

Senior

Gazeta



cena: 5 zł

8 rok
Gazety
Senior



kolejne
wydanie
30 stycznia

2019

Gdyby nie był Himlung,
to bym nie weszła
Agnieszka Adamowska

**SEN I
BEZSENS
CIERPIENIA**

2018 jaki to był rok?

Prof. Piotr Szukalski

**Najstarszy operujący lekarz w Polsce
Profesor Eugeniusz Murawski 91 lat**

Drodzy Czytelnicy, tym wydaniem podsumujemy mijający 2018 r. Znajdziecie w nim mnóstwo materiałów, w których wracamy do inicjatyw i wydarzeń istotnych dla osób starszych. Chcieliśmy przypomnieć o nich, a także przyjrzeć im się jeszcze raz. Udało nam się namówić na rozmowę o mijających wydarzeniach prof. Piotra Szukalskiego, demografa, gerontologa i polityka społecznego. Zapraszam do lektury rozmowy.

Praca nad podsumowaniem działań senioralnych ukazała nam 2018 r. w pozytywnym świetle. Optymizmem napawa fakt, że w różnych zakątkach kraju zaczynamy myśleć o rozwiązaniach dla seniorów. Często, ale nie zawsze, to duże ośrodki są pionierami i wskazują interesujące kierunki, warto je podpatrywać. Niewątpliwie żyjemy w ciekawych czasach. Pierwszy raz w historii ludzkości mamy do czynienia z taką zmianą demograficzną i wszyscy dopiero uczymy się, jak na nią reagować. Pamiętajmy, to od woli pojedynczego człowieka rozpoczynały się wielkie zmiany. Zawsze tak było i nie możemy wątpić, że tym razem będzie inaczej. Czy taka będzie również Wasza ocena, jesteście tego bardzo ciekawi.

W tym numerze staramy się przede wszystkim inspirować i zachęcać do zmiany, do aktywności, do działania. Każdego na miarę jego talentów i możliwości, a wśród seniorów tych nie brakuje. Zapraszam do lektury materiałów Andrzeja Wasilewskiego i Joanny Ciechanowskiej-Barnuś nawołujących do działania. Dr Jadwiga Kwiek pomoże Wam rozprawić się z hamującym lękami. Jerzy Dudzik zaapeluje do Waszego rozumia. A rozmowa z Agnieszką Adamowską zainspiruje do wielkich rzeczy.

Z nowym rokiem nie zabraknie kolejnych cykli i autorów. Już dziś serdecznie zapraszam do lektury następnego wydania. 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.

Chciałabym w imieniu swoim i całego zespołu Redakcji „Gazety Senior” złożyć Państwu serdeczne życia. Każdy wiek ma swoje blaski i cienie, najważniejsze jest, aby tych pierwszych było więcej niż tych drugich. Dlatego życzę Państwu umiejętności dostrzegania szans i możliwości, jakie niesie ze sobą wiek dojrzały. Życzę Państwu również dużo zdrowia oraz wspierających bliskich, zarówno dzieci i wnuków, jak i przyjaciół, sąsiadów czy życzliwych nieznajomych. Aby nadchodzący rok był dobry dla seniorów, a Państwo mieli w tym swój udział.

Miłej lektury
Linda Matus
Redaktor Naczelna

2018 jaki to był rok?

Właściwie pretekstem do każdego pytania było jakieś tegoroczne zdarzenie.

Przygotowując się do rozmowy zaczęłam porządkować senioralne wydarzenia mijającego 2018 roku., sporo ich było, dlatego dokonałam subiektywnej selekcji.

Moim rozmówcą jest Piotr Szukalski, profesor nadzw. w Katedrze Socjologii Stosowanej i Pracy Socjalnej Uniwersytetu Łódzkiego, który zajmuje się naukowo demografią, gerontologią społeczną i polityką społeczną.



Linda Matus: Wydarzenie, informacja roku według prof. Szukalskiego?

Piotr Szukalski: Dla mnie newsem roku będzie informacja, że osoby 60+ już dziś stanowią 25% ludności naszego kraju. O tym jeszcze nikt nie mówi, ponieważ GUS poda oficjalne dane w okolicach kwietnia, ale z moich szacunków wynika, że seniorzy 60+ już dziś stanowią czwartą część naszego społeczeństwa.

L.M.: Seniorzy dostrzegają, że muszą być bardziej aktywni w komunikowaniu swoich unikalnych potrzeb. Przejawem tej świadomości jest domaganie się konsultacji społecznych z radami seniorów, zrzeszanie się tych ciał. W Starachowicach organizują zaangażowane spacerzy zwane senioralnymi patrolami. Jak dalece w ocenie naukowca perspektywa osoby starszej jest dziś cenna, a w jakim stopniu wypaczająca rzeczywistość? Czy gerontokracja może stać się realnym zagrożeniem?

P.Sz.: Dziś boję się trochę czegoś innego. Problem polega na tym, że cała polityka senioralna została zawłaszczona przez część seniorów. Nowoczesna polityka senioralna, która ruszyła nieco przed rokiem 2012, który był Europejskim Rokiem Aktywnego Starzenia się, skierowała środki w kierunku dobrze zorganizowanych seniorów. A ci dobrze zorganizowani byli relatywnie dobrze wykształceni i mieszkający w miastach przynajmniej powiatowych. Nie można mieć do tych środowisk pretensji, są widoczni, potrafią się zorganizować i walczyć o swoje. Jednak w wyniku nadreprezentacji takiej właśnie grupy seniorów polityka społeczna

nie dostrzega tych seniorów, którym bardziej przydałoby się wsparcie publiczne, np. mieszkańców wsi, gdzie nie tyle mamy do czynienia z brakiem usług aktywizacyjnych, ile z brakiem jakichkolwiek usług opiekuńczo-rehabilitacyjnych.

Nie dostrzega się również bardzo ważnej kategorii osób starszych na tyle sprawnych, że nie wymagają usług opiekuńczych, ale na tyle niesprawnych, że nie wychodzą z domu. Ja ich nazywam „sprawni jak na swój wiek”, czyli ok. 80 r. ż. Poruszają się po mieszkaniu, mogą samodzielnie zrobić zakupy blisko domu, ugotować posiłek, ale dłuższe wyjście to pytanie o bliskość toalety i pewność miejsca do siedzenia. Inna grupa to nazwana przeze mnie „sezonowo niesprawni”, którzy przez dwa miesiące w roku, zimą, praktycznie nie wychodzą z domu przez kłopoty z układem oddechowym.

Natomiast działania aktywizacyjne poszły w kierunku osób, które łatwo aktywizować, bo są jeszcze bardzo sprawne.

Pokolenia 2018

L.M.: Model polskiej rodziny oraz relacje międzypokoleniowe to obszary Pana badań naukowych.

P.Sz.: Tak, i dostrzegam, że bardzo słabo w naszym kraju rozwinęto politykę kształtowania relacji międzypokoleniowych. Zdziwiła mnie słabość rozwoju projektów międzygeneracyjnych. Brakuje mi poszukiwania kontaktu przedszkoli i szkół z seniorami, co wydawałoby się naturalne.

L.M.: Działania na tym polu tzw. edukację do późnej dorosłości podejmują i rozwijają Kraków oraz Wrocław.

P.Sz.: W Łodzi kończy się budowa tzw. domu międzypokoleniowego. To są, powiedzmy, pierwsze jaskółki, ale to nie są rzeczy oczywiste, szeroko dostępne i widoczne w naszej przestrzeni.

L.M.: Gdzie leży przyczyna tego problemu – w rodzinie, w społeczeństwie, w głębszych warstwach?

P.Sz.: Świetnie to widać na zajęciach z gerontologii, gdy pytam studentów, co myślą o seniorach i co myślą o swoich dziadkach. Dziadkowie są kochający, troskliwi, a seniorzy zrzedliwi. Nagle okazuje się, że większość ma wyjątkowych dziadków. A ta wyjątkowość wynika tylko z tego, że ich znają. Oswajanie każdego innego człowieka od Araba, przez homoseksualistę, po żyda polega na tym samym. Poznając tych ludzi, widzimy, że oni wcale tak nie różnią się od nas, jak nam się wydawało.

Rzecznik – pionierska inicjatywa

L.M.: Rzecznik ds. seniorów został powołany 1 stycznia 2018 r. w Łodzi. Celina Maciejewska interweniuje, wspiera i doradza na lokalnym i samorządowym szczeblu, jest źródłem kompleksowej informacji. Inicjatywa została dobrze przyjęta przez samych seniorów. Podobne stanowisko zapowiedział prezydent Wrocławia Jacek Sutryk. Nie jest Pan entuzjastą tego rozwiązania. Dlaczego nie jest to dobry pomysł i co proponuje Pan w zamian?

P.Sz.: Mniej więcej od 12 lat pojawiają się pomysły, aby na wzór Rzecznika Praw Dziecka powołać rzecznika praw seniorów. I tu jestem przeciwny, aby na poziomie krajowym budować instytucję, która

zaznaczałaby słabość seniorów, utrwalając w ten sposób negatywne stereotypy. Jeśli mówimy o poziomie lokalnym, to ma to inny wymiar. Popieram to rozwiązanie, o ile jest świadomym działaniem, które ma na celu powołanie instytucji, gdzie w jednym miejscu można uzyskać ogół informacji, a nie jako miejsce różnicujące, stygmatyzujące, aby prowadzić seniorów jak dzieci za rączkę.

Pracownik-senior poszukiwany?

L.M.: W 2018 r. sieć Biedronka zmienia zakres obowiązków, aby przyciągnąć starszych pracowników. McDonald's w kampaniach rekrutacyjnych pokazuje bez kompleksów siwych pracowników. W Gdańsku ruszyło pierwsze w kraju Centrum pracy dla seniorów. Urząd pracy dostrzegł w tym mieście potrzebę wsparcia pracodawców wobec kurczących się zasobów ludzkich, z drugiej strony jest to odpowiedź na coraz niższe emerytury. Centrum działa od października 20 seniorów. Czy 2018 r. będziemy wspominać jako punkt zwrotny w myśleniu o pracy osób starszych?

P.Sz.: To małżeństwo z rozsądku. Nie oszukujmy się, pracodawcy woleliby pewnie młodszych, ale zmiany na rynku pracy powodują, że zaczynają dostrzegać seniorów. Choć z drugiej strony nie doceniamy bronienia się przed późniejszym w odstawkę, czyli tej roli pracy, która jest niezwykle ważna w przypadku mężczyzn. Mężczyźni mocniej są dotknięci odejściem z pracy, ponieważ kobiety budują silniejsze więzi rodzinne i koleżeńskie.

Rządowe dokumenty vs życie

L.M.: W tym roku został przyjęty przez rząd dokument „Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. Bezpieczeństwo – Uczestnictwo – Solidarność”. Strategia znacznie zobowiązuje od 2019 r. To pierwszy kompleksowy materiał wyznaczający kierunek polityki rządu, jak czytamy w komunikacie biura prasowego. Ale jakie ma przełożenie na panią Jadwigę 67 lat ze Świeradowa?

P.Sz.: Byłem szefem zespołu pracującego nad tym dokumentem, więc niezręcznie jest mi go oceniać. Natomiast już wyjaśniam, jakie może mieć to znaczenie. Bezpośrednio zapewne nic nie zmienia, podkreślam „bezpośrednio”. Natomiast pośredni wpływ jest ewidentny, ponieważ jest to tzw. dokument strategiczny, co oznacza, że w chwili wydawania jakichkolwiek środków publicznych i unijnych można wydawać je głównie na cele, które mają charakter strategiczny. Seniora wydaje się to nie dotyczyć bezpośrednio, ale tylko pozornie. Np. dom kultury, który będzie starał się o sfinansowanie wydarzenia dla seniorów, w 2019 r. będzie mógł wpisać we wniosku, że to działanie jest zgodne z celami strategicznymi naszego kraju i zwiększyć swoje szanse.

L.M.: Czy jest w tym dokumencie fragment szczególnie dla Pana ważny?

P.Sz.: Tak, ten który nie istnieje. Nie dostrzegliśmy w tym dokumencie tych sprawnych jak na swój wiek 80-latków. Mówię to, bijąc się w pierś, że nie dostrzegliśmy np. usług aktywizacyjnych dla tej grupy.

Gazeta Senior Kraj
ISSN 2450-1883
nakład: 15 000 egz.
numer 01/2019
19 grudnia 2018 r.
(Z seniorami od 2011r.)
tel. 530 301 660
Listy elektroniczne (e-mail) kierując 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. 530 301 660
Reklama
Zainteresowanych zamieszczeniem reklam 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, Andrzej Wasilewski, Krystyna Ziętak;

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

Dyrektor artystyczny:
Ida Bianka Matus;

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

Foto: 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.

„Nie przesadza się starych drzew”?

L.M.: Opieka i mieszkalnictwo to chyba największe i nierozdzielne wyzwania dotyczące szybko rosnącej najstarszej grupy seniorów. Odnoszę wrażenie, że coś drgnęło w tym roku. Program Opieka 75+ włączono gminy do 40 tys. mieszkańców; w Warszawie działają Z@opiekowani, w Krakowie Małopolski TeleAnioł, itp. Ale jaka jest recepta na problem mieszkalnictwa, na więźniów czwartego piętra? Z obywateli w kampaniach wind chyba nic nie będzie?

P.Sz.: Na świecie robi się takie projekty i zamiast dokładać duże środki do domu opieki, to montuje się windę. W polskich realiach nie widzę gotowości gmin, bo to na nie spadłyby te koszty, do takich działań. Myślę, że nas przeraża i przerasta skala tego problemu. Nawet dziś nikt nie zastanawia się, że za 30-40 lat dzisiejsi 30-latkowie też będą mieli problem. Czasem technicznie nie ma możliwości, aby zamontować windę w starym budownictwie. Nawet tam, gdzie są windy, one nie zawsze rozwiązują problem. Bo windy z PRL zaczynały się na półpiętrze i wciąż pojawia się problem tych 5 schodków do pokonania. Dla kogoś, kto trochę chodzi, to coś zmienia, dla osoby na wózku nic to nie zmienia.

L.M.: Niechęć do uwolnienia kapitału w posiadanej nieruchomości i przywiązanie do przekonania „nie przesadza się starych drzew” mają się świetnie. Czy w Pana ocenie istnieje jakaś recepta na ten skomplikowany problem?

P.Sz.: Nie chcesz się opiekować albo nie masz takich możliwości, to naturalne, że trzeba to sfinansować np. ze środków za mieszkanie seniora, zamiast uważać je za nienaruszalny spadek. U nas jeszcze nie ma tego sposobu myślenia. Często widzę, że osoba starsza idzie do domu opieki, rodzina twierdzi, że nie ma pieniędzy, ale miesz-

kanie zdążyli przepisać na dzieci lub wnuki. Zamiast to mieszkanie wykorzystać na wsparcie tej starszej osoby. Sądzę, że to będzie się zmieniać. Wśród dzisiejszych 50-latków coraz więcej jest osób samotnych, dlatego częściej całe nasze zasoby będą wykorzystywane na sfinansowanie starości. Choć w dłuższej perspektywie obawiam się, że nie to nie będzie aż tak korzystne rozwiązanie, jak nam się dziś wydaje. Wyższa liczba osób starszych to rosnąca liczba „uwolnionych” mieszkań. Wygodniej na pewnym etapie jest mieszkać w centrum miasta w małym mieszkaniu, które jest tanie w utrzymaniu, w okolicy jest lekarz, sklep, apteka, przystanek. Rynek nieruchomości będzie się bardzo zmieniał pod wpływem starzenia się. Duża podaż większych mieszkań i dużych domów po seniorach myślących o zmianie miejsca na wygodniejsze i mniejsze lokum lub po osobach zmarłych, a z drugiej strony mały popyt młodych rodzin z dziećmi.

Media dla seniorów

L.M.: Lepiej wykształceni, świadomi seniorzy poszukują rzetelnych i wartościowych treści także dotyczących starzenia się i innowacyjnych rozwiązań. Media tymczasem proponują im głównie rozrywkę, np. „Lepiej później niż wcale”, „Sanatorium Miłości” na antenie po nowym roku lub zdawkową informację. Jaka rolę winny odegrać media w chwili zmiany demograficznej, która nam towarzyszy?

P.Sz.: Widać w ostatnich dwóch dekadach wielką ewolucję obrazu seniora w mediach od wyzyskiwanego staruszka, przez dobre wzorce początkowo wynikające z niezdrowej fascynacji „niemożliwe, ale wyobraźcie sobie, że ma 70 lat i biega maraton”, po neutralne informacje, choć de facto optymistyczne, bo pokazujące pozytywny wizerunek. Choć generalnie media patrz-

coraz przyjaźniej na seniora z wyrachowania. Zdają sobie dziś sprawę, kto jest odbiorcą np. tradycyjnej prasy.

Elastyczna emerytura

L.M.: Zniesienie sztywnego wieku emerytalnego na rzecz zróżnicowanego to sposób na komunikowanie osobistej odpowiedzialności za czas i poziom życia na emeryturze; pomysł, który pojawił się w tym roku. Czy wiek emerytalny dla kobiet i mężczyzn należy zrównać?

P.Sz.: Polityka społeczna to jest to, co lokuje się między utopią a ministrem finansów. Czy wiek emerytalny będzie równy, czy będą to różnice 2-3 lat, jest w rzeczy samej kwestią poboczną. Na dłuższą metę wiek emerytalny będzie musiał pójść w górę. Jestem zwolennikiem ruchomych granic emerytury i ruchomych granic starości. Możemy zdefiniować mechanizm, który dostosowuje się do trwania życia i wtedy nie musimy co parę lat zastanawiać się, czy podnieść wiek emerytalny. Mamy już kraje, które to wprowadziły: Holandia, Włochy, Czechy.

Podsumowanie

L.M.: Jaki to był rok dla polskiego seniora z perspektywy kończącego się 2018 r.?

P.Sz.: Myślę, że ostatnie dwa lata były dobre dla seniorów, paradoksalnie dlatego, że były dobre dla ich dzieci. Obniżyła się skala ubóstwa dzięki 500+ i zmniejszyła się skala zapotrzebowania na wsparcie finansowe ze strony babci czy dziadka i ich emerytur. Zmniejszyła się skala bezrobocia. Na pewnym etapie życia, pomijając kwestie zdrowia i wysokości emerytury, ludzie najbardziej martwią się tym, co dzieje się z ich dziećmi i wnukami. Z tej perspektywy wiele osób starszych czuje większy komfort niż jeszcze kilka lat temu, ponieważ zmniejsza skalę ich problemów, którymi żyją. I m.in. z tego powodu to był dobry rok.

Srebrna rewolucja



Tematem tegorocznego IV Kongresu Gospodarki Senioralnej był „Świat na miarę wieku, czyli srebrna rewolucja na rynku konsumenckim”. Wy-

darzenie jest organizowane z inicjatywy Krajowego Instytutu Gospodarki Senioralnej. Podczas kongresu przedstawiono wnioski z raportu Silver Book 2019, pierwszego w Polsce kompleksowego raportu o konsumentach 55+. Publikacja została przygotowana przez Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej oraz KANTAR Polska S.A.

Pokazano portret polskich współczesnych seniorów, ale też określono zmiany tej grupy na przestrzeni ostatnich 20 lat. Raport zrywa ze stereotypami,

mówi o obserwowanej zmianie stylów życia oraz o tym, że grupa seniorska „młodnieje” fizycznie i psychicznie z dekad na dekadę. Wiek przestaje być przeszkodą w samorealizacji, a jedynie czasem wymaga wsparcia. – Dzisiejszy senior nie funkcjonuje wyłącznie w roli babci lub dziadka. Szczególnie „młodzi” seniorzy chcą się starzeć dynamicznie i zachować jak najdłużej najwyższą jakość życia – podkreśla Marzena Rudnicka, prezes Krajowego Instytutu Gospodarki Senioralnej.

REKLAMA

Włochy samolotem NOWOŚĆ!



BUKSA
Travel
Polskie Hotele

Ceny od 1 169 zł
+ cena przelotu
Turnusy 7-noclegowe
27.06 - 22.08.2019

W cenie:

- » 7 noclegów
- » wyżywienie 3 razy dziennie
- » opieka pilota i rezydenta
- » polska obsługa
- » ubezpieczenie
- » opłata na TFG

Zakup biletu lotniczego we własnym zakresie
Transfer lotnisko-hotel-lotnisko 25 euro/os.
Wyloty / powroty z Modlina do Rimini
tanią linią lotniczą (w czwartki)

Cena nie obejmuje:

- » obowiązkowej opłaty administracyjnej płatnej w hotelu (12 euro/os./turnus)
- » ubezpieczenia od kosztów rezygnacji z imprezy (60 zł/os./turnus)
- » ubezpieczenia od kosztów przerwania imprezy (35 zł/os./turnus)
- » napojów do obiadów i kolacji
- » serwisu plażowego

SZYBSZA REZERWACJA = TANIEJ!!!

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

Zapraszamy do kontaktu
Buksa Travel
ul. Orkana 5, Bielsko-Biała



Meeting***
(Bellaria Igea Marina)



Venezia*** (San Mauro Mare)



Corallo*** (Cesenatico)



Villa Maria*** (Cesenatico)

Najstarszy operujący lekarz w Polsce

Profesor Eugeniusz Murawski ma 91 lat. To najstarszy wciąż operujący lekarz w Polsce. Co tydzień jeździ samochodem do szpitala w Gorzowie Wielkopolskim, gdzie operuje małych pacjentów na oddziale chirurgii dziecięcej. Zawsze pierwszy na oddziale, mimo że przyjeżdża aż ze Szczecina. Zapraszamy do lektury wywiadu z lekarzem z powołania, który otrzymał tytuł „Medicus Perfectus”, czyli lekarza doskonałego. Wyróżnienie przyznawane jest przez Polskie Towarzystwo Lekarskie, a nagrodę specjalną ufundowało Towarzystwo Ubezpieczeń INTER Polska.

Katarzyna Walczak: 91 lat i nadal jest Pan Profesor chirurgiem, który operuje. Jak udało się zachować takie zdrowie, kondycję i zapał do pracy?

Prof. Eugeniusz Murawski: Wybrałem zawód, którego uprawianie, pomimo wysokiej odpowiedzialności, sprawia mi radosną przyjemność. Poza tym należy oczywiście dbać o zdrowie, szybko reagować w przypadku zagrożenia. Operacyjnie usunięto mi trzy nowotwory złośliwe bez potrzeby radio- i chemioterapii. W zawałe serca po kilku godzinach miałem założony stent w zwężonej tętnicy. Nie palę, nie nadużywam alkoholu, każda ilość jest szkodliwa. Dieta odpowiednia do wieku, BMI utrzymuję w normie. Po pracy chętnie odpoczywałem na działce, fizyczna praca

uspokaja nadmierne emocje.

K.W.: Pana pierwsze wspomnienie z sali operacyjnej?

E.M.: Po raz pierwszy uczestniczyłem w operacji jako asystent będąc studentem po III roku na praktyce wakacyjnej, którą odbywałem w Klinice Chirurgicznej PAM. Byłem zafascynowany techniką operacyjną i atmosferą sali operacyjnej.

K.W.: Dlaczego właśnie chirurgia dziecięca?

E.M.: Kiedy byłem studentem IV roku, po jednym ze znakomych wykładów z pediatrii wygłaszanych przez prof. Górnickiego, ówczesnego rektora Akademii, ogłosił on nabór do naukowego koła studenckiego. Przystąpiłem do niego, badaliśmy niedożywione niemowlęta, napisaliśmy pracę naukową,

która została nagrodzona na kongresie studenckim. Po uzyskaniu przeze mnie dyplomu, profesor zaproponował mi etat w Klinice Pediatrycznej. Powiedziałem, że zawsze pragnąłem zostać chirurgiem, wówczas zaproponował mi pracę na oddziale chirurgii dziecięcej mówiąc, że jest tam wiele do zrobienia.

K.W.: Jest Pan Profesorem autorem nowatorskiej metody operacji rozszczepów wargi i podniebienia (tzw. zajęczych warg) – czy trudno jest przecierać szlaki? Tworzyć coś nowego?

E.M.: Opracowanie nowej metody operacyjnej potrzebne jest wówczas, kiedy dotychczasowe są nie w pełni zadowalające. W połowie ubiegłego wieku, po operacjach rozszczepu wargi ówczesnymi metodami po-

zostawał zniekształcony nos. Aby rozwiązać ten problem wykonałem w prosektorium badania morfologiczne, po tym przeanalizowałem ich wyniki i na tej podstawie opracowałem technikę operacyjną, która przywraca prawidłowy układ. Następnie stopniowo, przez kilka lat wprowadzałem ją do praktyki, w końcu opracowałem wyniki i napisałem pracę naukową przedstawiającą nową metodę. Jest to długoletnia, żmudna praca pochłaniająca mnóstwo czasu, niestety kosztem rodziny. Nie jest to łatwa metoda operacyjna, wymaga dokładnej znajomości budowy prawidłowej i rozszczepionej wargi.

K.W.: Jak Pan widzi postęp chirurgii?

E.M.: Jest olbrzymi. Rozwinęła



się anesteziologia, powstały oddziały intensywnej terapii pooperacyjnej, rozwinęła się technika operacji małoinwazyjnych: laparoskopowych, endoskopowych. Rozpoznanie ułatwiają nowe techniki obrazowania: tomografia komputerowa, ultrasonografia. W instrumentarium: wymienne ostrza, rozległa paleta atraumatycznych igieł z wtopionymi niciami. Niestety, to wszystko dużo kosztuje, dlatego szpitale są zadłużone.

K.W.: Co jest najtrudniejsze w pracy chirurga dziecięcego?

E.M.: Umiejętność zdobycia zaufania u małego pacjenta, a przede wszystkim u rodziców.

K.W.: A najprzyjemniejsze w tej pracy to...?

E.M.: Dobry efekt, który wywołuje radość i ły szczęścia

u rodziców, a może nawet częściej u szczególnie wrażliwych babć i dziadków.

K.W.: Operuje Pan, konsultuje pacjentów, jest Pan wykładowcą – co Pan Profesor lubi najbardziej?

E.M.: Operować.

K.W.: Jak wygląda Pana przykładowy dzień pracy? Wstaje Pan rano i co dalej? Kawa, herbata?

E.M.: Kiedy jadę do Gorzowa Wielkopolskiego, wstaję o 4:30, kąpię się, przyrzędam i zjadam śniadanie z kawą z ekspresu, potem wsiadam do samochodu. W szpitalu jestem o 7:15. Wkrótce jest raport lekarski, po tym wizyta całego personelu lekarskiego na oddziale. Następnie zaplanowane operacje, po nich udaję się do przychodni poradni, gdzie

REKLAMA

Szampański zakład

*Gwarancja zwrotu pieniędzy. Jeśli w ciągu sześciu tygodni od dokonania zakupu w firmie Fielmann zobaczysz Państwo taki sam produkt, proponowany gdzieś 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

www.fielmann.com

fielmann

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

badam przysyłanych mi na konsultację pacjentów. Tych, którzy wymagają operacji, wpisuję do kalendarza przyjęć na dni, w których pracuję. Natomiast na wykłady z anatomii prawidłowej i topograficznej dla ratowników w Wyższej Szkole Zawodowej jadę do Gorzowa na dwa dni, sobotę i niedzielę po 6 godzin lekcyjnych dziennie.

K.W.: Jest w tym wszystkim wielka pasja, radość i miłość do medycyny – skąd to się bierze?

E.M.: Praca chirurga jest bardzo efektywna, przynosi radość z jej wykonywania.

K.W.: Znając lekarzy, medycyna to nie całe Pana życie. Czy ma Pan jakieś inne hobby?

E.M.: Chętnie czynnie wypoczywam na działce. W tym roku dostałem Brązową Odznakę Wzorowego Działkowca. Dużo czytam, póki u mnie uginają się pod książkami. Prenumeruję

czasopisma medyczne i inną prasę. Interesuję się mechaniką kwantową, współczesną astronomią. Z komputerem gram w szachy na 8 poziomie trudności z 10. Późnym wieczorem dobry film lub słuchanie muzyki na kanale telewizyjnym.

K.W.: Czy od początku chciał być Pan Profesorem chirurgiem dziecięcym? Gdyby nie był Pan lekarzem, to byłby Pan...?

E.M.: W gimnazjum byłem dobrym w matematyce, myślałem, że zostanę inżynierem. Niestety w liceum nie było już na odpowiednim poziomie profesora matematyki. Dlatego przeniosłem się do liceum humanistycznego (łacina) z myślą o rozpoczęciu studiów na wydziale lekarskim nowo powstałej w Szczecinie w 1948 roku Akademii Lekarskiej. Solidnie się przygotowałem i zdałem w 1949 roku. Było ponad 550 kandydatów na 100 miejsc.

Co ci leży na wątrobie

W Polsce na przewlekłe choroby wątroby choruje ponad 400-500 tys. osób. Jedną z najczęściej występujących jest alkoholowa choroba wątroby. Druga co do częstości przyczyna przewlekłych chorób wątroby to zakażenie wirusem HCV (hepatitis C virus) i wirusem HBV (hepatitis B virus). Każdego roku z powodu chorób wątroby umiera ok. 6-7 tys. osób, a śmiertelność w Polsce jest ponad dwukrotnie wyższa wśród mężczyzn niż wśród kobiet. Pilotaż Programu „ZDROWA WĄTROBA” jest realizowany od połowy października 2018 r. we współpracy ze służbami medycyny pracy w całym kraju. Listę podmiotów lecz-

niczych biorących udział w programie znajdziemy na: www.zdrowawatrobapl.pl. W pilotażu biorą udział również wybrane szpitale w 2 województwach: pomorskim oraz opolskim. Do tej pory zostało przebadanych ponad 8 tys. pacjentów, a prawie 2 razy więcej otrzymało materiały edukacyjne. W 2019 r. program obejmie pozostałe województwa, a pod koniec roku zostanie przygotowany raport podsumowujący działania i zawierający rekomendacje działań, które będą zmierzać do zwiększenia wykrywalności zakażeń HCV i zmniejszenia zapadalności na przewlekłe choroby wątroby.

REKLAMA

Poradź mi, DOKTORZE Atlas zdrowia

Wydawnictwo JEDNOŚĆ, s. 288, oprawa twarda, kolorowe grafiki, duży format 230x330 mm, cena 49 zł **39 zł**
www.jednosc.com.pl
 tel. 41 349 50 50

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



VITA

PRZYCHODNIA LEKARZY SPECJALISTÓW I STOMATOLOGÓW

Rejestracja osobista lub telefoniczna

poniedziałek – piątek : 7:30 - 19:00

sobota: 9:00 - 13:00

tel: 71 34 322 65

tel: 71 34 335 56

ul. Oławska 15, Wrocław

www.vita.wroclaw.pl

kontakt@vita.wroclaw.pl

ZAPRASZAMY!

PORADNIA GERIATRYCZNA

TRENING FUNKCJI POZNAWCZYCH

GIMNASTYKA MÓZGU

BADANIA PAMIĘCI

REHABILITACJA



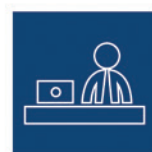
PRZYCHODNIA PRZYJAZNA SENIOROM



PORADNIE
SPECJALISTYCZNE



STOMATOLOGIA



MEDYCYNA
PRACY



REHABILITACJA



BADANIA
DIAGNOSTYCZNE



APTEKA
VITA

Drodzy Seniorzy!

Już prawie 10 lat wprowadzamy Państwa na nowo w świat dźwięków. Dzięki naszemu doświadczeniu, zaangażowaniu oraz najnowszym rozwiązaniom techniki otwieramy drogę do lepszego słyszenia i komunikacji.

W tym roku uzyskaliśmy certyfikat **"Miejsce Przyjazne Seniorom"**.

Jesteśmy z tego dumni!

Otrzymaliśmy także akredytację

Polskiego Stowarzyszenia

Protetyków Słuchu

„Bezpieczny Pacjent 2018”

W naszych gabinetach znajdziecie

Państwo specjalne ulgi

i rabaty dla Seniorów. Honorujemy

"Poznańską Złotą Kartę".



Nasza oferta:

- diagnostyka narządu słuchu i mowy (specjaliści: audiolog, laryngolog, foniatra)
- dopasowanie i sprzedaż aparatów słuchowych, przeglądy, serwis (dyplomowani protetycy słuchu z wieloletnim doświadczeniem)
- możliwość przetestowania najnowszych aparatów słuchowych w warunkach domowych
- akcesoria, baterie i środki pielęgnacyjne do aparatów słuchowych
- indywidualne wkładki uszne

Dobrze jest wybierać miejsca sprawdzone!

Zapraszamy!

amed
gabinety
specjalistyczne

Amed Gabinety Specjalistyczne
 Ul. Poznańska 18a/1, Poznań
 tel. 61 22 101 51, kom. 733 378 999
www.aapatysluchowe.com

OSWOIĆ ALERGIE

dr n. med. Danuta Myłek
 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 Myłek, 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.



Na bzdurach można zarabiać

Na starym filmie z Chaplinem można zobaczyć scenę, jak biedny szklarz, by zwiększyć ilość wprawianych szyb, opłaca chłopców, którzy niby dla zabawy rzucają kamieniami. Teraz szyby mocniejsze, a i technologie inne. Sam kilka wybiłem, to wiem.

Jako że mamy już całkiem spory kawałek świata działający w sieciach komputerowych, zarabianie w realnym świecie także się zmieniło. Te dwa światy, realny i wirtualny, przenikają się w coraz to większym zakresie.

Ot taki, powiedzmy sobie, przedmiot pożądania jak gotówka. Ci, co mają jej dużo, nawet nie zauważają, jak rzeźmieszek uszczknie trochę dla siebie. Słowo rzeźmieszek właściwie powinno trafić do lamusa, bo chyba już nikt nie nosi polskich złotych monet w mieszkaniu. Tam, gdzie tłum, najczęściej na jarmarkach, zanim jeszcze wprowadzono pieniądze papierowe, złote, a raczej srebrne, monety noszono w skórzanym mieszkaniu, zwanym także sakiewką. Ciężkie to było i niewygodne właśnie ze względu na różnego rodzaju łapserdaków. Łapserdak to marnie ubrany urwipoleć, co by się ogrzać, serdak potrafi zwęzić. Określeń łasych na cudze mienie było kiedyś więcej, a to oznacza, że i osób starających się przeżyć cudzym kosztem nie brakowało. Czym się różni łapserdak od urwipolecia sami sobie powiecie.

Może świat zmienił się na lepsze, jednak w dalszym ciągu od czasu do czasu ktoś tam zostanie oszukany, nie zostanie opłaconą fakturą za wykonaną pracę, ukradną gotówkę z bankomatu, podszyją się pod wnuczka potrzebującego pieniędzy. Tak jak zasobny protoplasta rodu nie miał szans z rzeźmieszkami, tak i ty nie potrafisz ochronić swojej gotówki przed dobrze przygotowanym oszustem. Pamiętaj, oszust jest zawodowcem,

ćwicz, ma scenariusz i jest zdeterminowany, by dostać twoje pieniądze. A ty, zanim zrozumiesz, że chcą cię nabrać, już straciłeś gotówkę.

Płatności zbliżeniowe
Teraz zamiast sakiewki nosimy karty płatnicze. Obojętnie kartą czy telefonem możesz płacić, zbliżając swoje pieniądze do terminala dla płatności do 50 złotych. To wygodne, nie trzeba nosić bilonu garściami.

Masz w kieszeni kartę z funkcją płatności zbliżeniowych? Chcesz wiedzieć, co naprawdę z taką kartą da się zrobić i czy można z niej ukraść twoje pieniądze? Pojawili się różne bzdury na ten temat. Sam możesz sprawdzić w sklepie, z jakiej odległości można zapłacić kartą. Sam możesz zbudować sobie osłonę i sprawdzić przy pomocy terminala płatniczego.

Jest nadużyciem namawianie i straszenie, że płatności zbliżeniowej można dokonać z odległości większej niż dwa, trzy centymetry. Jak już zrobicie sobie test, z jakiej odległości terminal szczytuje waszą kartę, to będziecie wiedzieli, jak się przed tym zabezpieczyć.

Ważne jest też, że łatwiej zarobić pieniądze sprzedając opakowanie zabezpieczające kartę przed nieuprawnionym dostępem niż biegać z terminalem w plecaku i zbierać dane z karty. A jak później odzyskać pieniądze z systemu, a jak zniknąć z zarobioną gotówką. To się po prostu nie opłaca. Bezpieczne portfele na karty zbliżeniowe to był cel i sposób na wydobycie od mniej roztropnych ich pieniędzy. A wystarczyło pomyśleć.

Jerzy Dudzik

Postęp w ogrodzie emeryta

Poziom uwagi poświęcanej starszemu pokoleniu uważany jest za element kultury społecznej. Wiąże się ta kultura z szacunkiem dla tych, którzy zbudowali podstawy naszego dobrobytu w wymiarze ogólnopolskim, wychowywali nas, troszczyli się o nas, uważali nas za swój największy skarb życiowy, dawali nam radość, wsparcie i oparcie – dopóki nie stanęliśmy samodzielnie na polu życia i przejęliśmy rolę rodziców wobec następnego pokolenia. Sami staliśmy się „starszym pokoleniem”.

Dzisiaj, wyczerpani trudami życia, podniszczeni biologicznie, z osłabioną energią walki z przeciwnościami, pozostający coraz bardziej w tyle za biegiem technicyzacji życia, często schorowani, coraz mniej sprawni fizycznie potrzebujemy zainteresowania i opieki swoich dzieci, a w życiu społecznym – opiekuńczości ze strony młodego pokolenia. Bo młodsze pokolenie, które przejęło od nas dysponowanie społecznymi środkami pieniężnymi, przejęło organizatorską funkcję w życiu społecznym, stanowienie prawa, podejmowanie decyzji w sprawach publicznych – może mniej lub więcej okazać uważność jakości warunków starzenia się pokoleniom dziadków i rodziców. I to jest właśnie owym wyrazem kultury społecznej. To uszanowanie własnej ciągłości historycznej.

Oczywiście, nie jest to onegdajszy poziom cywilizacyjny, kiedy zbiorowo upolowanego jelenia dzielono pomiędzy wszystkich członków społeczności szlacheckiej z pierwszeństwem wdów i samotnych starców. Obecnie poruszamy się w innej rzeczywistości społecznej, technicznej i organizacyjnej. Ale ten rył kulturowy, zmodyfikowany do współczesności, pozostał (Bank Żywności, świąteczna paczka, Polski Komitet Pomocy Społecznej, Miejskie i Gminne Ośrodki Pomocy Rodzinie, Caritas itd.). Jest wszelako jeszcze trochę innych sfer, gdzie seniorzy wymagają wsparcia, które co prawda czasem niewiele kosztuje finansowo (wolontariat), a czasem wymaga jednak pewnych nakładów finansowych ze wspólnych społecznie pieniędzy (seniorzy także płacą podatki), tj. z budżetu jednostek samorządowych. I tutaj doskonałym przykładem mogą być świadczenia władz miasta Poznania, przykładające dużą wagę do wspierania jakości życia zaawansowanych wiekowo mieszkańców. Nie w deklaracjach przedwybor-

czych, nie w okolicznościowych zapewnieniach, ale w konkretnych, wprowadzonych w życie realnych dokonaniach.

Bez barier

Węzłowym z tych dokonań wydaje się utworzenie Centrum Inicjatyw Senioralnych, wieloosobowego jakby wydziału Urzędu Miasta do spraw organizacji i koordynacji całonocnej polityki wobec pokolenia III wieku. Centrum jest nie tylko koncepcyjną, organizacyjną i informacyjną agendą Prezydenta Miasta do spraw problematyki senioralnej. Centrum jest także miejscem, gdzie seniorzy codziennie przychodzą po informacje, rady, wskazówki, bezpłatne gazety, bilety itp. Nie ma tu barier, barierek i innych odgroźdeń od petenta. Urzędniczki nie odsyłają nikogo „do koleżanki”, nie ma spraw nie do załatwienia „bo dzisiaj nie ma tej pani”, nikt nie rozmawia z interesantami „za biurka” – raczej obok biurka, nie ma chłodnego dystansu urzędniczego na pograniczu obojętności, nie ma bezradności lub „proszę do wiedzieć się gdzie indziej”. Jeśli trzeba, to urzędniczka dowiaduje się „gdzie indziej” i udziela informacji. W Centrum senior odczuwa klimaty życzliwości, kompetentności i ma poczucie, że ci młodzi ludzie właśnie na niego czekali i dla niego pracują. Jednym z pierwszych zadań Centrum po jego powstaniu była (nadal realizowana i to w znacznie szerszym zakresie) misja wszechstronnej, pełnej informacji dla seniorów: gdzie, kiedy można wyjść z domu, co zobaczyć, posłuchać, w czym uczestniczyć, dowiedzieć się o jakimś bezpłatnym kursie, warsztatach, prelekcji, koncercie, wystawie itd. Inną ważną funkcją wydaje się organizacja wymiany informacji między działającymi w mieście klubami seniora. Działania Centrum na rzecz seniorów można jeszcze długo wymienić, ale nie o tym

ma być niniejsza publikacja.

Zbiorowa troska i zasługa

Prezydent Miasta Poznania przykłada dużą wagę do współpracy z Miejską Radą Seniorów. Ktoś może powiedzieć: pusty slogan, każdy prezydent i burmistrz mówi, że przykłada wagę, tylko ruchu odważników na tych wagach nie widać. Otóż w Poznaniu widać. Z inspiracji Miejskiej Rady Seniorów Urząd Miejski finansuje program „Złota rączka dla seniora” (rocznie około 1500 zleceń), „taksówka dla seniora” (rocznie około 5 tys. zapotrzebowań na transport), dostarczanie na zamówienie książek w wypożyczalni Biblioteki Raczyńskich, coroczne szczepienia przeciw grypie dla seniorów na koszt miasta (około 8 tys. osób), bezzwrotne dotacje do 10 tys. na dostosowanie mieszkań do potrzeb starości, przeznaczanie około 200 mieszkań komunalnych dla potrzebujących seniorów, których nie stać na zakup własnego mieszkania, usługa asystenta osoby niepełnosprawnej na koszt Urzędu Miasta, leczniczy pedicure paznokci nóg dla osób 80+ itd., itd.

Zadaniem tej informacji nie jest sprawozdawcza wyliczanka wszystkich rodzajów wydatków ponoszonych przez urząd Miasta Poznania na rzecz seniorów, lecz dostarczenie przykładów na poparcie stwierdzenia, że robi się w tym mieście dla seniorów dużo. O wiele więcej niż ukazano wyżej. Dodać też trzeba, że ten obfity w stosunku do innych miast koszt świadczeń dla seniorów jest zasługą zbiorową: kolejnych prezydentów miasta, wiceprezydentów ds. polityki społecznej, Centrum Inicjatyw Senioralnych, Miejskiej Rady Seniorów, dyrektorów wydziałów Urzędu Miasta i innych jego agend, przychylności radnych kolejnych kadencji. Jest wyrazem zbiorowej troski o jakość starzenia się mieszkańców – ro-

dziców, dziadków, pradziadków i świadomości, że troska ta wymaga konkretnych świadczeń, a świadczenia – miejsca w tabeli wydatków. Świadomości miejsca w społecznej hierarchii potrzeb mieszkańców.

Od koncepcji do realizacji

Jeden działacz społeczny, jeden urzędnik dowolnego szczebla organizacyjnego może mieć bardzo przekonujące idee, bardzo głęboko uzasadnione argumenty, budzące pełne zrozumienie i szacunek. Ale żeby owe idee nabrały realnego kształtu w rzeczywistości konkretnej, trzeba kilku-kilkunastu lat pracy nad stworzeniem klimatów przychylności wśród decydentów, podlegających codziennie naciskom różnych lobby, również wysuwających żądania społecznie uzasadnione. Wiele zatem zależy od tego, jak dwudziestoprocentowa część społeczności lokalnej (tyle przeciętnie stanowią seniorzy w miejscowościach) zorganizuje się, zjednoczy, zbuduje swoje lobby i społeczność oddziaływania. Ile przestrzeni decyzyjnej potrafi zagospodarować dyplomacją i argumentacją, tyle polityki będzie miała cała, reprezentowana przez radę, lokalna społeczność senioralna. Taką rolę powinny spełniać miejskie i gminne rady seniorów. Ustawa o samorządach otworzyła nam, emerytom, furtkę do ogrodu. Ale ogród taki trzeba po pierwsze uprawiać, po drugie – uprawiać cierpliwie, starannie i systematycznie. Uwzględniając zjawiska pogodowe. No i dobrze jest, jeśli ogrodnik wie, co jest możliwe, a co nie, ma koncepcję celu, sposobu i właściwego czasu. Jak na razie, z doświadczeń wynika, że seniorzy mogą mieć tyle ułatwień i zdobyczy, ile sami sobie... zdołają. Władza samorządowa może im pomóc, ale myśleć za nich nie będzie. A działania i tak byłoby już postępem.

Andrzej Wasilewski

Bielenda Kuracja Młodości recenzja produktów



Bielenda Kuracja Młodości to innowacyjna linia produktów do pielęgnacji twarzy i ciała stworzona specjalnie z myślą o wymagającej cerze dojrzałej. Przetestowaliśmy je na cerze osób w wieku 40 i 60+. Receptura preparatów jest oparta na regeneracyjnym działaniu wyciągu ze śluzu ślimaka oraz wzbogacona o Złoto 24 K. Ekstrakt ze śluzu ślimaka ma działanie odbudowujące, zwiększające gęstość i spistość komórek skóry. Zapewnia ochronę przed negatywnym wpływem czynników zewnętrznych. Działa również antybakteryjnie, dzięki czemu sprawdza

się w pielęgnacji skóry trądzikowej i z przebarwieniami. Złoto 24 K to złoto koloidalne w postaci nanocząstek otrzymanych z czystego, 24-karatowego złota. Połączenie takich składników aktywnych w preparatach do ciała pobudza komórki skóry do produkcji kolagenu, ujędrnia, regeneruje, nawilża i spowalnia procesy starzenia skóry.

Efekty

Ocena pań: „Ponieważ dużo pracuję, szczególnie przy komputerze, moja twarz jest dość szara i wygląda na zmęczoną. Po miesiącu stosowania kremu zauważyłam popra-

wę, zwłaszcza jeśli chodzi o kolor – wyraźne rozjaśnienie” (M., 42 lata), „Zdecydowanie nawilża. Idealne dla suchej skóry. Pozwala pozbyć się też ciemniejszych plam na twarzy” (O., 55 lat), „Jestem zadowolona. Mała uwaga: odczekajmy dłuższą chwilę przed nałożeniem makijażu, aż serum całkowicie się wchłonie” (K., 56 lat), „Zawsze miałam suchą skórę, skłoną do podrażnień, a z wiekiem przybyło mi sporo zmarszczek, pojawiły się też przebarwienia. Używałam kosmetyków Bielendy przez około miesiąc. Skóra zrobiła się o wiele bardziej elastyczna, przebarwienia

prawie zupełnie zniknęły. Kosmetyki są przyjemne w nakładaniu, nie lepią się do twarzy” (Z., 68 lat).

Nasza ocena: 5/5.

Do pielęgnacji i demakijażu

W skład linii Bielenda Kuracja Młodości do pielęgnacji ciała wchodzi: krem koncentrat odbudowujący 40+, 50+, 60+, 70+; krem odmładzający pod oczy; kremowy olejek odmładzający; płyn micelarny do mycia i demakijażu; olejek do mycia twarzy; mleczko do demakijażu; serum odmładzające w perłach; maseczka odmładzająca; regenerujący balsam do ciała; odżywczy balsam do ciała.

Seniorańska

senioralny głos w sprawie murka

Joanna Ciechanowska-Barnuś, autorka bloga Seniorańska: www.senioralki.blogspot.com porusza w nim różne sprawy. Dziś, w specjalnym cyklu dla naszych Czytelników – pisze w sprawie pewnego murka...

Oglądam zdjęcia z przedwojennego Poznania. Na bardzo wielu powtarza się ujęcie starego, drewnianego mostu przez Wartę, łączącego Chwaliszewo i Garbary, a dalej Stary Rynek i okolice. Przez ten most chodziłam wiele razy w dzieciństwie, bo mieszkałam na Chwaliszewie. Most mnie zachwycał, intrygował i był wielką atrakcją. Latem i zimą. Każdej zimy na rzece pod mostem robił się lodowy zator i moja babcia wieszyla rychły koniec mostu, który na pewno nie wytrzyma naporu lodu i się zapadnie. Pamiętam emocje związane z przejściem nad tą górą lodu i babcinym wieszaniem z tyłu głowy. Zawsze czułam niepokój, czy on się przypadkiem nie zapadnie właśnie teraz, pode mną? Latem most był również bardzo atrakcyjny, bo rzeka płynęła leniwie, a przy moście była nieduża plaża, na którą można było zejść schodami obudowanymi niewysokim murkiem. Schody znajdowały się zaraz za krzyżem, przy którym zawsze stały kwiaty. Nigdy nie byłam na tej plaży, ale lubiałam z mostu patrzeć na odważnych plażowiczów, którzy wystawiali nagie torsy do słońca i patrzących z góry przechodniów.

Tu toczyło się życie

Murek otaczający schody, prowadzące do tej małej plaży, został zbudowany z cegieł. Ma znakomitą wysokość, by na nim usiąść i pogadać z innymi, co też usiedli. Na tym murku przesiadywali od zawsze mieszkańcy Chwaliszewa. Do południa siedziały kobiety. Po południu i wieczorem siedzieli mężczyźni. Murek był równościowy i ogólnodostępny. Był świadkiem niejednej dyskusji politycznej, próby obalenia komunizmu, nadziei na świetny biznes i lepsze jutro. Niejednej skargi na los i grózb pod adresem niejednego skurczybyka. Na murku toczyło się życie. Siedziało się wielopokoleniowo. Wiele razy mijałam to miejsce i pamiętam, że tam spotykali się także starsi ludzie. Kiedy byłam młoda, nie rozumiałam, że to właśnie była najważniejsza funkcja murka. Dziś jestem tego pewna.

Potem koryto rzeki zasypano, most rozebrano i zrobiono w tym miejscu parkingi dla samochodów. Zniknęło wszystko. Został tylko krzyż i zaraz za nim murek. Już bez schodów na plażę. Stoi bez żadnego

uzasadnienia. Nadal jest miejscem spotkań, tylko jakby klientela się zmieniła i głównie przesiadują na nim „strażnicy świeżego powietrza” – czyli weterani przesiadywania. Nie ma tam seniorów, bo zastąpili kontakt z żywym człowiekiem ułudą telewizyjnego ekranu i serialowej papki.

Gdzie szukać swojego „murka”?

Bez względu na to, gdzie leży przyczyna obecnego stanu rzeczy, murki są i będą nam bardzo potrzebne. Trzeba je wymyślić na nowo, trzeba je odtworzyć lub utworzyć. Oczywiście murek jest w tym przypadku tylko symbolem pewnej wspólnoty. Broń Boże nie namawiam nikogo do sadzania seniorów po murkach. Zachęcam za to do rozejrzenia się wokół siebie i znalezienia miejsca, w którym seniorzy się schodzą, dobrze się czują. Do wychodzenia z domu i aktywnego życia.

Jest tylko jedno pytanie: dokąd pójść? Gdzie szukać swojego „murka”? Szczęściarze mają sprawne działające kluby. Myślę, że takich jest stanowczo za mało (klubów, nie szczęściarzy!). W wielu istniejących nie dzieje się nic ciekawego na tyle, by zacząć tam bywać. Tym bardziej że często z tyłu głowy mamy wdrukowane przekonanie, że klub seniora to rodzaj przechowalni. Więc jak tam iść? I po co? Co inni sobie pomyślą? Skrzydła opadają i hop na kanapę z pilotem w ręce.

Ostatnio rozmawiałam z pewnym lokalnym politykiem (sporo młodszym), który dostał właśnie mandat radnego. Grzecznie pogratulowałam i natychmiast pytam, co zamierza zrobić dla seniorów, których w mieście przybywa? – Och, wiem! – słyszę w odpowiedzi. – Trzeba koniecznie wyprostować chodniki, bo starszym się niewygodnie chodzi. Będę o to zabiegał – mówi, patrząc mi głęboko w oczy, żeby być bardziej wiarygodnym i podkreślić swoje zaangażowanie.

No to mam za swoje, pomyślałam. W Poznaniu nierównych chodników wystarczy na kilkanaście kadencji. Robota na najbliższe sto lat. W życiu nie doczekam się miejsca spotkań, które będzie odpowiadało moim potrzebom. A w moim przypadku niemożność spotykania się z ludźmi, brak miejsca dla mojej aktywności równa się śmierć. W tej

sytuacji zapala mi się czerwona lampka i uruchamia się program ratunkowy. Trzeba walczyć. Najbardziej z tym, co mamy,

jako społeczeństwo, w głowie na temat starzenia się.

Joanna
Ciechanowska-Barnuś

REKLAMA

JOSIE SILVER Jeden dzień w grudniu

Ich dwoje.
Dziesięć okazji.
Jedna niezapomniana
historia miłosna.



Książka dla kobiet kochających życie, Jojo Moyses i Nicholasa Sparksa

Czarujący literacki debiut o wartkiej akcji. Postacie Laurie i Jacka, ich gafy i zabawne nieporozumienia oraz kapitalne dialogi sprawiają, że od książki nie można się oderwać!

Klasyczna, zabawna i wzruszająca opowieść o miłości, której akcja rozgrywa się w ciągu dziesięciu kolejnych świąt Bożego Narodzenia.

Powieściowy odpowiednik filmowych hitów: To właśnie miłość i Dziennik Bridget Jones.

Laurie nie wierzy w miłość od pierwszego wejrzenia – oczywiście do chwili, gdy zakochuje się w chłopaku, którego pewnego grudniowego dnia widzi na przystanku przez szybę zatłoczonego autobusu. Wymieniają spojrzenia i Laurie nie umie przestać myśleć o nieznanym.

Odnalezienie go to jedno z jej noworocznych postanowień. Po roku nieśmiały poszukiwacz spotyka go znowu, na świątecznym przyjęciu swojej najlepszej przyjaciółki Laurie. Sarah przedstawia go Laurze jako miłość swojego życia...

Relacje na huśtawce

Czas przestać budować mury, a zacząć tworzyć więzi!

www.gwp.pl



Jak często reagujesz w sposób, którego później żałujesz? Obwiniasz, krytykujesz, narzekasz, stawiasz nierealne żądania bądź wycofujesz się, zamykasz w sobie i czujesz się zraniony? Po wszystkim rozpamiętujesz sytuację, przeżywasz ją na nowo, cierpisz z powodu poczucia winy. Powtarzasz sobie, że następnym razem będzie zupełnie inaczej, ale ostatecznie reagujesz dokładnie tak samo.

Aby uniknąć wspomnianych trudności, musisz odciąć się od negatywnych przekonań na temat swojej osoby i swoich stosunków ze światem, a także jasno określić własne wartości i kierować się nimi. Opisane w książce **techniki i przykłady** pomogą ci rozpoznać i zrozumieć występujące u ciebie schematy, a dzięki praktycznym **ćwiczeniom** uwolnisz się od tego, co cię blokuje i utrudnia ci budowanie satysfakcjonujących związków.

Stań się osobą, jaką chciałbyś być, i zbuduj relacje, jakich pragniesz!



OPERA
WROCLAWSKA



Gala sylwestrowo-noworoczna

MUZYCZNY EKSPRES

Paryż-Wiedeń-Warszawa

31 / 12 / 2018
1 / 01 / 2019

Bilety dostępne w kasie Opery Wrocławskiej
i pod numerem telefonu +48 71 370 88 80

www.opera.wroclaw.pl

Mecenat




Sponsor strategiczny




Patroni medialni






Partner Baletu Opery Wrocławskiej



Partner Opery Wrocławskiej




Patroni medialni






Polski Koncert Nafłowy Orkiestra S.A. mecenasem Opery Wrocławskiej w sezonie artystycznym 2018-2019

ABC wspólnot

Wspólnoty mieszkaniowe. CYKL

Rozpoczynamy nowy cykl informacyjny dotyczących wspólnot mieszkaniowych. Znajomość swoich praw pozwoli lepiej strzec własnych interesów, ale i zrozumieć potrzebę godzenia interesów wszystkich mieszkańców, podkreśla ekspert Marek Foriasz.

Zbliża się okres, w którym zwoływane będą i przeprowadzane zebrania wspólnot mieszkaniowych. Zgodnie z przepisami zwołanie zebrania powinno nastąpić najpóźniej do końca pierwszego kwartału 2019 r., czyli do 31 marca 2019 r. Podkreślić należy, że dotyczy to zwołania zebrania w tym terminie, ale jego odbycie może nastąpić w późniejszym czasie.

Co to jest wspólnota mieszkaniowa?

Jak określa ustawa z dnia 24 czerwca 1994 r. o własności lokali, wspólnota mieszkaniowa to ogół właścicieli, których lokale wchodzi w skład określonej nieruchomości. Czyli wspólnota to zazwyczaj wszystkie mieszkania – nasze i sąsiadów w budynku, w którym wspólnie mieszkamy. Należy wiedzieć, że jesteśmy także współwłaścicielami wszystkich budynków, a właściciele mieszkań w innych budynkach są współwłaścicielami w częściach wspólnych budynku, w którym jest nasze mieszkanie.

Czym jest nieruchomości wspólnota?

Mieszkanie, którego jesteśmy właścicielem, nie „wisi w powietrzu”. Znajduje się w budynku, który ma fundament, mury, klatkę schodową, dach, kominy i inne elementy, z których korzystamy wspólnie z sąsiadami. Mieści się na gruncie (ziemi), z którego także korzystamy wspólnie z sąsiadami. Te części, których nie można „odkroić” dla siebie i z których korzystamy z sąsiadami (którymi wspólnie będziemy się opiekować i na które będziemy łączyć), to nieruchomości wspólne. I to jest często źródłem niesnasek sąsiedzkich. Bo może być tak, że sąsiad nad mieszkaniem tego z poddasza nie jest nieruchomością wspólną. A ten, co

nie ma pieca podłączonego do komina przeznaczanego do remontu, uważa, że jest to problem tego, kto korzysta z tego komina. Właściciele powinni więc te części wspólne budynku określić w formie uchwały wspólnoty mieszkaniowej, która stanowi prawo w danej wspólnocie mieszkaniowej i nazywa się ją „uchwałą określającą granice nieruchomości wspólnej”. Udziały w nieruchomości wspólnej są wyrażane ułamkiem dziesiętnym z czterema miejscami po przecinku dla większej precyzji ich obliczenia. Razem zsumowane udziały powinny stanowić całość, czyli – „1”. Udziały stanowią dla właściciela ważną informację dotyczącą określenia „ile jest jego” w budynku. Podkreślimy, że powód wyrażania udziałów w formie ułamka dziesiętnego ma na celu uniknięcie niesnasek pomiędzy sąsiadami zwłaszcza wtedy, gdy za uchwałą budzącą wiele emocji głosowało nieco więcej osób, niż było przeciwników.

Uchwała jest formą „sąsiedzkiej umowy”

Ze względu na to, że ustawa różnicuje wielkości wspólnot, dzieląc je na takie, w których jest nie więcej niż 7 mieszkań – nazywane też „małymi wspólnotami mieszkaniowymi” i na takie, gdzie jest 8 i więcej mieszkań – nazywane też „dużymi wspólnotami”, uchwały podejmowane są według dwóch różnych zasad. W „małej wspólnocie” wszyscy właściciele muszą się zgodzić na „sąsiedzką umowę” i wówczas ta „umowa” staje się uchwałą wspólnoty mieszkaniowej. W „dużej wspólnocie” na „sąsiedzką umowę” muszą się zgodzić właściciele, których udziały stanowią więcej niż połowę wszystkich udziałów w nieruchomości.

Marek Foriasz

(Wielkopolski) SENIOR 2018



Kazimierz Nawrocki: Opadł kurz po kampanii samorządowej. Czy w Pana ocenie potrzeby seniorów zostały realnie dostrzeżone w Ostrowie Wielkopolskim, czy ta chwila uwagi obliczona była na pozyskanie głosów? Realizacja których obietnic wyborczych jest dla Pana środowiska kluczowa?

Józef Kozan: Jesteśmy w sytuacji pewnego zawahania. Seniorzy 60+ stanowią 18-tysięczną grupę mieszkańców Ostrowa Wielkopolskiego, o której głosy w wyborach samorządowych zabiegali wszyscy kandydaci na prezydenta miasta. W korzystniejszej sytuacji była dotychczasowa prezydent, która w minionej kadencji podjęła wiele inicjatyw w zakresie polityki senioralnej, czego efektem było m.in. przyjęcie Ostrowa Wlkp. do prestiżowej światowej sieci „Miast Przyjaznych Starzeniu”. Potrafiła skutecznie realizować założenia polityki senioralnej w Polsce na lata 2014-2020, czym zdobyła sobie sympatię seniorów. W takiej sytuacji prezentowane przez innych kandydatów założenia polityki społecznej wobec osób starszych okazały się dla wyborców mniej przekonujące, ponieważ były często powtórzeniem inicjatyw już w mieście znanych, głównie z inspiracji Rady Seniorów. Ale generalnie w trakcie kampanii wyborczej kandydaci na urząd prezydenta miasta przywiązywali dużą wagę do kontaktów z seniorami. Mieli okazję na poznanie ich opinii w wielu istotnych kwestiach. Kurz opadł, kampania się skończyła. Przyszłoby czas na spełnianie obietnic w życie programu działań miasta na rzecz seniorów pn. „Ostrów Wielkopolski z sercem dla seniorów”. Najistotniejszym przedsięwzięciem wydaje się wykorzystanie propozycji seniorów, aby II kadencja Rady Seniorów została oparta o nowy regulamin, w którym określone zostaną m.in. „obowiązki” przed-

stawiciele Rady Miejskiej i Prezydenta. Idąc za przykładem np. Poznania, z którym nasze miasto współpracuje, wskazane jest, aby utworzyć oddzielną komórkę organizacyjną zajmującą się sprawami osób starszych. W planowaniu działalności Rady Seniorów należy natomiast uwzględnić dokument rządowy Polityka społeczna wobec osób starszych do 2030. BEZPIECZENSTWO - UCZESTNICTWO - SOLIDARNOŚĆ.

K.N.: Nie od dziś działa Pan na rzecz środowiska senioralnego. Co Pana obecnie zaskakuje, a może coś niepokoi w postawach współczesnych seniorów? Spróbujmy przewidzieć przyszłość. Jak zmieni się seniorzy w perspektywie najbliższych 10 lat?

J.K.: Działając od wielu lat wśród seniorów zauważyłem różne oblicza starości. Z jednej strony są to osoby skupione w organizacjach senioralnych, głównie w uniwersytecie trzeciego wieku i w klubach seniorów, które potrafią wprowadzać w życie ciekawe formy działania, zaakceptować starość ze wszelkimi jej konsekwencjami, blaskami i cieniami. Cieszy to, że z roku na rok jest ich coraz więcej. Niepokoi mnie natomiast spora grupa osób niesamodzielnych i zagubionych, często z pogarszającym zdrowiem i, co się z tym wiąże, niemożnością wykonania niektórych czynności dnia codziennego. Tacy seniorzy wymagają szczególnej troski. Dla realizacji tego celu warto byłoby zaangażować liderów mających wpływ na jakość życia mieszkańców, w urzędach, w ośrodkach miejskich, w szpitalu, przychodniach lekarskich, zakładach rehabilitacji, a także w policji i straży miejskiej. Należy systematycznie rozmawiać o bezpieczeństwie seniorów na spotkaniach i wykładach w organizacjach pozarządowych, jak również z dziećmi i młodzieżą w szkołach i na uczelniach. Wpłyne to niewątpliwie na umacnianie się w ten sposób, co ważne, więzi międzypokoleniowej. Należy zadbać o elementarną wiedzę w tych środowiskach

Są wśród nas ludzie z ogromnym potencjałem, dla których aktywność na rzecz seniorów jest życiową pasją. Takim człowiekiem jest Józef Kozan, prezes Uniwersytetu Trzeciego Wieku, a jednocześnie przewodniczący Rady Seniorów w Ostrowie Wielkopolskim I kadencji, który otrzymał statuetkę i nagrodę Marszałka Województwa Wielkopolskiego dla liderów wielkopolskich działających na rzecz osób starszych, wyróżniających się szczególną aktywnością społeczną. O działaniach na rzecz seniorów, aktywności osób starszych i pomyśle na przyszłość opowiada w rozmowie z Kazimierzem Nawrockim.

po to, aby starsze pokolenie mogło cieszyć się dojrzałym etapem swojego życia.

K.N.: Jako lider środowiska senioralnego, jakie ma Pan marzenia związane z poprawą losu seniorów?

J.K.: Moim marzeniem jest rozwój geriatry, który może poprawić los wielu niesamodzielnych seniorów. Cieszy mnie powstała niedawno w Ostrowie Wielkopolskim Poradnia Geriatryczna, z której fachowych usług mogą korzystać seniorzy na podstawie skierowania lekarza rodzinnego. Dzięki temu wielu z nich nie musi oczekiwać, tak jak dotąd, w długiej kolejce na badania czy rehabilitację. Spełnieniem najszybszych marzeń jest uruchomienie w szpitalu skrzydła na oddziale wewnętrznym dla osób starszych. Konieczne jest także większe wsparcie finansowe... ale to już rola władz centralnych. Znając trud życia tych osób zamierzam nadal w ich imieniu podejmować takie starania.

K.N.: Bierze Pan udział w spotkaniach, galach, konferencjach. Które wydarzenie senioralne ostatnich lat było dla Pana najbardziej inspirujące?

J.K.: Z wydarzeń senioralnych ostatnich lat najbardziej dla mnie inspirujące były zorganizowane z inicjatywy Rady Seniorów i Ostrowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku we współdziałaniu z prezydentem Senioralia oraz Seniorada, entuzjastycznie przyjmowane przez seniorów naszego miasta i regionu. Jednocześnie za wartościowe uważam organizowane liczne dziś konferencje i szkolenia na szczeblu województwa i kraju, w których uczestniczyli członkowie Rady Seniorów.

K.N.: Z jakimi problemami przychodzi do Pana seniorzy jako do przewodniczącego Miejskiej Rady Seniorów, a jednocześnie prezesa Ostrowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku?

J.K.: Chciałbym podkreślić, że podczas pełnionych dyżurów w Radzie Seniorów spotykam wiele osób szukających pomocy, rady i wsparcia w sprawach życiowych oraz ogólnospolecz-

nych. Jak praktyka pokazała, aby rezultaty takich spotkań i rozmów były szybkie i skuteczne, wskazana jest obecność na dyżurach przedstawicieli władz miejskich i powiatowych. Działania w tym zakresie już podjąłem, gdyż jestem przekonany, że to zapewni szybki przepływ informacji o problemach nurtujących seniorów do sekretariatów prezydenta i starosty. Pozwoli to jednocześnie na kontrolę wykonania wniosków, aby najstarsi mieszkańcy naszego miasta nie czuli się zlekceważeni i nabierali pewności, że za pośrednictwem Rady Seniorów mogą liczyć na pomoc i wsparcie władz. Skonkretyzowanie takich działań wpłynie, jak sądzę, na jeszcze lepszy klimat wokół realizacji programu działań na rzecz seniorów w naszej społeczności.

K.N.: Jak wyobraża Pan sobie swoją emeryturę i jak dalece te wyobrażenia zrealizowały się? Czego na emeryturze brakuje Panu najbardziej, a co cieszy, jak nigdy dotąd?

J.K.: Przechodząc na emeryturę wyobrażałem sobie, żeby robić coś pożytecznego dla siebie i dla ludzi. Chciałem wykorzystać swoją wiedzę i doświadczenie dla realizacji konkretnych zadań. Początkowo brałem pod uwagę swoje zaangażowanie w strukturach ZHP lub Związku Nauczycielstwa Polskiego. To był czas, kiedy uniwersytety trzeciego wieku dopiero kiełkowały. Gdy poznałem historię ich powstawania w Polsce i na świecie zdecydowałem zainteresować się tym tematem i powołać taki uniwersytet w Ostrowie Wielkopolskim. Przy wsparciu grupy przyjaciół udało się. Ostrowski Uniwersytet Trzeciego Wieku obchodził w roku ubiegłym jubileusz 10-lecia swego istnienia, mogąc pochwalić się poważnym dorobkiem. Można się z tym zapoznać wchodząc m.in. na naszą stronę internetową www.outw.edu.pl. Cieszę się, że moje wyobrażenia o aktywnym życiu w dojrzałym wieku spełniły się, zwłaszcza w kontekście pomagania innym.

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



60% TO ZA MAŁO

Usuń zaćmę w klinice **Optegra** i ciesz się pełnią życia



Powiedziano Ci, że wg nowych przepisów NFZ nie kwalifikujesz się do leczenia zaćmy, bo masz 60% ostrości widzenia? Nie chcesz stracić lat na czekaniu? **Witaj w Optegra.**

Lecząc zaćmę prywatnie w klinikach Optegra nie musisz czekać, aż Twoja zaćma dojrzeje. Dla nas, najważniejszy jest komfort Pacjenta. Jeśli jesteś kierowcą, pracujesz przy komputerze, Twoja praca wymaga precyzji - nie pozwól by przepisy wykluczyły Cię z życia zawodowego lub ograniczyły Twoją aktywność. W klinikach Optegra pacjenci sami decydują jak chcą widzieć i kiedy chcą się poddać zabiegowi.

Oferujemy operacje zaćmy ze wszczepieniem soczewek:

- Asferycznych, które poprawiają kontrast widzenia;
- Torycznych, które korygują astygmatyzm;
- Multifokalnych, które usuwają wady wzroku i przywracają ostrość widzenia na każdą odległość.

600 TYS.
zadowolonych
pacjentów

250
doświadczonych
lekarzy okulistów

350 TYS.
wykonanych
zabiegów usunięcia
zaćmy

NASZE KLINIKI:

WARSZAWA
KRAKÓW
WROCŁAW
POZNAŃ
SZCZECIN

www.zacma.pl
tel. 222 426 260

 **Optegra**
EYE HEALTH CARE

Tu jest mój dom

Senioralny Dom Krótkiego Pobytu PETRA to nowe miejsce na mapie Poznania, które oferuje bezpłatne wsparcie dla opiekunów osób starszych. Zapewnia dzienną opiekę dla seniorów znajdujących się pod ich opieką. Domownicy, bo tak o podopiecznych mówią organizatorki domu, czują się tu naprawdę jak w domu, a w tym czasie ich opiekunowie mogą załatwić swoje sprawy.

W poznańskim domu krótkiego pobytu seniorzy mogą liczyć na opiekę od poniedziałku do piątku, w godzinach 7.00-18.00. W tym czasie zapewnione jest wyżywienie oraz stałe zajęcia, ale opiekunowie zostawiają też miejsce na indywidualne potrzeby podopiecznych. Projekt jest finansowany z budżetu miasta. Senioralny Dom Krótkiego Pobytu PETRA stworzyły Anna Ziółkowska i Anna Majchrzycka. Panie wynajęły lokum w kamienicy na poznańskich Jeźcach. Zrobiły całkowity remont – położyły panele, szpachlowały ściany. – Same wyremontowałyśmy ten lokal, od ruiny do tego, co jest teraz. To jest nasze dziecko – wspomina Anna Majchrzycka, wiceprezes Fundacji PETRA. Na stronach miejskich znalazły informacje o grancie. Za część pieniędzy udało się doposażyć placówkę. – Pracowałyśmy przy takich projektach senioralnych, stwierdziłyśmy, że takie miejsce jest bardzo potrzebne, że czegoś takiego nie ma – dodaje Anna Ziółkowska.

Dom i domownicy

– To jest bardzo dobre, że ktoś na górze pomyślał o seniorach po raz pierwszy. Seniorzy, jak wiadomo, mają emerytury nie za wysokie, a tu wszystko jest bezpłatne, łącznie z posiłkami. To jest naprawdę duża ulga dla osób tutaj przebywających – twierdzi pani Halinka, która korzysta z opieki w domu. – To ma być dom dla seniora. Nazywamy to miejsce domem, a na seniorów, którzy tu przebywają, mówimy domownicy, bo dla nas to nie są ani pacjenci, ani uczestnicy. Staramy się, żeby czuli się tutaj jak w domu, a nasze drzwi są zawsze otwarte dla każdego – podkreśla Anna Majchrzycka.

Dom działa od listopada. Za interesowanie pobytem seniorów jest tak duże, że czasami brakuje miejsc. Są osoby, które przychodzą prawie codziennie, inne dwa, trzy razy w tygodniu. Wszystko zależy od tego, jak rodzina planuje sobie zadania – w tych dniach, kiedy senior przebywa w domu krótkiego pobytu,

opiekunowie załatwiają swoje sprawy w mieście. Bywa tak, że ktoś jest zapisany na cały dzień, bo rodzina gdzieś wyjeżdża. – Wystarczy dzień wcześniej dać nam znać, żebyśmy mogły zamówić posiłki, sprawdzić, czy jest miejsce. Do tej pory jeszcze nikomu nie odmówiliśmy. Zawsze jakoś tak to wymyślimy, żeby każdy mógł skorzystać z opieki – tłumaczy Anna Ziółkowska. W domu jest kilka pomieszczeń, w tym kuchnia i łazienka, a w salach – stoły, drabinka ze sprzętem sportowym do ćwiczeń, półki z książkami i telewizor. Posiłki wydawane są cztery razy dziennie.

Idziemy za pomysłami seniorów

Założycielki domu same aktywnie włączają się w jego pracę, prowadząc m.in. przeróżne zajęcia dla domowników. Trzy razy w tygodniu odbywają się zajęcia z fizjoterapeutą, dostosowane do potrzeb i możliwości podopiecznych. Często jest to gimnastyka usprawniająca na krzesłkach, z wykorzysta-



fot. Wojtek Rynduch

niem piłek czy innych przyrzędów. – Dzielimy domowników na grupy. Chcemy, żeby zajęcia były odpowiednie dla wszystkich osób przebywających w domu, zarówno pod względem psychicznym, intelektualnym, poznawczym, jak i fizycznym – tłumaczy Anna Majchrzycka.

Codziennie prowadzona jest również terapia zajęciowa i zajęcia usprawniające poznawczo. –W tym przypadku często determinuje nas dynamika grupy, idziemy za pomysłami seniorów, żeby oni byli zadowoleni z do- brze spędzonego dnia, nie zmuszamy ich do czegośkolwiek, jeśli coś im się nie podoba – podkreśla Anna Ziółkowska.

Ćwiczenia pamięci są zawsze adekwatne do możliwości poznawczych seniorów. – Na wesoło też ćwiczymy pamięć, więc jest sporo zadań, które dostarczają nam wszystkim dużo radości. Jesteśmy terapeutkami zajęciowymi, więc czerpiemy z terapii zajęciowej, ale też jesteśmy gerontologami. Tworzymy na potrzeby domu autorski model terapii pedagogiczno-gerontologicz-

nej, same przygotowujemy scenariusze zajęć – tłumaczy Anna Majchrzycka.

Normalne życie

– Tutaj wiele robi się dla naszego zdrowia. Jeżeli wykonujemy ćwiczenie i któraś z osób nie powinna w nim uczestniczyć z uwagi na swoje schorzenia, to prowadzące o tym pamiętają. Naprawdę widać poprawę u osób, które nie wszystko miały sprawne. Nie ma chwili, kiedy nic nie robimy, cały czas jesteśmy zajęci. Czasem są też wyświetlane filmy, na temat których potem dyskutujemy – wymienia pani Halinka. – To nas prowokuje do myślenia – dodaje pani Eugenia, która też jest podopieczną domu. – Tutaj przemijają nam wszystkie problemy i frasunki, bo kierują nami ukochane nasze opiekunki – rymuje pan Alojzy, również podopieczny. Organizatorki domu zapewniają seniorom też dodatkowe atrakcje – odbyła się już sesja fotograficzna z udziałem seniorów, andrzejki, wykład na temat podró- żowania, salon fryzjerski czy

koncert zespołu ludowego. W przyszłym roku, jeśli projekt będzie kontynuowany, planują wyjścia i wyjazdy z domownikami. – Staramy się, żeby te dni nie były takie same, szare. Chcemy zapewnić seniorom normalne życie – podkreśla Anna Ziółkowska.

Życi jak rodzina

Opiekunowie osób starszych są mocno przeciążeni, niektórzy wręcz zdruzgotani, bo nie mają czasu na realizację własnych potrzeb i innych obowiązków, takich jak praca czy chociażby wizyta u lekarza albo fryzjera. To właśnie z myślą o takich osobach powstał Dom krótkiego Pobytu PETRA, który zapewnia bezpłatną opiekę dla seniorów. To, że osoby starsze mogą tu przebywać i czują się bezpieczne – jest ważne nie tylko dla nich, ale także dla ich bliskich, którzy się o nich martwią.

Przedstawicielki Fundacji PETRA mają nadzieję, że projekt będzie kontynuowany w przyszłym roku. Liczą na to również seniorzy, którzy korzystają z opieki w domu. – Bardzo się wszyscy zżyliśmy, jesteśmy jak rodzina. Kiedyś były takie rozmowy i padło pytanie o to, gdzie mieszkamy, i jedna z pań powiedziała: „Tutaj mieszkam, tu jest mój dom”, więc czujemy się tutaj naprawdę jak w domu – wzrusza się pani Eugenia.

Aleksandra Gracjasz

REKLAMA

GROMADA Wczasy wypoczynkowe w sezonie 2019
w Hotelu *** Gromada w Busku-Zdroju



Cena dla 1 osoby w pokoju jednoosobowym - 75 PLN/doba *
Cena dla 2 osób w pokoju dwuosobowym - 134 PLN/doba *
Cena dla 2 osób w apartamencie - 225 PLN/doba *
*cena dotyczy pobytów minimum 7 dni / pobyty indywidualne

Cena zawiera:

- nocleg - sam ustalasz długość pobytu
- możliwość korzystania z bezpłatnej wypożyczalni rowerów, kijków do Nordic Walkingu, leżaków
- dostęp do bezpłatnych udogodnień, jak: bezprzewodowego Internetu na terenie całego hotelu, parkingu, windy, podjazdu dla osób niepełnosprawnych

Cena nie zawiera:

- pakietu całodziennego wyżywienia w kwocie 50 zł/os. / śniadanie, obiad i kolacja serwowana
- opłaty uzdrowskiej – około 3,60 zł za dzień od osoby
- opłaty za zabiegi lecznicze (w pobliskich sanatoriach)

Do dyspozycji Gości oddajemy 50 pokoi, w tym: pokoje 1-osobowe, 2-osobowe i 3 apartamenty Wszystkie posiadają łazienkę z prysznicem / wanną tylko w apartamentach/, TV, telefon, czajnik, dostęp do bezpłatnego Internetu. Część pokoi posiada balkony. Oferujemy dostęp do restauracji i sali konferencyjnej.

Położenie Hotelu Gromada*** przy zabytkowym Parku Zdrojowym, obok urokliwego nowego parku z licznymi alejkami i piękną roślinnością, w pobliżu zakładów przyrodolecniczych sprawia, że Goście chętnie korzystają z bogatej gamy dobroczynnych zabiegów leczniczych.

Będąc naszym gościem możesz skorzystać z licznych atrakcji Buska, które pozwolą Ci aktywnie spędzić czas.

Proponujemy:

- Koncerty Orkiestry Zdrojowej
- Wycieczki organizowane po najbliższej okolicy m.in do: Wiślicy, Pińczowa, Chęciny i Jaskini Raj, Sandomierza Krakowa, Ogrodu na Rozstajach w Młodzawach
- Wizytę w Izbie Chleba przy Parafii Św. Brata Alberta - uczestnictwo przy wypieku podpiłomyków
- Skorzystanie z kortów tenisowych, atrakcji Skate Parku, zielonej siłowni i pływalni miejskiej
- Skorzystanie z usług licznych baz zabiegowych – oferujących zabiegi lecznicze i pielęgnujące urodę
- Przejazdkę „Stonecznym Expressem” - ekologicznym pojazdem elektrycznym





HOTEL GROMADA ***
ul. Waryńskiego 10, 28-100 Busko-Zdrój tel/fax: 41 378 30 01 (do 04)
e-mail: buskhotel@gromada.pl, www.gromada.pl/hotelbusko-zdroj

Apartamenty nad morzem

przy Latarni Morskiej w Niechorzu



Spa & Wellness





- Basen
- Strefa saun
- Strefa Spa

- Masaże, zabiegi
- Kawiarnia
- Restauracja





www.BalticCliff.pl

tel. 532 289 940



Biurowo Miejski Ośrodek Wspierania Inicjatyw Społecznych

Kraków podsumowanie 2018

Kraków prowadzi wiele działań na rzecz seniorów, myśląc o kilku generacjach i ich specyficznych dla wieku potrzebach. Dlatego w ofercie miasta znajdujemy inicjatywy od aktywizacji po wsparcie osób niesamodzielnych. Zapisy dot. polityki senioralnej spotkały się ze zrozumieniem ponad podziałami i mogły się znaleźć w „Strategii Rozwoju Krakowa – Tu chcę żyć Kraków 2030”.

Odpowiedź na pytanie, jaki to był rok dla krakowskich seniorów, to przede wszystkim próba pokazania wielości i różnorodności działań na rzecz seniorów w mieście. To także kolejna próba dotarcia z informacją do mieszkańców oraz inspiracja dla pozostałych czytelników.

Jak wskazuje praktyka i jak potwierdziły wyniki badania Barometr Krakowski 2018, dobre rozwiązanie to dopiero początek pomagania. Kłopot polega często na skutecznym dotarciu z informacją do seniorów. Dlatego miasto pracuje nad upowszechnianiem informacji, powstają solidnie zredagowane informatory (m.in. Informator dla seniora, dla osoby niepełnosprawnej, dla rodziny), które można otrzymać w urzędach. „Gazeta Senior” także jest kanałem dotarcia, który propaguje informacje o ważnych inicjatywach.

Jaki to był rok dla krakowskich seniorów?

– To był bardzo intensywny rok w obszarze polityki senioralnej w Krakowie. Staraliśmy się budować przyjazną atmosferę wokół spraw seniorskich w mieście, m.in. cały czas rozwijając sieć Centrów Aktywności Seniorów – mówi Mateusz Płoskonka, dyrektor Miejskiego Ośrodka Wspierania Inicjatyw Społecznych (MOWIS). Aktywnych seniorów w 35 placówkach CAS w Krakowie jest ok. 3000, co oczywiście nie jest wielką liczbą w zestawieniu z planami – 54 placówki do 2020 r. w każdej dzielnicy miasta. – W tym roku dokonaliśmy małego podsumowania, które pokazało, że zdecydowana większość uczestników jest wręcz zachwycona tymi działaniami – dodaje Anna Okońska-Walkowicz, Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej. Jak zapowiada dyrektor Mateusz Płoskonka, MOWIS będzie kontynuował dotychczasowe działania oraz przeprowadzi badania ewaluacyjne, które pozwolą na uaktualnienie realizowanego programu PASIOS (Gminny Program Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych na lata 2015 – 2020).

Wydarzenia kulturalne i artystyczne

W Krakowie, kulturalnej stolicy Polski, nie mogło zabraknąć wydarzeń artystycznych. – Na podkreślenie zasługuje zlot Centrów Aktywności Seniorów w Willi Decjusza, który przyciągnął ok. 500 osób – mówi Anna Okońska-Walkowicz. Okazją do wysłucha-

nia bezpłatnych koncertów i występów gwiazd estrady były czerwcowe Krakowskie Senioralia na placu Szczyptańskim i w Nowej Hucie, gdzie usłyszeliśmy wybitnych solistów opery i operetki oraz Andrzeja Sikorowskiego. Szczególnie bogata oferta czekała na seniorów jesienią, gdy gościli w Operze Krakowskiej podczas Gali Finałowej VIII edycji akcji „Miejsce przyjazne seniorom” oraz wręczenia nagród w XII Małopolskim Plebiscycie „Poza Stereotypem – Senior Roku 2017”. W ICE Kraków odbył się coroczny koncert, na którym wystąpił Chór I Liceum Ogólnokształcącego im. Bartłomieja Nowodworskiego oraz Krakowska Młoda Filharmonia – Orkiestra Zespołu Państwowych Szkół Muzycznych im. M. Karłowicza. W TAU-RO Arena zaprezentowała się Orkiestra Dęta „Solvay” oraz Teatr po Latach ze Świątnik Górnych w spektaklu „Kocham Wolność”. Była to także okazja do poznania nowych miejsc w Krakowie, a miasto zadbało o dojazd i zwiedzanie obiektu. Biuro MOWIS wspólnie z MOPS prezentowało ofertę miasta dla seniorów podczas Krakowskich Targów Seniora, na których wystąpiła z recitalem m.in. Halina Kunicka.

Złota rączka

Miejski program „Złota Rączka” ruszył w czerwcu 2018 r., zapewniając nieodpłatną pomoc w pierwszej kolejności samotnym i niepełnosprawnym seniorom w drobnych, domowych naprawach. – Program został bardzo pozytywnie przyjęty przez

mieszkańców. Do listopada zrealizowaliśmy blisko 400 napraw w mieszkaniach seniorów. Chcemy rozwijać tę akcję i w roku 2019 proponować w ramach niej nowe dodatkowe usługi dla naszych seniorów – mówi dyrektor Mateusz Płoskonka.

Zgłoszenia przyjmowane są pod numerem telefonu: 12 616 78 14.

Między dziadkami a wnukami

Pani pełnomocnik i dyrektor MOWIS zgodnie wskazują na unikalne w skali kraju działania edukacyjne, które mają zbliżyć odległe metrycznie i mentalnie pokolenia. 14 grudnia odbyła się III konferencja kierowana do nauczycieli, dyrektorów szkół, rodziców, dziadków pt. „Łączymy pokolenia”, w mijającym roku szkoły mogły sięgnąć także po certyfikat „Szkoła łącząca pokolenia”.

„W sile wieku” dla niesamodzielnych seniorów

Działania kulturalne i aktywizacyjne są istotne, ponieważ realnie opóźniają procesy sta-

renie Krakowa, które wspierają i zapobiegają izolacji podopiecznych i ich rodzin. – Największą trudność przy braku ofiarnej rodziny stanowi dojazd, co w Krakowie wymaga czasu. Świetnym rozwiązaniem jest zorganizowany transport podopiecznych, który oferujemy w ramach programu „W sile wieku”, ale trzeba sobie to otwarcie powiedzieć: to kosztuje krocie. Jednak w tym kierunku będziemy podążać – mówi pani pełnomocnik.

Więcej informacji na temat wsparcia można uzyskać: Kraków, ul. Józefińska 14, wsilewieku@mops.krakow.pl, tel. 12 616 53 30 lub 660 637 756.

Zdrowie seniorów

Koniec roku przyniósł także parę nowości w zakresie zdrowia. Jedną z ciekawszych inicjatyw koncentrujących się na zdrowiu mieszkańców jest nieodpłatna Infolinia Doradcy Medycznego działająca pod numerem 12 4 465 465. Pilotażowy program adresowany jest do osób starszych 60+

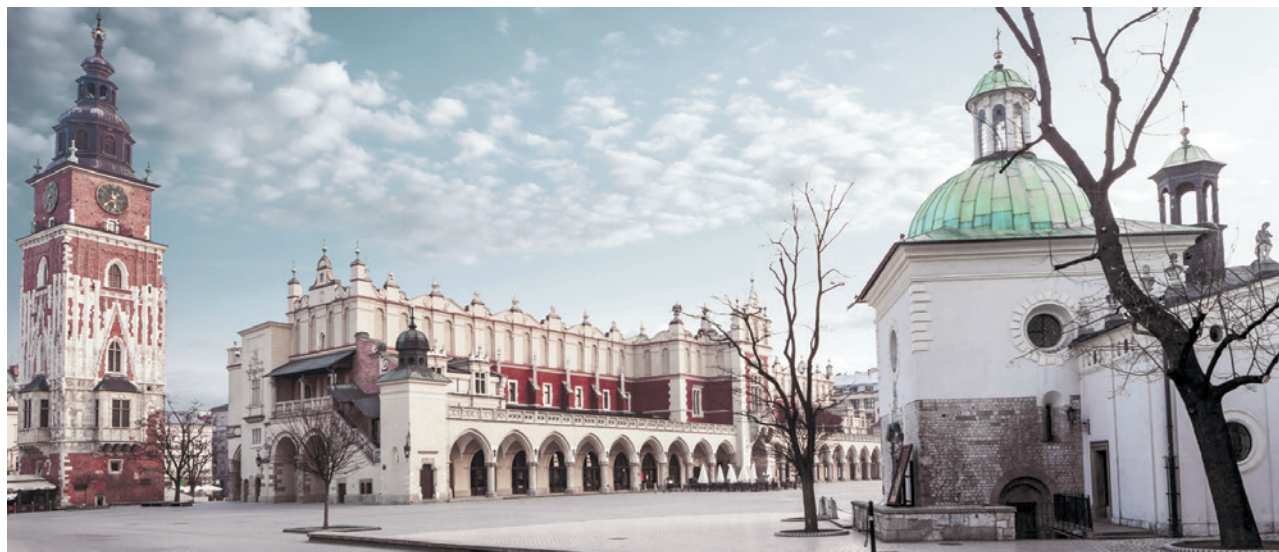
stia nie jest pilna, podpowie, do jakiej placówki medycznej czy specjalisty zgłosić się z naszymi objawami. Wnioski i rekomendacje będą pomocne przy uruchomieniu Miejskiego Centrum Opieki dla Osób Starszych, Niesamodzielnych i Przewlekłe Niepełnosprawnych w Krakowie, w który przekształcony zostanie dotychczasowy Zakład Opiekuńczo-Leczniczy przy ul. Wielickiej. Oprócz opieki stacjonarnej pacjenci będą mogli skorzystać z oddziału dziennego, pomocy pielęgniarstwa w domu, monitorowania telefonicznego i opisanej infolinii Doradcy Medycznego.

Nagrody

Wisienką na torcie są wyróżnienia i nagrody. 2018 rok przyniósł miastu Kraków nagrodę w Ogólnopolskim Konkursie „Drzewo Pokoleń”. Kraków został laureatem III edycji konkursu, który promuje dobre praktyki na rzecz poprawy jakości życia seniorów. Według kapituły i głosujących na wyróżnienie zasłużyła sieć Centrów Aktywności Seniorów w ramach miejskie-

tariat osób starszych rozwija się w krakowskich CAS, co prawda, powoli, ale inicjatywy są bardzo ciekawe – dodaje Pełnomocnik. O wspomnianych inicjatywach pisaliśmy na łamach „Gazety Senior”, były to m.in. pierwszy podręcznik j. angielskiego dla seniorów (CAS Srebrzysta Krowodrza), film o seniorach z CAS (CAS Żeglarski), Festiwal Przetworów (CAS Uskrzydłona Wieczysta). Wyłonienie mistrzów wśród seniorów – kobiet i mężczyzn 60+, 70+, 80+ w wielu dyscyplinach w ramach IV Mistrzostw Krakowa Seniorów 60+ o Puchar Prezydenta, Małopolski Kongres Srebrnej Gospodarki tych wydarzeń również nie sposób pominąć, a nie da się wymienić wszystkich działań dla seniorów w krótkim prasowym podsumowaniu.

Zakończenie roku to świąteczne spotkania i Sylwester. W tym roku miasto zorganizuje na terenie klubu Cracovia darmowy Sylwester dla ok. 500 seniorów, którego najważniejszymi gośćmi będą



zenia się i oddalają groźbę niesamodzielności. Program PASIOS jest formą profilaktyki stosowanej przez miasto. Jednak prawdziwą miarą działań Krakowa na rzecz osób starszych jest oferta dla niesamodzielnych seniorów. – Program „W sile wieku” finansowany ze środków unijnych, w ramach którego działają placówki wsparcia dla osób po udarze, z otępieniem, chorobą Alzheimera, to jedna z takich propozycji – wyjaśnia Anna Okońska-Walkowicz. Niesamodzielność to problem spadający na barki całej rodziny, dlatego elementem projektu „W sile wieku” jest także uruchomienie 5 nowych klubów samopomocy na te-

nie samodzielnym, dla których kontakt telefoniczny to bardzo istotna sprawa. – Infolinia będzie działać do końca grudnia, a jeżeli pomysł przyjmie się, to projekt będzie kontynuowany. Idea jest świetna i propaguję ją, gdzie tylko można. Korzystajcie, Państwo! – zachęca Anna Okońska-Walkowicz. Pod numerem dyżurują pielęgniarki i ratownicy medyczni nadzorowani przez zespół lekarzy. Mamy więc pewność, że porada będzie oparta o wiedzę osób kompetentnych. Do radcy medycznego wskaże, czy konieczna jest natychmiastowa interwencja i wówczas przekieruje zgłoszenie na numer alarmowy. Jeżeli kwe-

go programu PASIOS. – Polityka senioralna jest naszym oczkiem w głowie i to procentuje także w takiej miłej formie – komentuje Anna Okońska-Walkowicz.

Sukcesy na polu senioralnym

– Bardzo dobrze współpracowało się nam z Radą Krakowskich Seniorów. Cieszy kolejna udana edycja Letniej Akademii Seniora – podkreśla Mateusz Płoskonka. Centra Aktywności Seniorów to wiele ciekawych działań z inicjatywy i przy udziale seniorów-wolontariuszy. – Będę zawsze zachęcać seniorów do szukania sensu życia w starości w robieniu czegoś dla innych. Wolon-

seniorzy z Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów.

Zyczenia dla krakowskich Seniorów

W 2019 roku życzę przede wszystkim zdrowia i uśmiechu. Dużo pozytywnej energii i aktywności, żeby seniorzy wychodzili z domów, bo dookoła zawsze dzieje się coś dobrego, a Wasza praca i aktywność są nam wszystkim potrzebne. Jest tyle jeszcze do zrobienia w różnych sferach naszego życia, a Wasz udział w nich nieodzowny i nieoceniony! - Mateusz Płoskonka, dyrektor Miejskiego Ośrodka Wspierania Inicjatyw Społecznych

Zrozumieć krew

Historyczno-literackie fascynacje

Urszulę Glensk zobaczyłam pierwszy raz w październiku 2016 r. w „Salonie Profesora Dudka”, gdzie prowadziła spotkanie z Krzysztofem Mroziewiczem, autorem wielu książek. Urzekła mnie wtedy swoją skromnością i osobowością. Dlatego, gdy w styczniu 2018 r. dowiedziałam się, że w Muzeum Pana Tadeusza we Wrocławiu będzie spotkanie z Urszulą Glensk, zrobiłam wszystko, aby znaleźć się na widowni w pierwszym rzędzie.

Spotkanie z Urszulą Glensk prowadził Mariusz Urbanek, tematem była książka „Hirszfelldowie. Zrozumieć krew”, którą Glensk kończyła pisać. Na spotkanie przyszły tłumy. Zabrakło miejsc siedzących i stojących. Byłam pod ogromnym wrażeniem wiedzy pani profesor – wiedzy historycznej, kulturowej, ale też medycznej. Ze swobodą opowiadała o szczepionkach, chorobach wenerycznych, odmianach tyfusu, przebiegu prac nad grupami krwi. Zwróciłam uwagę na te wypowiedzi Urszuli Glensk, które dotyczyły roli kobiet. Hanna Hirszfelldowa, żona Ludwika, była niezwykle utalentowana, znała siedem języków, ale żyła dla niego w cieniu. Nawet utrzymywała Ludwika z korepetycji z języka francuskiego, gdy pisał doktorat w Berlinie. Hanna zrobiła dwa doktoraty z medycyny, w Berlinie i w Neapolu. Bardzo spodobało mi się określenie, że „Hanna była krok za nim”. Autorka wyciągnęła ją z zapomnienia. To od Hanny zaczyna

się książka: „Hirszfelldowie. Zrozumieć krew”. Dzieje Hirszfelldów nie były mi dobrze znane. Zaskoczyło mnie, że historia rodziny jest aż tak zawiła i burzliwa. Stuchając Urszuli Glensk, zadawałam sobie w myślach pytania. Dlaczego Hirszfelldowie przeprowadzali się tyle razy? Dlaczego ze Szwajcarii pojechali na Bałkany, gdzie była wojna i epidemia tyfusu? Co zadecydowało, że po wojnie wybrali Wrocław? Dlaczego Ludwik Hirszfelld nie dostał nagrody Nobla? Odpowiedzi na te pytania padły w czasie spotkania w muzeum. Były też wątki dotyczące utraty majątku, tragicznego okresu pobytu w warszawskim getcie, zmiany religii, choroby córki. To wszystko możecie znaleźć w książce. Zapytałam Urszulę Glensk, jak zbierała materiały. Czy jeździła po Polsce i Europie śladem Hirszfelldów? Odpowiedzi

odkryły bardzo ciekawe kulisy powstawania książki. Pani profesor wielokrotnie jeździła do Anglii na spotkania z Joanną Belin, siostrzenicą Hanny. Była ona bezcennym źródłem informacji o całej rodzinie. Trudno uwierzyć, że jedna autorka zawarła tyle w jednym dziele. Bardzo długi indeks nazwisk osób wspomnianych w książce robi wrażenie. Pani profesor w prywatnych rozmowach podkreśla, że nie jest matematykiem. Mam jednak inne wrażenie. Książkę o Hirszfelldach czyta się wspaniale i płynnie, bo jest napisana logicznym (matematycznym?) językiem. Czytanie warto zacząć od okładki, na której podano opinie o książce i o Hirszfelldach Marcina Czerwińskiego, Agaty Tuszyńskiej, Olgi Tokarczuk i Stanisława Beresia. Olga Tokarczuk napisała, że dowiedziała się z książki więcej niż z niejednego podręcznika



historii, bo autorce udało się dotrzeć do najdrobniejszych często dramatycznych momentów życia bohatera.

Urszula Glensk na 27. Wrocławskich Targach Dobrych Książek

Po spotkaniu z Urszulą Glensk w Muzeum Pana Tadeusza odczuwałam niedosyt. Dlatego 1 grudnia z radością pobiegłam do Hali Stulecia na autorskie spotkanie z nią, które prowadziła Beata Maciejewska, autorka cenionego „Spacerownika wrocławskiego”. Pani profesor była wyraźnie odprężona. Nic dziwnego, skończyła coś, czemu poświęciła trzy lata. To było fantastyczne jeszcze raz posłuchać, jak przebiegała praca nad książką o Hirszfelldach. Okazało się, że zdjęcia są dla niej bardzo ważne. Opowiedziała historię odkrycia, że zdjęcie Hanny na tle jej portretu, namalowanego przez serb-

skiego impresjonistę Milana Milovanica, zostało zrobione w roku 1916 w Salonikach. Warto przypomnieć, że współpraca młodego Ludwika Hirszfelda z Emilem von Dungernem w Heidelbergu zaowocowała spektakularnym ich sukcesem: odkryciem prawa dziedziczenia grup krwi oraz nadaniem im nazw. Bardzo ważne były też wyniki późniejszych badań dotyczących konfliktu serologicznego. Na spotkaniu Urszula Glensk skupiła się na tych osiągnięciach. To było słuszne, bo być może na sali były osoby, które wierzyły w obiegową opinię, że Ludwik Hirszfelld odkrył grupy krwi. Ja też tak błędnie myślałam.

Historia słabych

Pisząc o Urszuli Glensk, nie można zapomnieć o książce: „Historia słabych. Reportaż i życie w Dwudziestoleciu (1918-1939)”, za którą otrzymała Nagrodę Historyczną Polityki w 2015 r. Dwudziestolecie międzywojenne było nadmiernie idealizowane. Urszula Glensk opowiada w książce o wykluczonych i marginalizowanych, korzystając z relacji ówczesnych reporterów, tych sławnych i tych już zapomnianych. Piśsze o bezdomnych i bezrobotnych, o biedzie i zacofaniu. Zapytałam Urszulę Glensk, co skłoniło ją do zajęcia się reportażami z dwudziestolecia międzywojennego. Oto, co odpowiedziała:

„Zaintrygował mnie świat międzywojenny już w dzieciństwie. Obrazy z przedwojennych albumów fotograficznych wydawały mi się czymś wyjątkowym, bo takie zresztą były na tle PRL-owskiej estetyki. Jednak kiedy już jako badaczka literatury dokumentarnej zaczęłam podglądać owo wyidealizowane dwudziestolecie, znalazłam w nim coś zupełnie odmiennego. Świat pięknych sukni balowych zaczął pod wpływem lektur przemieniać się w świat bosych dzieci i nędznego życia. Ubóstwo przekładało się na wiele dziedzin egzystencji. W 1921 roku w Drugiej Rzeczypospolitej było aż 33 procent analfabetów. Trudno nam sobie dziś wyobrazić, że w przedwojennej Warszawie zdesperowane matki porzucały co roku 600 dzieci. Zostawiały je ukradkiem w różnych miejscach nie dlatego, że były okrutne i nieczule, ale dlatego, że nie miały ich czym nakarmić. Dzięki ówczesnym reporterom możemy podglądać trochę tamtego świata. Dziennikarze opisali ówczesne „nagie życie”. Czytanie starych gazet to intrygująca lektura. Uczy pokory.” Zycmy sobie nawzajem spotkań z badaczami, którzy, tak jak profesor Urszula Glensk, odkrywają dla nas karty nieznaną lub mało znaną historię, dzieląc się spostrzeżeniami. Ja takie szczęście miałam.

Krystyna Ziętak

REKLAMA



Bądź w kontakcie z bliskimi.
Zawsze i wszędzie.



Wygodne odbieranie rozmów



Baza ładująca



Rozsuwana konstrukcja

www.myphone.pl

REKLAMA

VITRUM® D3

Vitaminum D3 2000 j.m. **forte**

WITAMINA D NATURALNEGO POCHODZENIA

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



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

Olej z **krokosza barwierskiego** zawarty w kapsułce zwiększa przyswajalność witaminy D



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

SUPLEMENT DIETY

PL/VDF/18/0007

Producent: Takeda Pharma sp. z o.o.

Wojna z osteoporozą

Przyczyną rosnącej liczby chorych wśród seniorów jest m.in. osteoporoza i wynikające z niej złamania. Badania wskazują, że ryzyko tych złamań maleje w wyniku przyjmowania przez osobę starszą witaminy D z wapniem. Wg Światowej Organizacji Zdrowia (ang. WHO) kobiety w okresie menopauzalnym oraz osoby powyżej 60 roku życia powinny przyjmować 1500 mg wapnia na dobę, mężczyźni i kobiety przed menopauzą 1000 mg. U zdrowych osób po 50. roku życia zaleca się profilaktyczne podawanie 800-2000 j.m. witaminy D. Dawka powinna być większa w przypadku wyższej niż przeciętna masy ciała. Co istotne 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.

Witamina D powstaje w komórkach skóry pod wpływem światła słonecznego, ale ze względu na klimat w Polsce i powszechne filtry ochronne trudno wygenerować w ten sposób odpowiednią dla organizmu dawkę. Bezpieczna synteza skóra latem to 20 minut dziennie między godziną 10.00 a 15.00 bez filtra przeciwsłonecznego.

Lek na Parkinsona i inne innowacje

EIT Health Summit to coroczne spotkanie ekspertów w dziedzinie innowacji w medycynie i opiece zdrowotnej. Podczas tegorocznego spotkania rozstrzygnięto konkurs dla start-upów z obszaru medycyny i ochrony zdrowia. Wśród nagrodzonych projektów znalazły się nowatorski lek na chorobę Parkinsona oraz projekt bezdotykowego urządzenia do domowej diagnostyki bezdechów sennych. Grecki zespół SyNoesis, zwycięzca w kategorii Biotech, opracował i opatentował nowatorską metodę leczenia choroby Parkinsona. Lek może okazać się skutecznym w leczeniu także innych chorób mózgu. Z kolei szwajcarski start-

-up Sleepiz, wyróżniony w kategorii Digital Health, opracował urządzenie oparte na sygnałach bezprzewodowych. Sleepiz bezdotykowo mierzy parametry życiowe pacjenta, umożliwiając domowy monitoring snu i rozpoznawanie np. bezdechów sennych. Nagrodę Publiczności otrzymał projekt Gedeo Biotech – nieantybiotykowego leczenia infekcji intymnych u kobiet. – Wszystko, co robimy w ramach EIT Health, ma na celu jak najszybsze, bezpieczne wdrożenie nowych technologii medycznych tak, by znacząco poprawiały jakość ich życia – podsumowuje Mikołaj Gurdała, regionalny dyrektor ds. innowacji.

Sztuczna inteligencja w medycynie?

Wykorzystanie sztucznej inteligencji w naturalny sposób w codziennym życiu jest najbardziej oczywiste dla młodych osób, biegłych w korzystaniu z najnowszych technologii (88 procent wskazań). Co ciekawe jednak, takie odpowiedzi pojawiały się również wśród respondentów w wieku 55-65 lat (84 proc.). Największe korzyści płynące z zastosowania sztucznej inteligencji widzimy w branży elektronicznej (70 proc.), ogólnie rozumianym przemyśle (47 proc.), a także w przypadku rozwoju sieci społecznościowych czy Internetu (35 proc.). Prawie jedna trzecia Polaków wskazuje, że sztuczna

inteligencja w pozytywny sposób przyczyni się także do rozwoju medycyny. Już teraz 4 na 10 mieszkańców Polski z chęcią widzieliby wykorzystanie systemów sztucznej inteligencji jako wsparcia dla lekarzy przy wyborze skutecznego leczenia. Nasze zaufanie do sztucznej inteligencji w tym obszarze jest jednak ograniczone i zakłada jedynie pomoc specjalistom, a nie podejmowanie niezależnych decyzji. Tylko 37 proc. Polaków powierzyłoby postawienie diagnozy sztucznej inteligencji zamiast lekarzowi, a w przypadku wyboru sposobu leczenia ta liczba jest jeszcze mniejsza (26 proc.).

REKLAMA

Sztuczna szczęka



to nie rozwiązanie

Skuteczna metoda leczenia bezzębia przy pomocy rozwiązań Nobel Biocare

Leczenie metodą All-on-4® to zastąpienie brakujących zębów przy użyciu mostu obejmującego cały łuk zębowy, oparty na zaledwie czterech implantach stomatologicznych. Dzięki minimalnej liczbie implantów zmniejszamy koszt leczenia.

Sprawdzone i udokumentowane naukowo

Pochylone implanty stosuje się w praktyce klinicznej od ponad 10 lat, uzyskując korzystne wyniki. Metoda All-on-4® opiera się na sprawdzonych efektach badań klinicznych, w których wszczepiono cztery implanty i na nich oparto uzupełnienie całego łuku zębowego.



Różne możliwości protetyczne

Dobra stabilizacja przy użyciu jedynie czterech implantów

www.dental-med.com.pl

dental med
PROFESJONALNA STOMATOLOGIA

Zapraszamy do rekomendowanej kliniki stosującej metodę All-on-4

ul. Kamieńskiego 142, Wrocław
tel. 71 327 63 13, 604 609 012

Więcej informacji na stronie internetowej

www.pacjenci.nobelbiocare.pl www.implantywroclaw.com.pl

Sen i bezsens cierpienia

ABC Psychologii dla seniorów. Cykl

Różnimy się stosunkiem do własnego cierpienia. Kiedy zapytamy Anglika, jak się czuje, mamy zagwarantowaną odpowiedź: dobrze. Polak na to samo pytanie zareaguje litanią chorób, nieszczęść, krzywd prawdziwych i domniemanych. A to działa jak włączenie określonego programu komputerowego.

Mózg nastawia się na wyszukiwanie wszelkich oznak cierpienia, pomijając informacje niezwiązane z cierpieniem. Z mentalnej drukarki wyskakuje żalobny obraz cierpiętnika utwierdzający w przekonaniu, że jesteśmy nieszczęśliwi, a nasze cierpienie jest wielkie i wyjątkowe. Blokują to bycie szczęśliwym, bo jak myślimy, tak żyjemy. Amerykanie przesadzają w drugą stronę. Starają się być obowiązkowo „happy” i „number one”, co skutkuje łykaniem całych ton psychotropów niemal od kołyski. Zarówno nadmierne koncentrowanie się na cierpieniu, jak i udawanie, że go nie ma, jest błędnym podejściem do tego, co w życiu nieuniknione.

Generalnie można mówić o cierpieniu w kategoriach braku, niedostatku (np. miłości czy życzliwości), a także pojmować je jako karę (np. za popełnione grzechy, zaniechania) lub akceptować jako szansę własnego rozwoju (zgodnie z popularną maksymą „cierpienie uszlachetnia”).

Od cierpienia do choroby

Cierpienie interpretowane w kategoriach „braku”, „deficytu” czy „pozbawienia” człowieka ważnego dlań obiektu może się wyrażać brakiem ukochanej osoby, poczucia sensu życia, bycia potrzebnym. Brakiem poczucia własnej wartości, utraty dorobku życiowego, zdrowia czy przywilejów związanych z aktualnym okresem życia. W przypadku seniorów – z utratą pozycji wynikającej z aktywności zawodowej. Efektem może być poczucie pustki i związane z nim cierpienie depresyjne, poczucie bezradności, brak wewnętrznej zgody na przemijanie i trudność w przeżywaniu rozstań. A także cierpienie wiążące się z własną cielesnością, brakiem zgody na starzenie się, zmniejszenie atrakcyjności i sprawności fizycznej. Formą protestu, niekiedy uświadomianego, mogą być

choroby psychosomatyczne. Choroba i związane z nią cierpienie może służyć spełnieniu potrzeby doświadczenia miłości, akceptacji ze strony innych, których brak doświadcza osobie cierpiącej. Chorując woła o zainteresowanie, uwagę, opiekę, miłość. Stąd tak liczne licytacje w kolejkach przed gabinetami lekarskimi, kto bardziej chory i czyja choroba okropniejsza. Jest to wołanie o większą uwagę. Często obnosimy się z chorobami i nieszczęściami jak z orderami, żądając dla siebie specjalnych przywilejów. Jest to postawa szkodliwa, bo energia idzie za uwagę.

„Przemienić ból w perłę”

Cierpienie jest nie tylko nieuniknionym i niezbędnym elementem ludzkiej egzystencji, lecz także bardzo ważnym czynnikiem w procesie dojrzewania człowieka. Ortega y Gasset, a za nim Kazimierz Obuchowski twierdzą, że warunkiem stawiania się człowiekiem jest dobrowolna zgoda na przeżycie tragedii. Bez tego nie ma mowy o rozwoju. Mamy do czynienia jedynie z przystosowaniem. W psychoterapii funkcjonuje powiedzenie „przemienić ból w perłę”, które odwołuje się w sposób bezpośredni do mechanizmu powstawania drogocennych pereł. Powstają one na skutek bólu, cierpienia małży, której wyjątkowo wrażliwe i delikatne ciało drażni ziarenko piasku. Konstruktywne przejście przez tragedię może owocować rozwojową perłą. Ucieczka przed cierpieniem może doprowadzić do patologii w zachowaniu, chorób psychosomatycznych, a nawet rozpadu osobowości. Nie można i nie należy mylić zgody na tragedię ze skłonnościami do cierpiętnictwa cechującego się gotowością do samoudręczenia, skłonnościami masochistycznymi, wiecznym rozdrapywaniem ran i obnoszeniem się z cierpieniem/chorobami, jak z medalami za najwyższe zasługi.

Samo cierpienie nie uszlachetnia

Kluczem do rozwojowego cierpienia jest jego dobrowolność. Istota rozwojowego działania cierpienia leży w szansie na lepsze poznanie samego siebie. I w wypracowaniu lepszych sposobów funkcjonowania. Nie łądźmy się, samo cierpienie nie uszlachetnia. „Uszlachetniający” może być jedynie sposób jego przeżywania. Pozwalający na zrewidowanie i zmianę na lepsze tego, w jaki sposób żyjemy.

W obliczu cierpienia ludzie często odwołują się do wartości religijnych, traktując swój ból i udrękę jako karę za popełnione grzechy. Rozumieją cierpienie i Boga na wiele sposobów, w zależności od edukacji, kultury czy doświadczeń życiowych, jednakże w obliczu cierpienia zaczynają, z jednej strony – wierzyć w istnienie Stwórcy, z drugiej – także kwestionować Jego istnienie, obwiniając Boga za doświadczanie cierpienia („Dlaczego Bóg mnie tak pokarał!”). W tym sensie cierpienie może się jawić jako kara za nieposłuszeństwo, grzech czy złamanie prawa.

Osoby z wysokim poziomem lęku oraz ci, którzy nie akceptują samych siebie, mają silne inklinacje do odczuwania karzącej i odrzucającej obecności Boga. U takich osób cierpienie powoduje obniżenie samooceny. Natomiast ludzie akceptujący siebie łatwiej włączają własne cierpienie w obszar osobowości, traktując je jako wyzwanie, służące rozwojowi i samorealizacji, a nie jako karę. Zatem drogą do sensownego przeżycia cierpienia jest praca nad obniżeniem poziomu lęku i zbudowanie realnego, pozytywnego obrazu samego siebie.

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.

Alimenty na rzecz (byłego) małżonka

Masz do tego PRAWO. Odc. 12

Rozwód nie dotyczy tylko młodych ludzi. Rozwodzą się ludzie w różnym wieku, także seniorzy. Warto wiedzieć, że istnieją sytuacje, gdy były małżonek jest zobowiązany płacić alimenty na rzecz swojej byłej żony/męża. Kiedy i w jakiej wysokości?

Kodeksowe określenie „obowiązków alimentacyjnych” oznacza obowiązek tożsamości na utrzymanie. Jego zakres uzależniony jest od tego, czy dotyczy obecnych czy byłych małżonków, rodziców wobec dzieci czy dziadków wobec wnuków. Obowiązek alimentacyjny między małżonkami stanowi konsekwencję zawarcia związku małżeńskiego i wynikającej z niego zasady wzajemnej pomocy między nimi. Co istotne, rozciąga się on również na okres po ustaniu małżeństwa.

Wynagrodzenie męża do rąk żony

Małżonkowie w czasie małżeństwa zobowiązani są do wzajemnej pomocy. W jej zakresie, zgodnie z art. 27 kro (kodeksu rodzinnego i opiekuńczego), wchodzi m.in. obowiązek tożsamości na utrzymanie rodziny bądź nakazania wypłacania całej kwoty lub części wynagrodzenia na rzecz drugiego małżonka. Sąd ustala wtedy, w jakiej części (lub w całości) pracodawca zobowiązany jest przekazywać wynagrodzenie zamiast osobie zatrudnionej jego małżonkowi. W praktyce postępowanie takie nie występuje zbyt często, jednak jest przydatne w sytuacji, gdy jedno z małżonków ma problem z alkoholem lub jest uzależnione od hazardu i istnieje obawa, że wynagrodzenie zamiast na potrzeby rodziny zostanie roztrwonione.

Alimenty uzależnione od rodzaju rozvodu

Alimenty na rzecz drugiego

małżonka sąd zasądza na jego wniosek. Zakres tego obowiązku oraz czas jego trwania zależą od tego, czy rozwód został orzeczony z winy jednego z małżonków, czy bez orzekania o winie. Małżonek uznany wyrokiem rozwodowym za wyłącznie winnego rozkładu pożycia w ogóle nie posiada uprawnień do otrzymania alimentów od małżonka niewinnego, niezależnie od tego, w jak trudnej sytuacji materialnej by się znajdował. Jeśli o alimenty występuje małżonek niewinny, wtedy sąd zasądza je, mając na uwadze pogorszenie jego sytuacji materialnej spowodowanej rozwodem, a czas trwania obowiązku nie jest ograniczony w czasie.

Jeśli został orzeczony rozwód bez orzekania o winie, alimentów może domagać się każdy z małżonków, jeśli znajduje się w niedostatku. Oznacza to, że nie jest w stanie, korzystając ze swoich możliwości zarobkowych i majątkowych, utrzymać się samodzielnie. W przypadku orzeczenia rozwodu bez orzekania o winie obowiązek alimentacyjny w zasadzie trwa 5 lat. W uzasadnionych wypadkach (np. ciężkiej choroby) może zostać przez sąd przedłużony. Należy jednak pamiętać, że w każdym przypadku (niezależnie czy rozwód orzeczono z winy małżonka czy bez orzekania o winie) obowiązek alimentacyjny ustaje wobec małżonka, który zawarł nowy związek małżeński. Wtedy osoba, z którą zawarł ten związek, staje się zobowiązana do alimentacji, a poprzedni obowiązek alimentacyjny wygasa.

Wysokość alimentów

Ustalając wysokość alimentów sąd kieruje się usprawiedliwionymi potrzebami osoby uprawnionej do alimentów oraz możliwościami zarobkowymi

i majątkowymi osoby uprawnionej. W toku postępowania dowodowego sąd bada potrzeby i wydatki zarówno osoby uprawnionej, jak i zobowiązanej, ich sytuację majątkową i zdrowotną. Wysokość alimentów uzależniona jest od usprawiedliwionych potrzeb osoby uprawnionej oraz możliwości zarobkowych i majątkowych osoby zobowiązanej.

Zarobki a możliwości zarobkowe

Zwróćmy uwagę, że w zakresie obowiązku alimentacyjnego nie mówi się o „zarobkach”, lecz o „możliwościach zarobkowych”. Dlaczego? Zarobki to środki, które zobowiązany do płacenia alimentów uzyskuje z tytułu zatrudnienia, renty czy innych źródeł, zaś możliwości zarobkowe to środki, które może on uzyskać wykorzystując w pełni swój potencjał zawodowy i majątkowy. Rozróżnienie to istotne zwłaszcza w sytuacji, gdy osoba zobowiązana do płacenia alimentów ukrywa przy pomocy pracodawców swoje rzeczywiste zarobki, godząc się np. na wypłacanie części wynagrodzenia „pod stołem”, bez oficjalnego zarejestrowania. Sąd może wtedy zbadać możliwości zarobkowe i ustalać np. w drodze wywiadu w Urzędzie Statystycznym, jakie na określonym terenie notuje się zarobki przy tego rodzaju zatrudnieniu czy wykształceniu. Również informacje z regionalnych urzędów pracy co do ofert na konkretnych stanowiskach pozwalają określić rzeczywiste możliwości zarobkowe osoby zobowiązanej do płacenia.

Genowefa Pietraszewska

Zapraszamy do przeczytania w kolejnym numerze Gazety Senior! W następnym odcinku – gdy rodzice płacą alimenty w miejsce swoich dzieci, czyli o alimentach na wnuki i co zrobić jeśli potrzebujemy alimentów od dorosłych dzieci.

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

Program Taxi75+



Już pierwsze dni funkcjonowania Programu Taxi 75+ pokazały, że propozycja spotkała się z ogromnym zainteresowaniem mieszkańców Wrocławia. Tym, którzy jeszcze nie zapisali się do programu, przypominamy, jak to zrobić i życzymy szerokiej drogi!

Rejestracja

Senior zainteresowany programem Taxi75+ powinien zgłosić się z dowodem osobistym do siedziby Wrocławskiego Centrum Seniora, pl. Dominikański 6 lub Stowarzyszenia „Zółty Parasol”, ul. Wyszyńskiego 75A we Wrocławiu (godz. 10.00 do 14.00), gdzie po spełnieniu określonych w regulaminie warunków (miejsce zamieszkania Wrocław i wiek 75+) otrzyma Złotą Wrocławską Kartę Seniora z unikalnym numerem. Złota Wrocławska Karta Seniora, upoważniająca do skorzystania z programu Taxi75+ (a także dotychczasowych zniżek i promocji), wydawana będzie także w mobilnych punktach na terenie całego miasta, których lista podana zostanie na stronach internetowych miasta i materiałach promocyjnych.

Jak skorzystać z bezpłatnej taksówki?

1. Przygotuj Złotą Wrocławską Kartę Seniora lub zapamiętaj jej numer. Będziesz musiał go podać podczas zamawiania przejazdu taksówką.
2. Zadzwonić (od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-17.00) pod numer telefonu 794-123-124 i podać informację kiedy (dzień

i godzina) i pod jaki adres ma przyjechać taksówka; gdzie ma Cię zawieźć – pamiętaj, że bezpłatną taksówką możesz jechać wyłącznie do lekarza lub do urzędu.

3. Poinformuj, czy będzie towarzyszył ci opiekun – osoba wspierająca musi mieć min. 16 lat.
4. Jeżeli interesuje Cię kurs powrotny, podaj te same dane (kierunek podróży, godzina, opiekun). Pamiętaj, że „powrót” traktowany jest jako osobny kurs. Taksówkarz zaczeka na Ciebie do 15 minut, ale nie dłużej.
5. Transakcja rozliczana jest bezgotówkowo, nie płacisz taksówkarzowi, opłatę za kurs ureguluje miasto Wrocław.

Ważne szczegóły

Taksówkę musimy zamówić na minimum 3 dni, maksimum 30 dni przed planowanym kursem. 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.

Radiowy Klub Seniora

Głos seniorów jest ważny, mądry i potrzebny! Teraz można go słuchać w Radiowym Klubie Seniora, nowym projekcie Wrocławskiego Centrum Seniora i Radia Rodzina, który zainaugurowano w listopadzie 2018 r. To audycja o seniorach i dla seniorów, ale nie tylko. Do udziału w programie zapraszani są seniorzy, reprezentanci instytucji, firm, organizacji działających na rzecz osób starszych, przedstawiciele władz samorządowych, wykładowcy, eksperci, naukowcy. – Wsłuchując się w głos seniorów, postanowiliśmy stworzyć przestrzeń medialną, która pozwoli pokazać całe bogactwo późnej dorosłości, wolnej od stereotypów i uprzedzeń. Tak powstała audycja, która nie tylko umożliwia przekazanie ważnych dla seniorów informacji, ale także stwarza okazję do rozmowy na interesujące tematy, spotkanie z ciekawymi gośćmi, wymianę myśli i życzliwych uczuć – mówi Robert Pawliszko, szef Wrocławskiego Centrum Seniora.

Jednym z powodów powstania Radiowego Klubu Seniora była chęć dotarcia do tych osób, które z różnych powo-



dów nie są w stanie aktywnie uczestniczyć w wydarzeniach kierowanych do najstarszych wrocławian.

– Klubów seniora mamy we Wrocławiu ponad 100, jednak nasz Radiowy Klub Seniora jest wyjątkowy, dostępny dla każdego. Zachęcamy Państwa serdecznie do słuchania naszych audycji. W Radiowym Klubie Seniora nie zabraknie ciekawych tematów dotyczących zdrowia, aktywności, oferty dla seniorów, pasji i zainteresowań – zaprasza Robert Pawliszko.

Gdzie słuchać?

Poniedziałek 14.00-15.00
Radio Rodzina: Wrocław 92.0 FM, Świdnica 98.1 FM, Kłodz-

ko 97.1 FM, Wołów 99.6 FM, Milicz: 88.5 FM, Góra Igliczna 107.2 FM, Kudowa Zdrój 88.7 FM, Brzeg 94.0 FM

Tematy: I tydzień miesiąca: w zdrowym ciele, zdrowy duch; II tydzień miesiąca: zachęcamy, polecamy; III tydzień miesiąca: akademie aktywności; IV tydzień miesiąca: pasje i zainteresowania seniorów.

Odcinki archiwalne w Internecie: www.radiorodzina.pl/archiwum-audycji/radiowy-klub-seniora; www.seniorzy.wroclaw.pl/node/903

Audycje prowadzą: Adrianna Sierocińska z Radia Rodzina oraz Ilona Zakowicz z Wrocławskiego Centrum Seniora.



Szanowni Państwo, Drodzy Czytelnicy,

Wszystkiego dobrego w Nowym Roku, niech będzie dla Państwa pełnym dobrych zdarzeń, przyniesie wiele uśmiechów i radości.

Wrocław nie ustaje. Jestem na półmetku 100 prac, z których obiecałem się przed Państwem rozliczyć. Jestem pod dużym wrażeniem zainteresowania z jakim przyjęli Państwo projekt taxi senior. Widząc powołanie jego pilotażowej edycji, jestem pewien, że będziemy go kontynuować i rozbudowywać. Ruszamy także z Radiowym Klubem Seniora – to uzupełnienie oferty otwartych spotkań wszystkich Państwa. Chciałbym, żeby stał się przestrzenią łączącą seniorów w eterze i pozwalał Państwu być na bieżąco z tym wszystkim co dla Państwa przygotowujemy, bo równolegle do wspomnianych już 100 zadań kontynuuję pracę nad realizacją innych punktów mojego programu.

Dziękuję też wszystkim z Państwa, których mogłem spotkać w tym okolicznościowym czasie, za każde dobre słowo, za moc życzeń. To są takie drobne „uskrzydlające” momenty, gdy widzę i czuję Państwa uśmiech. Mam nadzieję na wiele spotkań z Państwem w całym rozpoczynającym się roku. Do zobaczenia!

WROCLAW zmienia się dla SENIORÓW!

We Wrocławiu mieszka ponad 170 tys. seniorów – dojrzałych, świadomych swoich potrzeb ludzi. To ogromna grupa, w której znajdziemy przedstawicieli nawet trzech pokoleń. Ważne jest, aby poszukiwać rozwiązań dostosowanych do potrzeb i oczekiwań seniorów w każdym wieku. Prezydent Wrocławia podjął się więc niełatwego zadania ponownego przemyślenia, a w rezultacie przemodelowania i udoskonalenia dotychczasowej wizji polityki senioralnej Wrocławia. W konsekwencji, po latach pomyślnego funkcjonowania, pierwsza w Polsce (Wrocławską) Kartę Seniora zyskała nowe oblicze. Po miesiącach konsultacji i rozmów z seniorami, decyzją prezydenta Jacka Sutryka, powstały dwie Wrocławskie Karty Seniora: srebrna 60+ oraz złota 75+, które nie tylko upoważniają do dotychczasowych zniżek czy promocji, ale także umożliwiają skorzystanie z nowych miejskich programów (takich jak Taxi75+) dostosowanych do potrzeb kolejnych generacji seniorów.

Wrocławską Kartę Seniora to innowacyjny projekt miasta Wrocławia, który zapewnia wyjątkowe promocje i oferty

dla wrocławskich seniorów, takich jak:

- darmowe lub zniżkowe wejścia na wydarzenia kulturalne, edukacyjne i międzypokoleniowe (organizowane m.in. przez: teatry, kina, muzea, domy kultury, centra inicjatyw twórczych, stowarzyszenia, fundacje czy firmy);
- zniżki na zajęcia sportowe i rekreacyjne, turnusy rehabilitacyjno-wypoczynkowe, rajdy terenowe i wycieczki;
- specjalne rabaty na usługi prozdrowotne, konsultacje i porady ze specjalistami i lekarzami;
- zniżki na wybrane produkty i usługi w sklepach, w salonach kosmetycznych, portalach internetowych itp.;
- korzystanie z gwarantujących bezpłatne usługi programów miejskich, takich jak przejazdy taksówką - Taxi75+.

Jak wyrobić Wrocławską Kartę Seniora?

Do programu może przystąpić każdy mieszkaniec Wrocławia, mający 60 lat i więcej. Należy zgłosić się osobiście do siedziby Wrocławskiego Centrum Seniora, mieszczącej się



przy placu Dominikańskim 6 we Wrocławiu, do Punktu Informacyjnego lub pok. 15 w godz. 9.00-15.00.

Rejestracja uczestników programu następuje poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego. Po zarejestrowaniu seniorzy otrzymują imienną Wrocławską Kartę Seniora (srebrną 60+ lub złotą 75+ w zależności od wieku). Wrocławską Kartę Seniora jest całkowicie bezpłatna i upoważnia do korzystania z programów miejskich i promocyjnych ofert przygotowanych przez kilkuset partnerów programu. Oferty partnerów aktualizowane są na stronie internetowej www.seniorzy.wroclaw.pl oraz dostępne do wglądu w siedzibie Wrocławskiego Centrum Seniora.



Z okazji Świąt Bożego Narodzenia i nadchodzącego Nowego Roku życzymy Państwu niekończących się pokładów zdrowia oraz pogody ducha. Pragniemy, by ten wyjątkowy, grudniowy czas był dla Państwa okazją do radosnego celebrowania narodzin Jezusa w rodzinnej i pełnej ciepła atmosferze. Wszystkim czytelnikom „Gazety Senior” oraz ich najbliższym z całego serca życzymy, aby w każdym dniu 2019 roku znajdowali małe powody do wielkiej radości, korzystając ze swojego ogromu wiedzy i doświadczenia oraz spełniali swoje nieskryte, również te najbardziej szalone marzenia.

Zespół Wrocławskiego Centrum Seniora



BIBLIA AUDIO SUPERPRODUKCJA

Usłysz,
czego nie
przeczytasz

Największe słuchowisko radiowe w Europie, w którym aktorzy grają poszczególne role, a wszystko zanurzone jest w nowoczesnej ścieżce dźwiękowej. Autorzy tworząc „film bez obrazu” wiedzieli, że muszą zadbać o każdy detal, o każdy dźwięk. Założeniem było przeniesienie słuchacza do źródła, w sam środek opowiadanych historii, dlatego tła dźwiękowe nagrano w Izraelu. Słuchowisko powstało w oparciu o BIBLIĘ TYSIĄCLECIA (1965 wyd. V), a jej treść została wiernie oddana, nie usunięto niczego! W nagraniu wzięło udział blisko 500 osób, w tym takie gwiazdy jak Jerzy Trela, Anna Dymna, Krzysztof Globisz, Franciszek Pieczka, Piotr Adamczyk, Artur Żmijewski, Jan Englert, Janusz Gajos, Magdalena Cielecka, Danuta Stenka, Robert Więckiewicz, Kinga Preis, Edyta Olśzówka, Małgorzata Kożuchowska i wielu innych. Hasło, które przyświecało autorom, to usłysz czego nie przeczytasz - mówi Krzysztof Czeczot pomysłodawca i realizator projektu BIBLIA AUDIO, aktor, dramaturg i reżyser.

BIBLIA AUDIO skłania do zadumy i refleksji, może służyć do samodzielnych rozważań, modlitwy, wspólnotowych spotkań, a także w edukacji i kulturze.

Piękny PREZENT!
Wysyłka w 48h

STARY I NOWY TESTAMENT
CD BOX, PENDRIVE

BIBLIA AUDIO KIDS KOMPLET
CD BOX, PENDRIVE

BIBLIA AUDIO i BIBLIA AUDIO KIDS
NA IPHONE'A i NA ANDROIDA

APOKALIPSA
WINYL



Zapraszamy na stronę internetową www.bibliaaudio.pl
i do sklepu: www.sklep.bibliaaudio.pl

Tajemnice świąt Bożego Narodzenia

część 2

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.

Choinka

Choinka jest symbolem pochodzącym z terenów niemieckich. Wykorzystał ją M. Luter, a protestanci z pogranicza niemiecko-francuskiego od XVI w. traktują ją jako symbol wiecznego życia. Po Europie rozpowszechnili stawianie choinki w święta żołnierze napoleońscy. W Polsce przyjęła się najpierw w dobrach szlacheckich w połowie XIX w., później w miastach, a na koniec w chałupach chłopskich. Ubierano ją na początku jabłkami, aby przypominała rajskie drzewo „dobra i zła”, później zaczęto wieszać słodczyce i ryby, a ostatecznie szklane ozdoby.

Inne zwyczaje

W chałupach chłopskich stawiono w rogu izby „dziada” – snop zboża jako symbol dostatku, zwany też „diduchem”. U powały wieszano „podłaźniczkę” przyozdobioną kolorowymi oplatkami, które w noc wigilijną zanoszono do chlewa i obory, i karmiono nimi zwierzęta. Szczególnie w szopach wyróżniano „woła” jako symbol mędrca, który rozpoznał w Dzieciątku Syna Bożego i „osła” – głupka, który znając przypowieści i patrząc na



wydarzenia w Betlejem, nic z tego nie rozumie.

„Betlejemskie Świąteczne Pokoju” wywodzi się z austriackiego Linza – miasta, w okolicy którego urodził się Hitler. Inicjatywa ta pochodzi z Kościoła austriackiego z 1986 r. Rok później została ona przekazana skautom austriackim, którzy w następnych latach zapalając światełko w Betlejem, przekazują je innym narodom. O 1991 r. uczestniczy

w tej akcji ZHP i ZHR, który przekazuje je do Niemiec i Danii oraz na Wschód.

Ewangelia

Najważniejszym jednak symbolem, który kładziemy na stole, jest Ewangelia, bo bez wiary w Boże Narodzenie w Betlejem nie ma sensu świętowanie. Św. Łukasz opisał to wydarzenie, warto je przeczytać, a następnie zapalić świecę wigilijną z Caritasu. Jej światło oświeca ciemności

pomieszczenia i ludzkiego serca, wzywa do dobra i dzielenia się nim. Zakup świecy to ofiara na cele charytatywne, na realną pomoc osobom, dla których zostawiamy jedno wolne miejsce przy stole. Wtedy łączymy się z potrzebującym gdzieś na świecie, któremu przywracamy nadzieję na lepsze jutro, może tak jak powstańcom – skazańcom syberyjskim w XIX w.

Ks. Zdzisław Kropidłowski

REKLAMA



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



Państwowy Zespół Ludowy Pieśni i Tańca „Mazowsze” im. Tadeusza Sygietyńskiego w Karolinie, w roku dwóch jubileuszy: 100. rocznicy odzyskania niepodległości oraz 70. rocznicy powstania Zespołu, przystąpił do realizacji niezwykle widowiska opartego na dramacie Lucjana Rydla – „Betlejem Polskie”. Bierze w nim udział 150 wykonawców: aktorów, solistów śpiewaków, artystów baletu, chóru i orkiestry.

Rydłowskie „Betlejem...” dzieje się jednocześnie w trzech planach czasowych – w polskiej współczesności, w naszej rodzimej historii i w czasach biblijnych. Jest wpisane

w polski krajobraz i rzeczywistość historyczną – ożywia przeszłość. Jezus rodzi się tu wśród polskiej zimy, a Betlejem leży w Polsce – może gdzieś w Małopolsce, a może na Kaszubach. Biblijny Herod nie jest tylko władcą starożytnej Palestyny, lecz ciemnyżycielem Polski i rusyfikatorem; betlejemscy Trzej Królowie to nasi władcy: Kazimierz Wielki, Władysław Jagiełło i Jan III Sobieski.

Twórcy spektaklu zachowując równowagę między akcentami sakralnymi i uniwersalnymi, prowadząc swą inscenizację - tak jak każda tradycja teatralna - nieco poza scenariusz, prag-

ną nawiązać do setnej rocznicy odzyskania Niepodległości w 2018 roku, Powstania Warszawskiego 1944 roku oraz do dramatycznych wydarzeń Grudnia 1970 roku, zwiastujących powtórny niepodległościowy zryw Polaków lat 80 – tych.

Nawiązując do najwspanialszych kart naszej historii powstał nie tylko barwny, patriotyczny fresk narodowych losów, lecz przede wszystkim rozśpiewane i roztańczone widowisko pełne humoru i ognistego tańca: z chórami Aniołów, Świętą Rodziną, pełne najpiękniejszych kolęd, pastorałek.

reż. Zbigniew Kułagowski

Soliści, Chór, Balet i Orkiestra PZLPiT "Mazowsze" im. T. Sygietyńskiego

Reżyseria: Zbigniew Kułagowski

Kierownictwo muzyczne: Jacek Boniecki

MAZOWSZE

9, 10, 16, 17, 20, 22, 23
stycznia 2019 r.

Sala Widowiskowa Zespołu „Mazowsze”
ul. Świerkowa 2, Otrębusy
www.mazowsze.waw.pl

Dział Organizacji Widowni
tel. 22/20 88 200, 22/20 88 114
tel. 605 501 705, 509 000 640, 509 000 691



Mazowsze.
serce Polski

Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego.

Institucja współprowadzona
przez Samorząd Województwa
Mazowieckiego oraz Ministerstwo
Kultury i Dziedzictwa Narodowego



ams



Bilety²⁴



Gdyby to nie był Himlung, to bym nie weszła



Można się wspinać w każdym wieku. 73-letnia Japonka Tamae Watanabe po raz drugi zdobyła Mount Everest, stając się najstarszą kobietą na świecie, która tego dokonała. Agnieszka Adamowska, która w tym roku skończyła 55 lat, opowiada nam o pierwszym polskim wejściu na Himlung (7126 m n.p.m). Jako jedyna z czteroosobowej polskiej ekipy 23 października około godz. 11.00 lokalnego czasu zdobyła szczyt.

Linda Matus: Było trudno?

Agnieszka Adamowska: Nie ma łatwych siedmiotyśięczników. Może nie ma na Himlung wielkich trudności technicznych, ale są inne. To było pierwsze polskie wejście, więc góra, jak i sama droga, nie były dobrze opisane. Zawsze łatwiej idzie się przetartym szlakiem. Z jednej strony to jest wielka radość wejść „jako pierwszy” na dany szczyt, ale z drugiej strony to ogromne obciążenie, bo nie ma się do czego odnieść. Nasz zespół składał się z czterech osób: Hanny Myślińskiej, Piotra Juszczyka, Wojciecha Łukasika i mnie. Góra jest niezwykle rozległa, a różnice wysokości między obozami duże. Dojście do niej trwa ok. 4-5 dni. Idzie się dość dzikim rejonem Phu na wysokości ok. 3, 5 tys., który zamieszkuje ludność Khampa. Ludzie tu mieszkają w domach zbudowanych z kamienia, bez elektryczności i wody. To jest historia na osoby artykuł. W tym roku wyznaczono nową trasę na Himlung, poprzednia była zbyt niebezpieczna. Postawiono nową bazę na wysokości 4900 m, tym razem na trawie, co jest znacznie przyjemniejsze do mieszkania niż baza na lodowcu, ale przez to jest dalej i robi się dodatkowa godzina drogi do pierwszego obozu.

L.M.: Miesiące przygotowań i treningów, o których donosiliśmy w „Gazecie Senior”. Czy udało się sprostać fizycznemu wyzwaniu?

A.A.: Trzeba przyznać, że mieliśmy trochę kłopotów zdrowotnych po drodze. Dwie



fot. Atak szczytowy (Agnieszka Adamowska)

osoby musiały się wycofać ze względu na złe samopoczucie. W dniu ataku szczytowego, do obozu drugiego dotarłam już tylko z Wojtkiem Łukasikiem. Jednak w trakcie wspinaczki on również zaczął odczuwać skutki choroby wysokościowej i musiał wrócić do obozu. To miało dla mnie później duże znaczenie w czasie zejścia, przy którym miałam mnóstwo przygód.

L.M.: To dla laika bywa zaskakujące, że tak wiele uwagi wspinacze poświęcają zejściu.

A.A.: Ponieważ nie wejście, ale zejście okazuje się często największym problemem. Najwięcej wypadków jest właśnie podczas schodzenia, ponieważ szczyt został zdobyty, adrenalina opada, a przed nami taka sama droga w dół. Niestety schodząc z Himlung dostałam ślepotę śnieżną, czyli porażenia nerwu wzrokowego od nadmiaru

intensywnego światła. To się zdarza w górach wysokich przy zdjęciu nawet na chwilę okularów. Praktycznie przestałam widzieć. Byłam z przewodnikiem, ale on również był tam pierwszy raz,

a w drodze powrotnej dopadło go zmęczenie i niestety mnie „zgubił”. Na ścieżce spotkałam Francuza, który miał podobny problem, ale jak się okazało, był w dużo gorszym stanie niż ja, gdyż



fot. Hanna Myślińska, Stupa w bazie pod Himlung

REKLAMA

Kompleks wypoczynkowy HALNY – STOKROTKA ZAPRASZA na wypoczynek do Karpacza

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

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

NATURAtour

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

SYLWESTER LAST MINUTE 20% TANIEJ

Zainteresowanych zapraszamy do kontaktu.

www.naturatour.pl

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

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

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

Wielkanoc w Zającówce
Zapraszamy do skorzystania z wielkanocnego pakietu pobytoowego.

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 Zającówki – 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. Krasińskiego 3, 58-580 Szklarska Poręba
e-mail: zajacowka@noclegi-szklarska.pl

REKLAMA

Zimowy relaks nad morzem dla seniorów

VILLA HOFF WELLNESS & SPA

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

Profesjonalna terapia kręgosłupa

UKRAINA
Uzdrowisko Truskawiec

Turnusy sanatoryjne

Ceny od: **690 PLN**
/osobę/tydzień

WIĘCEJ INFORMACJI:
+48 668 414 910

www.truskawiec.info.pl

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

„widział” w pobliżu namioty, których w rzeczywistości tam nie było i mimo moich protestów, ruszył w ich kierunku – na szczęście nie wpadł do żadnej szczeliny i po jakimś czasie go odnaleziono. Ja zatrzymałam się i czekałam na pomoc, pokrzykując co jakiś czas, „na wypadek” gdyby ktoś mnie szukał. Pomoc wkrótce nadeszła w postaci przewodnika, który zorientował się, że mnie nie ma oraz Wojtkę Łukasika, który pozostał w obozie drugim i zaniepokojony, że tak długo nie wracamy, wyszedł nam naprzeciw. Dzięki niemu wróciłam do obozu cała i „tylko trochę” poodmrażana. Na drugi dzień już widziałam na jedno oko, drugie zapuchnięte powoli zaczęło wracać do zdrowia. Cała akcja szczytowa, czyli wejście i zejście, trwały 19 godzin, w minus 20 stopniach. Jednak najgorszy był bardzo silny wiatr, niemal huragan. Niewątpliwie nieprzyjemna strona tego wejścia to te odmrożenia.

L.M.: Dobra forma to podstawa, ale i bez szczęścia się nie obejdzie.

A.A.: Szczęście w górach zawsze się przydaje. Na moją korzyść grało również doświadczenie, bo wspinam się od lat. Jak jest dobrze, to można i w 14 dni wejść na ośmiotysięcznik, ale jak zaczynają się problemy, to zdarzają się straszne wypadki. Dziś w górach wysokich często można spotkać ludzi, którzy nie powinni się tu znaleźć. Zmieniły się czasy i mamy mnóstwo tzw. wypraw komercyjnych organizowanych przez wyspecjalizowane agencje. To jest pewna „droga na skróty”. Kiedyś droga w góry wysokie wiodła przez Tatry, Alpy, wspinanie



fol. Hanna Myślińska, Himlung obóz II

się na Kaukazie. Adept uczy się od starszych kolegów. Dziś każdy może spróbować, co było nie do pomyślenia w moim pokoleniu.

L.M.: Wiele dziedzin się zmieniło, ale pewnie są też dobrze strony?

A.A.: Za moich młodych lat, jeśli nie było się w jakiejś dofinansowanej narodowej wyprawie, to praktycznie, ze względu na koszty, nie mieliśmy szansy na wspinanie się w górach wysokich. To też wynika z głębokich przemian, które dokonały się w naszym kraju. Ale przede wszystkim, sprzętowo i technicznie bardzo dużo zmieniło się na korzyść. Nieprzemakalne kurtki i kombinezony puchowe, lżejsze raki i czekany, kijki, których się dzisiaj używa praktycznie cały czas, liczne gadzety i udogodnienia.

L.M.: Nasi czytelnicy pewnie

zastanawiają się teraz, ale po co się tak narażać?

A.A.: Trudno odpowiedzieć na to pytanie każdemu, kogo pasja wykracza poza pewną normę. Choć w sumie trudno określić, co jest tą normą... W moim przypadku wspinanie sprawia mi po prostu ogromną radość, nadaje życiu smak i daje cudowną świadomość, że zawsze coś jeszcze jest do zrobienia, do zdobycia.

L.M.: W takim razie zapytam o plany na przyszłość, czy już coś może Pani zdradzić?

A.A.: W tej chwili wydaje mi się, że to jest moja ostatnia Wielka Góra. W pewnym wieku trzeba przyznać, że jednak człowiek nie tak łatwo się aklimatyzuje, a wysiłek, który trzeba włożyć w spinaczkę jest na tyle duży, że powoli przyćmiewa radość z wejścia. Nie mówię, że na 100%, ale w tym momencie na tak wy-

soką górę chyba bym się już nie porwała.

L.M.: ... nigdy więcej tak wysokich gór?

A.A.: ...jak teraz wracam do zdjęć, to te obrazy zaczynają wypierać zmęczenie i przypomina mi się, jak było fajnie. Muszę przyznać, że wyprawa była bardzo udana, co nieczęsto się zdarza. Byliśmy bardzo zgraną ekipą, świetnie się dogadywaliśmy, a ogromny wysiłek nie obnażył naszych gorszych stron. Ponadto pierwszy raz doświadczyłam tzw. magii szczytu. Zawsze byłam bardzo rozsądna we wspinaniu, a tym razem po raz pierwszy powiedziałam „wejdę” i nie zważałam na nic. Przypomniało mi to słynne zdanie autorów pierwszego zimowego wejścia na Everest: „Gdyby to nie był Everest, to byśmy chyba nie weszli”.

REKLAMA

UZDROWISKO
Kraków Swoszowice

Zimą ZADBAJ O ZDROWIE w Uzdrowisku Swoszowice

Już od ponad 200 lat leczymy jedną z najmocniejszych WÓD SIARCZKOWYCH na świecie!

**turnusy rehabilitacyjne
turnusy sanatoryjne
pobyty dla seniorów**

W sezonie zimowym niższe ceny!

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

Wilno Kaziuki

SENIOR NA WAKACJACH

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

AKTYWNY SENIOR

SENIOR W PODRÓŻY

- Samolotowo-autokarowe wczasy stacjonarne oraz wycieczki objazdowe pod opieką pilota oraz polskojęzycznego przewodnika
- Turnusy leczniczo-rehabilitacyjne w kurortach sanatoryjnych
- Wycieczki objazdowe po najpiękniejszych regionach Polski

Więcej informacji i ofert: www.ak-sen.pl

Syberia od 9800zł/os./12 dni koleją transsyberyjską	Truskawiec (Ukraina) Wyjazd leczniczy od 900 zł/os./8 dni	Smak Gruzji od 3150 zł/os./8 dni pełny pakiet + przelet samolotem
--	--	--

ORGANIZATOR TURYSTYKI AKTYWNY SENIOR ANDRZEJ WÓJCICKI
Ul. Dunikowskiego 9D/14, 80-524 Gdańsk
Tel. +48 663 512 905 biuro@ak-sen.pl f/aktywnysenior

**SANATORIUM
uzdrowiskowe
AUGUSTÓW**

Zapraszamy na pobyty lecznicze!

- położenie nad jeziorem w otoczeniu lasów sosnowych, tworzących unikatowy mikroklimat
- nowoczesny ośrodek rehabilitacyjny
- ponad 50 rodzajów zabiegów leczniczych
- doświadczona kadra medyczna
- komfortowe, przestronne pokoje
- basen z atrakcjami wodnymi i SPA
- kuchnia serwująca dania oparte o świeże, ekologiczne produkty

Zarezerwuj już dziś!

T: (87) 643 28 71 / 606 795 544
E: sanatorium.augustow@biavita.pl
Augustów, ul. Zdrojowa 3/5/7
www.sanatorium.augustow.pl

**Prenumerata
2019!**

**Z dostawą do
skrzynki pocztowej**

Poczta Polska

REKLAMA

TRUSKAWIEC 2019

Kompleksowe 14 dniowe turnusy rehabilitacyjne na Ukrainie

Przy rezerwacji miejsc do 31.01.2019

5% rabatu



W pakiecie:

- pobyt w najlepszych sanatoriach w Truskawcu
- pełna opieka lekarska
- komplet badań wykonany na miejscu
- codzienne zabiegi m.in. masaże, balneoterapia, hydroterapia, aplikacje borowiny, fizjoterapia
- pełne wyżywienie (3 posiłki dziennie)
- zaplecze rekreacyjne (basen i siłownia)
- ubezpieczenie NNW i KL
- opieka polskojęzycznego rezydenta na miejscu
- transport autokarowy (Kraków, Rzeszów, Przemyśl) bądź lotniczy

Zapraszamy do kontaktu
tel. 12 397 49 22

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

 **Florian Travel**
biuro podróży



JAMROZOWA POLANA
HOTEL & BROWAR



Hotel & Browar Jamrozowa Polana jest urokliwie położony w jednej z najpiękniejszych części Dusznik-Zdroju - na rozległej polanie wśród 100 letnich świerków i szczytów Pogórze Orlickiego. Od nas rozpościerają się rozległe widoki na zbocza i wyciągi pobliskiego Zieleńca. W naszym Browarze Kraftowym - Rzemieślniczym z pasją, ważymy piwo niepasteryzowane i niefiltrowane w 4 gatunkach - serwując łącznie z opowieścią Piwowara.

Dzięki wyjątkowej lokalizacji - mikroklimatowi i wyjątkowej jakości powietrza **Jamrozowa Polana Hotel & Browar** idealnie nadaje się na spokojny wypoczynek i relaks. łagodnie ukształtowany teren to raj dla miłośników długich spacerów, pięknych widoków, ciszy. Mnogość i stopień trudności tras rowerowych, zadowolili również każdego rowerzystę.

☎ 506 290 535

✉ repcja@jamrozowapolana.eu

www.JAMROZOWAPOLANA.eu



Olej z orzechów włoskich

łoczony na zimno
Suplement diety



- Dostarcza niezwykle cennych dla organizmu kwasów tłuszczowych z grup Omega-3, Omega-6 i Omega-9
- Zastępowanie w diecie tłuszczów nasyconych tłuszczami nienasyconymi pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi, kwas oleinowy jest tłuszczem nienasyconym
- Zawarte w oleju z nasion orzecha włoskiego kwasy alfa-linolenowy ALA i linolowy LA pomagają w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi, korzystne działanie występuje w przypadku spożycia 2 g ALA i 10 g LA dziennie

Sposób użycia: 1 kapsułka dziennie/1 osobę dorosłą. Po ukręceniu końcówki kapsułki wycisnąć zawarty w kapsułce olej na pieczywo, do sałatek, surówek, deserów.



Sprawdź ofertę w sklepie producenta

Kup on-line:

www.galdlaciebie.pl

lub zamów przez tel.:

61 878 03 59