartamenty w Świnoujściu Od 50 zł/os. za dzień

Pobyt dla 2 osób to koszt 100 zł za dobę, przy minimum 3 noclegach

Zadzwoń i zarezerwuj JUŻ DZIŚ!!!
tel. 91 327 49 94, 500 691 191

Zadzwoń i zarezerwuj JUŻ DZIŚ!!!
tel. 91 327 49 94, 500 691 191

- Apartamenty w nadmorskiej dzielnicy
- 100-200 m od plaży - tuż przy promenadzie
- Jednopokojowe apartamenty z aneksami kuchennymi
- Wyposażenie apartamentu: lodówka, kuchenka, ekspres do kawy i niezbędne, drobne wyposażenie
- Balkon i telewizor w każdym apartamencie
- Winda
- Miejsce postojowe na auto
- Bezpłatny odbiór Gości z promu (na życzenie)
- Oferta specjalna obowiązuje od 20 września do 20 grudnia oraz 10 stycznia i 28 kwietnia (oprócz świąt wielkanocnych)
- Rezerwacje telefoniczne i mailowe

BalticHome.pl
Komfort i Niezależność

Zadzwoń i zarezerwuj! 91 327 49 94, 500 691 191
Adres e-mail: biuro@baltichome.pl
Hasło: Senior
BIURO, ul. Uzdrowska 11/3, 72-600 Świnoujście



Prenumerata z dostawą do skrzynki pocztowej

Prenumerata GAZETY SENIOR dostępna jest w każdej placówce Poczty Polskiej lub na stronie www.poczta-polska.pl/prenumerata. Koszt egz. w prenumeracie pocztowej to 4 zł.

UWAGA! Zamówienia na prenumeratę na 2019 r. przyjmowane są do 25 listopada 2018 r.



Gazeta Senior Miesięcznik

Dostępne Prenumeraty:
Kwartalna
Półroczna
Roczna




Jesienne pakiety pobytowe już od 749 zł!






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