

Senior

Gazeta



cena: 5 zł

Świąteczne chwile, Sylwester,
Zimowe Pakiety i nie tylko



+ Waloryzacja emerytur w 2019!

+ Straciła oszczędności
i zaciągnęła kredyty

+ Nowa metoda oszustwa ZUS ostrzega

+ Trudniej do sanatorium

+ Mediacja. Masz do tego PRAWO

Senioralny głos w sprawie
podrywania FELIETON

Sanatorium

Miłości NOWY PROGRAM

PODREČZNIK
do angielskiego
dla seniorów

kolejne
wydanie
19 grudnia

Kocham wracać
do domu

Anna Kerz

Drodzy Czytelnicy, na rozmowę o życiu, karierze i sposobach na upływający czas udało nam się namówić dojrzałą i piękną aktorkę, Annę Korcz. Polecamy lekturę wywiadu z gwiazdą.

Święta Bożego Narodzenia i Nowy Rok za pasem. Ośrodki i sanatoria zapraszają seniorów na świąteczne i zimowe pobyty oraz Sylwestra. W domu czeka nas najpewniej tradycyjne przejedzenie, następnie noworoczne postanowienia poprawy. Może warto przeżyć grudzień inaczej niż zwykle, zdrowiej, aktywniej i na swoim warunkach. Tradycja jest ważna i piękna, ale dobre samopoczucie z wiekiem staje się bezcenne. Mnóstwo podpowiedzi i wskazówek, jak i z kim wkroczyć w 2019 r. z nowym, ożywczym nastawieniem, znajdziecie w rubryce Zdrowie, Aktywność i Turystyka. Niezmiennie oszuści czają się na emerytury i oszczędności seniorów. Policja, ZUS, UOKiK ostrzegają, bądźcie czujni! Przegląd ostatnich oszustw i garść przestróg w aktualnym numerze. Sporo dzieje się w kulturze, donosimy o wielu interesujących wydarzeniach, publikacjach i kolejnej edycji festiwalu dojrzałych twórców 60+ „Wyścig Jaszczurów”. Już 6 grudnia uroczysta gala. Dojrzała ekipa redaktorów dotarła do wielu ważnych informacji i ciekawostek ze świata seniorów. Polecamy Waszej uwadze m.in. materiał z Centrum Aktywności Seniorów Srebrzysta Krowodrza z Krakowa, gdzie zespół pracuje nad podręcznikiem języka angielskiego dla seniorów. Będzie to wyjątkowa książka, która może zrewolucjonizować naukę angielskiego dla seniorów w kraju. Trzymamy kciuki, bo przed nimi jeszcze wiele miesięcy wytężonej pracy. Zapraszamy m.in. do stałych cykli. Czym jest mediacja i kiedy po nią sięgnąć pisze Genowefa Pietraszewska, sędzia w stanie spoczynku, w cyklu „Masz do tego PRAWO”. O lękach i ich hamującym wpływie przeczytamy w „ABC Psychologii dla seniorów”. Zapraszamy także do nowego cyklu Joanny Ciechanowskiej-Barnuś pt. Senioralki, a skąd taka nazwa? Odpowiedzi szukajcie w artykule. Jeżeli chcecie czytać Gazetę Senior, miesięcznik jest dostępny w płatnej prenumeracie za pośrednictwem Poczty Polskiej, którą można zamówić w każdym urzędzie pocztowym lub na stronie internetowej poczty polskiej: www.prenumerata.poczta-polska.pl

Zapraszam także na portal GazetaSenior.pl, gdzie codziennie publikujemy dodatkowe, interesujące treści.

Miłej lektury
Linda Matus
Redaktor Naczelna

Kocham wracać do domu

Widzowie znają ją bardzo dobrze z roli Izabeli w popularnym serialu „Na Wspólnej”, w którą wciela się już od 15 lat. Jak mówi aktorka, graniu w serialu wcale nie umniejsza aktora, pod warunkiem, że wykonuje swoją pracę na 100 procent. Albo na 120 – jak Anna Korcz. Elegancja to jej wizytówka, a zasada życiowa to praca uczciwa i w zgodzie z sobą. Z Anną Korcz o życiowych rolach, sposobach na dobrą formę, ulubionym wypoczynku i marzeniach rozmawia Magda Wieteska.

Magda Wieteska: Porozmawiamy o Pani karierze aktorskiej, o jej początkach. Czy o zawodzie aktorki marzyła Pani już od dzieciństwa?

Anna Korcz: Być aktorką albo baletnicą, albo piosenkarką to marzenie każdej dziewczynki. Więc nie byłam tu jakimś wyjątkiem. Za to w szkole byłam łobuzem. Chociaż zawsze dobrze się uczyłam, daleko mi było do kujona, bo wyznawałam zasadę wierności i uczciwości wobec kolegów, a nie nauczyciela. Dlatego zawsze byłam po stronie leserów (śmiech). Ponieważ sporo występowałam na akademiach, apelach, deklamując wiersze, rada nauczycielska postanowiła, że powinnam startować do szkoły teatralnej. Najpierw potraktowałam to jako żart, ale potem pomyślałam sobie, dlaczego nie? Egzaminy były na przełomie maja i czerwca, więc wykombinowałam sobie, że będę miała ponad trzy miesiące wakacji. Egzaminy do szkoły teatralnej trwały tydzień. Z pierwszego mnie wyrzuciono. Mówiłam wiersz, ale uznano, że powinnam się go lepiej nauczyć. Na drugi egzamin poszłam więc... nieprzygotowana. Musiał zadziałać mój wdzięk osobisty, bo zostałam przyjęta (śmiech). A było o co walczyć – o 24 miejsca starało się 420 kandydatów.

M.W.: Skończyła Pani PWST z dwiema nagrodami. Co było dalej?

A.K.: Czekaliśmy dziewięć miesięcy na pracę. Dostałam ją w Teatrze Współczesnym, z którego zostałam zwolniona w znakomitym towarzystwie, m.in. wraz z Adamem Ferencym, Zbigniewem Zapaśnikiem, Olgą Sawicką,

Grzegorzem Wonsiem. Od tego czasu pracuję na kocią łapę w teatrach, domach kultury.

M.W.: Występuje Pani w bardzo popularnym serialu telewizyjnym „Na Wspólnej”. Wielu aktorów deprecjonuje granie w serialach jako granie w tzw. gorszej kategorii niż film.

A.K.: Ja się nigdy tego nie wstydziłam, bo moja zasada życiowa to praca uczciwa i zgodna ze mną. Ponieważ robię wszystko na 120 procent, więc i przy pracy w serialu daję z siebie wszystko. Jedyną niedogodność może stanowić fakt, że w serialach mamy mniej czasu na przygotowanie się do roli niż w filmie.

M.W.: Czy jest rola, której jeszcze Pani nie zagrała, a o której Pani marzy?

A.K.: Nie mam ulubionej roli, do każdej podchodzę poważnie. Zawód aktora to bardzo ciężka profesja, trzeba ją tak wykonywać, żeby szanować widza i żeby widz szanował nas. Byłam np. twarzą akcji przeciwko rakowi szyjki macicy, rakowi jajnika. To także role.

M.W.: A rola matki? Ma Pani troje dzieci, dwie dorosłe córki i 9-letniego syna. Jak wspomina Pani późniejsze macierzyństwo? Co radziłaby Pani kobietom, które w tym wieku decydują się na dziecko?

A.K.: Pan Bóg dobrze to pomyślał, aby rodzic dzieci w wieku 20-25 lat. Jest się wtedy w pełni fizycznych sił. Z wiekiem gorzej się biega z piłką, już nie mamy takiego dobrego słuchu i wzroku. Ale starsze matki mają za to więcej pokory i cierpliwości. Chociaż z tą moją cierpliwością wobec Jaśka... on to ma temperament! (śmiech).



Jaś to miłość mojego życia. Mogę to powiedzieć publicznie, bo moje dzieci wiedzą, że kocham je wszystkie tak samo i skoczyłabym za nimi do oceanu. Jaś ma dwie siostry: 29-letnią Anię i 21-letnią Kasię. Śmiejemy się, że dodatkowo wygrał dwie mamy.

Późniejsze macierzyństwo to zupełnie inna optyka. Więcej przeżywania, ale i dojrzała miłość.

M.W.: Ma Pani wspianą figurę – jak Pani o nią dba? Jak się Pani troszczy o swoje zdrowie, dobrą formę, wypoczynek?

A.K.: Robię tyle, na ile pozwala mi mój PESEL. W moim rodzinnym domu zawsze przywiązywano jednakową wagę do zajęć intelektualnych i fizycznych, postępuję tak do

dziś. Codziennie się gimnastykuję, bez względu na porę roku, dnia czy kontynent, na który przebywam – bo mam chory kręgosłup. Dwa razy dziennie biorę prysznic, raz dziennie myję włosy. Jestem zawsze elegancka i zadbana, bo uważam, że swoim wyglądem wyrażam szacunek do otoczenia.

Dbam o dietę, bo mam poważną nerwicę, która wpływa na pracę jelit i żołądka. A moja ukochana forma spędzania wolnego czasu to sen, który jest najlepszym lekarstwem na ukojenie wszystkich moich bolączek. Jak już zrobię wszystko w domu, wtedy odpoczywam. Uwielbiam czytać, zwłaszcza moje ukochane kryminały. Lubię jeździć po świecie, uwielbiam zwiedzać, ale nie

kościoty i muzea, bo nie lubię kontemplować sztuki – albo coś mi się podoba, albo nie. Uwielbiam za to targi, kramy w jedzeniu. Kocham zwierzęta i całą matkę ziemię. Jestem Lwicą – kocham wracać do domu, do moich bliskich.

M.W.: Marzenia Anny Korcz?

A.K.: Grzechem byłoby mieć marzenia i prosić o cokolwiek w moim wieku. Wszystko, co chciałam, to mam. Jeśli cokolwiek bym jeszcze pragnęła, to żeby moje lata w tej drugiej połowie życia były pasmem uśmiechu i zdrowia. A że bez pracy popadałam w depresję, to jeszcze chciałabym mieć dużo ról.

Gazeta Senior Kraj
ISSN 2450-1883
nakład: 15 000 egz.

numer 11/2018
28 listopada 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: Joanna Ciechanowska-Barnuś, Jerzy Dudzik, Ks. dr hab. Zdzisław Kropidłowski, dr Jadwiga Kwiek, Kazimierz Nawrocki, Genowefa Pietraszewska, Alicja Pionkowska, Andrzej Wasilewski;

Współpraca: Małgorzata Dryjska-Łożyńska, Maria Orwat, Miłosz Salaciński, Roman Szymański, dr Walentyna Wnuk, Krystyna Ziętak;

Dyrektor artystyczny:
Ida Bianka Matus;

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

Foto: Archiwum prywatne Anny Korcz, 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.

Seniorała, czyli senioralny głos w sprawie podrywania

„Po pierwsze jestem kobietą. Po drugie Polką. Po trzecie w pewnym wieku. Pewnym od pewności, a nie od wątpliwości” – tak pisze o sobie Joanna Ciechanowska-Barnuś, autorka bloga Seniorała: www.senioralki.blogspot.com. Porusza w nim różne sprawy: talentu, pisanie, aktywności, tańca. Dziś, w specjalnym cyklu dla naszych Czytelników – w sprawie podrywania.

Taka sytuacja: wchodzę do ponańskiego tramwaju w piątek po południu. Jest prawie piąta i sporo ludzi, ale można swobodnie stać. Mam do przejechania dwa przystanki. Spod okna podnosi się mężczyzna, wyraźnie ode mnie starszy i uśmiechem oraz gestem zaprasza do siadania.

– Proszę usiąść! Ja bardzo szanuję kobiety! I natychmiast dodaje: – Ja pani nie podrywam! W głowie mi się kłębi. Pierwsza moja myśl – a czemu nie? Na szczęście myśli nie widać, więc mogę grzecznie powiedzieć, że nawet tak nie pomyślałam. Mówię „dziękuję”, siadam, a myśli kłębią mi się dalej. Nie podrywa mnie, bo co? Bo ja za stara? Bo on za stary? Za starzy na co? I w ogóle, co to za głupi związek frazeologiczny – podrywać kogoś? Patrząc na niego, to z podrywaniem faktycznie miałby kłopot, bo chłop sterany życiem. Jakby tak chciał mnie poderwać, dosłownie rzecz jasna, to musiałby się zdecydować na akcję ekstremalną, groźną dla życia, bo ja gdzieś tam w przestrzeni zgubiłam swoje zgrabne 50 kilo i znalazłam wersję dużo większą. Koleżanka twierdzi, że to wynik zmian klimatycznych. Ona wie na pewno, bo była ostatnio w Błędnych Skalach i zawsze przechodziła lekko przez szczeliny, a teraz musieli ją przepchnąć. Przyjeżdżamy wersję, że skały są spuchnięte od gorąca i dlatego ona się z trudem przeciska. Nie bardzo umiem znaleźć logiczny związek z moim obecnym stanem, ale zmianami klimatycznymi wyjaśniam sobie wszystko. Tak jest prościej.

Uprzejmy tramwaj
No dobra! Wracam do sytuacji w tramwaju. Umarłby, gdyby mnie teraz poderwał w sensie dosłownym. A w tym metaforycznym, to czemu nie? Bo przecież to podrywanie to tak naprawdę nawiązanie sympatycznego kontaktu. I nagle z kłębówiska myśli pojawia mi się ta zasadnicza: Matko! Jacy my jesteśmy głupi, że rezygnujemy z podrywania! I kiedy już mam powiedzieć, żeby nie rezygnował, tylko podrywał dalej i może szybciej, bo ja tylko na dwa przystanki,

z miejsca przede mną podnosi się młodszy pan i ustępuje miejsca temu starszemu. Starszy mówi: – No nie! To się nie zdarza! Co to za tramwaj? Młodszy odpowiada: – Czasem się zdarza! To tramwaj uprzejmych ludzi. To taki uprzejmy tramwaj. A wszyscy wokół się uśmiechają! WSZYSCY! UŚMIECHAJĄ! Myślę sobie – z kraju wyjechałam zniechęca i niepostrzeżenie, czy co?

Starszy siada bokiem do mnie i nie podrywając mnie wcale, zaczyna proces niepodrywania od deklaracji, że się zestarzał. I że nigdy nie myślał, że to będzie tak szybko. Oho, myśle, pojawia nam się pierwsza wspólnota doświadczeń.

– Ja też! – mówię z przekonaniem, a on nadstawia ucho z aparatem. Nie dosłyszał, więc kontynuuje: – Nic mi w życiu nie wychodzi. Do osiemdziesiątki wychodziło, teraz z niczym sobie już nie radzę. I zaczyna opowiadać o poszukiwaniach krewnego, który miał mu pomóc, ale jakoś się nie znalazł. Nie bardzo rozumiem, o co tam chodziło, bo opowieść się rwała, a ja zaczęłam szukać karty PEKA, by odklikać wyjście z tramwaju na zbliżającym się drugim przystanku.

– Nudzę panią? Przepraszam! – mówi mój znajomy z tramwaju. – Nie nudzi pan! – odpowiadam z uśmiechem. – Ja wysiadam proszę pana. Przepraszam! – i czuję się, jakbym mu zrobiła afront. Jakbym zawiodła i nie spełniła oczekiwań.

– O, to szkoda! Tak rzadko można spotkać taką inteligentną osobę – mówi i patrzy na mnie tak jakoś sympatycznie. I jest szczerze zawiedziony.

Uroda czy inteligencja?

Wysiadam. Uprzejmy tramwaj odjechał razem ze starszym panem po osiemdziesiątce, a myśli kłębią mi się dalej. Powiedziałam raptem 10 słów, to skąd on wie, że ja inteligentna? Na twarzy mam napisane? Czy on może ma jakiś czujnik? A może jednak mnie podrywał (w sensie związku frazeologicznego), czyli mówił rzeczy nieprawdziwe, by zjednać moją przychylność? Jedno i drugie rozwiązanie jest bardzo dla mnie dobre – bo albo jestem atrakcyjna, albo mam inteligencję na twarzy wypisaną.

Z każdej interpretacji jestem zadowolona. Ponieważ poziom endorfin został łagodnie podniesiony, w podrywaniu nic złego nie widzę. Podobnie jak w uśmiechaniu się do ludzi. W każdym wieku, w każdym mieście i miejscu.

Niech moc będzie z nami, a miasta staną się uprzejme. Jak ten tajemniczy tramwaj.

Joanna
Ciechanowska-Barnuś

Emerytury i renty w 2019 r.

Rząd zamierza na rok zmienić zasady waloryzacji. Będzie to najwyższa waloryzacja emerytur i rent od kilku lat. Zaplanowano na nią ponad 8 miliardów złotych. Wskaźnik waloryzacji na 2019 rok został już podany i wyniesie 3,26 proc.

Większość emerytów otrzyma w marcu jednakową podwyżkę – 70 zł brutto. Ponieważ według nowych założeń emerytury nie mogą wzrosnąć mniej niż o 70 zł brutto (56 zł netto), emeryci ze świadczeniem w wysokości do 1950 zł brutto (ok. 1620 zł netto) nie będą mo-

gli dostać mniej. Procentowa waloryzacja (3,26 proc.) będzie dotyczyła uposażeń powyżej tej kwoty.

Zmiany mają poprawić sytuację tych osób, które dziś pobierają najniższe świadczenia. Emeryci z najniższą emeryturą oraz renciści pobierający rentę z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, rentę rodzinną i rentę socjalną otrzymają podwyżkę do 1 100 zł brutto, czyli do 934,6 zł netto. Tak więc świadczenia dla najuboższych rencistów i emerytów wzrosną o ponad 6,8 procent.

Sanatorium Miłości

Na portalu GazetaSenior.pl informowaliśmy o castingu dla singli 60+ prowadzonym przez Telewizję Polską do nowego programu o seniorach i dla seniorów.

Kogo zobaczymy w nowym formacie TVP? Pełnych życia seniorów, którzy zechcieli ruszyć w fantastyczną podróż

i przeżyć przygodę – pełen atrakcji i niespodzianek pobyt w atrakcyjnym sanatorium. „Sanatorium Miłości” – bo tak będzie brzmiał tytuł nowej produkcji TVP – poprowadzi znana z programu „Rolnik szuka żony” Marta Manowska. Program do zobaczenia w telewizji już po nowym roku.

REKLAMA

Morskie podróże do Skandynawii

- ❄️ Rejsy specjalne oraz okolicznościowe
- ❄️ Wycieczki grupowe
- ❄️ Odkryj Ystad w jeden dzień

Ystad
Swinoujście



Szczegóły oferty na unityline.pl | Informacja i rezerwacja: +48 91 35 95 671, 91 35 95 877, grupy@unityline.pl



UNITY LINE

Praca pracy nierówna

Praca w przedsiębiorstwie jest dla naszych czytelników mniej lub więcej odległym wspomnieniem. Już nie biegamy po placu budowy, nie wdychamy dymu spawalniczego, nie nosimy ciężarów w magazynie, nie szukamy w pośpiechu po segregatorach zagubionej faktury, nie siedzimy na sali konferencyjnej, słuchając w znudzeniu rocznego sprawozdania i nie czekamy w napięciu na protokół pokontrolny.

Nas w zakładzie już nie ma, a wypadki są tam nadal, niestety. Pisząc ten tekst, pytam znajomą pracownicę hurtowni spożywczej, jak u nich z wypadkami przy pracy. „W tym roku było chyba ze dwadzieścia”, mówi. „Ostatnio wózek magazynowy potrafił kogoś i ręka złamana. Przedtem – ciężka szuflada regałowa połamala komuś palce”. To się jednak dzieje w rzeczywistości, a nie na ekranie telewizora.

Wypadki przy pracy

Rocznie w Polsce ma miejsce 88 300 zarejestrowanych wypadków przy pracy, w tym 661 ciężkich oraz 269 śmiertelnych. Znaczący, codziennie jeden człowiek ponosi śmierć podczas pracy. Czasem w okolicznościach ekstra dramatycznych: na budowie leży ciało zawinięte w czarną folię. Człowiek prawdopodobnie spadł z rusztowania. Nie ma przy nim żadnych dokumentów, nie wiadomo kto to jest. Żadna z firm tam pracujących nie przyznaje się, że to ich pracownik. Pewnie pracował poza ewidencją („na czarno”). Samego wypadku „nikt nie widział”. Słowem, nie wiadomo, jak trup zjawił się na budowie. „Jakie tam na czarno! Może pan prokurator sprawdzić, wszyscy moi na rusztowaniach mają umowy o pracę”. Oczywiście, bo ci „na czarno” zostali momentalnie usunięci z placu budowy. Odszkodowanie? Zasiłek pogrzebowy? Co dalej z rodziną? „Mąż dorywczო „gdzieś robił”, ale gdzie...? Nie mówię.” Zdarzenie powyższe, aczkolwiek autentyczne, jest na szczęście sporadyczne.

Najwięcej zagrożeń u osób 50+

W strukturze wypadkowości w naszym kraju na pierwszym miejscu zagrożenia zdarzeniami śmiertelnymi znajduje się przemysł przetwórczy, komasujący 35% incydentów. Na drugim miejscu plasuje się budownictwo. Na trzecim transport i gospodarka magazynowa, na czwartym rolnictwo i leśnictwo, a następnie górnictwo. Trzeba jednak powiedzieć, że liczba zdarzeń śmiertelnych w procesie pracy spada, zwłaszcza w budownictwie. Nie bez znaczenia jest powołanie przez potentatów tej branży wspólnej komórki organizacyjnej „Porozumienia

Dla Bezpieczeństwa w Budownictwie”, która bada zjawiska zagrożenia na budowach i wypracowuje prewencyjne przedsięwzięcia organizacyjne dla całej branży. Kulturę bezpieczeństwa w ostatnich latach podniosły także pracujące w Polsce firmy zagraniczne poprzez wyższe standardy bezpieczeństwa. Rynek ubezpieczeniowy wymusza również ograniczenie wypadkowości. – Zagrożenie występuje najczęściej u pracowników 50+ – mówi Małgorzata Nietopiel, dyrektor Departamentu Prewencji i Rehabilitacji w ZUS. – Dlatego dofinansowujemy pracodawcom poprawę warunków pracy umniejszających zagrożenie ryzykiem wypadkowości. Inżynier wykonawczy „Porozumienia...” Michał Wasilewski dodaje, że po stronie poszkodowanych i ich rodzin wypadek w pracy bywa życiowym dramatem, a po stronie pracodawcy rodzi koszty. Pracodawcy nie chcą wypadków, odszkodowań, zwolnień lekarskich, urlopów zdrowotnych i procesów sądowych – i to są wytyczne dla służb BHP na wszystkich poziomach organizacyjnych tych służb. – Sprawa oceny ryzyka jest najważniejsza. Nie udawajmy, że robotnik przeczytał instrukcję bhp od początku do końca. Zagrożenia trzeba usuwać, a nie liczyć na inteligencję robotnika – mówi Andrzej Pakura, pracujący 34 lata jako inspektor BHP w górnictwie.

Rewolucja przemysłowa „4.0”

Rozpoznaniu przez służby ochrony bezpieczeństwa pracy nowych zagrożeń, jakie niesie ze sobą czwarta rewolucja przemysłowa zwana „4.0”, poświęcone było II Forum Służb BHP. Przypomnijmy, że I rewolucja przemysłowa to, w uproszczeniu mówiąc, manufaktury. II rewolucja przemysłowa to zastosowanie maszyny parowej, rafinacji ropy naftowej, elektryczności i silnika Diesla, telefonu, karabinu maszynowego i samolotu. III rewolucja to lata 70. minionego wieku, kiedy do przemysłu wkroczyły tranzystory, półprzewodniki, układy scalone, światłowodowy i energia atomowa. Obecna, IV rewolucja opiera się na wytwórczości poprzez automatyzację, cyfryzację, robotyzację (np. telefonistą obsługującym klientów w centrali Orange już

jest robot, a jakość jego pracy nie odbiega od jakości pracy żywej telefonistki, czego autor doświadczył osobiście). O pracy zdalnej i przetwarzaniu dużej liczby informacji nie wspominam. O nanotechnologiach również.

Wyścig szczurów

Znanym zagrożeniem zdrowia jest znany w korporacjach „wyścig szczurów”. Szanse utrzymania się mają tylko najlepsi, pełni inwencji, ciągle nowatorscy, zawsze dyspozycyjni. Pracują więc w szaleńczym tempie, po 16 i więcej godzin na dobę. W ciągłym stresie i przeciążeniu. Czasem więc stymulują się narkotykami. Czasem przeciążony umysł zaczyna się buntować. W czasie ostatnich 5 lat nastąpił wzrost zwolnień lekarskich z tytułu zaburzeń psychicznych o 35%. Czwarta fala przemysłowa przyniesie dalszy wzrost dysfunkcji zdrowia z powodu zmian w środowisku pracy. Które zmiany, w jakim natężeniu – jeszcze dokładnie nie wiadomo, ale na pewno te, które odseparują ludzi od zespołów pracowniczych, zepchną do wykonywania obowiązków w izolacji (praca zdalna czy sam na sam z komputerem) lub wyłącznie z robotami (badania wyprzedzające są już prowadzone przez Centralny Instytut Ochrony Pracy).

Nowe zagrożenia

Zmiany w procesie wytwarzania niosą nowe, konkretne zagrożenia dla pracownika. Przy nanotechnologiach cząsteczki materii o nano wymiarach wnika do komórek organizmu. Wzrost liczby nadajników radiowych, do których należą też telefony komórkowe, radarów kontrolujących oraz elektrycznych układów zasilających, telewizji przemysłowej, laserów, skanerów, urządzeń medycznych (rentgen, USG, rezonans magnetyczny) itd. powoduje zmiany natężenia pola elektromagnetycznego w środowisku pracy, co nie jest obojętne dla biologicznego pola elektromagnetycznego człowieka, czyli jego zdrowia, podobnie jak promieniowanie ekranów. Wszelkie czujniki na podczerwień i nadfiolet są w dłuższym czasie szkodliwe dla oczu pracownika. Współpraca człowieka z robotem niesie stres monotonii. Nie są to wszystkie przykłady niosące nowe zagrożenia o nieznanym

jeszcze potencjale chorobotwórczym. Wymieniłem je powierzchownie. Dodać należy, że 10% produkcji artykułów chemicznych stanowią substancje rakotwórcze. W Polsce produkcję opartą o substancje rakotwórcze prowadzi 3500 zakładów. Na choroby nowotworowe związane z wykonywaną pracą przy chemii rakotwórczej umiera corocznie w Europie ponad 100 tys. osób. A poziom ten będzie się zwiększał. W ślad za postępem technologicznym będzie zwiększało się zagrożenie nie tylko fizycznie namacalne, ale też uszkadzające zdrowie w dłuższej perspektywie czasu. Ale też postęp technologiczny jest nieunikniony. Trzeba się zatem przygotować do rozwiązywania nowych problemów ochrony pracownika i taki cel przyświecał organizatorowi Forum, Ogólnopolskiemu Stowarzyszeniu Pracowników Służby BHP.

Niedobór rąk do pracy

Równocześnie nie sposób nie zauważyć, że Europa odczuwa niedobór rąk do pracy i to we wszystkich branżach. To zjawisko powoduje, że dwa miliony naszych dzieci znalazło pracę za granicą, że milion Ukraińców znajduje pracę u nas, że Angela Merkel otworzyła drzwi Azjatam (którym, jak się okazało, raczej nie o pracę chodziło). Jest ogólny kryzys rąk do pracy. Dlatego też stopniowo narasta zainteresowanie pracodawców rodzimymi emerytami. W Polsce widać to na razie w marketach: klientów w kasach obsługują czasem emerytki. Specjalistom w wieku emerytalnym coraz częściej proponuje się prolongatę zatrudnienia. Zławsza, że wielu siedemdziesięciolatków dysponuje jeszcze pełną sprawnością intelektualną, a często fizyczną energią działania. I dużą pulą wolnego czasu, z którym nie wiadomo co począć. Co polecamy uwadze pracodawców. Z przedstawionymi zagrożeniami wszak jak z samolotami: lata ich dziesiątki tysięcy i czasem zdarzy się wypadek, co jednakże nie oznacza, że ten rodzaj komunikacji jest szczególnie niebezpieczny.

Andrzej Wasilewski

Straciła oszczędności i zaciągnęła kredyty

Bezpieczny senior. Cykl

Historia emerytki z Wrocławia, która straciła nie tylko oszczędności, ale też zaciągnęła wieloletnie kredyty, pokazuje, że wciąż łatwo oszukać seniora, a metody oszustów stają się coraz bardziej wyszukane. O niebezpieczeństwach czyhających na starsze osoby rozmawiano również na konferencji „Bezpieczny Senior”. Zapraszamy do przeczytania relacji sierż. Krzysztofa Marcjana z Wydziału Prewencji i Patrolowy Komenda Miejska Policji we Wrocławiu.

Do 67-letniej pani Danuty zadzwonił rzekomy policjant z wiadomością, iż w banku emerytki nieuczciwy pracownik zdobył kserokopię jej dowodu osobistego, żeby wziąć na nią kredyt, a on chce temu zapobiec, organizując prowokację. Następnie przekazał połączenie do rzekomego pracownika banku, który powiedział kobiecie, że ma za niski limit kredytowy na koncie. Pani Danuta, ufając głosowi w słuchawce, udała się do placówki bankowej, cały czas prowadząc rozmowę telefoniczną. W banku zwiększyła swój limit kredytowy, a następnie przekazała oszustom dane do logowania, umożliwiające korzystanie z jej konta internetowego. Oszuści dokonali kilku przelewów, wykorzystując naiwność emerytki, która dodatkowo wysyłała przestępcom otrzymywane z banku SMS-y uwierzytelniające transakcje. Oszuści cały czas mówili, że cała akcja jest tajna i żeby w żaden inny sposób nie kontaktować się ze stróżami prawa. Fałszywi policjanci mieli sami do niej zadzwonić w przeciągu kilku najbliższych dni. Kiedy kobieta nie otrzymała żadnej informacji, skontaktowała się z numerem 997 i dopiero wtedy została uświadomiona przez prawdziwych policjantów, że padła ofiarą przestępstwa. Niestety, do tego czasu oszuści weszli w posiadanie prawie 100 tys. zł! Dodatkowo byli na tyle bezczelni, że gdy emerytka zaczęła coś podejrzewać i zablokowała możliwość dokonywania przelewów, ci zadzwonili ponownie i kazali jej odblokować tę funkcję! – Dlatego kolejny raz zwracamy się z prośbą o nieprzekazywanie nieznanym osobom żadnych danych związanych z naszym kontem bankowym. Nie tylko danych do logowania, PIN-u do karty płatniczej (a nawet jej wizerun-

ku), ale również samego numeru konta. Złodzieje telefonicznie udają policjantów, pracowników banków, ZUS-u, poczty czy różnych innych urzędników. Nie ufajmy osobom tylko na podstawie rozmowy telefonicznej! – przestrzega sierż. Krzysztof Marcjan Wydział Prewencji i Patrolowy Komenda Miejska Policji we Wrocławiu.

Bezpieczny senior we Wrocławiu

O oszustwach, zjawisku renty dożywotniej i nieuczciwych praktykach sprzedawców dyskutowano podczas konferencji „Bezpieczny Senior”. Spotkanie zorganizowane przez Komendę Miejską Policji we Wrocławiu odbyło się 26 września. Wśród prelegentów był m.in. pan Grzegorz Miś, Powiatowy Rzecznik Konsumenta, który opowiadał o metodach sprzedaży stosowanych podczas popularnych pokazów produktów medycznych i artykułów gospodarstwa domowego. To właśnie podczas takich pokazów metody sprzedaży wykorzystywane przez handlowców często balansują na granicy prawa. Jako kolejni wystąpili eksperci z Zarządu Dolnośląskiego Stowarzyszenia Pośredników i Zarządców Nieruchomości, którzy wprowadzili gości w tajniki bezpiecznej sprzedaży oraz wynajmu nieruchomości. Uczestnicy konferencji zostali zaznajomieni również z coraz popularniejszym wśród seniorów produktem renty dożywotniej i przekazywaniu mieszkań funduszem, które wypłacają comiesięczną rentę w zamian za prawa do mieszkania.

Mediacja

Masz do tego PRAWO. Odc. 11

Mediacja stanowi instytucję wciąż niedocenianą przez sądy i strony. Pokutuje przekonanie, że skoro sprawa trafiła do sądu, to tylko arbitralne orzeczenie sądu „zmusi” drugą stronę do respektowania naszych praw. Tymczasem mediacja daje szansę na wzajemne zapoznanie się z argumentami drugiej strony i trwałe porozumienie.

Ważna jest możliwość spokojnego przedstawienia swoich racji przez obie strony – mediator czuwa nad przebiegiem mediacji i niczego stronom nie może narzucić. Strony same wypracowują zasady ugody, a mediator pomaga nadać jej kształt wymagany przez przepisy. Bardziej jesteśmy skłonni przestrzegać porozumienia, jeśli mieliśmy wpływ na jego kształt.

Mediacja może mieć charakter pozasądowy, gdy nie chcemy wikłać się w spór sądowy i chcielibyśmy dobrowolnie zakończyć konflikt. Wtedy możemy zgłosić się do mediatora, omówić warunki mediacji i koszty. Jeśli jedna osoba inicjuje mediację, wtedy mediator „zaprasza” drugą stronę sporu. W przypadku odmowy pozostaje droga sądowa.

Jak znaleźć mediatora?

W niektórych większych sądach funkcjonują dyżury mediatorów. Informacje o mediatorach i ich specjalnościach np. w sprawach rodzinnych czy gospodarczych znajdziemy na stronach internetowych sądów okręgowych czy nie-

których rejonowych, możemy także uzyskać je bezpośrednio w sekretariatach sądowych (listy mediatorów prowadzone przez prezesa sądu okręgowego, towarzystwa mediacyjne). Mediatorem może być również dowolna pełnoletnia osoba posiadająca zdolność do czynności prawnych, korzystająca z pełni praw obywatelskich, wybrana zgodnie przez strony. Jeśli korzystamy z pomocy mediatora poza sądem – w drodze umowy ustalamy jego wynagrodzenie. Jednak gdy sprawa trafi do sądu, również możemy w każdym jej stanie zgłosić propozycję skorzystania z mediacji – warunkiem jest zgoda drugiej strony. Sąd może wskazać mediatora z listy stałych mediatorów. Jeśli do mediacji kieruje strony sąd przykładowo w sprawach niemajątkowych np. o kontakty z dzieckiem, koszt pierwszego spotkania to ok. 150 zł, a następnych 100 zł. Zwykle odbywają się 2-3 spotkania.

Obniżenie, zwolnienie od kosztów sądowych

Sposób i zasady mediacji w sprawach cywilnych i rodzinnych określają przepisy kodeksu postępowania cywilnego. Istnieje także możliwość mediacji w sprawach karnych: między pokrzywdzonym a sprawcą – również w sprawach nieletnich.

Podstawowymi przesłankami mediacji są: dobrowolność, poufność i bezstronność mediatora. Niezależnie od wyniku mediacji nie można ujawniać przed sądem jej przebiegu. Gdy mediacja zakończy się podpisaniem ugody, mediator lub strony przesyłają ją do sądu celem zatwierdzenia. Ugoda zatwierdzona przez sąd podlega wykonaniu, a w razie zmiany sytuacji może zostać przez obie strony zmodyfikowana. Ustawodawca „premiuje” zakończenie sprawy na skutek mediacji czy też ugody sądowej zawartej przez strony w toku postępowania przez obniżenie czy całkowite zwolnienie od kosztów sądowych. Niewątpliwym atutem skorzystania z mediacji i zawarcia ugody jest znaczne skrócenie czasu trwania postępowania sądowego oraz brak konieczności angażowania osób postronnych w charakterze świadków.

Mediacja po rozwodzie

Mediacja ma szczególnie pozytywne znaczenie w sprawach, gdzie rozstrzygnięcie wprawdzie kończy jakiś spór, ale strony nadal pozostają w sytuacji generującej potrzebę utrzymywania kontaktów w pozostałych sferach. Takie

sytuacje często zachodzą np. między byłymi małżonkami w zakresie podejmowania decyzji dotyczących wspólnych małoletnich dzieci.

Mimo, że rozwód zakończył ich małżeństwo, to wzajemne animozje przenoszą się nieraz na relacje rodzicielskie i negatywnie wpływają na sytuację dzieci, czyniąc ich świadkami konfliktów. Jako rodzice nadal podejmują decyzje dotyczące istotnych spraw dzieci np. o wyborze przedszkola czy szkoły, wyjeździe za granicę, sprawach światopoglądowych itp. Ustalają kontakty dzieci z rodzicem zamieszkującym oddzielnie.

Mediacje mogą być prowadzone również np. w sprawach o rozwód czy separację, gdzie przedmiotem może być nie tylko pogodzenie stron, lecz także warunki rozwodu. Z kolei mediacyjne rozstrzygnięcie sporów sąsiedzkich może dawać możliwość dalszego „pokojowego” funkcjonowania.

Genowefa Pietraszewska

Zapraszamy do przeczytania w kolejnym numerze Gazety Senior! W następnym odcinku – o alimentach między obecnymi i byłymi małżonkami oraz obowiązku alimentacyjnym dziadków wobec wnuków.

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

Nowa metoda oszustwa ZUS ostrzega

Dwie kobiety podszywające się pod pracownice ZUS, odwiedzają seniorów w domach i proponują wykonanie badania lekarskiego, które ma wpłynąć na zwiększenie kwoty wypłacanej emerytury. Oszustki proszą o udostępnienie dokumentów oraz odcinka wypłaty emerytury. ZUS ostrzega przed kolejną formą wyłudzenia danych od seniorów. – O tym incydencie dowiedzieliśmy się od mieszkanki Świdnicy, która powiedziała, że kobiety podały się za pracownice ZUS a jedna z nich twierdziła, że jest lekarzem i zbada seniorkę, żeby sprawdzić czy należy jej się wyższa emerytura. Ponieważ prosiły o pokazanie dokumentów mamy podstawy przypuszczać, że kobiety te wyłudniają dane, które mogą wykorzystać działając na szkodę osób, które odwiedzają – mówi Iwona Kowalska-Matis, Regionalny Rzecznik Prasowy ZUS na Dolnym

Śląsku. Pamiętajmy, że z reguły ZUS kontaktuje się z klientami w formie pisemnej (za pośrednictwem poczty) lub telefonicznie. Pracownik ZUS podczas kontroli ma obowiązek przedstawić legitymację, nie pobiera żadnych opłat i nie żąda dokumentów (np. legitymacji emeryta-rencisty czy decyzji o przyznaniu świadczenia). Przypominamy, że wizyta pracownika ZUS-u jest możliwa tylko w ściśle określonych przypadkach. Odwiedzin pracowników ZUS mogą więc spodziewać się pracownicy na zwolnieniu lekarskim lub osoby prowadzące działalność gospodarczą. Jeśli nie należymy do żadnej z tych grup, to nie wpuszczajmy do domu osób podających się za pracowników ZUS. W przypadku wątpliwości można skontaktować się z Centrum Obsługi Telefonicznej ZUS pod numerem telefonu: 22 560 16 00 lub bezpośrednio z policją.

10 lat minęło!

Minęło już 10 lat, od kiedy pierwsi słuchacze Akademii Trzeciego Wieku przekroczyli progi Klubu Feluka działającego przy Spółdzielni Mieszkaniowej „Żabianka” w Gdańsku. Była to grupa zaledwie 20 osób. Dziś do Akademii uczęszcza ok. 160 słuchaczy, którzy korzystają z wielu różnorodnych zajęć, biorą udział w spotkaniach z lekarzami, artystami, znanymi osobami. Seniorzy wyjeżdżają na wycieczki, wakacje, pikniki. Tylko w tym roku odwiedzili Szwecję, Lwów, w planie jest również Pra-

ga. Tworzą grupy wsparcia dla osób samotnych i tych, które nie zawsze radzą sobie z odejściem współmałżonka. – Chcemy, aby nasi mieszkańcy nie musieli przemieszczać się do innych dzielnic w Gdańsku, by korzystać z działalności uniwersytetów III wieku. Spółdzielnia oprócz Akademii dba również o to, aby seniorzy czuli się dobrze w swoim miejscu zamieszkania: są siłownie pod chmurką, zielone skwery, coraz większa liczba ławek, czyste i zadbane osiedle – mówi Dariusz Petrowski, prezes SM „Żabianka”.

REKLAMA



Szampański zakład

***Gwarancja zwrotu pieniędzy.** Jeśli w ciągu sześciu tygodni od dokonania zakupu w firmie Fielmann zobaczysz 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 przedstawia Państwu cały świat mody okularowej: ponad 2000 opraw, znane marki i modele wielkich projektantów. Wszystkie okulary z 3-letnią gwarancją. Wszystkie w gwarantowanie korzystnej cenie, ponieważ Fielmann daje Państwu **gwarancję zwrotu pieniędzy***.

Bezpłatne badanie ostrości wzroku

najnowocześniejszymi urządzeniami, w każdej chwili, bez rejestracji.

0⁰⁰ 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.

109⁵⁰ zł

Wysokiej jakości okulary progresywne

ponad 300 opraw, szkła organiczne z powłoką utwardzającą, 3 lata gwarancji, łącznie z badaniem ostrości wzroku.

279⁰⁰ zł

fielmann

www.fielmann.com

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

Ciesz się życiem i nie bój się starości

Przy wzrastającej liczbie seniorów warto pomyśleć o starości i sposobach na cieszenie się życiem bez względu na upływ czasu. O tym, jak zagospodarować potencjał doświadczenia i wiedzy tych, którzy są nośnikami tego, co się wydarzyło oraz co już odchodzi. Gdy rozejrzemy się wokół siebie, zauważymy, jak często osobom starszym brakuje relacji. Nawet, jeśli żyją z innymi ludźmi, to często jest to egzystencja „obok”. W takiej sytuacji nasuwa się pytanie, w jaki sposób można poprawić jakość życia starszych, jaki znaleźć sposób na to, by dobrze się zestarzeć?

Z takimi pytaniami zwróciłem się do cenionych w naszym środowisku seniorów zaangażowanych w prace Miejskiej Rady Seniorów i Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Ostrowie Wielkopolskim. Myślę, że warto poznać się z opiniami i refleksjami starszych, którzy na własnej skórze przekonali się, jak aktywność fizyczna i umysłowa, jak bycie wśród ludzi, jak włączanie się w działalność organizacji pozarządowej korzystnie wpłynęły na ich zdrowie i samopoczucie. Wyciągając wnioski z doświadczeń seniorów pozytywnie patrzących w przyszłość, aby przekonywać innych – zgorzkniałych, zamkniętych w sobie, niewierzących w radosną jesień życia, że warto wyjść do ludzi, zmienić nastawienie do otaczającego ich świata, uciec od samotności, poczuć się człowiekiem docenionym i spełnionym.

Ryszard Dolata
Powinniśmy mieć świadomość, że po przejściu na emeryturę od nas samych zależy stopień naszego zadowolenia z życia. Ważnym więc jest, aby jak najszybciej oswoić się

z podeszłym wiekiem. Wówczas będziemy czerpać z życia energię i szczęśliwość, wynikającą z naszych działań, zwłaszcza w sferze realizacji marzeń, na które dotąd brakowało czasu i warunków, albo odwagi i determinacji. Warto zastanowić się, jak temu zaradzić, jak w dążeniu do celu wykorzystywać doświadczenie życiowe, mądrość, ustabilizowany system wartości, umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach i otwartość na dialog.

Satysfakcję z życia czerpię przede wszystkim z aktywności zawodowej (nadal jestem nauczycielem w szkole średniej), aktywności społecznej (działalność w Zarządzie OUTW, prowadzenie koła turystycznego Uniwersytetu, zaangażowanie w Radzie Osiedla), z dobrych więzi rodzinnych oraz pamięci o przeszłości. Seniorzy są skarbnicą wiedzy o dziejach rodziny, zachowują wspomnienia z dzieciństwa, fotografie, zwyczaje i tradycje regionalne, a także wiedzę o wydarzeniach historycznych. Dysponując dokumentami rodzinnymi, listami, fotografiami oraz pamiętając sprawy, które przetrwały lata, opisałem je w formie książkowej. Rodzinną historię, łącząc nie ze sporządzeniem drzew genealogicznych, wydałem w dwóch tomach. Zachęcony przez wnuków postanowiłem napisać trzeci tom i z genealogii uczyniłem swoją pasję. Dzięki poszukiwaniom korzeni rodzinnych poznałem nowych znajomych i krewnych. Chodzi w tym wszystkim o to, abyśmy jako „świadkowie historii” ocalili od zapomnienia ludzi bliskich nam ze względu na więzy krwi. Moje motto w realizowanej pasji sformułował Jean- Paul Sartre, francuski pisarz i noblista: „Wspomnienie jest jedynym rajem, z którego nikt nas nie może wypędzić”. Parafrazując jego słowa można powiedzieć, że przeszłość naszej rodziny, którą wspominamy (opisujemy), wiąże się z uczuciem satysfakcji, radości i pozytywnych emocji, których nikt nam nie jest w stanie zabrać. Dlatego

możemy sami wpływać na jakość naszego życia odkrywając i realizując nasze pasje, zainteresowania, dbając jednocześnie o nasze zdrowie fizyczne i psychiczne oraz o dobre relacje rodzinne. Należy wyjść z założenia, że człowiek w każdym wieku ma coś dobrego i interesującego do zaoferowania rodzinie, a także swoim sąsiadom i przyjaciołom. W ten sposób my, seniorzy możemy przewartościować swoje życie w obszarach emocji, zdrowia, zwyczajów, wartości, czasu, odpoczynku i kultury.

Maria Wojtaszek

Dla wielu seniorów określenie „godna starość” może oznaczać coś innego, ale wspólnym mianownikiem powinna być obecność najbliższych oraz poczucie bycia potrzebnym i kochanym. W takiej sytuacji, aby podnieść jakość każdego dnia w wieku senioralnym, najlepiej pracować tak długo jak się da, nawet na emeryturze... lub znaleźć sobie hobby. Wyjść z „getta ludzi starych” – wyjść do ludzi, którzy są w podobnej sytuacji, ale mają pasję, chęć poznawania świata i nie izolują się siedząc w fotelu w czterech ścianach, co negatywnie wpływa nie tylko na psychikę, ale również na kondycję fizyczną. Co można robić na emeryturze? W SZYSTKO! Być artystą /tańczyć, śpiewać, malować, pisać, rzeźbić/, hodować kwiaty i pszczoły, pływać i jeździć konno, uprawiać ogródek czy gotować. A jeśli się to robi w gronie ludzi zaprzyjaźnionych i wzajemnie się wspierających to sama radość – nie ma czasu myśleć o starości i się nią martwić. Taką grupę życiowych pasjonatów można spotkać w stowarzyszeniach, klubach, grupach sąsiedzkich i wolontariackich. Swoje programy pod względem edukacyjnym i intelektualnym najlepiej realizują kluby seniora i UTW, których działaniami warto się zainteresować. Bardzo ważną rzeczą jest sprawność fizyczna, która w dużej mierze zależy od naszej aktywności. Form ruchu jest mnóstwo i każ-

dy może dobrać je do swoich możliwości zdrowotnych i kondycji. Możesz pływać, jeździć na rowerze, chodzić z kijkami, tańczyć, spacerować, gimnastykować się, ćwiczyć jogę i wiele innych. Obok sprawności fizycznej nie można zaniedbać aktywności umysłowej. Mózg też trzeba pobudzać i ćwiczyć. Doskonale jest rozwiązywanie szarad, krzyżówek i innych zagadek umysłowych. Majsterkowanie, czytanie, pisanie, robotki ręczne – to świetna gimnastyka mózgu. Zgodnie z polskim przysłowiem „jak sobie pościelisz, tak się wyśpisz”, od nas zależy, czy dojrzałe lata przeżyjemy w zadowoleniu, radości i szczęściu, czy w samotności i narzekaniu.

Ryszard Bartoszek

Dla wielu pracowników przejście na emeryturę jest ogromnym stresem. Biją się z myślami, jak ten radykalny zwrot w życiu będzie miał wpływ na ich przyszłość. Kiedy znalazłem się w takiej sytuacji, rozważyłem dwie możliwości – albo zacznę wypoczywać i nie przejmuję się niczym albo zmieniam swój styl życia. Rozglądając się wokół siebie spostrzegłem, jak ten pierwszy przypadek powoduje, że wielu szybko opuszcza ziemski padół. Uznałem więc, że lepszym jest drugi sposób, dający sporo możliwości na aktywne spędzanie wolnego czasu. Może być działka, obserwacja roślin czy praca przy nich. W samym Ostrowie Wielkopolskim, mieście przyjaznym starzeniu się, można skorzystać z ofert organizacji pozarządowych, głównie Uniwersytetu Trzeciego Wieku, Związku Emerytów i Rencistów czy klubów seniora, włączając się do aktywnego, miejskiego życia. Tutaj wielu odnajduje okazję do wykorzystania swoich pasji, zdolności i zainteresowań, do udziału w różnorodnych atrakcjach, do nawiązywania kontaktów z ciekawymi ludźmi. W otoczeniu ludzkiej życzliwości czują się jak w dobrze rozumiejącej się rodzinie. Dlatego warto przekonywać seniorów czujących

się zapomnianymi, samotnymi, odstawionymi na boczny tor do wejścia do takiej rodziny.

Uwierzyć w siebie

Wsluchując się w głosy seniorów, którzy zaangażowani w prace organizacji pozarządowych poznali smak dojrzałego życia z najlepszej strony, nasuwa się refleksja, aby w każdym środowisku zachęcać starszych do aktywności, namawiać ich do wyjścia z domu, oderwania się od problemów swoich i dzieci po to, by mogli zadbać o realizację osobistych pasji i zainteresowań. To prosta droga do poprawy zadowolenia z dojrzałego życia, do lepszego samopoczucia, do poznania własnych wartości i możliwości. Powinniśmy przede wszystkim uświadamiać seniorom ich mocne strony, gdyż wielu z nich dostrzega głównie swoje deficyty, nie zawsze doceniając to, w czym są dobrzy. Zauważając blaski starości, wszelkie deficyty zrekom-

pensują sobie szybko czymś innym. Starość nie musi być czasem rozczarowania i samotności. Może i powinna być nowym, barwnym i intrygującym okresem życia, w towarzystwie życzliwych ludzi, optymistycznie patrzących w przyszłość. Dlatego wszelkiej maści sceptykom, celebrującym gorycz i porażki, widzącym wszystko w czarnych kolorach powinniśmy powiedzieć: Nie marnuj swojego życia na łyzy, tylko bierz z niego wszystko, co najlepsze, co dobrego daje Ci los. Nie czekaj na to, aż Ci życie na tacy przyniesie szczęście, tylko walcz o nie. Najlepsze, co możesz zrobić dla siebie, to uwierzyć w siebie.

Kazimierz Nawrocki

Więcej historii i cały artykuł do przeczytania na www.GazetaSenior.pl

REKLAMA



Wilno Kaziuki

Cena od: **99 PLN**



Amsterdam i festiwal tulipanów

Cena od: **199 PLN**

Albania / Bułgaria / Chorwacja / Czarnogóra / Grecja / Hiszpania / Szwajcaria

noclegi tranzytowe na trasie w komfortowych hotelach 3*
zajęcia Nordic Walking / imprezy integracyjne podczas pobytu

61 66 28 616  **funclub**
biuro podróży

www.funclub.pl/wyjazdy-dla-seniora

REKLAMA



Bielenda Camellia Oil recenzja produktów

To linia kosmetyków odmładzających, które wykorzystują drogocenny olejek kameliowy i zapewniają skórze pielęgnację wzorowaną na azjatyckich rytuałach piękna. Sprawdziliśmy, jak działają na skórę pań w wieku 40 i 60+.

Olejek kameliowy otrzymuje się z nasion niewielkiego kwiecistego drzewka herbacianego. Wśród Azjatek jest szczególnie ceniony za swoje odmładzające właściwości. Posiada 80% zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych Omega-9, jest też bogaty w witaminy A, B, C i E. Zatrzymuje wilgoć w naskórku, stymuluje produkcję nowego kolagenu. Co istotne, to naturalny filtr UV.

Przeciwstarzeniowe działanie oleju kameliowego w kosmetykach linii Camellia Oil wspierają przeciwzmarszczkowy olej z opuncji figowej, bogaty w witaminy olej maruła oraz pobudzające produkcję nowego kolagenu, a tym samym poprawiające strukturę, napięcie i jędrność skóry peptydy. W składzie znajdują się też: kwas hialuronowy, zatrzymujący wilgoć w skórze trehaloza, ceramidy oraz woda różana, której zadaniem jest ukojenie delikatnej skóry twarzy.

Opinie
„Bardzo przyjazne kosmetyki dla skóry tak dojrzałej, jak moja. Zauważyłam wyraźne wygładzenie, jest bardziej jędrna w dotyku” (E., 67 lat), „Wygładza. Nie uczula. Ładnie pachnie. Używam zawsze, gdy wychodzę na słońce” (A., 60 lat), „Znalazłam w końcu mój idealny płyn micelarny, większość mnie dotąd uczulała. Używam też kremu pod oczy, dzięki czemu znikły mi sińce, z którymi budziłam się co rano” (A., 44 lata).
Nasza opinia: 5/5

Do pielęgnacji i demakijażu
W linii Bielenda Camellia Oil znajdziemy: krem przeciwzmarszczkowy 40+ i 50+ dzień/noc; krem liftingujący 50+ dzień/noc; krem – koncentrat odbudowujący 60+ dzień/noc; krem – koncentrat rewitalizujący 70+ dzień/noc; krem odmładzający pod oczy; serum odmładzające dzień/noc; olejek odmładzający; płyn micelarny do mycia i demakijażu; olejek do mycia twarzy; mleczko do demakijażu; maseczkę odmładzającą w płachcie.

Ocieplenie domu dopłaty

Niższe rachunki za ogrzewanie, wysoki komfort cieplny, wyższa wartość nieruchomości – to największe zalety przemawiające za wykonaniem termoizolacji budynku. Termomodernizacja – choć stosunkowo szybko się zwraca i ma wiele zalet – to zawsze spory wydatek. Na tyle spory, że wielu rodzin na niego po prostu nie stać. Tak było do tej pory. 19 września br. ruszył rządowy program „Czyste Powietrze”, którego celem jest zmniejszenie lub uniknięcie emisji pyłów i innych zanieczyszczeń wprowadzanych do atmosfery przez domy jednorodzinne. Właściciele mogą liczyć na dopłaty!

W ramach dofinansowania można otrzymać zwrot w wysokości od 30 do nawet 90% kosztów kwalifikowanych (od 2019 r. 40-90 proc.) – maksymalnie 53 tys. zł. Takie wsparcie może być dodatkowo uzupełnione niskoprocentowaną pożyczką z terminem spłaty do 15 lat. Wysokość dopłat uzależniona jest od wysokości dochodów.

Progi dotacji

- dotacja do 90 proc** dochód do 600 zł na osobę w rodzinie; pożyczka do 10 proc. wartości dotacji
- dotacja do 80 proc.** 601-800 zł na osobę; pożyczka do 20 proc.
- dotacja do 70 proc.** 801-1000 zł na osobę; pożyczka do 30 proc.
- dotacja 60 proc.** 1001-1200 zł na osobę; pożyczka do 40 proc.
- dotacja do 50 proc.** 1201-1400 dochód na osobę; pożyczka do 50 proc.
- dotacja do 40 proc.** dochód 1401-1600 na osobę – pożyczka do 60 proc.
- dotacja do 30 proc.** dochód powyżej 1600 zł na osobę – pożyczka do 70 proc.

Program „Czyste Powietrze” będzie realizowany w latach 2018-2029. Jego budżet to 103 mld zł. W najbliższych tygodniach w każdej gminie będą odbywały się szkolenia dla potencjalnych beneficjentów. Wojewódzkie Fundusze Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej przyjmują wniośki drogą elektroniczną, jak również w formie papierowej. Nabór będzie prowadzony w trybie ciągłym do 30 czerwca 2027 r.

Postęp w leczeniu raka piersi

Jeszcze 20 lat temu wiedza o raku piersi była znikoma i ograniczała się do przekonania, że diagnoza oznacza wyrok. Dziś jest inaczej – wzrosła świadomość kobiet, przeżywalność – rak piersi nie jest już chorobą śmiertelną, ale przewlekłą.

O tym, co się zmieniło przez te lata, co jest jeszcze do zrobienia w obszarze raka piersi oraz o tym, jak wygląda dostęp do nowoczesnego leczenia opowiada Elżbieta Kozik, prezes Stowarzyszenia Polskie Amazonki Ruch Społeczny.

Jak w ostatnich latach zmieniła się sytuacja polskich pacjentek zmagających się z rakiem piersi?

Elżbieta Kozik: Wielkim przełomem było pojawienie się leku dla pacjentek z HER2+ na polskim rynku. Kiedy ja zachorowałam, edukacja i wiedza o raku piersi w porównaniu do obecnej były zupełnie inne, a o tym leku nikt wtedy jeszcze nie wiedział. Gdy usłyszałam diagnozę, odebrałam ją jako wyrok. W tamtym czasie raka piersi diagnozowano u ok. 10 tys. kobiet rocznie, z czego ponad połowa umierała. Obecnie każdego roku pojawia się nowa terapia, nowy lek i ta śmiertelność z roku na rok maleje. Dziś diagnozuje się raka piersi u ponad 18 tys. kobiet rocznie, z tego umiera ok. 5,6 tys. – te liczby pokazują, jak ogromny postęp dokonał się w leczeniu raka piersi w Polsce. Pojawiają się terapie biologiczne, personalizowane, czyli dostosowane do indywidualnych potrzeb chorej, terapie skierowane w konkretny rodzaj raka, więc każdy rok przynosi coś dobrego. Nowy lek to nowa szansa na przeżycie i choć trudno powiedzieć, na jak długie życie, to na pewno dłuższe. A dla osoby chorej każdy dzień, miesiąc, a co dopiero rok, ma znaczenie. Bo w tym czasie może pojawić się kolejny nowy lek. I dziś, pomimo że ok. 30% kobiet z rakiem piersi umiera z powodu zaawansowanego stanu, to nie umiera w ciągu kilku miesięcy czy pół roku, ale nawet w przeciągu kilku lat. Dlatego dziś mówimy o tym, że rak piersi jest chorobą przewlekłą, a nie śmiertelną.

Czy może Pani opowiedzieć o pacjentce, której życie zmienił dostęp do nowych terapii?

E.K.: Trudno jest opowiedzieć o jednej pacjentce, skoro tak wielu kobietom życie odmieniły nowe terapie, jak np. wspomniany przeze mnie lek dla pacjentek z HER2+. Zaraz jak się tylko pojawił, na moich oczach kobiety z HER2+ stoczyły o niego walkę, o dostęp, o tę szansę dla nich. Wtedy ten lek był dostępny może w 2-3 miastach w Polsce. I my dla kobiet zdiagnozowanych z HER2+ zorganizowałyśmy spotkanie, żeby je po pierwsze edukować, że jest taka terapia, kto może z niej skorzystać, gdzie jest dostępna, a po drugie – żeby

je zmotywować do tego, żeby chciały skorzystać z tej terapii oraz do zjednoczenia do starania o powszechny dostęp do tego leczenia. To spotkanie było bardzo budujące, kobiety stały się ogromnie waleczne, zyskały wiarę w to, że ta terapia to szansa na ich przeżycie i że warto o to walczyć. Wiem, że to spotkanie dało dużo dobrego, bo obecnie dostęp do tej terapii jest powszechny. A część kobiet dzięki temu lewemu żyje do dziś. Dlatego nie ma jednej pacjentki, o której chciałabym opowiedzieć, bo to tamte kobiety pokazały, czym był dla nich dostęp do nowej terapii.

Jak wygląda dostęp do innowacyjnych terapii jeśli chodzi o chore na raka piersi?

E.K.: Są różne doniesienia, że adres zamieszkania – to czy jesteśmy z dużego miasta czy ze wsi – ma znaczenie w dostępie do nowych terapii. Stąd walczymy o kompleksowe leczenie raka piersi, tzw. Breast Unit Cancer. Takie ośrodki od momentu badań profilaktycznych i zdiagnozowania do momentu leczenia paliatywnego, względnie ostatecznego wyleczenia miałyby się kompleksowo opiekować pacjentką. Nie ma jednolitego dostępu do leczenia, a już nie mówię o dostępie do leczenia innowacyjnego, którym dysponują tylko duże, wyspecjalizowane ośrodki. Ale nawet między nimi ten dostęp nie jest jednolity i często brakuje w niektórych ośrodkach konkretnej terapii. Więc jest o co walczyć.

Jakie jeszcze elementy opieki nad Polkami z rakiem piersi powinny być poprawione, aby była ona skuteczniejsza?

E.K.: Przede wszystkim badania profilaktyczne i dostęp do bardzo wyspecjalizowanej i dokładnej diagnostyki, aby od początku można było podjąć spersonalizowane leczenie. Ważne, aby wszystkie elementy nowotworu były dokładnie opisane – genetyka, geneza. A to jest przecież fundament każdej terapii. Na przykład w czasach, kiedy ja zostałam zdiagnozowana, nie było wszystkich szczegółowych określeń rodzaju nowotworu, nie było takich badań. W tej chwili te badania są, ale chodzi o to, żeby były dostępne w każdym ośrodku.

Radość ze wspólnych ćwiczeń

Nie chcą straszyć cholesterolem, nadwagą i nadciśnieniem. Wspólne ćwiczenia w gronie rówieśniczek z instruktorką Mrs.Sporty, która rozumie ograniczenia wynikające z wieku, są okazją do wyjścia z domu, do zadbania o siebie, poznania nowych, ciekawych ludzi. A z czasem tracimy wagę, zyskujemy lepszą kondycję i samopoczucie, bez większych wyrzeczeń, za to z przyjemnością. Bo tylko radość i zadowolenie ze zmiany mogą sprawić, że stanie się ona naszym nawykiem.

Wiele lat obserwacji, badań i statystyk potwierdza dobroczynny udział sportu w profilaktyce, jak i w walce z chorobami nowotworowymi. Geneza powstania Mrs.Sporty od początku wiąże się z chęcią aktywizacji starszych osób. Właściciel firmy chciał stworzyć miejsce, w którym dobrze poczuje się jego mama. Wyszedł więc na ulicę pytając panie, do jakiego klubu fitness chciałyby przychodzić. Konceptcja klubów od kilkunastu lat jest odpowiedzią właśnie na potrzeby kobiet. Spersonalizowane plany treningowe i żywieniowe oraz osobista opieka trenera personalnego pozwalają każdej z pań na osiągnięcie maksymalnych rezultatów przy minimalnym nakładzie czasowym. Przyjazna, wolna od współzawodnictwa i ocen atmosfera sprawia, że Mrs.Sporty to nie tylko klub fitness, ale przede wszystkim miejsce, w którym można poczuć się sobą.

Miejsce Przyjazne Seniorom

Mrs.Sporty jest klubem sprawdzonym i rekomendowanym jako Miejsce Przyjazne Seniorom. Najlepszą rekomendacją są właśnie głosy klubowiczek: „Któregoś dnia wpadła mi w ręce ulotka klubu Mrs.Sporty. Za bardzo nie chciałam z niej korzystać, mając na uwadze moją chorobę nowotworową i immunoterapię. Tak naprawdę nie miałam siły na ćwiczenia i trening, ale jednak weszłam do klubu. Mimo obaw i wątpliwości. Po próbnym treningu wspólnie sprecyzowaliśmy cele. Moim problemem nie było zgubienie kilogramów, tylko nabycie ogólnej sprawności fizycznej oraz wypracowanie odpowiedniej postawy. O dziwo, ku mojemu zaskoczeniu, zaczęło mi się to podobać (Małgorzata Skibska-Puchała, 54 l.). „Nie do końca byłam przekonana, czy jest to dobry pomysł,



gdyż nie lubiłam poświęcać czasu na ćwiczenia (nie widząc rezultatów). Najbardziej przekonał mnie czas treningu (0.5 godziny). I tak się zaczęło. Na początek chciałam schudnąć. I tu stał się cud, bo centymetry leciały w dół. Kilka kg ubyło, a ja zaczęłam czuć się bardzo dobrze. Wy różniono mnie. Zostałam klubowiczką miesiąca w listopadzie” (Barbara Jurczyk 50+).

Z kobietami dla kobiet

W Mrs.Sporty treningi odbywają się tylko w towarzystwie kobiet – dzięki temu panie czują się swobodnie. Mogą przyjść w czym chcą i nie muszą się przejmować tym, jak wyglądają. Przyjazne wnętrza klubu to także schludne szatnie bez szafek typowych dla siłowni. Klub wyróżnia indywidualne podejście do każdej klubowiczki – trener jest zawsze obecny i dba o bezpieczeństwo pań, biorąc pod uwagę fakt, że wiele z nich nigdy nie ćwiczyło. Instruktorzy wiedzą także, że seniorci często borykają się z bólami kręgosłupa czy stawów, dlatego treningi prowadzone są przy zachowaniu pełnego bezpieczeństwa ćwiczących. Treningi odbywają się codziennie, ale wystarczy, by pani przychodziła na nie 2-3 razy w tygodniu. Właśnie ten dzień jest kluczowy, bo to

proces regeneracji wzmacnia mięśnie. Wystarczy 30 minut treningu, by osiągnąć wymarzone efekty, bo mięśnie pracują nawet do 48 godzin od momentu zakończenia treningu! Klubowiczki otrzymują także własny program żywieniowy, który ma na celu zmianę nawyków żywieniowych. Tak naprawdę panie nawet nie czują, że są na diecie, bo zmieniają w swoim menu 1-2 rzeczy tygodniowo.

Szczęśliwsza i młodsza

– Dzięki temu, że podjęłam decyzję dołączenia do klubu czuję się znacznie młodziej. Mój kręgosłup jest wzmocniony, a ja jestem szczęśliwa. Mogę w pełni korzystać z życia. Mrs.Sporty? Jeszcze jakiś czas temu nie wiedziałam nic o klubie. Pewnego dnia spotkałam miłą trenerkę, która była właśnie z Mrs.Sporty. To ona przybliżyła mi całą koncepcję. Ćwicząc nie obciążam stawów oraz kręgosłupa. Jest to dla mnie szczególnie ważne, ponieważ borykam się z problemami z kręgosłupem. Zrzuciłam już ponad 30 kilogramów. Nie odczuwam bólów pleców, a mój wiek metaboliczny wynosi 39. Nie wyobrażam sobie tygodnia bez Mrs.Sporty. Gorąco polecam klub każdej kobiecie! – Małgorzata Misztela 50+.

MRS.SPORTY

NASZE KLUBY FITNESS DLA KOBIET ZNAJDZIESZ W CAŁYM KRAJU

Wyszukiwarka KLUBÓW MRS. SPORTY na www.mrssporty.pl

Umów się na DARMOWY TRENING PRÓBNY.
Podpisz umowę i DO KOŃCA GRUDNIA ĆWICZ BEZ OPŁAT!*
(*oferta obowiązuje przy podpisaniu umowy rocznej do 31.12.2018)

REKLAMA

Aktywny Senior

Jak ćwiczyć pamięć w podeszłym wieku? Część 2

Rola pamięci jest trudna do przecenienia – pozwala nam uczyć się, nawiązywać relacje, przetwarzać różne informacje. W dużej mierze czyni nas też tym, kim jesteśmy – kształtuje naszą tożsamość poprzez gromadzenie danych na nasz temat oraz tworzy zasób wiedzy dzięki przechowywaniu wiadomości i faktów. Jak zatem należy o nią dbać, by cieszyć się jej dobrym stanem jak najdłużej?

Jeśli chcesz zwiększyć efektywność i sprawność swojej pamięci, trenuj ją w codziennych sytuacjach oraz wykonuj dedykowane temu zadania. Lepszemu zapamiętywaniu służą np. rozmaite mnemotechniki, takie jak skojarzenia czy akronimy. Stawiaj sobie też wyzwania – zamiast używać zakładki do książki, zapamiętaj numer strony, zamiast zapisywać listę zakupów czy rzeczy do zrobienia, staraj się robić to „z głowy”. Możesz też spróbować zapamiętać fragment programu telewizyjnego, przepis z książki kucharskiej, porozmawiać z kimś o wysłuchanej

audycji radiowej lub powspominać przeszłość podczas oglądania albumu ze zdjęciami.

W celu ćwiczenia procesów pamięci możesz skorzystać z wielu dostępnych na rynku pozycji. Pomoce i książki, które mogą ci się przydać, to:

- **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 osób z zaburzeniami procesów poznawczych
- **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



Aleksandra Gnacek
psycholog i psychoterapeuta

się, pamięci i uczenia się. Znajdziesz w nich wartościowe zadania, które będą wymagały od ciebie między innymi zapamiętywania ciągów słów lub liczb czy też informacji z przeczytanego tekstu, ćwiczenia oparte na wyborze jednej z możliwych odpowiedzi lub zadania typu „prawda-falsz” stymulujące umysł do odsiewania fałszywych danych od prawdziwych. Jeśli masz taką możliwość, to podczas rozwiązywania niektórych zadań poproś o pomoc jednego z członków rodziny. Może on na przykład zadać ci kilka pytań o przedmioty i osoby znajdujące się na jednym z obrazków w książce lub sprawdzić poprawność twoich odpowiedzi. Już 30 minut ćwiczeń każdego dnia może zwiększyć twoje szanse, by dłużej cieszyć się dobrą pamięcią (to niezbędne minimum - jeśli to możliwe, przeznac na pracę więcej czasu). Ważna jest systematyczność - regularny trening zwiększy efekty.

Książki do ćwiczeń pamięci 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



Czas na boty

Coraz częściej w prostych czynnościach będą nas wyręczały boty. Młodzi informatycy uważają, że boty to już norma. Boty są inteligentne i pomagają w uzyskaniu niezbyt skomplikowanych informacji. A co zrobisz, gdy zamiast ludzkiego głosu w telefonie usłyszysz elektronicznego asystenta – odłóżysz słuchawkę?

Jak działa bot, to wiedzą tylko informatycy. W przybliżeniu program jest napisany tak: „Jeśli wystąpi zdarzenie A, to zrób czynność B”. Na skrzyżowaniu podjechało 10 samochodów, włącz zielone światło. Jest pusto, włącz czerwone. Pojawił się pieszy przy przejściu, włącz czerwone dla samochodów. Proste. Tak został napisany program i tak działa. Ale bot ma jeszcze wpisane komendy „zapamiętaj” i „w przyszłości zastosuj”.

Skrzyżowanie

Kiedy chcemy połączyć kilka skrzyżowań i uzyskać „zieloną falę”, sytuacja już się trochę komplikuje. Trzeba wykonać zdecydowanie większą ilość operacji. I tak powstają inteligentne systemy kierowania ruchem drogowym w miastach. Migają sobie światłami zielonym i czerwonym, i nawet nie zdajesz

sobie sprawy, że nie ma w tym nic z przypadku. To Inteligentny System Transportu, cały czas się uczy, analizuje, wyświetla komunikaty na tablicach świetlnych. Wszystko nadzorują jeszcze ludzie.

Sledzenie

Już od dawna przez serwisy internetowe stosowane są systemy śledzące strony, które odwiedzasz. Rozglądasz się za babami, podeślą ci reklamę dostosowaną do twoich preferencji, wchodzisz często na strony biur podróży, znajdziesz reklamy wycieczek. Jesteś majsterkowiczem, zobaczysz reklamy narzędzi. To oczywiste, że jesteś śledzony w sieci, w końcu surfujesz sobie po różnych witrynach za darmo. A darmo nic nie ma.

Smartfony

By ułatwić ci posługiwanie się smartfonem, twórcy aplikacji sprawdzają twoje zainteresowania. Jakis sprytny kod wychwytuje te najczęstsze połączenia i po pocięciu w szybką pokazuje to, co chcesz zobaczyć. Niczym wróżka lub krasnoludek. Jeszcze nie pomyślałeś, co chcesz, a już masz odpowiedź. Dobrze, kiedy telefon, tu mała dygresja. Nazwa telefonu oznacza w języku greckim głos z daleka. Smart to z amerykańskiego bystrzak. Ciekaw jestem, kiedy powstanie polska nazwa urządzenia,

które teraz jest podstawowym gadżetem życia zdecydowanej większości rodaków. No więc ten telefon jest już na tyle inteligentny, że odgaduje, czego chcemy i jeszcze trochę, a zacznie za nas myśleć. Jasność wyświetlacza w zależności od otoczenia to już chyba norma?

Asystent

Podstawą asystenta (bota) jest rozpoznanie mowy i umiejętność odpowiedzi na zadawane pytania. Wiodąca firma w branży wymyśliła Siri. Bot podobno ułatwia życie tak, jak kiedyś sekretarka. By działać potrzebne jest połączenie z Internetem. Od twojej inwencji zależy, czy wykorzystasz w pełni możliwości tego bota. Zamawianie stolika w restauracji, wezwanie taksówki na lotnisko w przypadku opóźnionego lotu i co tam tylko przyjdzie ci do głowy.

Inny gigant wymyślił Cortanę. Podobnie jak Siri wyręcza cię w prostych czynnościach. Choć posiadanie asystenta w pierwszej fazie wzajemnego dostrajania stwarza sporo kłopotów, to na dłuższą metę staje się niezbędne. Myślę, że łatwiej jest nauczyć się, jak obsługiwać Cortanę, niż nauczyć pomoc domową właściwego wykonywania zadań.

Ada

To polski program do wyszukiwania mieszkań na wynajem. Sprawdzałem, działa.

Autopilot

„Czy leci z nami pilot”, to tytuł filmu sprzed lat. Teraz obok za-

REKLAMA

UWAGA! PROMOCJA
02-31.01.2019

REHABILITACJA
Rekreacja
oraz
Rozrywka

5
zabiegów
dziennie

POBYT 7 DNIOWY HB
nocleg, śniadanie, obiadokolacja, zabiegi

POBYT 14 DNIOWY HB
nocleg, śniadanie, obiadokolacja, zabiegi

już od 682 PLN

już od 1360 PLN

Orw Muflon
www.orw-muflon.com.pl

43-450 Ustroń
ul. Sanatoryjna 32
+48 33 854 27 11
509 96 64 86

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. Wielbicierka muzyki i natury. Jest zaskoczona tym, co może usłyszeć za pomocą aparatów słuchowych.

Badanie słuchu

Profilaktyka słuchu

Ochronniki słuchu

Aparaty słuchowe

www.kind.com

KIND
CAŁE ŻYCIE SŁYSZĘĆ

logi w każdym samolocie jest zamontowany autopilot. Przed startem wprowadza się dane lotu i właściwie oprócz startu wszystko może odbywać się automatycznie, łącznie z lądowaniem. Jest to możliwe dzięki systemowi ILS na lotnisku i odpowiedniemu oprogramowaniu w samolocie. Z ziemi wysyłana jest wiązka promieni i urządzenia w samolocie odczytują szybkość i odległość statku powietrznego od pasa startowego.

Autonomiczne auto

Oglądacie reklamy z samochodami, które same parkują? No właśnie, jakiś program sztytuje warunki z otoczenia, wylicza odległości i parkuje bez udziału kierowcy. Nie musisz się wykręcać lub przestawiać się na sterowanie samochodem przy pomocy lusterek. Zrobi to za ciebie bot. Boty są precyzyjne, tak ustawia samochód, by mógł z parkingu wyjechać.

Smartfon

Większość zawsze ma przy sobie smartfona. Maszty telefonii komórkowej wyposażone w odpowiednie anteny cały czas namierzają użytkowników swojej sieci. Przecież muszą wiedzieć, jak zestawzić połączenie abonenta A z abonentem B. Kiedyś robiono to ręcznie, panie telefonistki wtykały w łącznicy kabelki i następowało połączenie. Metoda nie zmieniła się, teraz wykonują tę czynność boty. A na dodatek twoja córka może sprawdzić, gdzie jesteś. Wystarczy zainstalować program śledzący na smartfonie i już wiadomo, że urwałes się na piwo.

Są tacy, co dyskutują z telewizorem. Należą do nich kibice, którzy wrzeszczą na całe gardło, jak ten sędzia tego nie widział. A już niedługo nic z tego. Inteligentny telewizor sprawdzi twoją poprawność językową, a jak stwierdzi, że w czasie meczu

roznoszą cię emocje i wrzeszczysz od rzeczy, wyłączy dla twojego dobra transmisję. Przecież nadmierne emocje mogą wywołać podwyższenie ciśnienia tętniczego i pogorszenie stanu zdrowia.

W sklepie

Wcześniej rano, zaraz po otwarciu sklepu samoobsługowego bot uparcie otwierał i zamykał kasę numer jeden. Jedyna czynna. Z powodu małego ruchu przy taśmie inteligentny bot uznał, że kasa jest nieczynna. Zamykał półki z papierosami i wygłaszał komunikat. Gdy do kasy podchodził klient, żeby zapłacić, bot radośnie wszystko otwierał i zapraszał do płacenia. Bot oczywiście działał prawidłowo, zawiedli programujący, którzy nie uwzględnili sytuacji, że rano ruch przy kasie może być mniejszy i kasjerka będzie czekać na kupujących. Nie przypuszczałem, że komunikaty w otworzeniu kasy wygłasza automat.

Nawet nie zauważasz, nawet nie wiesz, że wiele czynności jest już wykonywanych przez inteligentnie napisane programy. Wyřęczają nas, a my tego nie zauważamy. Może się zdarzyć, że za rok, za dwa lata nie będziesz mógł załatwić sprawy, bo nie potrafisz wydać poleceń botowi. Pomyśl o tym, kiedy zmagasz się ze swoim smartfonem.

Jerzy Dudzik

Kolejny „Wyścig Jaszczurów”

Czas biegnie szybko – jeszcze nie tak dawno rozdane zostały nagrody na koniec VIII edycji festiwalu, a tu za pasem edycja IX Festiwalu Niezależnej Twórczości Filmowej Osób Dojrzałych „Wyścig Jaszczurów”. To już 6 grudnia br. o godz. 9.00 przy ul. Masztalarskiej 8 w Poznaniu, w sali Teatru „Scena Na Piętrze”. Odbędzie się pięciodzienne przegląd filmów konkursowych, a następnie gala finałowa, podczas której wręczone zostaną nagrody. Organizatorzy festiwalu – Polskie Towarzystwo Artystów, Autorów i Animatorów Kultury PTAAK zapraszają serdecznie wszystkich zainteresowanych. Do stanięcia w szranki zaproszono wszystkie osoby, które mają na liczniku wieku 60 lat

i są wrażliwymi obserwatorami otaczającej nas rzeczywistości. Ważne jest przy tym zaplecze sprzętowe, gdyż z roku na rok wzrasta poziom produkcji filmowo-fotograficznej seniorów. Tych, którzy jednak nie mają takiego zaplecza sprzętowego organizatorzy zachęcali do produkcji filmowej za pomocą popularnych smartfonów. Choć Festiwal Niezależnej Twórczości Filmowej Osób Dojrzałych nie jest imprezą z pierwszych stron gazet, nie znaczy to jednak, że nie spełnia oczekiwań seniorów – artystów, osób wrażliwych na otaczające nas zjawiska społeczne. Wypełnia w ten sposób niszę artystyczną i z pewnością jest potrzebny.

REKLAMA

Porozmawiaj ze mną Kinga Dębska

Kontynuacja powieści
Moje córki krowy



Jest to opowieść o czasie, o rodzinie, o relacjach.

Porozmawiaj ze mną nie jest zwykłą książką o dzieciństwie w Peerelu. To współczesna powieść obyczajowa, w której przeplatają się dwie narracje: czterdziestokilkuletniej sfrustrowanej aktorki oraz głos przeszłości – tej samej bohaterki, kiedy miała dwanaście lat. Obie, pełne swady, humoru i pikanterii, opisują otaczającą rzeczywistość i przeżycia Marty. Czasami dorosła Marta nawiązuje rozmowę z tą małą, można powiedzieć, że to dialog z wewnętrznym dzieckiem. Dojrzała kobieta boryka się z kryzysem w związku i stagnacją w karierze, a nastolatka przeżywa mękę dorastania. W tle pojawia się współczesny świat celebrytów pokazany w krzywym zwierciadle lub pełen przygód świat dzieciństwa w peerelowskim bloku.

Niesamowite, ile zdarzeń z dzieciństwa buduje nas na przyszłość. Czytam Kingę Dębską i myślę, ile dziecka we mnie zostało, ile z jego potrzeb, jak wiele marzeń nadal mam do zrealizowania.

Kinga Preis

REKLAMA

Najpiękniejsze włoskie piosenki!
Polska trasa koncertowa

Trio Boffelli
ITALIANO VERO
IN LOVE

Karnawałowy koncert muzyki włoskiej w wykonaniu Trio Boffelli

12.01.2019

Gdynia

Sala Portu Gdyni

19.01.2019

Kraków

Kino Kijów.Centrum

20.01.2019

Opole

Sala Kameralna NCPP

25.01.2019

Wrocław

Impart

26.01.2019

Piotrków Trybunalski

Miejski Ośrodek Kultury

27.01.2019

Kalisz

Aula UAM

im. Prof. Rubińskiego

31.01.2019

Ciechocinek

Teatr Letni

01.02.2019

Toruń

Dwór Artusa

02.02.2019

Grudziądz

Klub Akcent

03.02.2019

Gniezno

Aula Pomnik

**Bilety na kupbilecik.pl
oraz w punktach stacjonarnych**
Informacje o biletach i zamówienia grupowe
tel. 695 949 500

www.promusica.pl/italiano

REKLAMA

**CHÓR
AMANTI
DELL'OPERA**

DOŁĄCZ DO WSPÓLNEGO ŚPIEWANIA!

Utwory skierowane są do osób pocztujących, chcących w każdej chwili rozpocząć przygodę z chórem „Amanti dell'Opera”. Spotkania prowadzi Liliana Jędrzejczak – chórzystka Opery Wrocławskiej wraz z towarzyszeniem akompaniamentu.

DATY SPOTKAŃ W SEZONIE ARTYSTYCZNYM 2018/2019

II spotkanie 29 / 11 / 2018, godz. 16:00
Aria Torreadora z opery „Carmen”, G. Bizet

III spotkanie 20 / 12 / 2018, godz. 16:00
Adeste fideles
Pasterze mili

IV spotkanie 31 / 01 / 2019, godz. 16:00
Pieśń wieczorna, S. Moniuszko

V spotkanie 28 / 02 / 2019, godz. 16:00
Ojciec z niebios, modlitwa w kościełku z opery „Halka”, S. Moniuszko

VI spotkanie 28 / 03 / 2019, godz. 16:00
Hej, zagrajcie siarczyście, mazur z opery „Straszny dwór”, S. Moniuszko

VII spotkanie 25 / 04 / 2019, godz. 16:00
Przygotowanie do koncertu „Śpiewnik domowy”

VIII spotkanie 30 / 05 / 2019, godz. 16:00
Regina coeli, chór z opery „Rycerskość wieśniacza”, P. Mascagni

IX spotkanie 19 / 06 / 2019, godz. 16:00
Przygotowanie do koncertu finałowego

WYSTĘPY

5 / 05 / 2019

„Śpiewnik domowy” specjalny występ chóru „Amanti dell'Opera”

21 / 06 / 2019

Występ finałowy

Bilety można nabywać w kasie Opery Wrocławskiej i rezerwować pod numerem telefonu **(71) 370 88 80** oraz wysłać rezerwację i zapytania na email: **amanti@opera.wroclaw.pl**

WWW.OPERA.WROCLAW.PL



Mecenat



Instytucja Kultury
Samorządu
Miejscowego

Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego.



Partner Opery Wrocławskiej



Patron medialny „Amanti dell'Opera”



Polski Koncert Nafłowy Orleń S.A.
mecenaser Opery Wrocławskiej
w sezonie artystycznym 2018-2019

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

SUPLEMENT DIETY

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

Benefit dla seniora

Aktywny tryb życia jest wskazany w każdej grupie wiekowej, a u seniorów jest jednym z najważniejszych czynników wpływających pozytywnie na ich zdrowie psychiczne. Z drugiej strony, z wiekiem coraz trudniej zmieniać nawyki związane z aktywnością, dlatego konieczne są inicjatywy aktywizujące osoby starsze i zwiększające ich świadomość w zakresie bezpiecznych form aktywnego wypoczynku. Na rynku popularnych kart sportowych pojawiają się oferty dedykowane seniorom. Ich celem jest zachęcenie osób starszych do podejmowania różnorodnych aktywności dopasowanych do ich potrzeb. Przykładem jest program MultiSport Senior, którego twórcą jest Benefit Systems. Aktywność fizyczna jest ważna na każdym etapie naszego życia, dlatego chcemy wspierać seniorów odpowiednimi zajęciami, a przede wszystkim zapewnić im swobodny dostęp do obiektów sportowo-rekreacyjnych w całym kraju – wyjaśnia Adam Radzki, członek Zarządu Benefit Systems. – Użytkownicy kart MultiSport mogą od października zamawiać karty dla swoich bliskich, co umożliwi im wspólne, rodzinne motywowanie się do aktywności fizycznej. To najlepszy prezent dla bliskich, bo karta sportowa to zdrowie. Więcej na www.kartamultisport.pl/senior

Wit. D i wapń w walce z osteoporozą

Osteoporoza i wynikające z niej złamania są jedną z ważniejszych przyczyn rosnącej liczby chorych. Na podstawie analizy badań seniorów zaobserwowano zmniejszenie ryzyka złamań kości w trakcie podawania witaminy D z wapniem. Wg WHO kobiety w okresie menopauzalnym oraz osoby powyżej 60 roku życia powinny przyjmować 1500 mg wapnia na dobę. Narodowy Instytut Zdrowia Stanów Zjednoczonych uważa za optymalną dawkę 1000 mg dla mężczyzn i kobiet przed menopauzą, 1500 mg po menopauzie i w wieku starszym. U zdrowych osób po 50. r.ż. zaleca się profilaktyczne podawanie 800-2000 j.m. witaminy D, a w przypadku wyższej masy ciała nawet więcej, oraz bezpieczną syntezę skórną latem, czyli 20 minut dziennie między godziną 10.00 a 15.00 bez filtra przeciwsłonecznego. Suplementacja wapniem i witaminą D jest konieczna również przy stosowaniu leków na osteoporozę. Naturalne źródła wapnia to np. proszek z muszli ostryg zawierający 37-39% wapnia pierwiastkowego.

Trudniej do sanatorium

Być może czekają nas ograniczenia w dostępie do sanatoriów. Plan resortu zdrowia zakłada bowiem wprowadzenie limitów – dopiero po roku od zakończenia leczenia będzie można złożyć wniosek o wyjazd do sanatorium. Jako powód ministerstwo podaje dane liczbowe, z których wynika, że co roku do NFZ wpływa 500 tys. skierowań, z czego jedną trzecią stanowią skierowania, które wpłynęły w okre-

sie krótszym niż 12 miesięcy od ostatniego zakońzonego leczenia. Elżbieta Ostrowska, przewodnicząca Związku Emerytów i Rencistów, nie zgadza się ze stanowiskiem resortu, podobnie jak rzesze emerytów, którzy już teraz czekają nawet kilka lat na wyjazd do uzdrowiska. W związku z projektem ministerstwa seniorzy obawiają się jeszcze dłuższego okresu oczekiwania.

REKLAMA

OSWOIĆ ALERGIE

dr n. med. Danuta Mylek
wyd. Burda Książki

19 września nakładem Wydawnictwa Burda Książki ukazała się publikacja „Oswoić alergię”. Książka, która odpowie na Wasze pytania skąd biorą się uciążliwe dolegliwości związane z alergią i jak sobie z nimi poradzić.

Dr n. med. Danuta Mylek, wprowadza nas w tajniki fascynującego świata alergii. Wyjaśnia mechanizmy powstawania uczuleń i zdradza, jak rozpoznawać i leczyć choroby z nimi związane. Ta wiedza ma nam dać świadomość, bez której trudno wyzdrowieć. Tylko pacjent umiejący sobie uzmysłowić procesy zachodzące w jego organizmie, zrozumie, jak ważne jest wprowadzenie zmian w codziennym życiu i wsparcie wysiłków lekarza. Zdrowy styl życia to klucz do sukcesu. Co zawiera ta książka: osobiste wyznania Autorki, która sama cierpiała niegdyś na trudną do rozpoznania alergię; szczegółowe opisy przyczyn powstawania różnych rodzajów alergii; zalecenia dotyczące stylu życia, a także sposobu odżywiania się; interesujące studia przypadków; zaskakujące wyjaśnienia źródeł chorób powszechnie uważanych za niezbadane; kolejne kroki w diagnozowaniu alergii; podpowiedzi, jak pomóc swojemu lekarzowi i o czym go poinformować.



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

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



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

Internetowe Konto Pacjenta

Obojętne, czy jesteś internetowym dziadkiem, czy też smartfonową babcią, będziesz miał swoją historię leczenia w Internecie. Założysz sobie indywidualne Konto Pacjenta, strzeżone będzie hasłem, do którego będzie chciał się włamać twój ubezpieczyciel, twój pracodawca i twój aptekarz. Twój lekarz będzie miał dostęp do danych z mocy ustawy.

Ministerstwo Zdrowia chce mieć możliwość analizy wystawianych recept. To ważne, by leki nie wchodziły ze sobą w interakcje, bo wtedy ich działanie jest inne od zaplanowanego. Na pierwszy rzut oko to tłumaczenie wydaje się nawet logiczne. Pacjenci różnie reagują na specyfiki i często zdarza się, że lekarz po wysłuchaniu uwag pacjenta zmienia lek. Wszyscy wiedzą, że antybiotyki rujną równowagę bakteryjną w jelitach. Całe szczęście, że leczymy się nimi w ostateczności. Jednak z biegiem lat przybywa schorzeń degeneracyjnych i zaczynamy kupować dla poprawy samopoczucia różne suplementy diety, lekarze przepisują leki na ciśnienie, a na dodatek zjadamy żywność przetworzoną i zakonserwowaną. Jak sobie poradzi z tym wszystkim nasz układ trawienny, jest wielką niewiadomą. A jakie reakcje wtedy zachodzą, nawet komputer nie przewidzi. Dlatego lekarze czasami przepisują leki i sprawdzają, czy lek zadziałał prawidłowo.

Ziółko

Jeszcze 100 lat temu większość leczyła się domowymi sposobami. Czosnek, cebula i pierzyna na przeziębienie, herbatka z czarnego bzu na poty, nalewki z odrostów sosny na kaszel. Nalewka bursztynowa na bolące kolana. Teraz jesteśmy już mądrzejsi i po leki idziemy do apteki. Niedługo zażywającymi lekami będą sterowały komputery, które na podstawie analizy stanu zdrowia dobiorą taki zestaw specyfików, które nie będą wchodziły w interakcje ze sobą, a będą leczyły dolegliwości.

Dane

Ministerstwo od kilku lat obiecuje, że wprowadzi system zbierania informacji o pacjencie. Będzie to Elektroniczna

Platforma Gromadzenia, Analizy i Udostępniania zasobów cyfrowych o Zdarzeniach Medycznych, zwana w skrócie Platforma P1. W ramach Platformy będzie istniała możliwość założenia Internetowego Konta Pacjenta (IKP). Na koncie znajdzie się cała dokumentacja medyczna, zwolnienia, recepty, skierowania, badania, zabiegi.

Apteka

Zmieni się system wydawania leków w aptekach. Zostanie wprowadzona e-recepta i do apteki pójdziemy odebrać lek na podstawie kodu na smartfonie, a nie papierka, jak teraz. Mniej chodzenia będzie w sprawie wyrobów medycznych. Informacje będą przesyłane i weryfikowane wewnątrz systemu, a pacjent dostanie potwierdzenie SMS-em. System ograniczy zapisywanie się do specjalistów w kilku poradniach, co utrudnia dostępność innym potrzebującym. Prace nad nowym systemem obsługi dokumentacji medycznej trwają od kilku lat. Terminy są przesuwane z roku na rok. Ogrom informacji, które będą codziennie trafiały do systemu, przeraża każdego informatyka. Już w kilku miejscach można spotkać elementy przyszłego sposobu działania. We Wrocławiu na przykład wyniki badań i umawianie wizyt są dostępne na portalu Internetowej Rejestracji.

Miliardy na ochronę zdrowia

Całe szczęście, że te wszystkie nowinki informatyczne na razie będą dobrowolne. Można też liczyć na to, że jednak nie uda się przygotować odpowiednich zmian w przepisach. Urzędnicy pracują z wyłączeniem nad nowym systemem od ładnych kilku lat. Zmieni się minister i od razu zmieni się koncepcja. Na ra-

zie buńczucznie zapowiadają wprowadzenie systemu od 2019 roku. Zbliża się koniec roku i jakoś nie słychać, by system został wprowadzony. Można odetchnąć z nadzieją? Nie. Został wprowadzony centralny system zwolnień lekarskich, to właśnie jeden z elementów systemu. Więc kiedy zastanawiasz się, na co idą te miliardy złotych z budżetu przeznaczone na ochronę zdrowia, to już wiesz. Na systemy informatyczne potrzebne do pełniejszej wiedzy o pacjencie. A jeszcze nie tak dawno jedyną informacją gromadzoną przez państwo o mieszkańcu była data urodzenia i imiona rodziców.

Jerzy Dudzik

50% zniżki na 17 różnych badań

W następstwie procesu starzenia i słabnącej kondycji organizmu, z wiekiem stajemy się podatniejsi na problemy zdrowotne. Z upływem lat pojawia się coraz więcej schorzeń, przede wszystkim różnego rodzaju dolegliwości bólowe i choroby układu krążenia (m.in. nadciśnienie, zawał mięśnia sercowego, udar mózgu), a także problemy z kośćmi i stawami. Wzrasta też ryzyko zapadnięcia na cukrzycę, choroby układu moczowego, tarczycy i nowotwory. Dlatego warto wiedzieć, jakie są zalecane badania dla seniorów i zadbać o ich zrealizowanie. Zachęcamy, aby nie odkładać decyzji na później i sprawdzić stan swojego zdrowia jeszcze w tym roku. Warto pamiętać, że wczesne wykrycie zaburzeń zdrowotnych umożliwia zatrzymanie rozwoju pełnoobjawowej choroby bądź jej skuteczne leczenie.

W jesiennej kampanii profilaktycznej Diagnostyki laboratoryjnej medycznych pt. „Zdrowa jesień” można wykonać 17 badań w specjalnej, obniżonej o 50% cenie. Bony na badania można znaleźć poprzednim, listopadowym wydaniu „Gazety Senior” lub pobrać ze strony www.zdrowajesien.diag.pl (można je wykorzystać samodzielnie albo ofiarować bliskiej osobie). Akcja potrwa do 30 listopada, a bony można realizować do 31 grudnia 2018 roku.

Poradź mi, DOKTORZE Atlas zdrowia

Wydawnictwo JEDNOŚĆ, s. 288, oprawa twarda, kolorowe grafiki, duży format 230x330 mm, cena 49 zł
www.jednosc.com.pl

KOMPENDIUM WIEDZY O ZDROWIU DLA KAŻDEGO – BEZ WZGLĘDU NA WIEK I STYL ŻYCIA!

Myślą przewodnią przy tworzeniu tej wyjątkowej publikacji było założenie, że ten, kto dysponuje rzetelną wiedzą, jest najlepszym strażnikiem zdrowia własnego i swoich bliskich. Dobrze jest więc mieć pod ręką to praktyczne kompendium, które jest jednocześnie kompletną instrukcją obsługi człowieka. W książce tej każdy, bez względu na wiek i styl życia, znajdzie przydatne wskazówki dot. zdrowia. Przedstawione tu informacje i wskazówki, których udzielają eksperci ze szpitali, ośrodków badawczych i uniwersytetów, pozwalają zrozumieć, na czym polegają poszczególne zaburzenia i dolegliwości, i pozbyć się najczęstszych wątpliwości dotyczących symptomów i pierwszych objawów chorób. Opisano w niej 130 najważniejszych chorób układu sercowo-naczyniowego, oddechowego, trawiennego, moczowego, ruchowego, schorzeń skóry, chorób zakaźnych i wielu innych. Dzięki dopracowanym infografikom wyszukiwanie potrzebnych informacji jest niezwykle łatwe i przedstawione w sposób przystępny i zrozumiały.

To książka długo przeze mnie oczekiwana. Powinna trafić do wszystkich, którzy w mądry sposób chcą zadbać o zdrowie swoje i najbliższych. Napisana przez fachowców godnych zaufania.
Polecam! Zbigniew T. Nowak, autor wielu bestsellerów o zdrowiu

OLEJEK DRZEWA HERBACIANEGO

100%
NATURALNY
ANTYWIRUSOWY
PRZECIWZAPALNY
PRZECIWBAKTERYJNY

NIEZBĘDNIK



TWOJEJ APTECZKI

Polecany

- Do inhalacji przy katarze i kaszlu
- Do płukania gardła
- Do kąpieli i masażu



Historia sukcesu

W Australii rośnie drzewo Melaleuca Alternifolia nazywane drzewem herbacianym (ang. Tea Tree). Australijscy Aborygeni przez tysiąclecia używali jego liści do leczenia wielu schorzeń. Pierwsze naukowe wyniki badań nad składem oraz terapeutycznym zastosowaniem Tea Tree Oil opublikowano w latach 30 w Australian Journal of Dentistry i w British Medical Journal. Dowodziły one, że olejek ten ma bardzo silne właściwości bakteriobójcze, przeciwgrzybicze i przyspiesza proces gojenia ran. Wyniki te zostały potwierdzone w licznych światowych ośrodkach naukowych.

Składniki aktywne

Olejek drzewa herbacianego pozyskiwany jest z liści. Dotychczas okryto w nim ponad 100 różnych składników. Należą do nich m.in. terpinen-4-ol stosowany przy chorobach i uszkodzeniach skóry oraz cyneol polecany przy przeziębieniach. Według Australijskiego Związku Producentów Olejku Drzewa Herbacianego udział terpinenu i cyneolu w oleju powinien wynosić odpowiednio powyżej 30% i poniżej 15%. Firma Melaleuca Poland używa certyfikowanego olejku importowanego z czerwonego łądu, w którym zawartość terpinen-4-ol wynosi ponad 40%, a zawartość 1, 4 - cyneolu nie przekracza 4%.

Wszechstronne działanie

Jest najsilniejszym, znanym ludzkości naturalnym środkiem antyseptycznym. Działa bakteriobójczo, grzybobójczo i antywirusowo nie powodując skutków ubocznych. Wpływa pozytywnie na ukrwienie i wspomaga regenerację komórek ciała. Przyspiesza gojenie ran. Ma właściwości antyutleniające i wspomaga układ odpornościowy. Wskazany jest do inhalacji przy katarze i zapaleniu górnych dróg oddechowych. Skutecznie pomaga w walce z trądzikiem, łupieżem, łuszczyką i grzybicą. Odstrasza owady i łagodzi skutki ich ukąszeń. Światowy rynek oferuje wiele olejków herbacianych, ale terapeutyczne właściwości zapewnia olejek, którego skład jest w 100% Melaleuca Alternifolia.

Szukaj w aptekach (m.in. SuperPharm),
sklepach zielarskich i sklepie internetowym
(cena około 16 zł)

www.melaleuca.com.pl

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



Dobro, jakie daje sen

Możemy umieścić go w podstawowej kategorii potrzeb, obok oddychania, jedzenia oraz picia.

Sen regeneracyjny

To najbardziej jakościowy rodzaj snu, powinien trwać nieprzerwanie 7–9 godzin. W śnie regeneracyjnym obniża się poziom stresu, „czyszczą” emocje oraz utrwalają wspomnienia. Ma on niebagatelny wpływ również na ciało – komórki są pobudzane do wzrostu i się regenerują, reguluje się poziom hormonów w organizmie oraz rośnie ogólna odporność.

Cykle i fazy snu

Jeśli fazy snu nie zostają zaburzone, uwalniają się związki chemiczne oraz hormony, które wpływają na samopoczucie śpiącego: melatonina, serotonina, adenozyne oraz kortyzol. Odpowiadają one za wysokojakościowy, wartościowy sen, w czasie którego następuje regeneracja narządów.

Wyróżniamy cztery fazy snu. Faza pierwsza trwa od 7 do 15 minut – to początek snu, wtedy zasypiamy. W fazie drugiej mózg zapamiętuje przeżycia z dnia, aktywność mózgu powolnieje, podobnie jak ciśnienie i praca serca. W fazie trzeciej – tzw. omega – następuje proces fizycznego zdrowienia organizmu. To bardzo silna faza, podobna do tej, w której znajdują się pacjenci w śpiączce. W ostatniej fazie, REM, uzdrawia się umysł – niwelujemy stres i złe emocje.

Dlaczego zaburzenie snu jest niebezpieczne?

Jeśli sen nie jest zdrowy, istnieje ryzyko wystąpienia:

- problemów z pamięcią
- depresji
- uczucia niepokoju
- halucynacji
- paranoi
- zaburzeń mowy

Nie ma wątpliwości, że sen ma zbawienny wpływ i na zdrowie, i na samopoczucie. Dlatego należy korzystać z zebranych już doświadczeń i wiedzy, by dbać o komfort snu i nieustannie go poprawiać.

OPIEKUN
G D Y B L I S K I P O T R Z E B U J E O P I E K I N A S T A Ł E

REPORTAŻ
Chora Julia chciaaby mieć przyjaciół

PRAWO
Umowa o dożywocie

SENIOR
• Zapobieganie upadkom
• Troska o zdrowy sen

PIELĘGNACJA
CZEGO POTRZEBUJE OSOBA NA WÓZKU

NASZE ROZMOWY
z Ewą Gorzelak
O TYM, CO MOŻE ZDZIAŁAĆ MATKA

z Januszem Kirenką
O TWÓRCZYM ŻYCIU PO WYPADKU

RAPORT
Świadczenia dla dzieci z niepełnosprawnością

PARTNER TYTUŁU **seni**

Więcej o dobroczynnym wpływie snu na nasz organizm w nowym wydaniu magazynu **Opiekun**.

Kwartalnik dostępny w dobrych salonach prasowych od 29 listopada br.

Prenumerata dostępna na kulturalnysklep.pl

» **k** KULTURALNY SKLEP.PL

Kraków

**Biuro Miejski Ośrodek Wspierania
Inicjatyw Społecznych**

Wielce Szanowni Starsi Mieszkańcy Naszego Miasta,



Polityka senioralna Krakowa jest od lat oceniana bardzo wysoko. Mamy Krakowską Radę Seniorów – doradczy głos przedstawicieli mojego i Państwa pokolenia. Mamy Krakowskie Centrum Seniora i 36 Centrów Aktywności Seniorów. To przestrzenie do dialogu seniorów z władzami miasta. A poruszamy przecież nie tylko kwestie najistotniejsze z punktu widzenia osób starszych, rozmawiamy też o naszym mieście i potrzebach wszystkich jego mieszkańców. Kto, jak nie bogaci w doświadczenia życiowe seniorzy, mają być życzliwymi recenzentami działań oraz inicjatorami przedsięwzięć. Zdaję sobie jednak sprawę, że nadal mamy jeszcze wiele do zrobienia, by poprawić jakość życia starszych krakowian. Obejmując po raz piąty stanowisko Prezydenta Miasta Krakowa, chciałbym najserdeczniej podziękować Państwu za zaufanie, którym mnie obdarzyliście i jednocześnie zapraszam wszystkich Państwa do współpracy wokół wzbogacania jednej z ważniejszych miejskich polityk – polityki senioralnej.

Jacek Majchrowski
Prezydent Miasta Krakowa

Wyniki Konkursu na „stare i nowe CAS-y”



Biuro MOWIS donosi, że Prezydent Miasta Krakowa 14 listopada 2018 r. (zarządzeniem nr 3086/2018) dokonał wyboru ofert na realizację w latach 2019-2020 zadania publicznego w obszarze działalności na rzecz osób w wieku emerytalnym. Zadanie polega na utworzeniu oraz prowadzeniu lokalnych Centrów Aktywności Seniorów, a sieć CAS to realizacja programu prezydenta Majchrowskiego i przyjaznej seniorom polityki społecznej miasta Krakowa. Szczegółowe wyniki konkursu znajdziemy m.in. w Biuletynie Informacji Publicznej Miasta Krakowa, na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Krakowa czy miejskim portalu dla organizacji pozarządowych www.ngo.krakow.pl. Większość zakwalifikowanych organizacji to stowarzyszenia i fundacje, które już rozsmakowały się w pracy z seniorami i zdecydowały się kontynuować działalność w ramach Centrum Aktywności Seniorów, choć na liście wyników można dostrzec także nowe organizacje i adresy. Wszystko wskazuje na to, że w 2019 r. seniorzy z kolejnych

dzielnic będą mogli uczęszczać do CAS blisko domu. Jeżeli chcecie mieć Centrum Aktywności Seniorów blisko swego domu, podejmujcie współpracę z działającymi w pobliżu fundacjami i stowarzyszeniami. Zachęcajcie te organizacje do poszerzenia działalności statutowej o działania na rzecz osób starszych i wspólnie przygotowujcie wnioski o miejskie środki. W grudniu zostanie ogłoszony konkurs na kolejne CAS'y. Przypominamy, że nawet 7-osobowe grupy działaczy mogą zakładać stowarzyszenia. Może warto wspólnie z sąsiadami czy radą osiedla założyć fundację lub stowarzyszenie, którego celem byłaby np. aktywizacja seniorów. Do realizacji swoich zadań Miasto potrzebuje takich partnerów. Więcej informacji dot. organizacji pozarządowych można uzyskać w biurze MOWIS os. Centrum C10, Kraków. W sprawie zakładania Centrów Aktywności Seniora doradzi Państwu Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa dr Anna Okońska-Walkowicz (tel. 12 616 82 16).

Autorski podręcznik do angielskiego dla seniorów

Będzie to pierwszy i jak dotąd jedyny podręcznik w Polsce dla seniorów, który ma szansę stać się jednym z podstawowych narzędzi pracy lektorów języka angielskiego z seniorami w całym kraju. Mamy niepowtarzalną okazję zaprezentować trwające prace nad najbardziej niezwykłą książką do nauki języka angielskiego.

„I AM YOUR GRANPA” (pol. „Jestem twoją babcią/dziadkiem”) to tytuł powstającego podręcznika i jednocześnie tytuł zajęć językowych Centrum Aktywności Seniorów Srebrzysta Krowodrza. Pomysł na stworzenie nowoczesnego podręcznika do praktycznej nauki języka angielskiego dla seniorów, który znalazł się wśród zwycięzców tegorocznej edycji programu „Seniorzy w Akcji”, urodził się w CAS Srebrzysta Krowodrza na lekcji języka angielskiego.

Zaczął się od pani Karoliny Przypis, lektorki angielskiego: Kiedy zaczęłam pracować z seniorami dziesięć lat temu na jednym z krakowskich Uniwersytecie Trzeciego Wieku, okazało się, że nie bardzo jest z czym, nie ma materiałów. Wszystko było nie tak, od czcionki przez tematy po grafikę. Musiałam się nieźle nagimnastykować, aby przygotować zajęcia, które trafią do tej grupy wiekowej.

To nie jest tylko problem w krakowskich CAS, ale blisko 600 UTW i niezliczonej liczby szkół językowych w całym kraju. Dziś mamy praktycznie podręcznik do każdej grupy wiekowej, tylko nie dla tej. A te książki, które można dostać, niestety nie były pisane przez osoby, które pracowały z seniorami.

– Udało się zakwalifikować do grona laureatów konkursu „Seniorzy w Akcji”, prowadzonego przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „E” i stąd pozyskać fundusze pochodzące ze środków Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wol-



ności – mówi Anna Grabska, Prezes Fundacji Anma.

Od seniorów dla seniorów Podręcznik skierowany jest do seniorów, którzy rozpoczynają swoją przygodę z językiem angielskim. Praktykę i materiały już miałam, ale wyszliśmy z założenia, że skoro podręcznik ma być tworzony w duchu „od seniorów dla seniorów”, to nie kopiujemy, tylko tworzymy go od podstaw – kontynuuje pani Karolina.

Seniorzy spotkają się z lektorką na grupie warsztatowej raz w tygodniu. Cała grupa liczy około 30 seniorów, wszyscy są uczestnikami CAS Srebrzysta Krowodrza. Jest tu także grupa plastyczna „Moje ręce mogą więcej”, która pracuje nad oprawą graficzną podręcznika, tu powstają m.in. malowane ilustracje. A grupa cyfrowa pracuje nad czcionką, mediami, sesją zdjęciową. – Ogłosiliśmy już konkurs na babcię i dziadka, którzy będą bohaterami tego podręcznika – dodaje Beata Furgalska, mózg operacji Podręcznik. Będą także fiszki i rozmówki.

Każdy podręcznik zawiera dziś czytanki – słuchanki. Takie czytanki będą przygotowane także przez seniorów. – Będziemy te rozmówki wymyślać pod tematy, które dostaniemy od Karoliny i będziemy ćwiczyć, aby wyraźnie i z właściwym akcentem przeczytać je w profesjonalnym studiu nagrań – opowiada Beata.

Energia i zaangażowanie

Kiedy podręcznik ujrzy światło dzienne? – Wejdzie na rynek przed kolejnym rokiem szkolnym. Chcemy, aby był jak każdy inny dobry podręcznik. Wiele osób wkłada w to mnóstwo pracy i zaangażowania – mówi Anna. Tak unikalny podręcznik to smakowity kąsek dla wydawnictw, ale zespół póki co nie zajmuje się biznesowym aspektem projektu. Projekt zapowiada się impo-

nująco. Po rozmowie z zespołem już nie możemy się go doczekać.

Czego Wam potrzeba, czego Wam życzyć? – Potrzebujemy motywacji i trochę więcej czasu. Nie nadążam za nimi (seniorami - przypis red.)...i to jest dla mnie nowe odkrycie. W tej części naszego społeczeństwa znajdują się pokłady niemal wszystkiego, czego potrzebujemy – odpowiada z uśmiechem Anna.

A Karolina dodaje, że w ogóle nie ma wrażenia, że przychodzi na zajęcia z seniorami. – Masa energii i ogromne zaangażowanie. Bardzo seniorom zależy, aby to wyszło dobrze. Mentalność tej dzielnicy Krakowa z pewnością pomaga nam realizować tak szeroko zakrojony projekt – podsumowuje rozmowę szefowa fundacji.

CAS - KONTAKT

Centrum Aktywności Seniorów „Srebrzysta Krowodrza”
Adres: Młodzieżowy Dom Kultury Dom Harcerza,
ul. Reymonta 18, Kraków
tel. 793 293 999 (Koordynator: Anna Grabska)
e-mail: regina@undacjanma.org.pl

Edukacja do późnej dorosłości Konferencja w Krakowie

14 listopada w ICE Kraków odbędzie się III Konferencja z cyklu „Edukacja do późnej dorosłości” pt. „Szkola Łączy Pokolenia”. Program „Edukacja do późnej dorosłości” to odpowiedź miasta Krakowa na wyzwania demograficzne i społeczne. Jest on konieczny do budowania postaw otwartości młodzieży i seniorów na dialog międzypokoleniowy, walki z krzywdzącymi stereotypami na temat starszych i młodszych generacji. Kraków, obok Wrocławia, prowadzi absolutnie pionierskie działania na tym polu.

Późna dorosłość to określenie psychologii rozwojowej dla ostatniego okresu rozwoju człowieka. Okresu, który stał się tak społecznie, jak i ekonomicznie szczególnie ważny wobec sytuacji demograficznej Polski i całej Europy. – Przyszłość dzisiejszych dzieci i młodzieży to konieczność obcowania z coraz większą liczbą osób starszych, to nieodzowność współpracy na rynku pracy z osobami dużo starszymi niż dzisiaj, to ekonomiczne i społeczne zapotrzebowanie na wykorzystanie potencjału starszych osób dla innowacyjnej gospodarki. Do tego potrzeb-

ne są stosowne kompetencje. Dzisiejsze dzieciaki i młodzież mogą je nabywać w działaniach międzypokoleniowych, których doświadczają w czasie realizacji programu „Edukacja do późnej dorosłości”. Dla dobrego funkcjonowania aktualnych uczniów w ich dorosłym życiu i w ich starości niezbędne jest przekonanie o osobistej odpowiedzialności każdego z nich za swoje życie. Budowanie takich postaw to jedno z zadań edukacji do późnej dorosłości – wyjaśnia Anna Okońska-Walkowicz, Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej.

Przed trzema laty Jacek Majchrowski, Prezydent Miasta Krakowa zwrócił się do dyrektorów szkół z prośbą, aby zechciały wzbogacić programy wychowawcze szkół o działania związane z realizacją programu „Edukacja do późnej dorosłości”. Odbłyły się dwie konferencje dla dyrektorów szkół i nauczycieli, przeprowadzono szereg szkoleń dla nauczycieli, wypracowano kilka ciekawych scenariuszy lekcji, opracowano procedurę sięgania przez szkoły po certyfikat „Szkola Łączy Pokolenia”. – Konferencja, na którą zapraszam, pozwoli na zapoznanie się z programem, przybliży sposób zdobywania certyfikatu oraz umożliwi poznanie kilku niezwykle inspirujących dobrych praktyk – zachęca pani pełnomocnik.

„Szkola Łączy Pokolenia”, III Konferencja z cyklu „Edukacja do późnej dorosłości”

Uczestnicy: Nauczyciele, dyrektorzy szkół, rodzice, dziadkowie oraz przedstawiciele organów prowadzących szkoły i pracownicy nadzoru pedagogicznego

Miejsce i data: ICE Kraków ul. Marii Konopnickiej 14 (wejście od strony ul. Jana Bułhaka), 14 listopada, godz. 13.00-17.30

Zgłoszenia e-mailowe: anna.okonska-walkowicz@um.krakow.pl

Więcej informacji: www.dlaseniora.pl oraz na portalu edukacyjnym UMK



Program Taxi 75+ we Wrocławiu Jak to działa?

Pilotażowy Program Taxi 75+ rusza we Wrocławiu. Korzystać z niego będą mieszkańcy miasta, którzy ukończyli 75 lat i potrzebują wsparcia w organizacji transportu do lekarza lub urzędu. – Program Taxi 75+ to jeden z pierwszych wielkich projektów prezydenta Jaka Sutryka dedykowanych seniorom. Z tego powodu funkcjonująca od 10 lat Wrocławska Karta Seniora połączyła się i staje się kluczem do przyszłych miejskich rozwiązań kierowanych do najstarszych mieszkańców. Zamiarem nowych władz jest nadanie wrocławskiej polityce senioralnej nowej jakości. Cieszę się, że jako WCRS możemy współpracować przy innowacyjnych rozwiązaniach z wieloma podmiotami: instytucjami, organizacjami i przedsiębiorstwami w mieście – mówi Dorota Feliks, dyrektorka Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego (WCRS). Program Taxi 75+ finansowany jest przez gminę Wrocław, a jego realizację powierzono organizacji pozarządowej „Żółty Parasol”. Prześledziliśmy regulamin usługi i krok po kroku opisujemy, jak zamówić bezpłatne Taxi 75+.

Rejestrujemy się do Programu Taxi 75+

Senior musi najpierw zarejestrować się do udziału w programie. W praktyce należy zgłosić się z dowodem osobistym do siedziby stowarzyszenia Żółty Parasol, ul. Wyszyńskiego 75A we Wrocławiu (godz. 10.00 do 14.00) lub do Wrocławskiego Centrum Seniora, pl. Dominikański 6. Otrzymamy tu Złotą Wrocławską Kartę Seniora z unikalnym numerem. Jest to nowa odsłona znanej już wrocławianom karty. Złota Wrocławska Karta Seniora oferuje te same zniżki co Wrocławska Karta Seniora plus możliwość korzystania z Programu Taxi 75+, a w przyszłości kolejne usługi. Wydawana będzie także w mobilnych punktach na terenie całego miasta. – Jesteśmy przygotowani do elastycznej i pełnej troski obsługi osób starszych. Mobilne punkty to tak naprawdę nasz pracownik, który pojedzie do klubu seniora, centrum aktywności lokalnej, filii miejskiej biblioteki publicznej itp., czyli miejsca, gdzie mamy zgłoszoną prośbę zapisania seniorów 75+, dla których dotarcie do siedziby stowarzyszenia jest problemem. Rozumiemy to. Zrobimy wszystko, aby zapisać każdą osobę, która nie może się u nas pojawić – mówi Joanna Warecka, prezeska Stowarzyszenia Żółty Parasol. A wszystkich sprawnych seniorów zachęcamy do odwiedzin „Żółtego Parasola”, gdzie na seniorów czekają kącik prasowy, kawa i herbata. Można tu porozmawiać o ofercie kulturalnej miasta

dla osób starszych i spotkać innych seniorów. Wizytę w sprawie Złotej Wrocławskiej Karty Seniora traktujemy jako czas na spotkanie i rozmowę, nie tylko suchą rejestrację. Uwaga: mając dotychczasową Wrocławską Kartę Seniora i 75 lat musimy postarać się o Złotą Wrocławską Kartę Seniora, aby skorzystać z bezpłatnej taksówki. **Zamawiamy taksówkę**

Przygotujemy: Złotą Wrocławską Kartę Seniora – będziemy musieli podać jej numer; informację kiedy (dzień i godzina) i pod jaki adres ma przyjechać taksówka; gdzie ma nas zawieźć – darmową taksówką można jechać tylko do lekarza lub do urzędu i czy będzie towarzyszył nam opiekun – osoba wspierająca musi mieć min. 16 lat. Tak przygotowani dzwonimy od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-17.00 pod nr 794 123 124 i zamawiamy taksówkę. Jeżeli interesuje nas kurs powrotny, będziemy poproszeni o podanie tych samych danych, ponieważ „powrót” jest traktowany jako osobny kurs. Taksówkarz czeka do 15 minut, ale nie dłużej. Trudno jest czasem przewidzieć, ile czasu zajmie wizyta czy załatwienie sprawy, ale przy takiej skali obsługi organizatorzy muszą rozplanować pracę kierowców i wcześniej określić godzinę powrotu. Transakcja rozliczana jest bezgotówkowo, senior nic nie płaci taksówkarzowi, opłatę za kurs ureguluje miasto Wrocław.

Ważne szczegóły

Taksówkę musimy zamówić na minimum 3 dni, maksimum 30 dni przed planowanym kur-

sem. Możemy podróżować w dni robocze od 7.00-18.00 tylko w granicach Wrocławia. Do końca 2018 r. wrocławski senior 75+ może skorzystać z maksymalnie czterech przejazdów w miesiącu. Od nowego roku limit to dwa przejazdy na miesiąc. Nie zwlekajmy z telefonem. Pula środków na przejazdy dla seniorów została podzielona i rozplanowana do końca 2019 r. Zlecenia na przejazdy w danym miesiącu będą przyjmowane do chwili wyczerpania budżetu na ten miesiąc.

Zza kulis Programu Taxi 75+ Program Taxi 75+ to w praktyce wiele wyzwań: od RODO, przez znalezienie odpowiedniej korporacji taksówkarskiej (w konkursie wyłoniono firmę Nova sp. z o.o. właściciela marki Taxi Grosz), po obsługę tak licznej grupy odbiorców. Potencjalna skala projektu jest ogromna. We Wrocławiu mieszka 53 000 seniorów po 75. roku życia. Ponieważ jest to pilotaż, na tym etapie trudno ocenić, jakie będzie zainteresowanie, ile osób zapisze się do programu i czy będą z niego korzystać regularnie czy tylko sporadycznie. Miasto musi być przygotowane na każdą ewentualność. – Program Taxi 75+ kierowany jest do tysięcy osób starszych, a musimy i chcemy zadbać o równe prawa i dostęp do usługi dla wszystkich seniorów 75+ we Wrocławiu. Dlatego prosimy o wyrozumiałość. Zorganizowanie tak szeroko zakrojonej operacji, aby wszyscy jeździli na czas i byli zadowoleni, jest nie lada wyzwaniem – apeluje Joanna Warecka z „Żółtego Parasola”.



Szanowni Państwo, końcem listopada, w kilka dni po złożeniu ślubowania, ogłosiłem na swojej stronie internetowej 100 zadań, które chcę zrealizować w ciągu 100 pierwszych dni mojej prezydentury. Sygnalizuję w nich priorytety swojego programu, choć oczywiście jest on dużo obszerniejszy. Nieprzypadkowo jednym z filarów tych 100 zadań jest pakiet projektów dedykowanych seniorom. Są mi Państwo, co podkreślałem niejednokrotnie, szczególnie drodzy, a dla Wrocławia są Państwo szczególnie ważni. Chcę aby nasze miasto było odpowiedzialne za swoich mieszkańców.

Mam to szczęście, że tzw. „wyborcze obietnice”, które składałem podczas kampanii, poczyniłem z pełną odpowiedzialnością, świadomością ich wagi i użyteczności dla nas wszystkich. Tak było także ze składnikami rozbudowanego projektu senioralnego. Projekt Taxi 75+ jest jednym z elementów troski o mieszkańców naszego miasta. Chciałbym potraktować też jego pierwszą edycję jako dobrze przygotowany pilotaż. Chcemy na bieżąco monitorować działanie i poprawiać funkcjonalność projektu. Mam nadzieję, że pomoże Państwu w sytuacjach, które będą tego wymagały. Jeśli znajdzie Państwa uznanie, obok projektu Taxi 75+ wkrótce przedstawię Państwu dodatkowy pakiet działań, skupionych na prawie bezpieczeństwa przy użyciu najnowszych technologii i zwiększeniu aktywności środowiska senioralnego. Nie rozwijając ich szczegółowo w tej chwili, podkreślę tylko, że zależy mi na dobrym przygotowaniu Funduszu Senioralnego, chciałbym też już wkrótce zaprosić Państwa do Radiowego Klubu Seniora.

Dziękuję wszystkim osobom i instytucjom zaangażowanym w projekt. Jak mogli Państwo przeczytać, ze względu na swoją innowacyjność wymagał on wiele pracy, widziałem jednak jak wiele radości sprawił osobom, które go przygotowały a teraz będą pilotować. To świetna ekipa, która odpowiedzialnie o Państwa zadba.

Proszę też przyjąć ode mnie najlepsze życzenia Bożonarodzeniowe. Niech cieszą się Państwo dobrym zdrowiem i energią każdego dnia. Zapewniam, że pamiętam o Państwie nie tylko od święta!

Jacek Sutryk
Prezydent Miasta Wrocławia

Cztery lata Wrocławskiej Rady Seniorów

Wrocławska Rada Seniorów to 14 reprezentantów interesów wrocławskich seniorów. Trzech przedstawicieli powołuje Prezydent Wrocławia, trzech Rada Miejska, a ośmiu reprezentantów wprowadzają wrocławskie środowiska senioralne. Ci ostatni i najliczniejsi są zgłaszani przez organizacje seniorów, a następnie wskazywane w wyborach.

Głosy oddają organizacje pozarządowe zarejestrowane w KRS lub innych rejestrach. Opisaną procedurę Wrocław przeprowadzi już wkrótce. Nowa rada zostanie powołana na kolejne 4 lata. W listopadzie upłynęła czwarta kadencja Wrocławskiej Rady Seniorów. Dziś przypominamy czytelnikom, kto zasiada w tym gremium i czym zajmują jej członkowie, a w rozmowie z Przewodniczącą ostatniej kadencji Marią Zawartko podsumowujemy cztery lata działalności.

Linda Matus: Podsumowanie kadencji to czas na przegląd sukcesów, ale i żal po niepowodzeniach ostatniej kadencji Wrocławskiej Rady Seniorów (WRS). Co z początkowych, entuzjastycznych założeń WRS udało się zrealizować, a jakie sprawy będą musiały jeszcze poczekać?

Maria Zawartko: Moim zdaniem Rada jest i powinna pozostać łącznikiem pomiędzy seniorami a instytucjami miejskimi. Warto przypomnieć, że wszyscy w Radzie jesteśmy wolontariuszami, którzy chcą coś dobrego zrobić dla seniorów, a naszą rolę było konsultowanie i opiniowanie działań urzędników. Udało się nam np. opracować rekomendacje do poprawy jakości życia wrocławskich seniorów dla organizacji działających w przestrzeni miasta. Wśród instytucji, do których kierowaliśmy je, znalazły się m.in. ZDIUM i MPK. Nasze wskazówki dotyczyły: budowy szerszych chodników, montowania ławek, czytelnych rozkładów jazdy i wyświetlaczy. Uświadomiło to kierownikom tych jednostek, że trzeba uwzględnić potrzeby osób starszych. Ponadto Rada tej kadencji i aktualny prezydent Wrocławia Jacek Sutryk zainicjowali przystąpienie Wrocławia do sieci miast przyjaznych starzeniu się Światowej Organizacji Zdrowia (ang. WHO). Aplikacja Wrocławia jest rozpatrywana.

Pełną garścią czerpaliliśmy od wrocławskich seniorów, dlatego ważnym obszarem działania są dyżury członków Rady. Osobiście patrzę na te spotkania z dwóch perspektyw, jako była radna Rady Miasta i radna Wrocławskiej Rady Seniorów. Generalnie przebiega to podobnie, ale muszę przyznać, że oczekiwania seniorów wobec WRS były wręcz wyższe niż te, z którymi spotykałam się wobec działań Rady Miasta, gdzie dotyczyły głównie indywidualnych spraw mieszkańców. Do WRS seniorzy przychodzili

z sugestiami i wskazówkami dot. przyszłości seniorów we Wrocławiu. Doradzano nam, co jako Rada moglibyśmy zasugerować i przekazać dalej władzom.

W tej kadencji dało się zaobserwować wzrost rozpoznawalności Rady jako ciała reprezentującego seniorów. Było to możliwe dzięki działaniu przy Wrocławskim Centrum Seniora, z którym bardzo ściśle współpracowaliśmy i które zapewnia obsługę administracyjną dla tego ciała. Rada mocno wspierała wszelkie działania i projekty międzypokoleniowe. Otrzymywaliśmy mnóstwo zaproszeń do placówek oświatowych na spotkania i uroczystości. Inicjatywy międzypokoleniowe są bardzo potrzebne dla wzajemnego zrozumienia i szacunku wielu pokoleń. Myśląc o różnych udogodnieniach dla seniorów dbamy tym samym o przyszłość naszych dzieci, bo i te kiedyś będą seniorami.

L.M.: A jakie pytania pozostały bez odpowiedzi?

M.Z.: Dostępność do służby zdrowia. To jest temat wciąż powracający i może WRS to nie jest szczybel, na którym jesteśmy w stanie te problemy rozwiązać, ale mimo to sporo uwagi na naszych posiedzeniach poświęciliśmy rozwojowi geriatryi we Wrocławiu.

Niepowodzeniem wciąż jest dla mnie dostępność do kultury we Wrocławiu dla seniorów. Chociaż to się poprawia, wciąż mamy dużo do zrobienia. Marzy mi się, aby Teatr Muzyczny Capitol realizował wszystkie zadania statutowe swojej instytucji, w tym realizację tytułów operetkowych, o które seniorzy bardzo często pytają. W tej kadencji nie udało się zrealizować pomysłu na otwarcie filii WCS na każdym osiedlu, aby być bliżej tych, dla których dojazd do centrum stanowi kłopot. Sporo o tym dyskutowaliśmy. Seniorzy chcieliby mieć kogoś tam na miejscu.

c.d. na str. 16



Trening pracy z ciałem oraz treningu umiejętności relaksowania się z elementami karate i samoobrony

4 grudnia, 11 grudnia, 18 grudnia, godz. 9.00-10.00, sala 210

Sprawność ciała i umysłu

4 grudnia, 11 grudnia, 18 grudnia, godz. 10.30-11.30, sala 210

Warsztaty kosmetyczne z Mary Kay: Jak pięknie wyglądać na święta?

5 grudnia, godz. 12.00-14.00, sala 27

poleca w GRUDNIU 2018 r.

Cykl "Zdrowe starzenie: gimnastyka mózgu z elementami ćwiczeń ogólnorozwojowych"

10 grudnia, godz. 10.30-11.30, sala 210

Spotkanie poświęcone obchodom 100-lecia odzyskania niepodległości przez Polskę. Prowadzenie: Paweł Grabczewski Straż Miejska

4 grudnia, 11 grudnia, godz. 12.00-14.00, sala 27

Senior potrafi! O tym, jak stawić pierwsze kroki po 50.

4 grudnia, godz. 13.00-

16.00, sala 210

"Atrakcje Petersburga".

Spotkanie z podróżnikiem

Stefanem Mizią

13 grudnia, godz. 13.00-

15.00, sala 27

Wszystkie zajęcia odbywają się w siedzibie Wrocławskiego Centrum Seniora, pl. Dominikański 6.

Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy: tel. 71 772 49 40 lub e-mail:

eiwanska5@gmail.com

Cztery lata Wrocławskiej Rady Seniorów

c.d. ze str. 15

Nie udało się również uruchomić budżetu senioralnego analogicznego do budżetu obywatelskiego z maksymalnie uproszczonymi wnioskami i prostym rozliczeniem, przy wsparciu wybranej organizacji pozarządowej. Perspektywa seniorów różni się od perspektywy osób młodszych. Mamy nadzieję, że to, czego nam się nie udało dokonać, uda się kolejnej Radzie pod zarządem nowego prezydenta i jego zastępców.

L.M.: Problemy wrocławskich seniorów na przestrzeni ostatnich 4 lat. Czy się zmieniły i jeżeli tak, to w jaki sposób?

M.Z.: W trakcie dyżurów członków Rady pojawiały się grupy problemów związanych z mieszkaniem – za duże, trudne w utrzymaniu, usytuowane na wysokich piętrach bez windy. Problemy z dostępem do usług rehabilitacyjnych, lekarzy specjalistów. Może nie problemem, ale wyzwaniem jest wzrost zainteresowania seniorów turystyką, muzyką, kulturą szeroko pojętą.

L.M.: A najbardziej palący problem wrocławskich seniorów z punktu widzenia WRS, pomijając dostęp do służby zdrowia? Co jest problemem wspólnym wszystkich polskich seniorów?

M.Z.: Transport miejski. Jeżeli dajemy bezpłatny przejazd dzieciom i młodzieży, to może warto przyspieszyć program obniżania obowiązującego limitu wieku opłat za przejazdy, który wpro-

wadzano we Wrocławiu, lub zaproponować chociaż bezpłatny przejazd przy okazji ważnych wydarzeń jak Dni Seniora, ale także np. 1 i 2 listopada.

L.M.: Czy należy wprowadzić zmiany do sposobu funkcjonowania WRS? Jakie modyfikacje mogłyby umocnić i uaktualnić rolę tego ciała?

M.Z.: Wprowadzenie konieczności konsultacji z Radą projektów aktów prawnych mogących mieć wpływ na jakość życia seniorów, w tym budżetu na działania, projekty i zadania senioralne, a także możliwość cyklicznych spotkań w ramach Komisji Rady Miejskiej, co umożliwi przekazanie informacji o problematyce senioralnej. Dobrze byłoby, aby WRS aktywnie brała udział w sesjach Rady Miejskiej. Poza tym kluczowa dla powodzenia wszelkich działań jest wola władz i nowego prezydenta Jacka Sutryka, który zawsze wspierał wszelkie projekty senioralne. Liczymy więc, że podczas kadencji prezydenta Sutryka ta pomoc będzie kontynuowana. Trzymam kciuki za międzypokoleniową przyszłość Wrocławia.



**Wrocławski
Telefon Seniora
71 344 44 44**

Tajemnice świąt Bożego Narodzenia

część 1

Gdy zbliżają się święta Bożego Narodzenia, rozpoczynają się przygotowania do nich. Kościół katolicki zaprasza nas na msze św. roratnie, handlowcy reklamują swoje towary, hotele i restauracje zapraszają na spotkania świąteczne. Nic jednak nie może się równać ze świętami przeżyтыми w domu rodzinnym i we własnym gronie. Wtedy pragniemy zachować zwyczaje.

Jest ich kilka, niektóre powoli zapominamy, a inne zmieniają swoje znaczenie. Gospodynie podają 12 potraw, pod obrus wkładamy odrobinę sianka na znak Bożego Narodzenia na sianie w stajni. Dzielimy się opłatkiem, pozostawiamy jedno wolne miejsce przy stole. Na choince wieszamy ozdoby i słodczyce, śpiewamy kolędy.

Kolędy na przestrzeni wieków

Śpiew kolęd znany jest w Polsce od XV w. Mamy ponad 1200 kolęd i pastorałek. Najstarsze polskie kolędy są tłumaczeniami z języka czeskiego. Większość z nich została zapomniana, do dzisiaj zachowała się jednak kolęda: „Anioł pasterzom mówił” z 1442 r. Podobnie jest z mniej znaną „Bogu Ojcu chwałę dajmy”. Te pierwsze kolędy niosą ważne przesłanie narodzenia Boga w pokoju i dla dobra ludzkości. Świat w nich przedstawiany jest jako pełen harmonii Boga z ludźmi i ludzi między sobą i światem, która zakłócana jest przez grzech. Idei powszechnego zbratania towarzyszy niepokój o przebiegłą działalność szatana. Zapowiadają nadejście wraz z Chrystusem lepszego ładu na ziemi.

Kolędy z okresu polskiego renesansu nie zachowały się. W wyznaniu protestanckim były używane tylko w XVI w. W 1602 r. na synodzie gnieźnieńskim zakazano śpiewania kolęd niestosownych. Natomiast w okresie baroku powstaje wiele kolęd zawierających jeszcze głębszą symbolikę, z polonizacją realiów życia codziennego. Rozważana jest w nich cała historia Bożego Narodzenia, pojawia się postać sympatycznego Żyda. W 1630 r. powstała kolęda „Przybieżeli do Betlejem pasterze”, później „W dzień Bożego Narodzenia”, „Gdy śliczna Panna” i inne.

W okresie oświecenia skomponowano „Lulajże, Jezuniu”, Franciszek Karpiński w 1792 r. pisze kolędę „Bóg się rodzi, moc truchleje”, zawierającą pogłębioną analizę teologiczną tej tajemnicy, z wkomponowanymi fragmentami Pisma Świętego. W okresie romantyzmu Juliusz Słowacki w dramacie „Złota czaśza” wkomponował kolędę „Chrystus Pan się narodził”, a Teofil Lenartowicz w 1850 r. opublikował kolędę „Miżerna cicha, stajenka licha”. „Wśród nocnej ciszy” opublikowano dopiero w 1853 r.

Kolędy robotnicze

W XIX w. do znanych melodii zaczęto układać słowa kolęd robotniczych z narzekaniem na wyzysk – „Bracia robotnicy zrozumcie na Boga” lub „Bóg się rodzi, bieda w Łodzi”. Kolędy pisano w Legionach, wojskowe i partyzanckie, w czasie internowania działaczy „Solidarności”: „Lulajże żołnierzu”, „Idzie stary wiarus do ludzi w kolędzie”.

Najnowsze dotyczą przemian społecznych i gospodarczych. Warto tu przytoczyć na melodię „Wśród nocnej ciszy” kolędę tzw. frankowiczów: „Dziś w wolnej Polsce słychać wołanie: Wróćcie pieniądze, w bankach składane” albo na melodię „Hej, kolęda, kolęda”: „Hej Polacy, czy wy śpicie, czy też dobrze nie widzicie, co się w Polsce dzieje, jak się wróg z nas śmieje. Do niezgody dopomaga, i się kryzys w kraju wzmacnia! Hej, kolęda, kolęda. Wszystkie partie pokłócone... Pociesz, Jezu, kraj ojczysty, zasiej w sercach prawdy ziarno, siłę swoją daj walczącym, pobłogosław Solidarność”.

Dzielenie się opłatkiem

Drugim zwyczajem jest dzielenie się opłatkiem. Zwyczaj ten pochodzi z dawnej Kongre-

sówki, dlatego jeszcze w XX w. nie był znany poza Polską. Pojawił się, gdy zesłańców skazywano na Syberię. Najczęściej mogli otrzymywać z Polski dwie paczki, w tym jedną na Boże Narodzenie. Najbardziej pragnęli polskiego chleba, ale ten psuł się w czasie długiego transportu. I wtedy wymyślono przesyłanie chleba praśnego, którego połowę zostawiano na dworze lub chałupie, a druga połowę spożywał ojciec lub brat na zesłaniu. Celem było nawiązanie łączności między rodziną, ale również podtrzymanie jednych i drugich na duchu, aby cenili ofiarę złożoną dla Ojczyzny, aby ona przyczyniła się do odzyskania niepodległości.

Dzisiaj, podając opłatek do podzielenia się, przekazujemy symbolicznie drugiej osobie to, co cenimy najbardziej: życzliwość, dobro, miłość, dobre rady. Również je odbieramy. Z symbolem łączący się moc uczuć dobroci. Warto przy składaniu życzeń je przemyśleć, aby były trafne i ważne dla odbiorcy, zapytać o dobro i sens życia, wskazać wyższe cele.

Ks. Zdzisław Kropidłowski

REKLAMA

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

Lęki nasze powszednie ABC Psychologii dla seniorów. Cykl

Z pewnością każdy senior doskonale pamięta słowa „nie lękajcie się!”. Zostały wypowiedziane nie bez powodu, bowiem lęk jest jedną z najczęściej przeżywanych emocji. Może ostrzegać przed zagrożeniem, dostarczać życiu dreszczu lub zamieniać je w koszmar bez granic i uniemożliwiać codzienną egzystencję. Uważa się, że 1 na 4 zdrowych ludzi w jakimś okresie swojego życia przeżywa lęk, a około 1 na 10 cierpi na zaburzenia lękowe. Nie należy mylić lęku ze strachem. Kiedy patrzę na zdjęcie pająka i się boję, to przeżywam lęk. Nic mi przecież nie zagraża, a jednak się boję. Strach przeżywam wtedy, gdy naprawdę coś mi zagraża – np. widzę samochód szybko nadjeżdżający w moim kierunku. Lęk nie wynika z zagrażającej sytuacji, jest skutkiem tego, co dzieje się w naszej głowie, dlatego zrozumiałwszy swoje lęki możemy zrozumieć samych siebie, swoje ograniczenia. A wtedy pojawia się też możliwość rozwoju i poczucia pełni życia. Wydaje się, że matka natura wyposaża nas w różnego rodzaju lęki po to, żeby zmusić do wysiłku potrzebnego do podejmowania wyzwań rozwojowych. Kolejne fazy życia „obdarzają” nas specyficznym rodzajem lęku. I tak: uraz narodzin niesie lęk przed rozpadem

(pochodzenie fizjologiczne), uraz oddzielenia jest źródłem lęku przed samotnością (pochodzenie ewolucyjne), zaburzenia rozwoju osobowości wiążą się z lękiem przed utratą akceptacji (pochodzenie psychologiczne), a brak dojrzałości niesie lęk przed utratą miłości/akceptacji (pochodzenie psychologiczne).

Uraz narodzin

Wielu psychologów uważa, że uczucie lęku zostaje człowiekowi wszczepione wraz z urodzeniem się. Jest za to odpowiedzialny tzw. uraz narodzin. Wyobraźmy sobie tę koszmarną sytuację: nasze ciało jest wyginane we wszystkie strony, a głowa zginiata podczas przeciskania się przez kanał rodny, tak że aż kości czaszki się przesuwają. Potem zostajemy zawinięci w coś szorstkiego, jak papier ścierny, czego nigdy nie dotykaliśmy. Całe ciało piecze i jest strasznie zimno lub strasznie gorąco. Uszy bombarduje hałas, jakiego jeszcze nigdy nie słyszeliśmy i nie możemy się od niego uwolnić. Oczy osłepia klujące, jaskrawe światło, które wywołuje ból, nawet gdy zamknijemy powieki. Na ostatek czujemy jakby nasze ciało, które do tej pory było ściśnięte ze wszystkich stron, miało się rozpaść na kawałki. To boli. Te przeżycia psycholodzy nazywają urazem narodzin, a silne przykre emo-

cje, które im towarzyszą, stają się przyczyną lęku. Właśnie aby zmniejszyć u dzieci traumę związaną z urodzeniem się wymyślono porody w wodzie, a po urodzeniu dziecko mocno owija się pieluszkami, by było ściśnięte tak, jak w łonie mamy.

Lęk przed oddzieleniem

Między 1 a 3 rokiem życia ten pierwotny „lęk przed rozpadem” ewoluuje i przybiera nową postać: zamienia się w obawę przed oddzieleniem się od rodzica, lęk przed samotnością. Ma to podłoże ewolucyjne: w czasach prehistorycznych małe dziecko, które już samodzielnie się poruszało, było bardzo łatwym łupem. Dlatego ewolucja „wszczepiła” w dziecko lęk, który trzymał je blisko opiekuna, jak na smyczy.

Ten lęk objawia się u dzieci marudzeniem wtedy, gdy rodzic, zwłaszcza mama, oddala się. Dziecko chce, aby rodzic uczestniczył we wszystkich jego zabawach, płacze, gdy zostawia się je np. u cioci czy w przedszkolu, może nawet broić po to, aby rodzice byli przy nim. Czasem bowiem lepiej jest klócić się z rodzicem, niż siedzieć w pokoju w samotności. Pochodną lęku przed samotnością jest obawa przed ciemnością, zasypianiem, pragnieniem spania w łóżku rodziców.

Jeśli rozwój osobowości zostaje zahamowany, to lęk przed samotnością może utrzymywać się w osobowości przez całe życie. Wtedy boimy się samodzielności, samotno-

ści i niezależności. Przeważnie jednak rozwój przebiega prawidłowo i wkrótce pojawia się nowa forma lęku – obawa przed utratą miłości. Dziecko już nie boi się utraty relacji z opiekunem, zaczyna bać się utraty „dobrej relacji”. To olbrzymi postęp w życiu emocjonalnym. Dziecko zaczyna dbać o akceptację, aprobatę i miłość, pragnie zachować dobre relacje z innymi, a nie tak jak na wcześniejszym etapie – jakiegokolwiek relacje. Jeśli to ten lęk będzie w naszym życiu dominować, większość rzeczy, które będziemy robić – praca, posiadanie dzieci, zarabianie pieniędzy, zajmowanie się działalnością społeczną, relacje ze znajomymi itp. – będzie miało u podłoża to podstawowe pragnienie: uzyskanie akceptacji innych.

Lęki egzystencjalne

W jesieni życia nasila się inny rodzaj lęków – lęki egzystencjalne, związane ze świadomością nadchodzącego kresu życia i potrzebą dokonania jego bilansu. Są następstwem faktu, że człowiek ma bezpośredni wpływ na to kim jest. Ludzie są na tę wolność wręcz skazani, ale nigdy nie mają do końca pewności, czy ich wybory były, są i będą właściwe. Powoduje to wewnętrzne rozdarcie i podatność na lęki egzystencjalne.

Psycholodzy wyróżniają cztery rodzaje lęków egzystencjalnych: lęk przed brakiem sensu (pustką), lęk przed brakiem więzi (samotnością), lęk




Spędźmy Święta RAZEM!

- * 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.

OSTATNIE WOLNE MIEJSCA!
- na hasło **“GAZETA SENIOR” 10% RABATU***

*rabat nie łączy się z innymi

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

przed niewolą (zależnością) i lęk przed śmiercią (byciem niewidocznym). I to właśnie obłaskawienie ich stanowi jedno z największych

wyzwań decydujących o tym, czy jesień życia będzie słoneczna, ciepła i pogodna, czy szara, pochmurna i zimna.

dr Jadwiga Kwiek

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.





Polskie Hotele



WŁOCHY

Już w sprzedaży
**OFERTY
LATO 2019!**

Dlaczego Buxa Travel?

- » smaczne i obfite pełne wyżywienie
- » swojska, rodzinna atmosfera (klienci to Polacy)
- » wyłącznie polska obsługa

Cena zawiera:

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

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

10 dni cena od 979 zł

12 dni cena od 1299 zł

Zapraszamy do kontaktu
Buxa Travel
ul. Orkana 5, Bielsko-Biała
Infolinia: +48 33 811 77 26
E-mail: biuro@buxatravel.pl

Możliwość rezerwacji wczasów w lokalnym oddziale Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów.

Wyjazd autokaru możliwy z 60 miast w Polsce!

REKLAMA

Kompleks wypoczynkowy HALNY – STOKROTKA
ZAPRASZA na wypoczynek do Karpacza

Boże Narodzenie
22-27.12.18, cena od 750 zł/os.

Sylwester z balem
28.12.18-2.01.19, cena od 840 zł/os.

W cenie: noclegi, wyżywienie: obiadokolacje serwowane, śniadania w formie bufetu szwedzkiego, ubezpieczenie NNW. GRATIS: parking, sauna

OW Halny
obiekt kameralny oferuje pobyty indywidualne

OW Stokrotka
oferuje pobyty indywidualne i grupowe
DLA GRUP AUTOKAROWYCH ORGANIZATOR I KIEROWCA POBYT GRATIS

Zainteresowanych zapraszamy do kontaktu.

www.naturatour.pl

OW HALNY
repcja: 75 76 19 185
e-mail: halny@naturatour.pl

OW STOKROTKA
repcja: 75 76 19 415
e-mail: stokrotka@naturatour.pl

Wczasy Zimowe od 2.01.19
7 noclegów z wyżywieniem, cena od 510 zł/os.

Kurs na Seniora Turystę

W Poznaniu, Centrum Turystyki Kulturowej TRAKT, będące instytucją kultury miasta Poznania, zorganizowało dla seniorów bezpłatny kurs o nazwie „Senior Turysta”. Cykl obejmuje sześć spotkań mówiących o turystyce kulturowej w sposób uprzątniony np. jak dobrze przygotować się do podróży zagranicznej, jak radzić sobie w trudnych sytuacjach za granicą, jak odnaleźć instytucję kultury w obcym kraju i jak się w niej odnaleźć itp. Każde spotkanie obejmuje także półtoragodzinną lekcję angielskiego w zakresie przydatnym w takich sytuacjach: słowa, zwroty, prośby a nade wszystko poprawna wymowa, ćwiczenia „do upadłego”. Zajęcia prowadzone są w sposób wielce profesjonalny i bardzo urozmaicony, przy kawie, herbatce, soczkach i ciasteczkach. Tematyka, trzeba przyznać, bardzo praktyczna i pouczająca, jako że coraz więcej seniorów jeżdżąc za granicę, nie zadowala się już tylko samym wypoczynkiem, lecz stawia sobie także cele poznawcze. I tym potrzebom naprzeciw, wyszło Centrum TRAKT. (awa)

skiego w zakresie przydatnym w takich sytuacjach: słowa, zwroty, prośby a nade wszystko poprawna wymowa, ćwiczenia „do upadłego”. Zajęcia prowadzone są w sposób wielce profesjonalny i bardzo urozmaicony, przy kawie, herbatce, soczkach i ciasteczkach. Tematyka, trzeba przyznać, bardzo praktyczna i pouczająca, jako że coraz więcej seniorów jeżdżąc za granicę, nie zadowala się już tylko samym wypoczynkiem, lecz stawia sobie także cele poznawcze. I tym potrzebom naprzeciw, wyszło Centrum TRAKT. (awa)

REKLAMA

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 łożni 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 jeżdźalnie 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 łożnia solankowa

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

KORAL LIVE Super promocja

od 1300 zł do 30.01.2019 r.

W cenie:

- 13 noclegów w wybranym typie pokoju
- śniadania i obiadokolacje w formie bogatego ciepłego i zimnego bufetu
- pakiet zabiegów: 2 masaże kręgosłupa; 5 gimnastyk leczniczych w basenie pod nadzorem fizjoterapeuty; 14 zabiegów leczniczych,
- korzystanie z sali fitness,
- tenis stołowy, książki, gry planszowe,
- bezpłatne koncerty i wieczorki taneczne
- konsultacja lekarska i opieka pielęgniarstwa
- Uwaga! Z wyłączeniem terminu 21.12.2018-03.01.2019

Więcej naszych ofert na www.korallive.pl

Rezerwuj! +48 94 352 52 61 lub marketing@korallive.pl

S.U. „KORAL LIVE”
ul. Kościuszki 12, 78-100 Kołobrzeg

Wielkanoc w Zajączówce
Zapraszamy do skorzystania z wielkanocnego pakietu pobytowego.

od 560 zł/os dorosła

W cenie:

- 4 noclegi z wyżywieniem (śniadanie, obiadokolacja, opłata klimatyczna)
- wspólne malowanie jajek i przygotowanie święconki
- Śniadanie Wielkanocne
- dla najmłodszych konkurs na odnalezienie patrona Zajączówki – ZAJĄCZKA :)
- 1x0,5 godz. seans sauny dla osób dorosłych
- Przy dłuższych pobytach specjalne rabaty
- 390 zł/dziecko do lat 10
- 180 zł/dziecko do lat 3

19.04.2019 – 23.04.2019

„ZAJĄCÓWKA”
tel. 500 092 493
ul. Krasieńskiego 3, 58-580 Szklarska Poręba
e-mail: zajacowka@noclegi-szklarska.pl

Gdynia docenia podróżniczych nestorów

15 tys. zł jako jednorazowy dodatek do emerytury? Takie cuda tylko w Gdyni. Prezydent Wojciech Szczurek uznał, że Nagroda im. Andrzeja Zawady to za mało. Od roku 2017 o Nagrodę Wiecznie Młodzi na realizację podróżniczych marzeń mogą ubiegać się również najstarsi uczestnicy Spotkań. To wyróżnienie dla tych naprawdę odważnych i wiecznie młodych eksploratorów. Wzorem towarzyszącej Kolo- som od siedemnastu lat Nagrody im. Andrzeja Zawady, przyznawanej na realizację najciekawszego w danym roku projektu podróżniczego zgłoszonego przez osoby, które nie przekroczyły 35. roku życia, prezydent Gdyni wspiera nagrodą w wysokości 15 tys. zł również podróżników seniorów.

Zgłoszenia
Projekty wypraw mogą zgłaszać kandydaci, którzy ukoń-

czyli 65 lat. Decydując o tym, komu przyznać nagrodę, Kapituła będzie brała pod uwagę zarówno oryginalność i jakość projektu, na realizację którego kandydat zobowiązuje się przeznaczyć nagrodę, jak i wcześniejszy dorobek podróżniczy uczestników konkursu. Wybrani kandydaci zostaną poproszeni o wygłoszenie podczas Spotkań w Gdyni prelekcji o swoim największym dotychczasowym dokonaniu. Zgłoszenia można przysyłać od 1 do 31 stycznia 2019 r. pocztą na adres: Urząd Miasta Gdyni, Referat Promocji i PR, al. Marszałka Piłsudskiego 52/54, 81-382 Gdynia. Impreza odbędzie się w dniach 8-10 marca 2019 r. w Gdynia Arena oraz Pomorskim Parku Naukowo-Technologicznym Gdynia.

Regulamin nagrody i formularz zgłoszeniowy: www.gdynia.pl/spotkania

Zimowy relaks nad morzem dla seniorów

od 999 zł/os za 6 dni (5 noclegów)

od 449 zł/os za 3 dni (2 noclegi)

- noclegi ze śniadaniem w formie bufetu
- obiadokolacje z daniami z Łososia Jurajskiego
- voucher do SPA o wartości 100 zł
- nielimitowane korzystanie z basenu, saun oraz jacuzzi
- korzystanie z Sali bilardowej

tel. +48 91 387 55 00
info@villahoff.pl
www.VillaHoff.pl
72-344 Trzęsacz, ul. Słoneczna 3

Chóry to podróże

Siemiatycze to niewielkie, piętnastotysięczne miasteczko w pobliżu granicy polsko-białoruskiej. Jak we wszystkich strefach pogranicza na świecie tak i tutaj przeplatają się dwustronnie wpływy kulturowe i językowe. Granice państwowe bowiem mają to do siebie, że co pewien okres historyczny poddają się korektom a ludzie – zostają. Wzdłuż naszej wschodniej granicy istnieje także silna przeplatanka religijna: religii rzymsko-katolickiej i prawosławnej (zresztą

bardzo pokrewnych, wywodzących się z tego samego pnia historycznego). Kilkanaście kilometrów stąd znajduje się Święta Góra Grabarka potocznie zwana „prawosławna Częstochową”. W Siemiatyczach zatem są dwie parafie rzymsko-katolickie i dwie parafie prawosławne. Istnieje tam także Dekanalny Instytut Kultury Prawosławnej, który od piętnastu lat, corocznie organizuje przegląd chórów śpiewających pieśni parareligijnych i religijnych, wpisują-

cych się w krajobraz cerkiewny, umownie rzecz ujmując. Przegląd rozrósł się z biegiem lat do dużej imprezy muzycznej – w dniach 15-17 listopada wzięło w nim udział 30 zespołów chóralnych skupionych na ogół przy cerkwiach w Polsce, Białorusi, Litwie i Ukrainie. Jedynym nieparafialnym chórem, co wzbudzało duże zainteresowanie, był zespół „Melodos” z Poznania, założony i prowadzony przez młodego muzyka Patryka Uwe Mirowskiego, hobbysty wielogło-

sowego artyzmu pieśni cerkiewnych. W chórach, jak to zazwyczaj, śpiewają wszystkie pokolenia obojga płci, seniorów więc tam nie brakowało a najstarszy przez nas wyłowiony, dobiegał dziewięćdziesiątki. Zauważyliśmy także, że zespoły chóralne – jak rzadko które formy działalności zespołowej, są miejscem nie wymuszonej, zupełnie naturalnej, a zarazem silnej, integracji międzypokoleniowej. (awa)

REKLAMA

PAKIET Rozgrzewający

Cena 744 zł/os

- 2 noclegi w stylowych wnętrzach
- śniadania, obiady, kolacje
- 2 rozgrzewające zabiegi w SPA
- gorąca herbata oraz niespodzianka w pokoju na powitanie
- codzienne aktywności
- dostęp do sauny z biostawem

Hotel Dębowy Biowellness&SPA
tel. 884 989 894
ul. Korczaka 4, Bielawa www.hoteldebowy.pl

Prenumerata 2019!
Z dostawą do skrzynki pocztowej

 **Poczta Polska**

Stłuczka, wypadek i co dalej...

Kierowcy nareszcie zyskują lepszy wgląd do historii swoich ubezpieczeń komunikacyjnych. Ubezpieczeniowy Fundusz Gwarancyjny został „uzbrojony” wirtualnie. Notatki policyjne z kolizji są już dostępne online na stronach UFG.

Ubezpieczeniowy Fundusz Gwarancyjny (UFG) jest instytucją, która zabezpiecza interesy osób ubezpieczonych. Podstawowym zadaniem UFG jest wypłacanie odszkodowań i świadczeń ofiarom wypadków spowodowanych przez nieubezpieczonych właścicieli pojazdów. Co to oznacza dla nas kierowców uczestniczących w stłuczce lub w wypadku? Przede wszystkim czas – teraz notatka policyjna trafia do firmy ubezpieczeniowej w ciągu siedmiu minut od momentu jej wystawienia przez policjanta.

Ważną nowością jest możliwość sprawdzenia w bazie UFG pełnej historii ubezpieczenia oraz informacji o szkodach. W notatkach znajdują się np. informacje o czasie i miejscu zdarzenia drogowego, opisane są okoliczności oraz informacje o uczestniczących w zdarzeniu pojazdach, a także o ubezpieczeniu aut. Wiadomości te będą udostępniane tylko firmom, które wystawiły ubezpieczenia OC samochodów uczestniczących w konkretnym zdarzeniu na drodze. To znacząco skraca czas wypłacenia odszkodowania.

Bezpłatne i dla każdego

Dotychczas właściciel pojazdu mógł sprawdzić jedynie część historii ubezpieczenia OC. Teraz kierowcy mogą już pobrać dane za cały okres ubezpieczenia OC, a także pełną historię polisy AC. Nowa funkcja jest bezpłatna i dostępna dla każdego, kto się zaloguje na stronie UFG: www.ufg.pl. Moim zdaniem warto załogować się i zajrzeć na tę stronę. Ponoć zdarzają się błędy, a wtedy o nieprawidłowości należy poinformować swoją firmę ubezpieczeniową. To ważna wiedza, którą powinien posiadać każdy kierowca. Wypadek, stłuczka, kolizja, a sprawca uciekł z miejsca zdarzenia albo nie ma polisy OC. Inna sytuacja: firma, w której wykupiliśmy ubezpieczenie, ogłosiła upadłość – gdzie szukać pomocy. W takich i wielu innych sytuacjach może pomóc Ubezpieczeniowy Fundusz Gwarancyjny. Nigdy jeszcze nie musiałam korzystać z usług tej firmy, nie mam więc żadnego doświadczenia i mam nadzieję, że nie będę musiała. Jednak przecież... licho nie śpi.

Alicja Pionkowska

REKLAMA

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 15.12.2018 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 15.12.2018 upust 50 zł od obowiązującej ceny !!! + dopłata do Wigilii GRATIS !!!

POBYT SYLWESTROWO - NOWOROCZNY
Termin: 28.12.2018 - 02.01.2018
Cena przed promocją: 950 zł/os.
Dopłata do balu: 250 zł/os.
Rezerwując do 15.12.2018 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 wiejskim
- 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

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

REKLAMA

Profesjonalna terapia kręgosłupa

UKRAINA
Uzdrowisko Truskawiec

Turnusy sanatoryjne

Ceny od: **690 PLN**
/osobę/tydzień

WIECEJ INFORMACJI:
+48 668 414 910
www.truskawiec.info.pl

Pakiet obejmuje:
zakwaterowanie, wyżywienie 3x dziennie, konsultację lekarską, pakiet zabiegów.

Świąteczne chwile i Sylwester

Święta
Kolacja wigilijna z regionalnymi potrawami • Pieczenie pierników • Koncert kolęd • Dancing • Świąteczny upominek • Ognisko

Sylwester
Zabawa sylwestrowa do białego rana z DJ-em • Ekskluzywne menu sylwestrowe • Open bar na wybrane napoje • Taneczne show • Pokaz fajerwerków

AUGUSTÓW, ul. Zdrojowa 3/5/7
T: 87 643 28 71/ 606 795 542
E: recepcja.sanatorium@biavita.pl
www.sanatorium.augustow.pl



SeniorZnaczySzacunek

ZAPRASZAJĄ NA

KONKURS MIĘDZYPOKOLENIOWY DLA SENIORÓW WRAZ Z RODZINĄ

ZŁOTE LATA



Jeżeli masz co najmniej 55 lat i chcesz wygrać wspaniałe nagrody dla siebie i dla rodziny
to jest konkurs dla Ciebie!

Pomóż nam w badaniu Świadomości Konkumenckiej, a następnie weź udział w konkursie
i wygraj wspaniałe nagrody!

Wyjazdy do Hotelu Bania, Konsole, Głośniki JBL, ponad 200 nagród do wygrania!

Pomoc wnuczków lub dzieci z pewnością ułatwi zadanie. Razem możecie wygrać!

Nie zwlekaj - wejdź już teraz na **www.zlote-lata.pl** i rozwiąż quiz.