Miesięcznik
www.GazetaSenior.pl

Gazeta Senior Kraj
ISSN 2450 - 1883

Wydanie 02/2019
(luty)

PRENUMERATA GazetaSenior.pl

Gazeta Senior

ISSN 2450-1883 02
9 772450 188904

cena: 5 zł

Ja tam pojadę!

Z Mariolą Wójtowicz o podróży, do której przygotowywała się 30 lat, rozmawia Anna Błaszkiewicz.

str. 18 - 19

kolejne wydanie 27 lutego

NIE BĄDŹ DZBAN

SMARTBABCIA
I SMARTDZIADEK

+ Alimenty na wnuki i od dorosłych dzieci
+ Nowy rok nowe oszustwa
+ Skierowanie na rehabilitację od fizjoterapeuty

Skóra to zawsze jest skóra

Wanda Kwietniewska

Drodzy Czytelnicy,

Specjalnie dla Was na dobry początek roku na okładce i w rozmowie z „Gazetą Senior” prawdziwa petarda, Wanda Kwietniewska liderka zespołu Banda i Wanda. W jaki sposób udaje się zachować jej tak świetną formę mimo upływu lat? Więcej w wywiadzie.
Dobry początek roku to także garść inspiracji i motywacji od redaktorów „Gazety Senior”. Polecamy szczególnie materiał pt. „Nadzieja- przyczajony tygrys” z cyklu ABC Psychologii, „Umysł na luzie”, czyli sposoby na dobry dzień Alicji Pionkowskiej czy powrót myślami do dawnych emocji w materiale Marii Orwat „Only You”.
Świat idzie z postępem, seniorzy nie pozostają w tyle. Dlatego sporo miejsca poświęciliśmy nowoczesnym rozwiązaniom, które dopiero rodzą się na naszych oczach. Ponieważ dla wszystkich pokoleń są czymś nowym, warto dowiedzieć się więcej na ten temat. O smart city na przykładzie Wrocławia i propozycjach dla seniorów na miarę XXI wieku w aktualnym numerze.
Seniorzy a szczególnie seniorki wiele podróżują, przywożą ze sobą wrażenia i spostrzeżenia, z którymi chcą się podzielić. Mariola Wójtowicz to odważna i ciekawa świata kobieta, która zwiedza najdalsze zakątki globu właśnie na emeryturze. W tym wydaniu trochę wspomnień z wyprawy na pewną niesamowitą pustynię i skrót wywiadu (z Archiwum www.piszemyplus.pl) z bohaterką tej podróży.
Joanna Ciechanowska - Barnuś dzieli się swoimi obserwacjami z metra w Bangkoku. Swoją drogą spostrzeżenia ze środków komunikacji miejskiej to powoli specjalność autorki cyklu Seniorałki. W mentalną podróż zabierze Was Krystyna Ziętak, z której dowiecie się, dlaczego kobiety nie wymyśliły żarówki. Gorąco polecamy lekturę.
Niestety nowy rok, to także nowe oszustwa i problemy, dlatego nie stronimy od trudnych tematów, podpowiadamy, jak się ustrzec. Zachęcamy do pogłębiania wiedzy z „Gazetą Senior” jak i w formie wykładów, warsztatów i pogadanek.
Jeżeli chcecie czytać Gazetę Senior, miesięcznik jest dostępny w płatnej prenumeracie za pośrednictwem Poczty Polskiej, którą można zamówić w każdym urzędzie pocztowym lub na stronie internetowej poczty polskiej: www.prenumerata.poczta-polska.pl . Zapraszam także na portal GazetaSenior.pl, gdzie codziennie publikujemy dodatkowe, interesujące treści.

Miłej lektury
Linda Matus
Redaktor Naczelna

Skóra to zawsze jest skóra

„Hi-fi”, „Nie będę Julią” to przeboje z lat osiemdziesiątych, które znamy i nucimy do dziś. Śpiewała je Wanda Kwietniewska, która, choć dziś przekroczyła już 60-tkę, nadal koncertuje, nagrywa płyty i jest, jak ją nazywają fani, prawdziwą „petardą”. Z wokalistką Wandą Kwietniewską, założycielką grupy rockowej Banda i Wanda, o muzyce, Mazurach i siatkówce rozmawia Magda Wieteska.

Magda Wieteska: O jakim zawodzie marzyła Pani w dzieciństwie?

Wanda Kwietniewska: Marzyłam, jak wiele innych dzieci, by zostać kierowcą autobusu albo jeszcze lepiej – wozu strażackiego! Potem, już jako nastolatkę, fascynował mnie szkolny kabaret, ale na równi ze sportem, zwłaszcza siatkówką, którą uwielbiam do dzisiaj. Chciałam zostać zawodowym siatkarzem. Tak, siatkarzem, a nie siatkarką!

M.W.: Jak odkryła Pani swój talent muzyczny? Czy był ktoś, kto w tym pomógł, a może zainspirował?

W.K.: Zaczęło się od tańca. Byłam małą, trzyletnią dziewczynką i u dziadków w szkole, którą prowadzili, zachwyciła mnie piosenka „Wala twist” Filipinek. Przetańczyłam całą sylwestrową noc do upadłego. Można więc śmiało powiedzieć, że ten utwór autentycznie zwalił mnie z nóg. Oblatany miałam też repertuar Mazowsza, ale wkrótce mój starszy brat wszedł w posiadanie legendarnego adapteru Bambino, a że nasz wujek produkował pocztówki dźwiękowe, więc bez reszty pochłonął mnie polski bigbit, a wkrótce potem i zachodni rock, bo wszystko było pod ręką. W szkole podstawowej zaczęłam się uczyć grać na gitarze i stałam się gwiazdą naszych ognisk harcerskich...

M.W.: Najpierw śpiewała Pani w Lombardzie, a dopiero potem założyła własny zespół – Bandę i Wandę. Jak wspomina Pani pracę w Lombardzie? A co było największym wyzwaniem w prowadzeniu własnej grupy?

W.K.: Lombard wspominam bardzo dobrze i z wielkim sentymentem. Tam wszystko wydarzyło się po raz pierwszy. Wielkie koncerty, festiwale, programy telewizyjne i ogromna popularność. No i oczywiście pierwsza w życiu Złota Płyta za longplay „Śmierć dyskotece”. Było pięknie, ale ponieważ w Lombardzie nie mogłam się przebić z własną twórczością i bardzo pyskowałam managerowi, zostałam szczęśliwie wyrzucona z kapeli i musiałam szybko stanąć na nogi. W 1983 roku, w noc sylwestrową zaprezentowałam pierwszy utwór własnej formacji Banda i Wanda. To było bardzo ekscytujące wydarzenie. Na antenie Programu III Polskiego Radia Piotr Kaczkowski puścił nasz utwór „Fabryka marzeń”. Z małymi przerwami prowadzę mój zespół (dziś jako Wanda i Banda) od 35 lat.

M.W.: Życie artystyczne w latach 80. Co było wtedy, czego nie ma już dziś? Czy za czymś Pani tęskni?

W.K.: Lata osiemdziesiąte to okres największej popularności mojego zespołu. Pierwszy skład to: Marek Raduli, Jacek Krzaklewski, Henryk Baran i Andrzej Tylec. W tym składzie zjechaliśmy Polskę wzdłuż i wszerz, grając po 30-40 koncertów w miesiącu. Wokół było szaro, ponuro, kartki na mięso i cukier, a na koncertach wrzała, kipiała i buzowała krew młodych ludzi. To był inny świat. Koncerty były wielką radością i świętem zarówno dla publiczności, jak i wykonawców. Charakterystyczne dla tych czasów było również to, że artyści przyjaźnili się ze sobą. Na festiwalach lubiliśmy spędzać czas razem, popijając drinki i gadając aż po świt. Dziś już tak nie jest, każdy przyjeżdża, gra swoje i wyjeżdża. Tej integracji bardzo mi brakuje.

M.W.: Gracie od 35 lat. Czy jakiś koncert, spotkanie

Gazeta Senior Kraj
ISSN 2450-1883
nakład: 15 000 egz.
numer 02/2019
30 stycznia 2018 r.
(Z seniorami od 2011r.)
tel. 530 301 660
Listy elektroniczne (e-mail) kierujcie na adres:
biuro@mediasenior.pl
Znajdziecie nas również w internecie (wydanie elektroniczne)

www.gazetasenior.pl
oraz na Facebook'u
www.facebook.com/GazetaSenior

Prenumerata

Wszelkie pytania dotyczące prenumeraty kierujcie pod numer tel. 530 301 660

Reklama
Zainteresowanych zamieszczeniem reklamy prosimy o kontakt pod numerem tel. 533 301 661

Redaktor naczelna:
Linda Matus;

Redaktorzy:
Magda Wieteska,
Justyna Sochacka;

Redaktorzy-Seniorzy: Joanna Ciechanowska-Barnuś, Jerzy Dudzik, dr Jadwiga Kwiek, Kazimierz Nawrocki, Maria Orwat, Genowefa Pietraszewska, Alicja Pionkowska, Andrzej Wasilewski, Mariola Wójtowicz, Krystyna Ziętak;

Współpraca: Małgorzata Dryjska-Łożyńska, Aleksandra Gracjasz, Ks. dr hab. Zdzisław Kropidłowski, Miłosz Sałaciński, Roman Szymański, dr Walentyna Wnuk;

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

Foto: Okładka (PAP/Stach Leszczyński), 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.

z publicznością mocno zapadły w Pani pamięć?

W.K.: Jest wiele takich koncertów, ale ponieważ właśnie świętujemy 35-lecie zespołu, więc powiem o występie w moim rodzinnym Przywidzu. Rodzinnym, bo właśnie tam się urodziłam na kancelaryjnym stole we wspomnianej szkole u dziadków! Mama nie zdążyła mnie „dowieźć" do Gdańska, a tam miała rodzić. No i w sierpniu Przywidz zaprosił mnie na rocznicowy koncert. A moje zaproszenie do wspólnego występu przyjęła Małgosia Ostrowska i poczułyśmy się na scenie jak za starych, lombardowych czasów! Było wspaniale i wzruszająco, bo spotkałam też panie, które pamiętały mnie z dzieciństwa, a organizatorzy przygotowali niespodzianki – monument Korzenie Rocka przy Bulwarze Zespołu Czerwone Gitary przyozdobiło logo mojego zespołu, a przy wejściu do budynku szkoły (obecnie biblioteki) odsłonięto tablicę z informacją o owym wydarzeniu na kancelaryjnym stole... Cudowne chwile, fantastyczni gospodarze, rewelacyjna publiczność, jezioro – czyli było wszystko! Długo będę to wspominać.

M.W.: Mieszka Pani w Warszawie, a wypoczywa na Mazurach. Ma tu Pani własne siedlisko. Jak wyglądają Pani weekendy nad jeziorem?

W.K.: Mieszkam w Warszawie, ale każdą wolną chwilę staram się spędzać na Mazurach. Z tym że nie są to na ogół weekendy, bo wtedy najczęściej gramy. Chcę tam zamieszkać na stałe, bo to piękne miejsce! W zależności od pory roku robię tam różne rzeczy. Sporty wodne (jestem zapalonym motorowodniakiem), pływanie, wędkowanie. Jesienią oczywiście grzyby, a zimą – łyżwy i dokarmianie zwierząt. Mam grupę przyjaciół, którzy często nas odwiedzają. Zawsze jest bardzo wesoło i nigdy się nie nudzimy.

M.W.: Jest Pani fanką siatkówki. Czy sama również uprawia Pani ten sport?

W.K.: Siatkówkę kocham miłością dozgonną i grywam, kiedy mam tylko okazję. Jestem zagorzałym fanem naszej ligi i oczywiście reprezentacji. Nasi siatkarze, mistrzowie świata zasługują na najwyższe uznanie i podziw. I dobrze by było, gdyby zarabiali znacznie więcej.

M.W.: Wizerunek sceniczny Wandy Kwietniewskiej nie zmienia się od lat. Gitara, rockowe ciuchy, nie pamiętam, żebym widziała Panią na szpilkach czy w kostiumie…

W.K.: Klasyczne kostiumy pozostawiam paniom polityczkom, szpilki to piękna sprawa, ale ja jestem i pewnie pozostanę typem „trampkowo-glanowym". Po prostu lubię określony styl. Skóra to zawsze jest skóra. Ponadczasowo!

M.W.: Fani mówią o Pani „petarda". Jak udaje się zachować tak wspaniałą formę i kondycję?

W.K.: Nie wiem... Żyję dość szybko. Nie przywiązuję wielkiej wagi do diet. Ćwiczę dość nieregularnie, jeżdżę na nartach i ogólnie dużo się ruszam. Staram się cieszyć z tego, co mam i nie zadręczać się tym, że czegoś nie mam. Czyli u mnie szklanka zawsze jest do połowy pełna, a nie pusta. To powoduje, że nie jestem ponurakiem, a śmiech i uśmiech, jak wiadomo, to zdrowie!

M.W.: Wolny czas – jak Pani odpoczywa, ładuje akumulatory?

W.K.: Akumulatory najchętniej ładuję na Mazurach, a jeśli nie mogę wyjechać, to zawsze książka i dobry film relaksują mnie znakomicie.

M.W.: Marzenia Wandy Kwietniewskiej.

W.K.: Mam córkę, Kaję, która ma 22 lata. Chciałabym, aby ona i jej pokolenie nie musieli wyjeżdżać z kraju w poszukiwaniu normalnego życia.

SZTUKA TERAZ – warsztaty

SZTUKA TERAZ to inicjatywa, która jest uzupełnieniem działalności Szlachetnej Paczki. Łączy popularyzację sztuki z mądrym pomaganiem. W ramach Sztuki Teraz, oprócz wernisażu, który odbył się 11 stycznia oraz aukcji charytatywnej 20 lutego, zapraszamy wszystkich zainteresowanych do odwiedzenia wystawy w Muzeum Narodowym w Krakowie, a dzieci, młodzież i seniorów do wzięcia udziału w inspirujących warsztatach artystycznych.

Jak zrozumieć współczesną sztukę? Warsztaty dla seniorów
2 lutego br., godz. 13.00-15.00, Muzeum Narodowe w Krakowie
Szkolenie będzie oparte na rozmowie i prezentacji prac z historii sztuki, dzieł nowoczesnych i współczesnych artystów, a następnie oprowadzanie po wystawie, z elementami umiejscowienia prac w nurcie współczesnym. Prowadzenie: Adrianna Gajdziszewska

Seniorzy w Akcji 2019 – rekrutacja od 11 lutego

Wkrótce rozpocznie się rekrutacja do 12. edycji projektu organizowanego przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę" i Polsko-Amerykańską Fundację Wolności. Konkurs Seniorzy w Akcji 2019 rusza już 11 lutego.
Inicjatywa Seniorzy w Akcji 2019 to okazja, aby rozwijać nowe pasje i spędzać aktywnie czas w doborowym towarzystwie, a jednocześnie działać na rzecz otoczenia i promować współpracę międzypokoleniową. Organizatorzy poszukują osób, które pragną pracować na rzecz wprowadzania trwałych rozwiązań pobudzających aktywność społeczną mieszkańców. Udział w konkursie daje możliwość otrzymania wsparcia finansowego na realizację przedsięwzięć, a także wsparcie ekspertów, doświadczonych animatorów i innych uczestników projektu. Do konkursu mogą zgłaszać się osoby (60+) i pary międzypokoleniowe (osoba 60+ i osoba w wieku 18-35 lat) z pomysłem na projekt i chęcią pracy nad jego rozwojem. Więcej o konkursie Seniorzy w Akcji 2019 na stronie: www.seniorzywakcji.pl lub tel. 22 396 55 16.

VOGUE Nowa Huta na wybiegu

Pokaz kreacji wieczorowo-sylwestrowych na sezon 2018/2019 zespołu modowego VOGUE Nowa Huta odbył się w ramach Akademii Stylu w Krakowie. Stylizacje do pokazu wykonała Małgorzata Piątkiewicz-Szczechla. Ich mottem było pokazanie kobiety aktywnej i charyzmatycznej, której nie są obce współczesne trendy modowe i która pomimo dojrzałego wieku jest świadoma swojej atrakcyjności. W stylizacjach o kolorystyce magicznej czerni, o zróżnicowanej fakturze materiału poprzez szyfon, cekiny i aksamit, z domieszką złota i bordo dominował styl disco i rockowy (zarezerwowany nie tylko dla młodych), przełamany stylem glamour. Reprezentowana przez zespół moda to sposób na wyrażanie siebie, swojego stylu życia i dowód na to, że współczesne seniorki nie pozostają w tyle.

Fot. Jerzy Karnasiewicz

REKLAMA

Nie bądź dzban

Znawcy języka, uczeni w mowie i piśmie postanowili już kilka lat temu przyjrzeć się, jak rozwija się język młodzieżowy. Wymyślili konkurs i raz w roku, po głosowaniu przez internautów, ogłaszają z wysokości swoich katedr, że młodzieżowym słowem roku zostało to słowo, na które oddano najwięcej głosów.

Niczego nowego to nie wnosi do slangu młodych, bo młódź tego nawet nie zauważa. Zajęci swoimi poważnymi problemami nie będą zważali, co tam stare pryki próbują zrozumieć z upiornie trudnej młodości. Bo jak ogarnąć całe to badziewiaste otoczenie, gdzie co drugi to „dzban" albo „rura". I nie ma się co xD (śmiać z czegoś dziwnego – przyp. red.) przed dwudziestkiem (weekendem – przyp. red.), kiedy tyle na głowie, a chęci i chucie szaleją każde w inną stronę. Oczywiście każdy by chciał żyć na wypasie, bez zgredów, zlasowanego wapna, a jak najdzie ochota, to fruknąć sobie na Canary.

Slangi powstawały w twórczych umysłach, by dla postronnych nic nie wydawało się oczywiste i zrozumiałe. We Lwowie czy też w Warszawie rzezimieszki zwijali sikory albo inne kosztowne fanty frajerom. Ferajna przecież musiała za coś topić smutki, a u szynkarza za szynkwasem na krechę już dawno nie mieli szans. No to znosili fanty, by jakoś ogarnąć zaszłości i nie wypaść z ferajny.

Z biegiem powojennych czasów najpopularniejszym słowem przestała być nazwa choroby zakaźnej wywoływanej przez przecinkowca, a zaczęło dominować słowo wulgarne określające kobiety uprawiające nierząd lub prostytucję. W zależności od intonacji słowem wyrażającym wszelkie możliwe emocje stało się pochodzące z łaciny dwusylabowe słowo oznaczające krzywy, krzywa. Czasami ludzie dbający o dobre obyczaje wolą obejść wulgaryzmy i tak pojawiły się „kurcze", „kurza dupa" albo już współczesny „fkurf". Słowo zacne, dźwięczne i jak na razie nie podlega cenzurze na fejsie.

Tak właściwe nie widzę większej różnicy, czy zwymyśla dzbana podirytowany młodzian słowami uważanymi za wulgarne, czy też już takimi jak „cholera", nawiązującymi do choroby zakaźnej. Przecież w wypowiadanych słowach najistotniejsze są intencje i nawet łagodnie wypowiedziane słowo „kurcze" wiadomo, jaki ma podtekst. Taki, jaki chcesz mu nadać. Przecież kiedy mówisz do Janusza „mój ty jedyny", to żaden chłop o imieniu Janusz, imieniu pochodzącym od staroitalskiego boga Janusa, nie zauważy uchybienia czci swojej. Chyba że nosi ekskluzywne sandały, atrybut Januszów, a to przepraszam, taki bóg Janusz raczej niewiele kuma. Podobnie jak Grażyna.

Janusze i Grażyny

Niektóre zachowania Januszów i Grażynek zdają się dziwne. Ot, choćby takie łykanie tlenu. Wieść niesie, że tlen najlepiej łykać w lesie, tam ponoć go więcej. No więc, jak mamy lajlę (czyli jest lajtowo, spokojnie – przyp. red.), to siodłamy konie i hajda w góry, lasy. Ci, co koni nie mają, zadowolić się muszą przebieżką, takie izi pizi (skrót od ang. easy peasy, po polsku łatwizna – przyp. red.), bo przecież w końcu YOLO (akronim od ang. You Only Live Once, po polsku „żyje się tylko raz" – przyp. red.). I morda się cieszy. Natomiast Janusz całą swoją rodzinę pakuje do złomka i wywozi na grilla do lasu. Nie dość, że tam spotka całą masę Januszów i Grażynek, to jeszcze będą zanieczyszczali krzaki i zarośla odpadkami i odchodami. Śmieci Janusz już ze sobą nie zabierze. On uważa, że las sprzątają po tym syfie krasnoludki i sarenki.

Słowa w czasie swojego używania potrafią zmienić znaczenie. Tak się stało ze słowem towarzysz, które w czasach PRL nabrało nowego znaczenia i tak z towarzysza pancernego – husarza, towarzysza polowań i dworskich zabaw, dostaliśmy siermiężnego robotnika, któremu towarzyszem był odziany wzorem NKWD-zisty w skórzany płaszcz sekretarz partii. Sadzić i rżnąć to też słowa, które przeszły swoje i nabrały różnych znaczeń, choć nie należy przesadzać z ich wyróżnianiem.

Piąteczek, piątunio

Po weekendzie zaczyna się na nowo harówka. Deadline'y gonią i z utęsknieniem czekamy na piąteczek, piątunio. Aż trudno zrozumieć dlaczego. Jak zapytasz pracownika, czy dobrze mu się pracuje, czy zadowolony z pracy, to każdy potakuje. To skąd takie zamiłowanie do długich weekendów i do tego piątku? W najpopularniejszej książce świata zapisano, że jeden dzień tygodnia poświęcamy na odpoczynek i nie jest to piąteczek, tylko niedziela. Puryści zauważą, że siara, skoro starozakonni upodobali sobie na odpoczynek szabas.

Najpopularniejszym lamentem jest niewątpliwie „Oh my God" i skrót od tego zwrotu „OMG". Wynika to z popularności języka angielskiego w komputerowym świecie.

Jak lament nie pomaga, zawsze można wystawić środkowy palec, ale to raczej poruta i nie uchodzi, można użyć bardzo obraźliwego „S my D". To ostatnie jest dosadne i jeszcze mało rozpowszechnione wśród seniorów (dlatego nie będziemy go tłumaczyć – przyp. red.)

Znacznie przyjemniej i łatwiej jest banglać lub balangować (imprezować – przyp. red.). Umiejętność poprawnego posługiwania się mową ojczystą uzależniona jest od zasobu słów, a to zwykle wiąże się z wykształceniem. Choć nie zawsze. Czasami pozbawieni słuchu lub z zatkanym nosem mają trudności w wypowiadaniu nosowych głosek. To dopiero amba (obsesja na punkcie czegoś – przyp. red.) i wstyd, gdy polityk kaleczy mowę wyborców, a dziennikarz rani uszy słuchaczy.

Tak więc mam nadzieję, że gdy przeczytacie ten felieton, to zobaczę na waszych licach banana (szeroki uśmiech – przyp. red.). A gwara młodzieżowa i więzienna w połączeniu z angielskimi naleciałościami wprowadzonymi przez używających komputery będzie mniej dominująca nad naszą kwiecistą mową ojczystą.

Jerzy Dudzik

REKLAMA

BIBLIA AUDIO KIDS to projekt przedstawiający historie z Pisma Świętego w sposób łatwy do przyswojenia przez dzieci. Do każdej opowieści dołączony jest komentarz teologa i biblisty dr. Piotra Kosiaka, który tłumaczy DZIECIOM, RODZICOM i DZIADKOM znaczenie prezentowanych historii. Poznamy odpowiedzi na takie pytania jak: dlaczego Pan Bóg zesłał potop? Czy jak wygląda Pan Bóg? Zamieszczone komentarze pomogą rozpocząć rozmowę z dziećmi o znaczeniu biblijnych historii, wyjaśnią zawiłości, a przede sprawią, że słuchanie BIBLII AUDIO będzie bardziej przystępne. *To wspaniałe, że nasz projekt ciągle się rozwija. Jestem niezmiernie dumny, że BIBLIĄ AUDIO KIDS zajął się człowiek łączący role ojca, dziennikarza i wykładowcy. Doświadczenie Piotra Kosiaka w pracy z Pismem Świętym jest dla nas szczególnie cenne – komentuje* **Krzysztof Czeczot, producent i współtwórca BIBLII AUDIO.**

BIBLIA AUDIO KIDS to aż 90 fragmentów Pisma Świętego przygotowanych specjalnie dla młodszego słuchacza. NARRATORAMI w BIBLIA AUDIO KIDS są młodzi aktorzy: Wiktoria Guzek, Kuba Jóźwik, Lila Wasserman, Karol Kwiatkowski, Antonina Nowakowska, Iwo Wiciński, Tosia Krylik, Borys Wiciński, Paulina Józefowska, Antek Scardina. Pozostałe biblijne role grają wybitni artyści m.in. Danuta Stenka (Judyta), Adam Woronowicz (Jezus), Jerzy Trela (Bóg), Franciszek Pieczka (Abraham), Jan Englert (Mojżesz). Ścieżkę dźwiękową zmieniono, by jeszcze bardziej dopasować ją do wyobraźni najmłodszych odbiorców. Do ZESTAWU płyt CD płyt dołączana jest książeczka do kolorowania.

Zapraszamy na stronę internetową **www.bibliaaudio.pl**
i do sklepu **www.sklep.bibliaaudio.pl**
Odbiór osobisty w Warszawie
ul. Stachury 4. Termin dostarczenia paczki
poza granicę Polski może wynosić do 30 dni roboczych

Teściowa-synowa konflikt pokoleniowy?

Relacje teściowa-synowa wydają się odwiecznie kontrowersyjnym wycinkiem życia znacznej, aczkolwiek pewnie nie największej liczby rodzin. Zjawiskiem otoczonym siecią powszechnie znanych, zabawnych, chociaż nie płynących z uwielbienia i nie zawsze ładnych dowcipów odzwierciedlających, niestety, najczęściej złośliwą stronę relacji.

Czy oznacza to, że miłych relacji nie ma? Są oczywiście, ale kiedy w kręgu emerytek pada hasło „synowa", niejednej starszej pani w milczeniu nabiegają łzy do oczu. Kiedy w kręgu młodych żon pada hasło „teściowa", niejedna z nich zaciska zęby i nie podejmuje tematu. Czy rzeczywiście jest to społecznie rozległy, trudny aspekt życia rodzinnego czy też problem rozdmuchany, opierający się często na incydentach jednostkowych, ale o dużej wadze emocjonalnej? Może jest jak z rozwodami? Rozwodzi się niecały jeden procent małżeństw rocznie (w Polsce), a powszechnie wydaje się, że rozwody są plagą wszechobecną i lawinową, co jest statystyczną nieprawdą. Jeśli jest konflikt, to mówimy o nim dużo i wszędzie, co może wzbudzać wrażenie jego mnogości. Z braku przeciwwagi porównawczej, przeciwstawnej. Skoro konfliktów nie ma w jakichś rodzinach, to o tym się, rzecz oczywista, nie mówi.

Dwie kobiety, jedna miłość

Z badań wynika, że 60% kobiet, teściowych i synowych w Polsce, nie narzeka na wzajemne relacje. Jest im ze sobą miło lub poprawnie, ale nie jest źle. Natomiast 40% mężatek ma złe relacje z matkami swoich mężów: 5% rozwiedzionych dowodzi, że jest to celowa dywersja mamusi byłego męża, a 38% stwierdziło, że wtrącanie się matki w ich małżeństwo zdecydowanie wpłynęło na pogorszenie relacji między małżonkami. Obraz zatem stwierdzić można, nie jest błahy.

Otóż teściowa i synowa to dwie różne, obce kobiety, które obok siebie postawiła miłość do tego samego człowieka. Co prawda, są to dwie zróżnicowane płaszczyzny owej miłości, nadto dzieli te kobiety wiek pokoleniowy, zasób doświadczeń, dość często środowisko – jego zwyczaje, nawyki i poglądy itd. Najczęstszym źródłem konfliktów wydaje się nieuszanowanie przez matki faktu, że z momentem ślubu jej syn przestał być przede wszystkim synem, a stał się przede wszystkim mężem żony, odpowiedzialnym za jakość życia tego małżeństwa, a rodzicom od tego momentu przysługuje jedynie prawo gościa w jego życiu. Ta prawda niestety wielu matkom w głowie się nie mieści i małżeństwo syna pojmują jako kolejną agendę jej władztwa nad biegiem życia młodych, bo ona wie lepiej od niego i jego żony, kiedy on będzie szczęśliwy.

Część matek nie radzi sobie z faktem, że inna kobieta stała się dla syna ważniejsza, jest numerem 1 jego życia. Wchodzą w rywalizację z żoną o pierwszeństwo do jego uczuć, zasobu poświęcanej uwagi, starań, puli jego czasu wolnego od pracy, posłuszeństwa itd. Każda z tych dwóch kobiet oczekuje, że to ona powinna być bezwzględnie wyjątkowa dla tego mężczyzny i mieć wyłączność wpływu

na niego. Nie oczekują biernie jednak. Matka sięga, często podstępnie, po wpływy zależności ukształtowane dawniej w relacji matka-dziecko. Zwłaszcza jeśli syn jeszcze nie jest psychicznie dorosłym mężczyzną mimo swoich – powiedzmy 27 lat – a bardziej dobrym synkiem kochanej mamusi. Do tego wątku jeszcze wrócimy.

Naprawię wasze małżeństwo

Matka będąc kobietą, lepiej niż ktokolwiek inny powinna wiedzieć, że nikt nie ma prawa wchodzić między męża a żonę. Tymczasem w owych 40% związków mamusia zaczyna „naprawiać" małżeństwo syna wichrowane jej zdaniem przez tę jego żonę i stara się „zaprowadzić tam porządek". A synowa zostaje zmuszona przez teściową do walki o swoją autonomię żony, matki swoich, a nie babcinych dzieci. Niekiedy staje do tej walki samotnie. Tak długo jednak, jak żona nie będzie miała oparcia w mężu, walka ta nie rokuje zwycięstwa. Jeżeli mąż na początku małżeństwa nie dopilnuje granic w relacjach matki z jego gniazdem, to on sam u obydwóch kobiet zdewaluuje się do roli lekceważonego pionka. To on bowiem ma się zdecydować w sytuacjach konfliktujących, z kim buduje rodzinę, ustalić, gdzie się kończy czyje miejsce, kto jest teraz w jego życiu najważniejszy. Jeśli żona – to ma stać za nią murem, a nie uciekać. Niezdecydowana postawa męża rozmydla grunt pod stopami żony walczącej o własność tego, co on sam z nią stworzył. Jego bierność będzie przez matkę indoktrynowana sprytną podjazdowością przeciwko synowej, a w konsekwencji przeciwko jego małżeństwu.

Powiedzmy obiektywnie – jeśli gdzieś jest walka, to takie są właśnie jej prawidła, zawsze i wszędzie. Pierwszym opisem tej taktyki był mickiewiczowski Konrad Wallenrod, jak pamiętamy ze szkoły. Obiektywnym prawem walki jest i to, że ten syn po okresie bierności, zmanipulowany przez matkę stanie również pewnego dnia po jej stronie, przeciwko swojej własnej żonie. I o to w tej walce matce będzie chodziło, chociaż nigdy się do tego nikomu nie przyzna. Doskonałą ilustracją takich sytuacji jest nie tylko obserwacja życia, ale i wspaniale zrobiony film na ten temat – „Plac Zbawiciela". Trzeba jednak sprawiedliwie odnotować, że liczne są również przypadki, które widzimy w dookólnej rzeczywistości społecznej, że syn potrafi powiedzieć zdecydowanie: mamo, to jest mój dom i moja żona oraz nasze porządki – jest tu tak, jak my sobie życzymy, to nie twój kłopot, pakuj walizkę – odwożę cię do domu. Zaraz, nie jutro, mamo. Zaraz! W tej chwili.

Wychowałam troje dzieci, więc wiem!

Konflikt między teściową a synową, jeśli wcześniej na ogół tlił się tylko pod powierzchnią, jakby go nawet nie było, aktywizuje się dynamicznie w wielu przypadkach z urodzeniem się pierwszego dziecka w młodym małżeństwie. Babcię porywa misja kobiecości, nie do końca zrealizowana we właściwym czasie macierzyńskość. O ile nie zawłaszczy niemowlaczka, to cierpliwie odczeka jak wilk przy śpiącym zającu i zacznie zaznaczać swoją niezbędność wobec poczynającego dreptać i mówić maluszka. Jej ingerencja w kierunku wywłaszczenia matki z roli matki zaczyna się od kwestionowania kompetencji młodej mamusi: że nie umie zadbać, że nerwowo reaguje, że nie potrafi właściwie karmić i dlatego dziecko ma uczulenia, że nie potrafi ubrać stosownie do pogody, że nie umie, słowem, niczego. Podczas gdy największą zbrodnią emocjonalną wydaje się być uderzenie w kompetencyjność młodej matki, dla której to dziecko jest największym skarbem życia, więc stara się ze wszystkich sił, czyta, radzi się lekarzy, koleżanek, przejmuje się, stara. A tu proszę: teściowa ją odgradza od jej dziecka pod hasłem – ty nie potrafisz, ja muszę je ratować przed tobą!!! Mówią młode, zbuntowane matki: „Teściowa doprowadza do szału ciągłym kwestionowaniem moich matczynych kompetencji i permanentnym pouczaniem jak mamy wychowywać swoje dzieci." „Moja teściowa nie może przełknąć tego, że dla dziecka matka jest ważniejsza od babci." „Do obłędu mnie doprowadza ciągłe pouczanie: za moich czasów...". „Teściowa ubzdurała sobie, że potrzebna nam pomoc przy dzieciach, bo sami sobie nie damy rady. Już nie mam siły uprzejmie znosić jej ciągłe, dzień w dzień przesiadywanie u nas i wtrącania w szczegóły życia naszego domu." „Wychowałam troje dzieci, więc wiem!... – a może ja nie chcę wiedzieć, co mama wie, lecz zebrać własne doświadczenia." „Nasze małe dzieci są zdezorientowane. Rodzice tłumaczą: to jest nieładnie, tego nie wolno jeść, bo niezdrowe – a matka męża to wszystko rujnuje pod durnym hasłem, że babcie są od rozpieszczania itd. Mąż na to nie reaguje, a mnie szlag trafia na tę dywersję wychowawczą. Zwracanie uwagi teściowej jest przez nią demonstracyjnie lekceważone" – żali się matka dwojga małych dzieci.

Zdaniem psychologa

Znajoma pani, zajmująca się zawodowo psychologią życia rodzinnego, stwierdza, że na linii teściowa-synowa, winę za konflikty w stu procentach ponoszą teściowe. To one bowiem, zajmując pozycje rodzicielskie, odpowiedzialne są za budowanie harmonijnych relacji z pokoleniem swoich dzieci. Przecież nie będziemy obarczali wychowanków za niekompetentność wychowawców – mówi psycholog. Charakter i natężenie konfliktów w tej sferze wiązałabym z poziomem kultury osobistej, kultury życia rodzinnego i kultury środowiskowej osób. Część teściowych funkcjonuje jeszcze psychicznie w przemijającym już modelu rodziny trójpokoleniowej, gdzie rolą rodziców, w warstwie rolniczej zwłaszcza, była praca zarobkowa, a rolą babci funkcja opiekuńczo-wychowawcza wobec dzieci tego domu. Część przenosi zwyczaje, również przemijającej rodziny patriarchalnej, gdzie starsze pokolenie wymagało bezwzględnego posłuszeństwa od dzieci, bardzo dorosłych także. Nadto w naszym społeczeństwie niewielka jest praktyka ugodowego załatwiania spraw spornych. Raczej jest to siłowe mocowanie się, próba „rzucenia na kolana" jako miara siły własnych racji. Dominacja przez siłę, a nie przez rację i szacunek. Młoda nie chce walki, zwłaszcza walki brutalnej – nie po to wchodziła w tę rodzinę. Przegrywa, bo zaprawiona w bojach teściowa nie da jej żadnych szans. Teściowa natomiast, doświadczona życiowo, wie, że tylko przeciwnik rzucony na kolana i upokorzony poddaje się władztwu pokornie, choć niekoniecznie z przekonania. Ale ulega!

A syn?

Od niego zależy tu bardzo dużo, jeżeli dorósł do życiowej roli, jaką podjął. A to już zależy nie tyle od wychowania matczynego, ile od tego, na ile system wychowawczy, a zwłaszcza ojciec zaszczepił w nim męskość, odpowiedzialność i odwagę bycia sobą w egzekwowaniu własnych postaw, zasad i samodzielności myślenia. Zwłaszcza chronienia dóbr rodziny, której powinien być szefem.

Rozważania niniejsze obrazują, że ten teatr dramatyczny ma więcej aktorów niż dwie osoby (wszak pominęliśmy tutaj jeszcze różnych kibiców biegu fabuły, doradczyń kawiarnianych, milczących obserwatorów z bliższej i dalszej rodziny, atmosfery piekła psychicznego w uwikłaniach małżeńskich z tego powodu). Nie zajmowaliśmy się także relacjami toksycznymi teściowa-zięć. Tych jest znacznie mniej, bowiem zięć – jako mężczyzna jest mniej empatyczny i najczęściej po męsku mówi: STOP! Tu jest granica albo – do widzenia. Po czym rozładowuje emocje, opowiadając kolegom przy piwie dowcipy o teściowych.

Andrzej Wasilewski

REKLAMA

Włochy samolotem NOWOŚĆ!

BUKSA Travel
Polskie Hotele

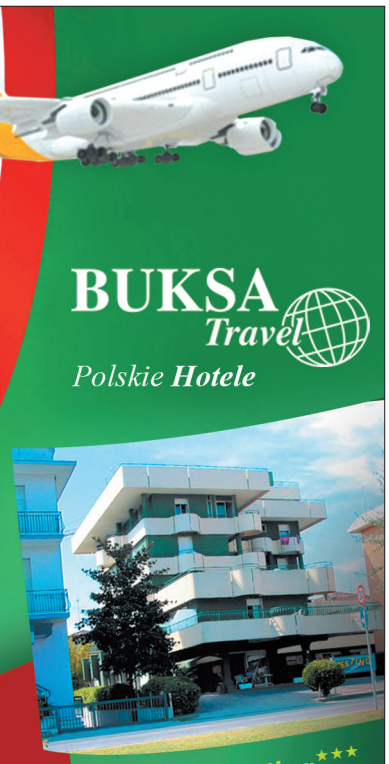
Ceny od 1 169 zł + cena przelotu
Turnusy 7-noclegowe
28.06-23.08.2019

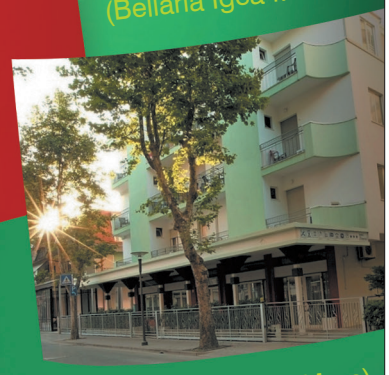
W cenie:
» 7 noclegów
» wyżywienie 3 razy dziennie
» opieka pilota i rezydenta
» polska obsługa
» ubezpieczenie
» opłata na TFG

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

Cena nie obejmuje:
» obligatoryjnej 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!!!


Meeting*** (Bellaria Igea Marina)


Venezia*** (San Mauro Mare)

Corallo*** (Cesenatico)

Villa Maria*** (Cesenatico)

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

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

Świadomość to siła

Narodziła się z myślą o zwiększeniu poczucia komfortu i bezpieczeństwa najstarszych poznaniaków i poznanianek. Poznańska Akademia Bezpieczeństwa działa już od ponad dwóch lat.

To cykl spotkań edukacyjnych i szereg innych działań, dzięki którym poznańscy seniorzy stają się coraz bardziej świadomi zagrożeń, ale też swoich praw. Projekt prowadzi Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, Akademię współtworzy m.in. Wydział Zarządzania Kryzysowego i Bezpieczeństwa Urzędu Miasta Poznania, Komenda Miejska Policji w Poznaniu, Wielkopolski Oddział Wojewódzki NFZ oraz Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego w Poznaniu. – Akademia to jeden projekt, który wykorzystuje potencjał wielu – podkreśla Wojciech Bauer, dyrektor Centrum Inicjatyw Senioralnych. – Chcieliśmy, żeby działania, które prowadzą różne instytucje, jednostki i wydziały w mieście, były bardziej przemyślane, żeby to był raczej cykl niż pojedyncze zajęcia, z większą koordynacją i pomysłem – tłumaczy Zuzanna Macko z Centrum Inicjatyw Senioralnych, koordynatorka projektu.

Dom seniora to jego twierdza

Policja stale odnotowuje oszustwa, w których pokrzywdzonymi są osoby starsze. Co istotne, przestępcy bardzo często i szybko modyfikują metody swojego działania. Jest kilka podstawowych, niezmiennych zasad, których przestrzeganie może ustrzec przed oszustami. – Po pierwsze policja nigdy nie prosi o pieniądze. Druga sprawa to identyfikacja osób – jeśli nie jesteśmy pewni, kto do nas przyszedł i z jaką intencją, weryfikujmy to, czyli poprośmy o okazanie identyfikatora. Następnie zamknijmy drzwi, zadzwońmy do danej placówki i zapytajmy, czy ta osoba jest tam zatrudniona. Nie powinniśmy się bać. Nawet jeśli przyjdzie umundurowany policjant, też możemy poprosić go o okazanie legitymacji – podkreśla sierż. szt. Marta Mróz z Komendy Miejskiej Policji w Poznaniu.

Do tej pory dzięki istnieniu Akademii powstały też dwa spoty edukacyjne z udziałem seniorów. W przystępny sposób przedstawiają, jak unikać zagrożeń. – Wychodzimy z założenia, że senior ma zawsze prawo powiedzieć „nie”. Dom seniora to jego twierdza, nie musi nikogo do niego wpuszczać czy odbierać telefonów – wyjaśnia Wojciech Bauer. W ramach Poznańskiej Akademii Bezpieczeństwa wydany został też informator, przygotowany we współpracy z Komendą Wojewódzką Policji. Znaleźć w nim można informacje nie tylko z zakresu bezpieczeństwa osobistego, ale też zdrowotnego, drogowego, finansowego, farmaceutycznego czy pożarowego. Jest darmowy i dostępny w Centrum Inicjatyw Senioralnych oraz na stronie internetowej www.centrumis.pl.

Bezpieczeństwo w każdym aspekcie

Trzonem Poznańskiej Akademii Bezpieczeństwa są spotkania edukacyjne, które odbywają się na terenie całego miasta, m.in. w klubach seniora, na uniwersytetach trzeciego wieku. Są organizowane we współpracy z partnerami i porządkowane w blokach tematycznych. Na zajęciach dotyczących bezpieczeństwa osobistego, prowadzonych m.in. przez policję, można się dowiedzieć się, jak być bezpiecznym w domu i na zakupach. Blok spotkań na temat pomocy medycznej w nagłych sytuacjach jest okazją do tego, aby dowiedzieć się, gdzie i do kogo się wtedy zgłosić. Ratownicy opowiadają o tym, jak rozpoznać objawy udaru czy zawału serca. Bardzo często uczestnicy spotkań mają też okazję wysłuchać przykładowych rozmów telefonicznych dyspozytorów z pacjentami dzwoniącymi na pogotowie.

Potrzeba edukacji prawnej

Do Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu seniorzy mogą się wybrać na cykl spotkań, które poruszają zagadnienia z zakresu prawa. Prowadzi je sędzia w stanie spoczynku albo przedstawiciele Okręgowej Rady Adwokackiej w Poznaniu. – Myślę, że takie zajęcia są bardzo potrzebne, po pierwsze dlatego, że w naszym społeczeństwie, niezależnie od wieku, jest potrzeba edukacji prawnej, a po drugie seniorzy mają też z uwagi na wiek specyficzne potrzeby. Staram się, żeby tematy wykładów obejmowały różne zagadnienia dotyczące seniorów – podkreśla sędzia w stanie spoczynku Genowefa Pietraszewska, prowadząca zajęcia. W bloku ubezpieczeniowym sędzia przybliża zagadnienia związane z decyzjami dotyczącymi rent i emerytur. W cyklu cywilnym można uzyskać wiedzę na temat zasad dziedziczenia i sporządzania testamentów. – Biorę udział w zajęciach od dawna, pomogły mi one zrozumieć wiele rzeczy, wyznaczają bardzo często kierunek działania – twierdzi Aleksandra Buchert, uczestniczka zajęć w ramach Poznańskiej Akademii Bezpieczeństwa. Co jakiś czas seniorzy mogą też wziąć udział w wykładach pod hasłem „Przychodzi senior do sądu” na temat funkcjonowania sądu. – Można obejrzeć sąd od kuchni, zobaczyć salę rozpraw, biuro obsługi interesanta, strój sędziego – chodzi o to, aby oswoić seniorom sąd. Po takich spotkaniach, w sytuacji gdy seniorzy są wezwani w charakterze świadka czy pokrzywdzonego do sądu, nie przeżywają takiego stresu – tłumaczy sędzia.

Organizatorzy Poznańskiej Akademii Bezpieczeństwa są przekonani, że jej działania powinny być kontynuowane, ponieważ dzięki nim coraz więcej seniorów ma świadomość swoich praw i zagrożeń. – Nie wystarczy zrobić jednego szkolenia czy spotkania, Akademia Bezpieczeństwa musi trwać i stale się zmieniać, ponieważ metody oszustów też się zmieniają. Cieszymy się ogromnie, że poziom świadomości w zakresie bezpieczeństwa u seniorów wzrasta, ale też, że mają coraz częściej odwagę mówić o tym, co ich spotkało, bo każdy, niezależnie od wieku, może stać się ofiarą – wyjaśnia Wojciech Bauer, dyrektor Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu.

Aleksandra Gracjasz

Najbliższe spotkania w ramach Poznańskiej Akademii Bezpieczeństwa

Spotkania edukacyjne z adwokatami z Okręgowej Rady Adwokackiej
20 lutego,
godz. 11.00-13.00

Mediacja – alternatywnym sposobem rozwiązywania sporów
6 marca,
godz. 11.00-13.00
Kredyty i pożyczki krótkoterminowe – na co zwracać uwagę przy podpisywaniu umów

Spotkania odbędą się w Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24. Obowiązują zapisy pod numerem telefonu 61 847 21 11, spotkania są bezpłatne. Szczegółowe informacje na temat Poznańskiej Akademii Bezpieczeństwa można znaleźć na stronie: **www.centrumis.pl**

Alimenty na wnuki i od dorosłych dzieci

Masz do tego PRAWO. Odc. 13

Czy jeśli rodzic nie wypełnia obowiązku alimentacyjnego wobec dziecka, obowiązek ten przechodzi automatycznie na dziadków? Czy w każdej sytuacji dziadkowie muszą wspomagać finansowo wychowanie wnuka? Czy i kiedy rodzicom dorosłych dzieci należą się alimenty od nich? Sędzia Genowefa Pietraszewska wyjaśnia wszelkie wątpliwości dotyczące alimentów od dziadków i dla dziadków od dorosłych dzieci.

Kodeks rodzinny i opiekuńczy w art. 129 ustala kolejność obowiązku alimentacyjnego. Ale choć rodziców obciąża obowiązek alimentacyjny wobec małoletnich dzieci, zdarzają się sytuacje, gdy rodzic nie wywiązuje się z niego. Niezależnie od instytucji, jaką jest Fundusz Alimentacyjny, istnieje wtedy możliwość zwrócenia się w trybie art. 132 kro (kodeksu rodzinnego i opiekuńczego) o alimenty do osób zobowiązanych w dalszej kolejności, czyli dziadków małoletniego dziecka.

Należy jednak zwrócić uwagę, że w takim przypadku również kodeks rodzinny i opiekuńczy przewiduje określone kryteria. Przede wszystkim należy wykazać, że osoba zobowiązana w pierwszej kolejności, a więc rodzic – nie wywiązuje się ze swojego obowiązku. Zazwyczaj dowodem będzie informacja od komornika dotycząca trudności z wyegzekwowaniem ustalonej kwoty. Pozew należy skierować przeciwko dziadkom lub osobie jednego z nich. Warto jednak wziąć pod uwagę fakt, że sąd będzie też interesował się pozostałymi osobami zobowiązanymi w dalszej kolejności i ewentualnie wskazać w pozwie, czy i w jaki sposób osoby te udzielają pomocy uprawnionemu.

Wysokość alimentów od dziadków

Żądanie odpowiedniej kwoty alimentów od dziadków w zastępstwie rodzica stanowi oddzielne zobowiązanie. Oznacza to, że wysokość alimentów nie musi być taka sama jak dla zobowiązanego rodzica, lecz zależy ona od możliwości płatniczych każdego z dziadków. Np. jeśli ojciec miał zasądzone na dziecko alimenty w kwocie po 700 zł miesięcznie (wg jego możliwości zarobkowych) nie oznacza to, że automatycznie alimenty w tej kwocie „przechodzą” na zobowiązanych w dalszej kolejności, czyli na dziadków. Sąd bowiem ustala alimenty od dziadków według ich możliwości finansowych.

Obowiązek dziadków jest tym samym znacznie „osłabiony” w porównaniu do obowiązku zobowiązanych w pierwszej kolejności rodziców. Rodzic jest, w myśl przepisów kodeksu rodzinnego i opiekuńczego, zobowiązany do podzielenia się z dzieckiem każdą najmniejszą kwotą dochodu, a wysokość alimentów po stronie dziecka wyznaczają jego usprawiedliwione potrzeby. Natomiast w przypadku alimentów od dziadków należy wykazać, że w związku z niemożnością uzyskania alimentów od rodzica dziecko znalazło się w niedostatku. Pojęcie niedostatku to taki stan, gdy osoba nie jest w stanie sama ze swych środków (środków rodzica wychowującego dziecko) zaspokoić usprawiedliwionych potrzeb.

Dochody a potrzeby

Oznacza to także, że jeśli np. ojciec nie płaci zasądzonych alimentów, a matka dziecka osiąga wysokie zarobki pozwalające mimo to zaspokoić niezbędne potrzeby dziecka, nie będzie można uznać, że znajduje się ono w niedostatku i w takiej sytuacji sąd alimentów od dziadków nie zasądzi. Ustalając obowiązek alimentacyjny wobec wnuków sąd, analizując dochody dziadków, bada, na ile są wystarczające w stosunku do ich potrzeb. Kwota, która pozostaje po zaspokojeniu usprawiedliwionych potrzeb życiowych dziadków (tj. utrzymania, opłat mieszkaniowych, leczenia), może być przeznaczona na alimenty.

W praktyce zdarzają się sytuacje, że powództwo przeciwko dziadkowi czy babci (lub obojgu) zostaje przez sąd oddalone mimo spełnienia przesłanek po stronie wnuka. Powodem jest wtedy brak możliwości płatniczych i majątkowych ze strony dziadków. To sytuacje, gdy dochody dziadków czy majątek wystarczają zaledwie na zaspokojenie ich własnych potrzeb.

Z powyższego przedstawienia wynika zatem, że obowiązek alimentacyjny wobec wnuków nie powstaje automatycznie, jeśli rodzic nie wywiązuje się ze swojego obowiązku alimentacyjnego, lecz dopiero po spełnieniu określonych w przepisach kro warunków.

Alimenty od dorosłych dzieci

Istnieje także możliwość ubiegania się rodziców o alimenty od dorosłych dzieci. Jest ona uzależniona od ich sytuacji materialnej i osobistej. Zgodnie z art. 133 kro poza obowiązkiem rodziców wobec małoletnich dzieci pozostałe osoby potencjalnie uprawnione mogą się ubiegać o alimenty, o ile znajdują się w niedostatku. Rodzic powinien wobec tego wykazać swój niedostatek, czyli niemożność zaspokojenia swych potrzeb własnymi siłami, własnymi dochodami i majątkiem. Alimenty takie nie będą jednak zasądzone, gdyby ich kwota stanowiła nadmierny uszczerbek dla dorosłego dziecka lub ze względu na sprzeczność żądania alimentów z tzw. zasadami współżycia społecznego. Oznacza to, że jeśli dorosłe dziecko wykaże, że rodzic ubiegający się o alimenty od niego sam w przeszłości nie łożył na dziecko bez usprawiedliwionej przyczyny, nie dbał o jego wychowanie czy był np. pozbawiony władzy rodzicielskiej, obowiązek alimentacyjny dziecka nie powstanie i sąd alimentów nie zasądzi. Nawet gdyby dorosłe dziecko było w dobrej sytuacji materialnej.

Genowefa Pietraszewska

W następnym odcinku dowiemy się, co zrobić kiedy rodzice wnuków nie zgadzają się na kontakty z dziadkami oraz w jaki sposób ubiegać się o kontakty przed sądem?

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

Nowy rok **nowe oszustwa**

Bezpieczny senior. Cykl

Przyszedł nowy rok, ale niestety złodzieje nie zapadli w zimowy sen i cały czas starają się zdobyć jak najwięcej pieniędzy, oczywiście cudzym kosztem. Jak co miesiąc sierż. Krzysztof Marcjan z Wydziału Prewencji i Patrolowy Komendy Miejska Policji we Wrocławiu przytacza historie przestępstw, które zdarzyły się w ostatnim czasie na terenie Dolnego Śląska, a których ofiarami padły osoby w wieku senioralnym.

Wyobraźnia przestępców nie zna granic. Nie tak dawno w naszej rubryce pisaliśmy o złodziejach kradnących metodą „na parawan", gdy dwie osoby odwiedzają swą potencjalną ofiarę jako rzekomi hydraulicy czy pracownicy administracji. Kiedy zostają wpuszczeni do mieszkania, jeden ze złodziei zajmuje uwagę lokatorów, a drugi penetruje mieszkanie w poszukiwaniu wartościowych rzeczy. Najczęściej nasze wyobrażenie o tego typu oszustach jest proste: dwóch mężczyzn, wyglądających jak typy spod ciemnej gwiazdy, w ubraniach roboczych i z torbą z narzędziami zarzuconą na ramię. Ale wcale tak nie jest, o czym przekonał się pan Zbigniew, 70-latek. Jak opowiada sierż. Krzysztof Marcjan, emeryta odwiedziły dwie panie, które poinformowały, że zajmują się masażami dla seniorów (oczywiście za darmo), aby ci znów mogli poczuć się młodo. Pan Zbigniew wpuścił kobiety do mieszkania. Jedna z rzekomych masażystek zajęła się „pacjentem", a w tym czasie druga chodziła po mieszkaniu, szukając wartościowych rzeczy. Gdy „masażystki" wyszły z mieszkania, okazało się, że emeryt stracił 1000 zł, które trzymał w portfelu, leżącym na szafce w przedpokoju.

„Pracownicy" CBŚ, US, ZUS

Oszuści wykorzystują również nasze zaufanie do instytucji państwowych. Udają policjantów, agentów Centralnego Biura Śledczego, Urzędu Skarbowego lub Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Do pani Joanny ze stolicy Dolnego Śląska przyszedł mężczyzna, który twierdził, iż jest pracownikiem ZUS-u i chciałby przekazać jednorazowy dodatek do emerytury. Podczas rozmowy, wykorzystując nieuwagę kobiety, skradł jej portfel z zawartością 400 zł oraz kompletem dokumentów. Tego samego dnia, do 82-letniej pani Zofii z wrocławskiego Grabiszynka przyszły dwie kobiety, również podające się za pracownice ZUS. Tym razem ich łupem padło aż 3600 zł, przeznaczone na leczenie!

Uwaga na klucze i portfele!

Sierż. Krzysztof Marcjan przypomina, aby nie wpuszczać do mieszkania osób, których nie znamy, a jeśli mamy jakiekolwiek wątpliwości co do ich tożsamości, zawsze możemy skontaktować się telefonicznie np. z Zakładem Ubezpieczeń Społecznych, jeśli akurat osoba nas odwiedzająca legitymuje się dokumentami tej instytucji. W ten sposób potwierdzimy, czy faktycznie jest to ich pracownik. Pilnujmy też kluczy oraz portfeli, aby nie dać okazji złodziejom do łatwego zarobku.

Prawa i obowiązki właścicieli

Wspólnoty mieszkaniowe. Cykl

Będąc właścicielem mieszkania w budynku z wieloma mieszkaniami jesteśmy członkiem wspólnoty mieszkaniowej. Ten fakt, z racji posiadania prawa własności mieszkania, jest wystarczający, abyśmy byli związani ze wspólnotą prawami i obowiązkami, nawet wówczas, kiedy ich szczególnie nie określono np. poprzez uchwalenie uchwały.

Możemy swobodnie korzystać z nieruchomości, będącej naszym mieszkaniem i nim rozporządzać, czyli mieszkać lub nie mieszkać, gdy mamy np. więcej mieszkań lub dom, przychodzić i wychodzić o dowolnym czasie, urządzać jak chcemy, malować na dowolne kolory. Możemy mieszkanie udostępnić komu chcemy, wynająć, sprzedać, darować, zastawić.

Należy jednak pamiętać o tzw. zasadzie wzajemności w budynku, w którym mieszkają obok nas inni właściciele. Określa to art. 144 Kodeksu cywilnego – każdy właściciel nieruchomości powinien powstrzymywać się od działań, które zakłócałyby korzystanie z nieruchomości sąsiednich ponad przeciętną miarę, wynikającą ze społeczno-gospodarczego przeznaczenia nieruchomości i stosunków miejscowych. Czyli – nie hałasuj, nie brudź, nie bądź uciążliwy dla swoich sąsiadów. Zasada ta dotyczy także korzystania z części wspólnych, takich jak strych, pralnia, suszarnia.

Czerpanie korzyści z nieruchomości wspólnej

Czerpanie korzyści z nieruchomości wspólnej określa art. 12, ust. 2 ustawy o własności lokali: „Pożytki i inne przychody z nieruchomości wspólnej służą pokrywaniu wydatków związanych z jej utrzymaniem, a w części przekraczającej te potrzeby przypadają właścicielom lokali w stosunku do ich udziałów. W takim samym stosunku właściciele lokali ponoszą wydatki i ciężary związane z utrzymaniem nieruchomości wspólnej w części nieznajdującej pokrycia w pożytkach i innych przychodach". Oznacza to, że jeśli nasza wspólnota wynajęła jakąś część nieruchomości wspólnej (np. część elewacji pod reklamę), to przychody z wynajmu najpierw pokrywają koszty wspólnoty, takie jak: energia elektryczna w częściach wspólnych budynku, utrzymanie czystości i porządku w budynku i w jego otoczeniu, wywóz nieczystości stałych, itd. Jeżeli po pokryciu tych kosztów zostają jeszcze jakieś pieniądze do dyspozycji wspólnoty, to właściciele mogą tę kwotę podzielić pomiędzy siebie w takich częściach, jakie posiadają udziały w nieruchomości wspólnej.

Nasze obowiązki

Najważniejszym obowiązkiem właściciela mieszkania we wspólnocie mieszkaniowej jest dbanie o swoje mieszkanie i o budynek, w którym ono się znajduje, np. poprzez wietrzenie (aby nie dopuścić do zawilgocenia mieszkania czy jego zagrzybienia) czy ogrzewanie w okresie niskich temperatur (aby go znacznie nie wychładzać). Należy okresowo odświeżać mieszkanie dokładnie je sprzątając i dbając o sprawność urządzeń w mieszkaniu.

Równie ważnym obowiązkiem jest współfinansowanie kosztów utrzymania nieruchomości wspólnej, do których należą m.in. wydatki na remonty i bieżącą konserwację, opłaty za dostawę energii elektrycznej i cieplnej, gazu i wody, w części dotyczącej nieruchomości wspólnej oraz opłaty za antenę zbiorczą i windę; ubezpieczenia, podatki i inne opłaty publiczno-prawne; wydatki na utrzymanie porządku i czystości; wynagrodzenie członków zarządu lub zarządcy. Koszty zarządu wnosimy w formie zaliczek co miesiąc w wysokości odpowiadającej ustaleniom we wspólnocie. Parytety te ustala wspólnota mieszkaniowa w formie uchwał, o czym jeszcze będziemy pisać w kolejnych częściach cyklu.

Marek Foriasz

W kolejnym numerze „Gazety Senior" o organizacji działalności wspólnoty.

Rosnący problem chorób neurologicznych

Niemal w każdym obszarze neurologii obserwujemy widoczny postęp medycyny. Jednak nadal wielu chorych i lekarzy czeka na nowe terapie, które ułatwią pacjentom życie z chorobą. O tym, dlaczego choroby neurologiczne stają się coraz większym wyzwaniem, w jakich obszarach neurologii dokonał się w ostatnich latach postęp i na co czekają pacjenci, opowiada prof. Jarosław Sławek, Prezes Polskiego Towarzystwa Neurologicznego.

Które z chorób neurologicznych są obecnie największym wyzwaniem?

Prof. Jarosław Sławek: Wśród chorób neurologicznych mających związek ze starzeniem się, niewątpliwie dwie grupy stanowią w tej chwili największe wyzwanie – udary mózgu oraz choroby neurozwyrodnieniowe, w tym szczególnie choroba Alzheimera i Parkinsona. W tych schorzeniach to wiek stanowi największy czynnik ryzyka. Długość życia na przestrzeni ostatnich 100 lat znacznie się wydłużyła, na początku XX w. średnia życia to było 50 lat, obecnie ok. 80, wobec tego wzrasta liczba osób ze schorzeniami neurologicznymi. Po 90 r.ż. zaburzenia poznawcze ma aż 40% populacji. Z problemami neurologicznymi i ich skutkami zdrowotnymi, ekonomicznymi będziemy się zmagać w coraz większym zakresie.

W których z chorób neurologicznych obserwuje Pan szczególny postęp w leczeniu farmakologicznym pacjentów?

J.S.: Bardzo widoczna zmiana zaszła w leczeniu stwardnienia rozsianego, gdzie jeszcze 30 lat temu nie mieliśmy żadnego skutecznego leku. Dziś mamy blisko 10 leków, które już są lub zaraz będą obecne na rynku, także w Polsce, bo w tej chwili znajdują się w trakcie rejestracji lub procesu refundacji. Te terapie, włączając w nie leczenie biologiczne, są niezwykle nowoczesne. Pozwalają pacjentom funkcjonować „normalnie" i znacząco wydłużają ten czas.
To jeszcze nie leki, które są w stanie wyleczyć chorych, ale w znacznym stopniu zmniejszają niepełnosprawność i spowalniają przebieg choroby. Kolejnym obszarem neurologii, w którym nastąpił wielki postęp, jest padaczka, w której w ciągu 20 lat pojawiło się wiele nowych leków, cząsteczek i metod operacyjnych, m.in. nerwu błędnego. Inną często występującą chorobą, w której mamy do dyspozycji przełomowe metody leczenia, to „Parkinson". Dysponujemy tu kilkoma skutecznymi lekami. Od końca lat 90. mamy też zabiegi głębokiej stymulacji mózgu, czyli wszczepianie elektrod do mózgu podłączonych do zewnętrznego stymulatora (tzw. DBS), które na wiele lat zmniejszają objawy tej choroby. Od 2 lat w Polsce dostępne są terapie infuzyjne jako alternatywa dla operacji stymulacji mózgu, jak podawana podskórnie apomorfina czy dojelitowo duodopa. Również w udarze mózgu – od lat 90. mamy metodę, za pomocą której rozpuszczają się skrzepliny w naczyniach mózgowych (tzw. trombolіza dożylna), a od 2015 r. mechaniczną trombektomię, która powoli zaczyna być dostępna także w Polsce. Nawet w leczeniu ciężkich postaci migreny pojawiły się nowe i bardzo skuteczne metody leczenia biologicznego: toksyna botulinowa oraz przeciwciała monoklonalne. Spastyczność, dystonie leczymy skutecznie iniekcjami toksyny botulinowej. Zapalne neuropatie (uszkodzenia nerwów obwodowych) i wiele innych autoimmunologicznych chorób układu nerwowego leczymy dożylnymi wlewami immunoglobulin. Ogromny postęp jest także w leczeniu chorób rzadkich: rdzeniowego zaniku mięśni, choroby Pompego czy Fabry'ego. Można zatem powiedzieć, że postęp następuje w każdym niemal obszarze neurologii, chociaż wyjątek stanowią dwie, nadal trudne do leczenia, choroby – choroba Alzheimera i stwardnienie zanikowe boczne. Pierwsza to najczęstsza postać otępienia, druga jest relatywnie rzadka i ogromnie trudna w leczeniu (przypadek słynnego fizyka S. Hawkinga). Jej przebieg jest bardzo dramatyczny dla pacjentów, którzy tracą siły, mają zaniki mięśniowe, narastające niedowłady, tracą zdolność oddychania, przy czym do końca są świadomi swojej choroby.

Jakie nowe leki innowacyjne szczególnie poprawiają skuteczność leczenia? Jak zmienia się życie pacjentów po wprowadzeniu innowacyjnych terapii?

J.S.: Innowacyjne terapie w medycynie to terapie biologiczne, przeciwciała monoklonalne, których celem jest uszkadzanie i unieszkodliwianie białek. Największe zastosowanie tych przeciwciał ma miejsce w stwardnieniu rozsianym. Stosuje się je również w migrenie, gdzie przeciwciała atakują białka odpowiedzialne za powstawanie bólu. Dzięki innowacyjnemu leczeniu dochodzi do spowolnienia przebiegu choroby – np. w migrenie znacznie zmniejsza się częstotliwość i natężenie bólu głowy. Trwają prace nad zastosowaniem leczenia biologicznego w chorobach Alzheimera i Parkinsona, ale na wyniki tych badań trzeba jeszcze poczekać. Na horyzoncie mamy bardzo obiecujące leczenie genowe, które ma zastosowanie tam, gdzie dysfunkcja spowodowana jest uszkodzeniem genu. Takie badania toczą się już w chorobie Huntingtona i Parkinsona.

Czy mógłby opowiedzieć Pan o pacjencie, które życie zmieniło się dzięki zastosowaniu nowoczesnych leków?

J.S.: Szczególnie przychodzą mi na myśl chorzy ze stwardnieniem rozsianym. Jedna z moich pacjentek, młoda dziewczyna, dzięki innowacyjnemu leczeniu funkcjonuje zupełnie normalnie – wyszła za mąż, założyła własną szkołę językową, urodziła dziecko i cieszy się życiem. Inna pacjentka, która miała stwardnienie rozsiane, zmagała się z ogromnym napięciem mięśniowym. Otrzymała pompę baklofeową, która podaje jej lek rozluźniający mięśnie. Dzięki temu może żyć w miarę normalnie i samodzielnie od prawie 20 lat, mimo rzutów choroby i jej postępu. Na myśl przychodzi mi też pacjentka z chorobą Parkinsona, trwającą ponad 10 lat. Pani ta, choć już po 70., nadal była w dobrym stanie biologicznym i mentalnym, ale połowę czasu w ciągu dnia była w tzw. offie, czyli była niesprawna. Założyliśmy u niej nowoczesne leczenie dojelitowe duodopą i obecnie jest sprawna praktycznie cały dzień, z małymi okresami, w których pojawiają się ruchy mimowolne. Czy też pacjent z chorobą Parkinsona o wczesnym początku, który zachorował przed 30 r.ż. Po wszczepieniu głębokiej stymulacji mózgu w 2003 r. ożenił się, ma dziecko, jeździ samochodem.

Na jakie nowe terapie czekają pacjenci?

J.S.: W tej chwili nie ma refundowanych żadnych leków dla pacjentów zmagających się z najcięższą postacią migreny. Chory praktycznie przez ponad pół miesiąca może być wyłączony z życia, przebywa na zwolnieniach lekarskich, a to są koszty dla państwa. Dlatego zarówno dla pacjentów, jak i dla budżetu byłoby korzystne, aby te leki zostały zrefundowane. Tak robią to kraje rozwinięte, przeliczając korzyści z leczenia na wypracowany dochód przez pracownika, który przychodzi do pracy. Choć nie dotyczy to leczenia farmakologicznego, to nie mogę nie wspomnieć o oczekiwaniu pacjentów na szersze udostępnienie nowoczesnej metody leczenia udaru niedokrwiennego mózgu – tzw. trombektomii mechanicznej. To, co jest dla lekarzy i pacjentów z udarem największym zawodem w tej chwili, to ograniczenie dostępu do tej metody. Planuje się uruchomienie jedynie 7 ośrodków w ramach pilotaży, a pozostałe mają być otwierane w przyszłych latach.
To oznacza, że metoda, która jest skuteczna, ratuje sprawność i życie chorych, dla ponad połowy Polaków jest niedostępna. Podsumowując – w neurologii w wielu obszarach nastąpił widoczny postęp. Wielu pacjentów, dla których choroba neurologiczna była wyrokiem, teraz może cieszyć się życiem i dobrze funkcjonować. Jednak nadal jest wiele terapii, leków, na które czekają lekarze, a przede wszystkim chorzy.

REKLAMA

amed gabinety specjalistyczne

AMED gabinety specjalistyczne w Poznaniu
ul. Poznańska 18a/1, 60-849 Poznań

Rejestracja tel. 61 22 101 51
kom. 733 378 999

Masz problem ze słuchem? Szumi Ci w uszach? A może męczy Cię chrypka?

Nie czekaj aż problem będzie większy! Przyjdź na badania i konsultacje specjalisty.

» laryngolog, audiolog, foniatra
» videostroboskopia krtani
» videootoskopia ucha
» badania słuchu (audiometria tonalna, audiometria słowna, tympanometria, analiza szumu)
» badania foniatryczne kwalifikujące do szkół
» diagnostyka centralnych zaburzeń przetwarzania słuchowego u dzieci CAPD

Chcesz kupić aparat słuchowy? Nie wiesz jaki wybrać? Masz problem ze swoim aparatem słuchowym?

Już dziś umów się na wizytę z naszym protetykiem słuchu i sprawdź, jak możemy Ci pomóc!

» aparaty słuchowe najnowszej generacji
» przeglądy i regulacje aparatów słuchowych
» generatory szumu
» urządzenia wspomagające słyszenie
» indywidualne ochronniki słuchu

email: amed.rejestracja@gmail.com

www.aaparatysluchowe.com

Polak kupuje okulary

Z raportu „Polak z wadą wzroku” wynika, że ponad 70% badanych w trakcie zakupu okularów korzysta z pomocy sprzedawcy podczas wyboru produktu. Ponad 2/5 wszystkich ankietowanych ufa mu w całości, prawie 1/3 tylko w kontekście wyboru oprawek. Wyniki raportu komentuje Paweł Szczerbiński, optyk i optometrysta oraz ekspert Krajowej Rzemieślniczej Izby Optycznej.

Polacy wybierają okulary średnio raz na 2-5 lat. W badaniu zapytano ankietowanych, w jakim stopniu polegali na rekomendacji optyka lub sprzedawcy przy kupnie swojej ostatniej pary okularów. 41% badanych przyznało, że „oddało” swoją decyzję w 100% sprzedawcy. 28% respondentów wybrało samodzielnie tylko oprawki. 27% potwierdziło, że zupełnie nie liczyli się z opinią specjalisty, kierując się wyłącznie swoimi preferencjami. – Często przychodzimy do optyka bez odpowiedniej wiedzy na temat produktów optycznych, choć nierzadko optymistycznie zakładamy, że dobrze je znamy – komentuje Paweł Szczerbiński, optyk i optometrysta oraz ekspert Krajowej Rzemieślniczej Izby Optycznej. – Jednak, czy faktycznie potrzebujemy tej wiedzy? Nie, jeśli trafimy do profesjonalisty. W profesjonalnym salonie optycznym możemy uzyskać szczegółową poradę, co więcej – powinniśmy wręcz wymagać pogłębionego wywiadu i dokładnego przedstawienia proponowanego nam rozwiązania. To ważne, abyśmy wybierali profesjonalne punkty kontroli naszego wzroku. Jeśli trafimy do salonu, w którym będzie nas obsługiwał zwykły sprzedawca bez kompetencji optyka czy optometrysty, nie będzie w stanie „zaopiekować” się nami należycie.

Sprawdź kompetencje optyka

Po czym poznać, że trafiliśmy w odpowiednie miejsce? Najprostszym rozwiązaniem jest po prostu zapytanie w salonie optycznym o kompetencje pracujących tam osób. Warto także pamiętać o tym, że wizyta w profesjonalnym salonie nie będzie trwała kilka minut, a kilkanaście lub kilkadziesiąt. Tyle czasu jest potrzebne na dokładny wywiad z pacjentem. Jeśli wizyta w salonie optycznym jest kończona po kilku minutach to bardzo prawdopodobne, że sprzedawcy bardziej zależy na szybkiej sprzedaży swoich produktów niż na naszym bezpieczeństwie czy dobrym widzeniu.

– Okulary, oprócz tego, że mają się podobać użytkownikowi i podkreślać jego urodę, przede wszystkim powinny być indywidualnie dopasowane do kształtu twarzy oraz posiadanej wady wzroku, a na to mają wpływ liczne czynniki, choćby związane z konstrukcją oprawek. Specjaliście będzie nie tylko zależało na tym, abyśmy dobrze wyglądali w okularach, ale również dobrze widzieli, a to w dużym stopniu będzie wpływało na odczuwany przez nas komfort w ciągu najbliższych dwóch, trzech lat. Jednym z szybkich sposobów na zweryfikowanie profesjonalisty jest sprawdzenie, czy jest on związany z cechem należącym do Krajowej Rzemieślniczej Izby Optycznej. To instytucja, która zrzesza jedynie wykwalifikowanych i posiadających doświadczenie zawodowe specjalistów, których obowiązują zapisy Kodeksu Etyczno-Zawodowego Optyka – dodaje Paweł Szczerbiński.

REKLAMA

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

PROMOCJA
na turnusy rehabilitacyjne i sanatoryjne
w terminach 27.01 - 31.03.2019 r.
100 zł taniej pobyt tygodniowy
200 zł taniej pobyt dwutygodniowy
300 zł taniej pobyt trzytygodniowy

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

Kompleksowe
BADANIA
SŁUCHU

Współpraca z NFZ
29 lat tradycji
Ponad 500 lokalizacji w Polsce
Tysiące zadowolonych pacjentów

Zapraszamy do naszych gabinetów na
BEZPŁATNE BADANIA SŁUCHU
SŁUCHMED
Infolinia 814 714 004 www.sluchmed.pl

Seniorzy nad morzem 2019!

W cenie pakietu:

- Całodziennie wyżywienie (śniadanie i kolacje w formie bufetu, obiad serwowany)
- 2 zabiegi fizykalne dziennie wykonywane od poniedziałku do piątku, między innymi: elektroterapia, światłolecznictwo, hydroterapia,balneoterapia, inhalacja, krioterapia miejscowa, mechaniczny drenaż limfatyczny,
- Nieograniczone korzystanie z kompleksu basenowego: basen rekreacyjny z atrakcjami, basen solankowy: codzienny MASAŻ SOLANKOWY kręgosłupa lub całego ciała, jacuzzi, sauna, ścieżka do masażu stóp pobudzająca ich receptory
- Poranna gimnastyka w basenie
- Nielimitowany dostęp do Sali fitness
- Napój powitalny dla każdego
- Wieczorek taneczny przy muzyce na żywo, wino, ciasto, uatrakcyjnione wieloma konkursami z nagrodami - 1x w tygodniu
- Bezpłatne wypożyczanie kijów do Nordic-Walking
- Możliwość zorganizowania wycieczki do Kołobrzegu i Kamienia Pomorskiego oraz zwiedzania lokalnego Muzeum Rybołówstwa i Latarni Morskiej -za dodatkową opłatą
- Pakiet nie łączy się z innymi promocjami
- **8dni/7noclegów w pokoju 2-os. Standard – 791 zł za osobę, w pokoju 2 os. Lux – 889 zł za osobę, w pokoju 1 os. – 1001 zł**
- oferta obowiązuje także w terminie od 28.09-23.11.2019 r.

WIELKANOC w Jantar-SPA
20-27 kwietnia 2019 r.

966 zł za osobę w pokoju 2-os. Standard
1064 zł za osobę w pokoju 2-os. Lux
1176 zł za osobę w pokoju 1 os.

W cenie: Wszystkie świadczenia z oferty „Seniorzy nad morzem” a ponadto w Wielką Sobotę: malowanie pisanek i zapoznawczy wieczorek taneczny; w Wielką Niedzielę: starannie przygotowane, w oparciu o staropolską tradycję, uroczyste śniadanie i obiadokolacja w formie bufetu oraz słodkie popołudnie; lany Poniedziałek bogate świąteczne śniadanie w formie bufetu.

Jantar-SPA
Niechorze, Al. Bursztynowa 31
91 386 33 59 info@jantar-spa.pl

Skierowanie na rehabilitację od fizjoterapeuty

Uzupełnieniem podstawowego leczenia jest rehabilitacja, która pozwala na pełny powrót do zdrowia. Dotychczas skierowanie na tego typu zabiegi fizjoterapeutyczne mógł wypisać wyłącznie lekarz ortopeda. Po zmianie przepisów uprawnienia do jego wystawienia otrzymali również fizjoterapeuci. W jaki sposób ta nowelizacja wpłynie na komfort pacjentów, opowiada Jacek Jarosiński, fizjoterapeuta z Centrum Medycznego Damiana.

Rehabilitacja pourazowa pozwala przywrócić sprawność narządów ruchu, która została utracona na skutek czynników fizycznych (np. wypadek komunikacyjny, operacja) i stanowi integralną część leczenia podstawowego. Wczesne jej rozpoczęcie nie tylko usprawnia proces powrotu do pełnej sprawności, ale również przeciwdziała powikłaniom.

Rehabilitacja ortopedyczna pozwala przywrócić funkcje narządów ruchu, które straciliśmy poprzez choroby, zmiany wrodzone czy urazy. Jej celem jest m.in. usuwanie dolegliwości bólowych, zwiększenie siły mięśniowej, poprawa zakresu ruchów czy wydolności organizmu.

Rehabilitacja neurologiczna to wielopłaszczyznowe postępowanie medyczne, stosowane w przypadku chorób przewlekłych i urazów ośrodkowego układu nerwowego, m.in. w przypadku miopatii, choroby Parkinsona, polineuropatii, stwardnieniu rozsianym, tętniaków, udaru mózgu oraz przy urazach rdzenia kręgowego, mózgu czy czaszki. Pozwala na uzyskanie sprawności psychofizycznej oraz powrót do życia społecznego i rodzinnego.

Kto nam może pomóc?

Chociaż przeprowadzanie rehabilitacji nieodłącznie wiąże się z pracą fizjoterapeutów, jeszcze do niedawna nie posiadali oni pełnego wpływu na jej kształt. W tym roku zostało jednak wprowadzone rozporządzenie ministerialne, które pozwala rozszerzyć kompetencje fizjoterapeutów o prawo do kwalifikowania na zabiegi rehabilitacyjne.

– Nowe przepisy prawne wciąż pozostawiają te kompetencje w rękach lekarzy, jednak konsultacja przed rehabilitacją jest możliwa również u fizjoterapeutów, którzy mają dużą większą wiedzę na temat potrzeb pacjentów (ponieważ to oni przeprowadzają cały proces rehabilitacji). Dodatkowo np. w przypadku odnowienia kontuzji, pacjent może zgłosić się bezpośrednio do fizjoterapeuty, który dobrze znając jego przypadek, może natychmiast rozpocząć specjalistyczne działanie medyczne – komentuje Jacek Jarosiński, fizjoterapeuta z Centrum Medycznego Damiana.

Kwalifikacje fizjoterapeutów

Dzięki zmianom fizjoterapeuci otrzymali prawo do kwalifikowania swoich pacjentów do zabiegów fizykoterapii (m.in. elektroterapii, światłolecznictwa, hydroterapii, ciepłolecznictwa, balneologii, inhalacji, czy zabiegów z wykorzystaniem pola elektromagnetycznego), kinezyterapii (m.in. indywidualnej i zbiorowej) oraz masażów (m.in. z wykorzystaniem technik ręcznych czy urządzeń mechanicznych). Wszyscy fizjoterapeuci mogą wykonywać zabiegi z drugiej i trzeciej grupy, natomiast uprawnienia do przyprowadzania fizykoterapii otrzymują specjaliści, którzy posiadają przynajmniej tytuł magistra fizjoterapii.

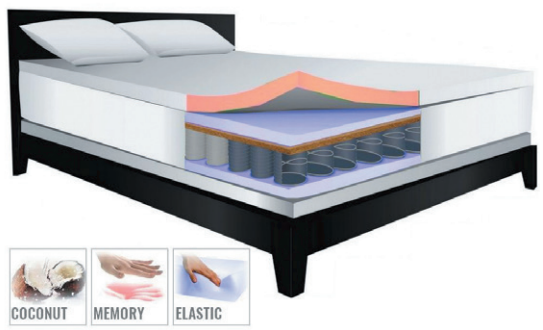
REKLAMA

Materac na zdrowy i dobry sen

ALVARE

OK SENIOR ZNAK JAKOŚCI

Wraz z wiekiem nasze potrzeby się zmieniają, również w zakresie nocnego wypoczynku. W trosce o zdrowy sen seniora, uwzględniający często dokuczające bóle stawów czy kręgosłupa, warto zadbać o naprawdę dobry rehabilitacyjny materac.



Materac ortopedyczny Eurofia PRO z najwygodniejszą nakładką termoelastyczną na rynku posiada najwyższe właściwości ortopedyczne i antyalergiczne. To materac kieszeniowy 7-strefowy, w którym system 7 stref zapewnia idealne ułożenie ciała na całej powierzchni materaca. Sprężyny kieszeniowe pozwalają na anatomiczne ułożenie ciała podczas snu, maksymalnie eliminując problemy z kręgosłupem. Co istotne, materac pracuje cicho i bezszelestnie, a jego konstrukcja gwarantuje najdłuższą żywotność i odporność na odkształcania.

Nie za miękki i nie za twardy

Góra materaca wykonana jest z twardszej maty kokosowej lateksowanej zapewniającej wysoką sprężystość oraz trwałość materaca. Mata ta skutecznie eliminuje wilgoć, toksyny, pleśnie i grzyby (co jest szczególnie ważne przy wilgotnych mieszkaniach). Wysoka wentylacja sprzyja przyjemnemu snowi nawet w bardzo gorące dni. Zalecana jest dla osób o wyższej wadze, śpiących głównie na plecach, preferujących twardsze materace.

Dół materaca wykonany jest z pianki elastycznej o średniej twardości, umieszczonej po drugiej stronie materaca, polecanej zwłaszcza dla osób preferujących uniwersalną twardość materaca (nie za miękki i nie za twardy).

Rehabilitacyjna nakładka

Dodatkowo w zestawie znajduje się rehabilitacyjna nakładka w zdejmowanym pokrowcu z systemem mocującym do materaca. W odróżnieniu od standardowych pianek memory, czyli pianek z pamięcią kształtu (memory z ang. pamięć) zapewnia jeszcze lepsze dopasowanie się do kształtu ciała i gwarantuje maksymalne odciążenie mięśni kręgosłupa. Użytkując ją, poprawiamy krążenie krwi i zapobiegamy odleżynom i drętwieniu kończyn. Jej dodatkową zaletą jest doskonałe zabezpieczenie materaca przed zalaniem lub zabrudzeniem.

Antyalergiczny, pikowany włóknem klimatyzującym pokrowiec rozpina się w kształcie litery „U". Doskonale wchłania i oddaje wilgoć, można go również prać.

Materac ortopedyczno-rehabilitacyjny z serii PRO SYSTEM otrzymał prestiżowe wyróżnienie „Godło PRODUKTU ROKU 2015" Centralnego Biura Certyfikacji Krajowej, które corocznie nagradza firmy oferujące produkty odznaczające się wyjątkowymi właściwościami, takimi jak wysoka jakość czy innowacyjność.

Materac, idealny dla par z różnicą wagi, można zamówić codziennie w godz. 9.00-19.00, tel. 222 40 11 22

Warsztaty dla opiekunów osób starszych

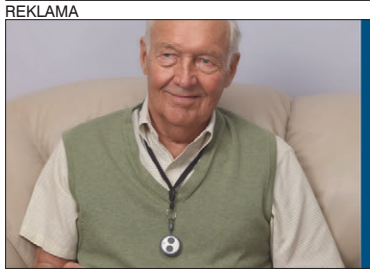
Kraków

Niedobór zawodowych opiekunów sprawia, że obecnie niemal 80% wszystkich opiekunów stanowią osoby z najbliższego otoczenia seniora. Są to najczęściej członkowie rodziny, współmałżonkowie, którzy, ze względu na swój wiek, sami również wymagają wsparcia. Aby móc prawidłowo opiekować się osobą starszą potrzebne są nie tylko chęci i dobra kondycja fizyczna. Świadomy opiekun to osoba posiadająca umiejętności dbania zarówno o zdrowie i samopoczucie swojego podopiecznego, jak i o swoje własne. Codzienna opieka nad seniorem to trudna praca, obciążająca fizycznie i psychicznie. Stąd ważne jest nieustanne zdobywanie wiedzy oraz szukanie pomocy wtedy, gdy jest ona naprawdę potrzebna. – Kursy i szkolenia, nawet jeśli tak trudno znaleźć na nie czas, są nieocenioną pomocą. To rodzaj wsparcia, który jest opiekunom bardzo potrzebny, a nawet niezbędny. Najbliższą okazją do pogłębienia wiedzy mogą być darmowe warsztaty współorganizowane przez Akademię Opiekunów oraz DPS Helclów – mówi dyrektor Akademii, Tomasz Piłat.

Akademia Opiekunów oraz DPS Helclów rozpoczęły cykl warsztatów rodzinnych dla opiekunów osób starszych. Kurs jest finansowany ze środków dzielnicowego budżetu obywatelskiego Miasta Krakowa, dlatego skierowano go wyłącznie do mieszkańców I dzielnicy Krakowa (Starego Miasta) – jednak nie tylko opiekunów tam zamieszkałych, ale również tych, którzy zajmują się zameldowanymi tam osobami starszymi. Cykl warsztatów potrwa do listopada 2019 r. (z przerwą wakacyjną). Spotkania prowadzić będą specjaliści różnych dziedzin, związani z codzienną opieką nad osobą straszą. Wśród nich znajdą się m.in. pielęgniarka, rehabilitant, psycholog, prawnik. Uczestnicy warsztatów będą mieli szansę dowiedzieć się więcej m.in. w tematach: codziennej pielęgnacji osoby starszej, rehabilitacji oraz aktywizacji ruchowej podopiecznego, reagowania na pojawiające się symptomy chorobowe, pomocy prawnej dla opiekunów osób starszych, dbania o własne zdrowie, fizyczne i psychiczne.

Zapisy: 12 634 42 55 wew. 195 lub bezpośrednio w DPS Helclów bądź Akademii. Więcej informacji o projekcie na stronie internetowej Akademii Opiekunów: www.akademiaopiekunow.pl oraz www.dpshelclow.pl

REKLAMA



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

Bądź spokojny o najbliższych

Żyj bezpiecznie
ALARMOWY SYSTEM RATUNKOWY
Wezwanie pomocy jednym przyciskiem

DFK Stanisław Zarzycki +48 690 478 660
alarm.osobisty@gmail.com www.alarm-osobisty.com

Odleżyny można wyleczyć

Wśród opiekunów często krążą mity na temat leczenia odleżyn. Nie zawsze wiadomo gdzie szukać pomocy. O tym, kogo dotyka problem oraz jak sobie z nim radzić, opowiada Zuzanna Konrady – pielęgniarka oddziałowa Anestezjologii i Intensywnej Terapii Szpitala im. F. Raszei w Poznaniu, która ranami zajmuje się od ponad 25 lat.

Wydaje się, że odleżyny dotyczą głównie osób starszych. Jak jest w praktyce? Kogo dotyka ten problem?

Zuzanna Konrady: W Polsce społeczeństwo starzeje się, a to właśnie osoby starsze częściej narażone są na choroby, w wyniku których mają ograniczoną ruchowość. W praktyce jednak problem dotyka po prostu osoby niesamodzielne długotrwale przebywającej w pozycji leżącej lub siedzącej – bez względu na wiek.

Czy odleżynom można zapobiegać? W jaki sposób?

Z.K.: Jeżeli przewiduje się, że pacjent będzie przez dłuższy czas lub stale przebywał w pozycji siedzącej lub leżącej należy sprawdzić, czy może u niego zajść ryzyko odleżyn. Istnieje specjalny formularz – ankieta, w której zbieramy odpowiedzi na poszczególne pytania, a następnie nanosimy je na skalę. Badanie możemy wykonać samodzielnie lub poprosić o pomoc wyspecjalizowany personel. Jeśli punktowy wynik ankiety informuje o ryzyku powstania odleżyny, możemy wprowadzić odpowiednią profilaktykę. Profilaktyka polega na drenażu ułożeniowym, masażach czy odpowiedniej pielęgnacji skóry. Do pielęgnacji wprowadzamy opatrunki specjalistyczne, które zapobiegają działaniu sił ścinających, jak np. opatrunki hydrokoloidowe. Ich zadaniem jest przede wszystkim ochrona przed uszkodzeniami skóry oraz gojenie pierwszych objawów rany (takich jak niebledną ce zaczerwienienie). Profilaktyka jest niezwykle ważna w opiece nad chorym.

Jeżeli mamy podejrzenie pojawienia się odleżyn, gdzie szukać pomocy lub wsparcia?

Z.K.: Osoba długotrwale chorująca powinna być pod opieką lekarza rodzinnego lub pielęgniarki środowiskowej. Warto pójść do przychodni, do której zapisany jest pacjent i zapytać o możliwości pomocy. To ważne, bo nie każdy ma specjalistyczną wiedzę na temat leczenia ran. Poszukującym rozwiązań na własną rękę bardzo często polecam stronę www.mojarana.pl, która jest dedykowana zarówno opiekunom, jak i pacjentom. Na stronie znajdują się informacje, jak sobie radzić z odleżyną, jakie opatrunki stosować, do kogo się zwrócić o pomoc.

W jaki sposób pielęgnować chorego na zaawansowanym etapie rozwoju odleżyn?

Z.K.: Profilaktyka i leczenie są do siebie zbliżone w działaniach. Oprócz wymienionych przeze mnie pielęgnacji i drenażu ułożeniowego ważne jest pobudzanie aktywności ruchowej oraz fizykoterapia. W zależności od rodzaju i stopnia rozwinięcia odleżyny stosuje się odpowiednio dobrane specjalistyczne opatrunki. Takich opatrunków na rynku jest bardzo dużo: piankowe, hydrokoloidowe, hydrowłókniste, opatrunki z jonami srebra lub bez. Warto wiedzieć, że opatrunki są w Polsce refundowane. Bardzo ważne jest też odpowiednie żywienie. U niedożywionego lub niewłaściwie żywionego pacjenta występuje większe ryzyko pojawienia się odleżyn. Codzienna dieta powinna być bogata w białko, cynk i niezbędne mikro- i makroelementy.

Jakie najczęstsze błędy popełniają opiekunowie przy pielęgnacji odleżyn?

Z.K.: Często pacjenci szukają sposobów na własną rękę, w rezultacie skutek jest odwrotny od zamierzonego: mogą wydłużać proces leczenia odleżyny lub nawet zaszkodzić. Przykładem jest używanie preparatów niedostosowanych do wieku pacjenta, takich jak oliwka, chusteczki do pielęgnacji czy krem na odparzenia dla dzieci. Niekiedy stosowane są odpowiednie kremy (np. z cynkiem), ale aplikowane w nieodpowiedni sposób. Takich kremów nie wolno wcierać. Powoduje to naciąganie się skóry, która staje się mniej elastyczna i może ulec uszkodzeniom. Tego rodzaju preparaty należy wklepywać, podobnie jak wklepuje się krem w delikatną skórę pod oczami. Zamiast oliwki należy stosować preparaty nawilżające i natłuszczające dedykowane osobom w danym wieku. Zdarzył mi się pacjent, którego odleżyna była leczona spirytusem. Opiekun uważał, że to dobry sposób, bo spirytus działa odkażająco i wysuszająco. Absolutnie nie wolno stosować alkoholu przy leczeniu odleżyn. Błędy, które popełniają opiekunowie, często wynikają z przekazywania sobie nieformalnych rad. Należy jednak zawsze pamiętać, że to, co podziałało u jednej osoby, u drugiej w ogóle może nie przynieść oczekiwanego efektu. Obraz kliniczny każdego pacjenta jest inny, dlatego leczenie też musi być do niego dostosowane.

Czy odleżyny można całkowicie wyleczyć?

Z.K.: Oczywiście. Mam na swoim koncie wiele sukcesów wyleczonych odleżyn. W ostatnim czasie zajmowałam się ogromną raną z czarną martwicą, z martwicą rozpływną i kieszeniami. Dotychczasowe leczenie tej odleżyny było nieskuteczne, ponieważ było niedostosowane do jej rodzaju. Gdy zaczęłam opiekę nad chorym, musiałam krok po kroku zacząć wprowadzać własne metody. W takim leczeniu ważna jest efektywna współpraca z rodziną. Początki bywają trudne, jednak gdy opiekunowie zobaczą pierwsze efekty gojenia się rany, zwiększa się ich zaufanie i motywacja do stosowania zaleceń specjalistów. Ostateczny sukces tego przypadku miał miejsce po roku. Skóra w stu procentach zabliźniła się i zagoiła. Pamiętajmy, że skóra po leczeniu jest fizjologicznie zmieniona i należy o nią dbać poprzez odpowiednią pielęgnację. Odleżyny można wyleczyć, ale trzeba działać powoli i rozsądnie.

REKLAMA

Fizjoterapia
i rehabilitacja w domu

Droga Seniorko, Drogi Seniorze,

jeśli cierpisz na przewlekle **bóle kręgosłupa, biodra, kolana, barku lub innych stawów/mięśni.**
Jesteś osobą o **ograniczonym zakresie ruchomości stawu z powodu bólu lub wzmożonego napięcia mięśni.**
Posiadasz choroby takie jak **parkinson, stwardnienie rozsiane, reumatoidalne zapalenie stawów** lub inne to z chęcią pomogę Ci poprawić Twój komfort życia.

Jestem magistrem fizjoterapii z kilkuletnim stażem. Świadczę usługi z zakresu rehabilitacji w domu pacjenta w obrębie Wrocławia.

Katarzyna Sklińska
tel. 662 348 017

REKLAMA

BEZPŁATNE WARSZTATY
dla rodzin/opiekunów domowych

ORPEA POLSKA życie z nami trwa dalej

Zapraszamy do domów opieki i klinik rehabilitacyjnych na praktyczne warsztaty. W programie m.in.:
- toaleta chorego w łóżku
- prawidłowe pozycje ułożeniowe
- zapobieganie odleżynom
- zmiana pozycji z leżącej na siedzącą

Ze względu na ograniczoną liczbę miejsc, obowiązują zapisy.

Dom opieki KONSTANCJA	Klinika rehabilitacyjna MAZOWIA	Rezydencja NA DYREKCYJNEJ	Klinika rehabilitacyjna MARIANNA	Dom opieki OSTROWIA	Dom opieki DĄBRÓWKA	Dom opieki OSTOYA	Dom opieki HONORATA
Bielawa (gm. Konstancin-Jeziorna)	Warszawa	Wrocław	Majdan (gm. Wiązowna)	Wólka Ostrożeńska (powiat garwoliński)	Warszawa (Białołęka)	Stare Babice (15 km od Warszawy)	Chorzów
• 9 marca • 18 maja • 19 października	• 23 lutego • 6 kwietnia • 14 września • 19 października	• 30 marca • 25 maja • 27 lipca • 26 października	• 16 marca • 18 maja • 21 września • 12 października	• 30 marca • 28 września	• 23 lutego • 25 maja • 21 września • 23 listopada	• 16 lutego • 27 kwietnia	• 2 lutego • 13 kwietnia • 21 września • 16 listopada
Zapisy 22 888 59 10	Zapisy 22 888 59 01	Zapisy 71 311 11 88	Zapisy 22 888 59 03	Zapisy 22 888 59 02	Zapisy 22 888 59 18	Zapisy 882 748 471	Zapisy 22 888 59 13

W Domu opieki Rezydencja Na Dyrekcyjnej we Wrocławiu powstało Centrum Alzheimera:

- pobyt w specjalnie wyodrębnionej przestrzeni zapewniającej komfort i bezpieczeństwo pensjonariuszy
- całodobowa opieka dedykowanego personelu, szkolonego w zakresie opieki nad chorym z chorobą Alzheimera
- organizacja życia w sposób zapewniający aktywizację chorego, udział w czynnościach dnia codziennego (np. posiłki terapeutyczne, prace w ogrodzie)
- specjalnie dobrany program wsparcia terapeutycznego budujący poczucie bezpieczeństwa poprzez różne formy zajęć – np. ćwiczenie funkcji poznawczych, terapia ręki, terapia doświadczania świata (Snoezelen)

Rezydencja Na Dyrekcyjnej
www.orpea.pl/rezydencja-na-dyrekcyjnej
+48 71 311 11 88
nadyrekcyjnej@orpea.pl
www.orpea.pl

REKLAMA

Dlaczego kobiety nie wymyśliły żarówki?

Hasła: „Kobiety na mury”, „Ulice dla kobiet” dziwnie brzmią w XXI wieku i budzą we mnie mieszane uczucia. Nie wyobrażam sobie, żeby coś takiego wymyślono dla mężczyzn. Niestety w przypadku kobiet te hasła mają uzasadnienie, o czym spróbuję Was przekonać.

Na grudniowych imieninach koleżanki-seniorki zaczęłam przekonywać gości-seniorów, że rola kobiet w historii świata jest niedoceniona i że dlatego pojawił się ruch „herstory”, którego celem jest wyciągnięcie kobiet z cienia zapomnienia i pokazanie, że ich wpływ na dzieje świata jest większy, niż przedstawiają dokumenty i książki. Kobiety odgrywały i odgrywają równie ważną rolę, jak mężczyźni. Efekt mojej wypowiedzi był inny, niż się spodziewałam. Jeden z gości stwierdził, że to Edison mężczyzna wynalazł żarówkę i dał do zrozumienia, że kobieta nie byłaby w stanie tego zrobić. Co gorsze, nikt z gości nie próbował przeciwstawić się tej krzywdzącej kobiety, moim zdaniem, opinii.

Po imieninach zadałam kilku znajomym pytanie: „Dlaczego kobiety nie wymyśliły żarówki?”. Za każdym razem widziałam zaskoczenie i brak w pierwszej chwili pomysłu na odpowiedź. Oto przykłady odpowiedzi: kobiety nie były zainteresowane techniką. Po co babom żarówki? Nie miały wtedy prawa myśleć. Miliard mężczyzn też żarówki nie wymyślił i co z tego. Ewa powstała z żebra Adama, więc on jest mądrzejszy. Kobiety za mało wiedziały. Z tą ostatnią odpowiedzią jestem skłonna zgodzić się. Tak, kobiety były gorzej wykształcone, ale nie z własnej winy.

Zgodnie z panującymi wtedy zwyczajami miejscem dla kobiet był dom, a uniwersytety były dla nich zamknięte. Polki mogły studiować np. w Szwajcarii, ale była to niewielka grupa z bogatych rodzin. Decyzja o studiowaniu oznaczała rezygnację z kobiecych strojów i ozdób. Wybór przez kobiety niektórych zawodów wymagał rezygnacji z własnej rodziny. W latach 1921-1922 na Śląsku nauczycielki nie mogły być zamężne.

Virginia Woolf we „Własnym pokoju”, który ukazał się w 1929 r., opisała, jak traktowane były kobiety-studentki w Anglii na początku XX wieku. Nie mogły wejść do biblioteki bez listu polecającego od profesora i nie miały swobodnego dostępu do wykładów. Tak więc edukacja wymagała od nich odwagi i poświęcenia.

Sto lat praw Polek

Rok 2018 był szczególny. Obchodziliśmy stulecie odzyskania przez Polskę niepodległości i stulecie uzyskania przez Polki czynnego i biernego prawa wyborczego. Sejm uchwalił, że rok 2018 jest Rokiem Praw Kobiet. Sejmik Województwa Dolnośląskiego uchwalił to samo, a Rada Miejska Wrocławia przyjęła rezolucję, że rok 2018 będzie Wrocławskim Rokiem Praw Kobiet. Z tego powodu pojawiły się różne inicjatywy, których celem było podkreślenie i uświetnienie roli kobiet w naszej historii.

Na wernisażu wystawy „Niezwykłe Dolnoślązaczki” przedstawiono 16 niezwykłych kobiet, które żyły na Dolnym Śląsku w różnych epokach i rozsławiły Polskę oraz Dolny Śląsk. Na kamienicy przy pl. Legionów we Wrocławiu odsłonięto mural przedstawiający Wandę Rutkiewicz, słynną himalaistkę. „Ulice dla kobiet” to pomysł wrocławskich radnych. Kilka słynnych wrocławianek zostało patronkami skwerów, w tym Hanna Hirszfeldowa.

W Dolnośląskim Centrum Filmowym odbył się Dolnośląski Festiwal Kina Kobiet. Duże wrażenie zrobił na mnie amerykański film dokumentalny „RGB” o Ruth Bader Ginsburg, 85-letniej sędzi Sądu Najwyższego Stanów Zjednoczonych, która odmieniła życie milionów kobiet i mężczyzn, walcząc z różnymi formami dyskryminacji. Czy w naszych realiach kobieta mogłaby osiągnąć taki sukces i pozycję?

Na Uniwersytecie Wrocławskim była konferencja „Wolność wyboru kobiet – jak uczyć o równości w 100 lat po uzyskaniu przez Polki praw wyborczych”. Temat konferencji trochę mnie zaniepokoił. Czy jest tak źle, że równego traktowania kobiet i mężczyzn trzeba uczyć?

O tych i wielu innych wydarzeniach w ramach Roku Praw Kobiet można było przeczytać na Facebooku „2018 Dolnośląski Rok Praw Kobiet”, którego przewodnie hasło brzmiało: „Kobiety wiedzą, co robią!”. Czy te wszystkie wydarzenia mnie ucieszyły? I tak, i nie. Tak, bo było miło, że tyle o kobietach mówiono i pisano. Nie, bo dlaczego nie obserwuje się na co dzień takiego zainteresowania sprawami i rolą kobiet?

Rola kobiet w mediach

Podczas debaty „Z widokiem na rolę kobiet w mediach”, która odbyła się w Biurze Informacyjnym Parlamentu Europejskiego we Wrocławiu 8 marca 2018, na sali prawie nie było mężczyzn. Nie bez powodu przypomniano film „Irena do domu”. Były też wesołe elementy. Podawano przykłady, jak oceniane są dowcipy w zależności, czy są o kobietach czy o mężczyznach.

Liczba kobiet w mediach w stosunku do liczby mężczyzn w latach 2014/2015 była jak 1:7. W mediach panuje przekonanie, że kobiet ekspertów nie ma. Kobiety są perfekcjonistkami, co utrudnia im pokazywanie się w mediach, ale za to podobno dominują w mediach społecznościowych. Uczestnicy debaty więcej się dowiedzieli o życiu panelistek i ich drodze zawodowej niż o ich roli w mediach. Była to raczej dyskusja, co robią lub mogą robić kobiety w mediach i jak to się zmienia z upływem lat, a nie jaka jest ich rola.

On i ona

Czy żona może być ważniejsza od męża? Czy on mógłby to znieść? Czy chęć dominacji tak powszechna wśród mężczyzn jest biologicznie uzasadniona i niezbędna im do życia? Odpowiedzi na to pytanie można szukać np. we wspomnianym już filmie „GRB” i w szwedzko-amerykańskim filmie „Żona”. W pierwszym filmie mąż wycofał się na drugi plan i stworzył żonie warunki do realizacji jej pasji. W drugim filmie układ mąż-żona jest całkowicie inny. Mam nadzieję, że następne pokolenia wypracują sprawiedliwe modele ona-on.

Fakt, że fałszywy, stereotypowy obraz kobiety blondynki nadal funkcjonuje, jest po części naszą winą – kobiety nie zawsze są solidarne. Potwierdzają to niektóre moje koleżanki seniorki. Dlatego zaskoczył mnie finał meksykańsko-amerykańskiego filmu „Roma”, w którym okazało się, że kobiety są silne i solidarne. Ten optymistyczny akcent znivelował całe zło, które dzieje się w filmie.

Płeć mózgu

Temat płci mózgu jest kontrowersyjny, szczególnie dla feministek. Trzydzieści lat temu ukazał się polski przekład książki A. Moir, D. Jessel „Płeć mózgu”. Na okładce wydawca napisał m.in.: „Pewien mężczyzna, gdy badacze poprosili go, by okazał partnerce więcej uczucia, umył jej samochód”, „Kobiety widzą, słyszą i odczuwają więcej, a to co widzą, słyszą i odczuwają, więcej dla nich znaczy”.

Na jednych z warsztatów dla seniorek o asertywności dowiedziałam się, że prawdziwość eksperymentów opisanych w książce jest kwestionowana. To mnie skłoniło do poszukiwań w internecie innych materiałów o płci mózgu. Instytut Spraw Publicznych, Obserwatorium Równości Płci, opublikował pracę Marii M. Pawłowskiej: „Kobiece i męskie mózgi, czyli neuroseksizm w akcji i jego społeczne konsekwencje”. Autorka pisze m.in. o anatomicznych i funkcjonalnych różnicach pomiędzy mózgami kobiet i mężczyzn.

Sytuacja jest jeszcze bardziej skomplikowana, jeśli weźmiemy pod uwagę dwa archetypy: anima i animus, rozważane przez Carla Gustava Junga, czyli kobiecy pierwiastek w psychice mężczyzny i męski u kobiet. Każdy z nas jest jednocześnie kobietą i mężczyzną, ale w różnych proporcjach.

Dobrze, że kobiety i mężczyźni nie są tacy sami. Chodzi tylko, żeby dać kobietom takie same prawa i szanse jak mężczyznom. Jeden ze znajomych napisał do mnie: „Kobiety przez lata nie miały praktycznie prawa do niczego, co jest bardzo smutne i nie do pojęcia. Dla mnie jakiekolwiek podziały ze względu na płeć, kolor skóry, cokolwiek są nie do przyjęcia. Człowiek to człowiek i już”.

Krystyna Ziętak

Idea SmartCity, czyli inteligentne i przyjazne miasto

Inteligentne miasto (ang. smart city) to koncepcja miasta, w którym technologie czynią życie jego mieszkańców łatwiejszym i przyjemniejszym. Koncepcja smart city zyskuje na popularności, ponieważ w miastach i przestrzeniach zurbanizowanych żyje coraz więcej mieszkańców. Trend ten obserwujemy nie tylko w Polsce, ale na całym globie.

ONZ szacuje, że do 2050 r. blisko 70 proc. ludności wszystkich pokoleń będzie mieszkać w miastach. Boyd Cohen, badacz tematyki smart city z Universidad del Desarrollo w Santiago de Chile, jest również autorem określenia smart city.

Idea smart city rozkwita wraz z szybkim rozwojem technologii informacyjnych i telekomunikacyjnych (ICT) i już ma za sobą kilka etapów rozwoju. Zaczęło się od smart city 1.0. – pierwsze inteligentne miasta koncentrowały się jedynie na zarządzaniu miastem z wykorzystaniem nowych technologii i były inspirowane działalnością firm z sektora IT. W przypadku smart city 2.0 to włodarze poszukiwali technologii informatycznych do rozwiązywania problemów miasta. Od 2015 r. mówimy o idei smart city 3.0, gdzie w centrum znalazł się mieszkaniec miasta, jego jakość życia w metropolii i jej zrównoważony rozwój, wsparty nowoczesnymi technologiami. Smart city 3.0 to idea włączająca mieszkańców i budująca inteligentne miasto obywatelskie.

Smart city we Wrocławiu

Smart city 3.0 – tą ścieżką chce podążać Wrocław, by stać się nowoczesnym ośrodkiem i wspólnym projektem mieszkańców, lokalnych władz i firm. Aby w ten sposób zapewnić mieszkańcom czyste powietrze, dobrze funkcjonujący transport publiczny, e-administrację, prawidłową gospodarkę odpadami, rozsądny plan zabudowy, edukację, opiekę i wsparcie. W praktyce smart city Wrocław to już dziś wiele rozwiązań, o których nie wszyscy seniorzy wiedzą. E-urząd usprawnia pracę tego organu i ułatwia życie mieszkańcom. Wrocław może pochwalić się drugą po Warszawie aktywnością start-upów i kilkoma wyróżnieniami, np. Green & Smart City Awards (2018) – nagrodą wręczaną podczas globalnego szczytu Smart City Expo w Chinach. Wrocław otrzymał ją za mobilną aplikację obejmującą 15 projektów wykorzystujących inteligentne rozwiązania w przestrzeni miejskiej oraz 2 projekty związane z ekologią. Warto także wspomnieć o projekcie Miasto roku powyżej 500 tys. mieszkańców (2018) – podczas Smart City Forum Wrocław otrzymał wyróżnienia za innowacyjne rozwiązania w dziedzinie elektromobilności (chodzi o Miejską Wypożyczalnię Samochodów Elektrycznych „Vozilla") oraz bezgotówkowe płatności miejskie typu „smart payments".

Smart city Wrocław zadba o seniorów

W styczniu prezydent Wrocławia Jacek Sutryk podpisał umowę z Akceleratorem Technologii Informatycznych Pionier na rozpoczęcie projektu badawczego, którego celem jest wypracowanie rozwiązań informatycznych służących poprawie jakości życia osób starszych i osób wymagających zdalnej opieki. Główne założenia projektu to rozwój „monitoringu" seniorów oraz stworzenie systemu wspierania opiekunów i wolontariuszy. A to wszystko przy pomocy najnowocześniejszych technologii informacyjno-komunikacyjnych.

fot. UM Wrocław

– Projekt jest odpowiedzią na wyzwania związane z opieką nad seniorami i osobami niepełnosprawnymi. Efektem badań ma być prototypowa e-platforma, wypracowana wspólnie z seniorami i odpowiadająca na ich potrzeby – mówi prezydent Wrocławia Jacek Sutryk.

– Motywacją do zainicjowania projektu przez prezydenta jest zapotrzebowanie na rozwiązania, które zgłaszają instytucje odpowiedzialne za opiekę nad osobami starszymi, sami seniorzy oraz środowiska osób niepełnosprawnych we Wrocławiu. Wykorzystując możliwości wynikające z dynamicznego rozwoju technologii informatyczno-komunikacyjnych i urządzeń, chcemy usprawnić świadczone usługi na rzecz tych osób i zwiększyć ich poczucie bezpieczeństwa. Wypracowane rozwiązania pozwolą na kompleksową opiekę nad osobami starszymi przy jednoczesnym zmniejszeniu kosztów poprzez automatyzację niektórych procesów – wyjaśnia Robert Bednarski, dyrektor Biura Zarządzania Projektami Urzędu Miejskiego Wrocławia. ATI Pionier jest jednym z akceleratorów, którego projekty rekomendowano do dofinansowania w ramach programu E-pionier.

Eksperci zdiagnozują potrzeby mieszkańców

Planowane wstępnie funkcjonalności to m.in. monitoring osób starszych, moduł do zarządzania opiekunkami i wolontariuszami czy rozszerzony moduł analityczny. ATI Pionier, aby wypracować potrzebne mieszkańcom rozwiązania, przeprowadzi diagnozę potrzeb. To zadanie będzie realizowane przez powołany zespół ekspertów we współpracy z wrocławskimi seniorami i jednostkami miejskimi odpowiedzialnymi za świadczenie usług na rzecz osób wymagających opieki. Powołanie zespołu ekspertów przez ATI Pionier i jednostki miejskie Wrocławia jest pierwszym etapem realizacji projektu – aktualnie uruchomiona została procedura naborowa, która ma się zakończyć do marca br. Będzie to interdyscyplinarny zespół składający się z osób posiadających kompetencje, wykształcenie i doświadczenie umożliwiające rozwiązanie problemu zdefiniowanego w projekcie.

Szacuje się, że koszt realizacji projektu nie przekroczy 1 mln zł, z czego niemal 80% pochodzi z grantu NCBR realizowanego w ramach Programu Operacyjnego Polska Cyfrowa.

Na efekty tego projektu będziemy musieli jeszcze chwilę poczekać, planowo ma potrwać do końca roku. Ale już teraz Wrocławskie Centrum Seniora zorganizowało Dzień Babci i Dziadka w wersji smart.

Wrocławskie Centrum Seniora

ZAPRASZA W LUTYM

Cykl „Zdrowie od kuchni", prelekcja dotycząca zdrowego odżywiania
Prowadząca: Magdalena Szyszka-Barycka, dietetyk
4 lutego, godz.10.00-12.00, sala 27
18 lutego, godz.10.00-12.00, sala 27

Cykl „Sprawność ciała i umysłu", ćwiczenia gimnastyczne, ogólnorozwojowe dla seniorów
Prowadząca: Zofia Zelman, obowiązuje obuwie zmienne.
5, 12, 19 i 26 lutego, godz. 10.30-11.30, sala 210

Relaks Tai Chi, prezentacja zestawu naturalnych, powolnych ruchów, obniżających napięcia w ciele
Prowadzenie: STOWARZYSZENIE TAOISTYCZNE TAI CHI W POLSCE
Klub we Wrocławiu, obowiązuje obuwie zmienne.
7 lutego, godz. 10.00-11.30, sala 210

Cykl „Szczęśliwi w tańcu", zajęcia taneczne dla seniorów
Prowadząca: Joanna Stanisławska, obowiązuje obuwie zmienne.
8 lutego, godz. 12.00-13.00, sala 210

Warsztaty dziennikarskie dla seniorów
Prowadząca: Magda Wieteska, dziennikarka, pisarka, redaktorka
11 lutego, godz.10.00-11.30, sala 27
25 lutego, godz.10.00-11.30, sala 27

Cykl „Zdrowe starzenie": gimnastyka mózgu z elementami ćwiczeń ogólnorozwojowych
Prowadząca: Anna Dusza, obowiązuje obuwie zmienne.
11 lutego, godz.10.00-11.30, sala 210
25 lutego, godz.10.00-11.30, sala 210

Ziołowa apteczka: prelekcja na temat herbat ziołowych
Prowadząca: Bernadeta Staśkiewicz, Kawon
11 lutego, godz.12.00-14.00, sala 210

Prelekcja na temat zaćmy + bezpłatne badania wzroku
Prowadzenie: One Day Clinic
15 lutego, godz.10.00-13.00, sala 27

Prelekcja na temat bezpieczeństwa seniorów: jak nie paść ofiarą oszustwa metodą „na wnuczka, na policjanta" itp.
Prowadzenie: Komenda Miejska Policji - Stare Miasto
20 lutego, godz.11.00-13.00, sala 27

„Znajdź swoją Białoruś" – prelekcja podróżnicza.
Prowadzenie: Wojciech Birut, Biuro Intertrans Podróże, sala 27
22 lutego, godz.12.00-14.00, sala 27

Wszystkie wydarzenia odbywają się w siedzibie Wrocławskiego Centrum Seniora, pl. Dominikański 6. Zajęcia są bezpłatne, ale obowiązują zapisy,
71 772 49 40 lub
karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

Chcesz być **smart**?
więcej
www.wroclaw.pl/smartcity
smartcity wrocław

Dzień Babci i Dziadka w smart city

Jak na prawdziwe smart city przystało, wrocławscy seniorzy zostali zaproszeni do udziału w Międzypokoleniowym Dniu smartBabci i smartDziadka. Wydarzenie zorganizowało Biuro Smart City Wrocław i Wrocławskie Centrum Seniora.

fot. Wrocławskie Centrum Seniora

21 stycznia w słynnej Barbarze we Wrocławiu odbyło się wyjątkowe spotkanie. W wydarzeniu wzięli udział wrocławscy seniorzy aktywnie działający przy Wrocławskim Centrum Seniora, m.in. grupa rekreacyjno-sportowa i „Aktywne Wrocławianki" wraz z uczniami kl. IV Szkoły Podstawowej nr 29 przy ul. Kraińskiego we Wrocławiu.

– Zajęcia bardzo podobały się seniorom, co może dziwić na pierwszy rzut oka, babcie i dziadkowie byli zachwyceni współpracą z młodzieżą i możliwościami, jakie oferują nowe technologie. Smart Dzień Babci i Dziadka był strzałem w dziesiątkę – mówi Kamila Polańska, specjalista ds. projektów senioralnych i informacji we Wrocławskim Centrum Seniora.

W ramach działań łączących pokolenia uczestnicy wspólnie pracowali na warsztatach przygotowanych przez partnerów wydarzenia. Odbyły się m.in. warsztat Inteligentne Miasto, który poprowadził Urząd Komunikacji Elektronicznej (UKE), Międzypokoleniowe budowanie „Dotlenionego Robota" we współpracy reprezentantów RoboKlocki i aktywistów Dotlenieni.org. Na zakończenie uczestnicy wysłuchali wykładu na temat bezpieczeństwa w sieci i zawieraniu bezpiecznych umów z dostawcami usług. Cenne wskazówki i garść ostrzeżeń przygotował UKE.

– Juniorzy i seniorzy mieli okazję przekonać się, że programowanie i robotyka mogą iść w parze z zielenią i naturą, a nowe technologie ułatwiają i podnoszą jakość życia mieszkańców naszego miasta. Z pewnością będziemy organizować więcej podobnych wydarzeń dla wrocławskich seniorów – dodaje Robert Pawliszko, dyrektor Wrocławskiego Centrum Seniora.

Nadzieja – przyczajony tygrys!

ABC Psychologii dla seniorów. Cykl

E. Fromm mówił, że nadzieja jest paradoksalna. Nie jest ani biernym oczekiwaniem, ani nierealnym wymuszaniem wydarzeń, które nie mogą zaistnieć. Jest jak gotowy do ataku tygrys, który skoczy tylko wtedy, gdy nadejdzie właściwy moment.

Nadzieja jest fundamentem życia. Nie tylko umiera ostatnia, ale też, w wielu przypadkach nie pozwala umrzeć. Ratuje życie wyzwalając energię potrzebną do walki o zachowanie życia. Wiedzą o tym doskonale ludzie zmagający się z ciężkimi chorobami i wychodzący z nich. Wiedzą o tym lekarze, którzy wielokrotnie powtarzają, że bez współpracy pacjenta medycyna jest bezsilna.

Szczury można nauczyć nadziei

Badania na szczurach pokazują, że nie tylko ludzie zdolni są do odczuwania nadziei. Wykonano następujący eksperyment: wrzucono szczury do wysokiego pojemnika z wodą. Ściany pojemnika były na tyle gładkie, że szczury nie miały żadnej szansy wydostania się na zewnątrz. Początkowo szczury dość łatwo utrzymywały się na powierzchni wody, ale z czasem zaczęły tracić siły. Wtedy eksperymentator wrzucił im deseczki, na które mogły się spokojnie wdrapać i bezpiecznie czekać na ratunek. Po pewnym czasie eksperyment powtórzono. Tym razem z dwiema grupami szczurów. Pierwsza składała się ze szczurów, które wzięły udział w wyżej opisanym eksperymencie. Drugą grupę stanowiły szczury, które nie miały za sobą takiego doświadczenia. Niestety, żadna z grup nie otrzymała tym razem ratunku w postaci deseczek pozwalających przetrwać. Bo też eksperyment miał na celu odpowiedzieć na pytania: czy szczury potrafią zapamiętać, że ratunek jest możliwy, czy potrafią z tej wiedzy skorzystać w sytuacji zagrożenia. Co się okazało? Szczury, które miały za sobą doświadczenie z deseczką przynoszącą ratunek, utrzymywały się na wodzie dużo dłużej. Na tyle długo, żeby różnicę między nimi a szczurami bez doświadczenia z deseczką uznać za istotną statystycznie. Potwierdzono więc naukowo, że szczury można nauczyć nadziei.

Płynie stąd optymistyczne przesłanie: nadzieja, choć stanowi fundament życia, potrafi zadowolić się małym. Niczym wcześniej opisany szczur, deseczką.

Jak się rodzi nadzieja?

Jej źródeł należy szukać na najwcześniejszym etapie życia, który E.Erikson nazywa podstawową ufnością i podstawową nieufnością. Istotą tego etapu jest wytworzenie życiodajnej energii, z której będziemy mogli czerpać siły przez całe życie. Decydują o tym relacje z dorosłymi.

Bliskość matki, doznania zmysłowe i towarzyszące im samopoczucie stanowią podstawę jej kształtowania. Najważniejsza w tym okresie dla dziecka jest matka, dziecko poznaje ją przez zapach. To ona karmiąc dziecko piersią, głaszcząc, przytulając czy kołysząc, budzi w dziecku ufność do świata. Dziecko wchłania otoczenie całym sobą, dlatego tak ważne są wrażenia dotykowe. Wskaźnikiem ufności dziecka jest głębokość jego snu oraz przyjmowanie pokarmu. Ustalone, powtarzające się codziennie o tych samych porach czynności, czyli konsekwencja i ciągłość cechujące środowisko dziecka, budują podstawę poczucia tożsamości psychospołecznej. Ciągłość doświadczeń z dorosłymi uczy niemowlę polegać na nich i ufać im. Co jednak dużo ważniejsze, uczy się ono ufać sobie samemu. Dziecko akceptowane, zadbane, mądrze kochane nabiera pewności siebie niczym kot rozciągnięty bezpiecznie na kanapie. Dziecko żyjące w odrzuceniu, chaosie, zaniedbaniu, niepewności rytmu dnia zachowuje się jak zaszczuty, bezdomny pies, który na przemian łasi się i warczy.

Nie znaczy to, że matka musi być doskonała. Przesadzone wymagania wpędzają ją w stres, odbierają spokój. A to odbija się na dziecku, które odbiera każdy jej niepokój. Zmniejsza poczucie bezpieczeństwa. Obniża stopień nadziei. Ważne, by matka była wystarczająco dobra.

Czym nadzieja nie jest?

Powiedzmy jasno: nadzieja nie polega na karmieniu się złudzeniami. Jak zatem odróżnić nadzieję od karmienia się złudzeniami? Należy sobie, bardzo uczciwie i rzetelnie, odpowiedzieć na kilka pytań: czy uświadamiam sobie swój wpływ na bieg wydarzeń?; czy jestem kreatorem wydarzeń czy tylko ich obserwatorem?; czy istnieją obiektywne przesłanki osiągnięcia powodzenia?; co jest powodem, dla którego wierzę w dobry obrót spraw?; czy jestem w stanie pogodzić się wynikiem wydarzeń, jakikolwiek on jest?

Być może uważasz, że to głównie „oni" mają wpływ na to, co cię spotyka. Biernie przyglądasz się rzeczywistości, bo „nie warto", „nie dam rady". Nie liczysz się z obiektywnymi warunkami, stawiasz sobie nierealne cele. I obrażasz się na cały świat, kiedy coś idzie nie po twojej myśli. Jeśli tak jest, to znak, że żyjesz złudzeniami. I że być może jest to już ostatni dzwonek, aby zabrać się za rozwijanie w sobie nadziei.

Jak rozwijać nadzieję?

Tak na serio psycholodzy zajęli się badaniem nadziei dopiero pod koniec XX wieku. A konkretnie w roku 1998, Martin Seligman, prezydent American Psychological Association, ogłosił, że dla psychologii XXI wieku jednym z dwóch zasadniczych wyzwań jest zrozumienie i kształtowanie tego, co w człowieku najlepsze, czyli że potrzebna jest reorientacja na psychologię pozytywną.

Do tego czasu psychologia koncentrowała się w większym stopniu na problemach, negatywnych aspektach życia. Spowodowane to było po pierwsze tym, że wyłoniła się z nauk medycznych. A człowiek idzie do lekarza wtedy, kiedy mu coś dolega. Po drugie – specyficznym podejściem do cierpienia. Cierpienia szczególnie pojmowanego. Gloryfikowaniem „oddających życie za", a pomijaniem „dobrze, szczęśliwie żyjących dla".

Zdaniem wybitnego polskiego psychiatry, A. Kępińskiego, nawet największych pesymistów cechuje pewna doza nadziei. Nadzieja jest warunkiem życia. Życie jest ruchem ku przyszłości i bez wiary w sens przyszłości nie dałoby się żyć. Dlatego należy rozwijać w sobie nadzieję. Nie jest to wcale takie trudne, nawet dla tych, którzy mieli niezbyt udane dzieciństwo. Podstawowym warunkiem jest uważne życie Tu i Teraz. Koncentrowanie się na każdym, choćby najdrobniejszym, pozytywnym zdarzeniu. Dostrzeganiu tego, co piękne, choć zwyczajne. Rozwijaniu w sobie wdzięczności, umiejętności cieszenia się.

Kiedy wdrożymy się w taki styl bycia, to nadzieja, ten przyczajony tygrys przeniesie nas przez każdą przepaść czającej się rozpaczy, obok strachów czyhających w mrokach zwątpienia.

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.

Seniorałka

Czyli seniory głos w sprawie ważnego odkrycia

Wróciłam z dalekiej podróży. Na tyle dalekiej i na tyle egzotycznej, że wzbudziła emocje moje i wszystkich bliższych i dalszych znajomych. Od powrotu minął już prawie miesiąc i zdarzyło się w moim życiu wiele innych rzeczy, jednak podróż do azjatyckiego kraju uporczywie wraca, jako temat rozmów.

Zapytana, wspominam palmy i ciepłe morze, pokazuję zdjęcie ze słoniem, który wziął mnie pod rękę, a właściwie pod trąbę i wspólnie spacerowaliśmy po plaży, opowiadam o małpach, które obsiadły mojego męża, o spotkanych ludziach, o zwyczajach i przeżytych przygodach.

Zwiedzałam Tajlandię prywatnie, w towarzystwie polsko-tajskim, więc z pewnością miałam trochę więcej okazji, by poznać życie zwyczajnych ludzi. Starych i młodych, ładnych i brzydkich, biednych i bogatszych. To była dla mnie największa wartość tej podróży. Przez tydzień mieszkałam w Bangkoku, mieście ogromnym, pełnym kontrastów. Jak w soczewce widać w nim problemy współczesnego świata. Obserwowałam mieszkańców tego miasta w zwyczajnych i codziennych sytuacjach. Bardzo często korzystałam z metra, które w każdym odwiedzanym mieście jest moim ulubionym środkiem transportu. Być może dlatego im więcej mija czasu od powrotu, tym bardziej na plan pierwszy wybija mi się jeden obrazek – właśnie z metra.

Pociąg metra w stolicy Tajlandii to jeden bardzo długi wagon. Ma kilkanaście drzwi, ale kiedy jest pusty, to z końca składu widać jego początek. Metro jest bardzo popularne i w godzinach szczytu czasem trudno do niego wejść. Ale o każdej porze jest ono wypełnione ludźmi, którzy wpatrzeni są w ekrany swoich smartfonów. Całkowicie pochłonięci tym, co na ekranie, bez żadnego kontaktu z otoczeniem. Niektórzy, by się oddzielić, jeszcze mocniej mają w uszach słuchawki. Nieliczni bez smartfonów zazwyczaj byli albo ciut starsi ode mnie, albo jeszcze nie mieli chwytnych paluszków i znajdowali się w niemowlęcym niebycie.

Wypełniony wagon pełen nieobecnych w realu ludzi, skupionych na ekranie – taki obrazek oglądałam kilka razy dziennie, taki właśnie utkwił mi w pamięci i kojarzy się jako pierwszy w związku z wrażeniami z podróży. I pewnie rację mają ci, którzy pomyślą, że to nic wielkiego, bo to samo widać w każdym polskim autobusie i tramwaju. Zgadzam się. Tylko w żadnym z naszych środków lokomocji nie widziałam takiego nasilenia tego zjawiska, bo u nas w autobusach i tramwajach więcej seniorów, czyli bezekranowców. Poza tym środki transportu znacznie mniejsze i skala zjawiska nie zwala z nóg. A tam patrzyłam na swoich nielicznych równolatków i miałam wrażenie, że są wyobcowani, zdecydowanie jakby poza tą wpatrzoną w ekran społecznością. Oby tylko tak było w metrze.

Trudno nie zauważyć, że podział na tych zalogowanych i tych poza siecią jest powszechny. Z pewnością przyniesie bardzo poważne skutki w każdym kraju. Właśnie dla osób starszych, bo zanim się wszyscy zorientują, jak bolesny jest brak komunikacji między ludźmi, zanim oprzytomniejemy i wprowadzimy nowe zwyczaje, to minie sporo czasu. O ile oczywiście w ogóle jest możliwe zatrzymanie tego procesu wszechobecnego zachwytu dla technologii i uzależnienia od niej. Na pewno potrzebna jest refleksja nad tym, że smartfon łączy ludzi będących daleko od siebie, ale niszczy więzi z tymi, którzy są blisko.

W tej kwestii upewniłam się niedawno, gdy jechałam polskim miejskim autobusem. Obok siedziała mama z córeczką w wieku wczesnoprzedszkolnym, a naprzeciwko starsza pani. Dziewczynka miała w ręce telefon i przez cały czas skupiała swoją uwagę na ekranie. Świat dla niej nie istniał. Mama rozmawiała z siedzącą obok panią o pogodzie i ogólnej kondycji. W pewnej chwili starsza pani, przyglądając się dziewczynce, wygłosiła dość powszechną obecnie opinię, że „teraz to dzieci się rodzą z komórką w ręce". Mama pokiwała głową.

Otóż NIE! sprawdziłam u znajomej położnej. Dzieci rodzą się BEZ SMARTFONÓW! Naprawdę! Co więcej! Psychologowie i pedagodzy mówią, że dzieci wcale nie potrzebują ekranów. Im mniejszy mają do nich dostęp, tym są lepiej rozwinięte! Lepiej sobie radzą w życiu, mogą mieć prawdziwych przyjaciół i społeczne więzi. Tego naprawdę potrzebują tak, jak powietrza.

Smartfon mają w ręce, bo naśladują dorosłych. Na pewno rodziców. Czasami dziadków. Dzielmy się tym odkryciem. Dla wspólnego dobra!

Joanna Ciechanowska-Barnuś
www.senioralki.blogspot.com

Drodzy Czytelnicy! Jeśli interesują Was konkretne kwestie i tematy do poruszenia w następnych odcinkach ABC Psychologii, nadsyłajcie je do nas pocztą tradycyjną na adres: Gazeta Senior ul. Kobierzycka 3 lok. 21, 52-315 Wrocław (list zwykły). Najciekawsze podpowiedzi nagrodzimy książkami o tematyce psychologicznej, dlatego nie zapomnijcie dodać adresu zwrotnego.

Śledźcie również nasz serwis internetowy www.GazetaSenior.pl i fanpage Gazety Senior – już niedługo pojawi się tam jeden z odcinków cyklu. Zaprosimy Was także do nadsyłania propozycji tematów drogą elektroniczną.

Umysł na luzie

Jak się czuje Twój umysł? Czy dajesz mu luz? Czy dbasz o to? Każdy z nas – młody czy senior ma obowiązek wobec swego umysłu dać mu, chociaż czasami, beztrosko odetchnąć.

Wiele osób starszych pracuje. Są czynni i nie mają zamiaru osiąść w fotelu przed telewizorem. Spotykam wspaniałych ludzi w różnym wieku, także powyżej siedemdziesiątki czy osiemdziesiątki. Szanuję ich doświadczenie, podziwiam wiedzę, poczucie humoru, wspaniały dystans do siebie, do życia. Wiele z tych osób twierdzi, że po powrocie do domu czują większe zmęczenie niż po pracy fizycznej. Radzą sobie z tym nieźle, dlatego uznałam, że warto podzielić się ich sposobami, a także moimi metodami, aby łatwiej zrelaksować swój umysł, czyli…

Dać na luz

Wokół nas jest mnóstwo spraw, pytań, dylematów, problemików – oj! Aż głowa mała! Moi znajomi seniorzy mają znakomite rady. Jako pierwszą podają – doceniajmy naszą dobrą codzienność, bo może jej zabraknąć w każdej chwili. Polubmy nasze miłe przyzwyczajenia, drobiazgi, bo przecież z tego też składa się życie. Zauważajmy te drobiazgi. Rano była pyszna kawa, herbata, zadzwoniła miła osoba, słońce fajnie grzało, kot się połasił, ciepło mrucząc, a pies był grzeczny na spacerze, udało się małe sprzątanie, zakupy… cieszmy się tym. Radzą też, aby pamiętać, że nie wszystko od nas zależy i czasem warto odpuścić.

Pomyślmy o tym, co nas uspokaja, odpręża, sprawia choćby małą przyjemność, aby dzień był – w efekcie – pomyślny.

Piękny relaks mózgu i nie tylko

Mnie uspokaja np.… umycie włosów, masaż głowy i długi prysznic. Zmywam makijaż, nakładam na twarz coś nawilżającego i pomału zmęczenie odchodzi. Innym moim sposobem jest (a robię to codziennie) zmiana całego ubrania na luzackie po powrocie do domu. Często jest to długa, luźna sukienka-domowniczka, a czasem wygodny dres albo tzw. spodnie na zakupy, takie szerokie, na szelkach, i do tego luźna bluzka. Zwracam też uwagę na kolory, które mam na sobie i te, które mnie otaczają. Wybieram ulubione, które mają mi pomóc w zrelaksowaniu umysłu i ciała.
Jeśli dzień był niełatwy, to trudno nam o ten przysłowiowy luz. Jeśli masz taką możliwość, to opowiedz o tym komuś bliskiemu, przytul się…
Kiedy wracam do domu zmęczona, chętnie nastawiam muzykę, którą lubię. Polecam ten sposób relaksu, bo jest, moim zdaniem, znakomity. Poza tym, a może na miejscu nr jeden, jest wyjazd tam, gdzie czuję się „w siódmym niebie" – u mnie to nasze jeziora, Puszcza Białowieska i Karkonosze. Niestety to już trudniejsze do zrealizowania na co dzień, ale na weekend, zwłaszcza taki dłuższy, jest super.

Hygge – niespieszna radość z chwili

Moje ulubione miasto za granicą to Kopenhaga – tam ludzie żyją hygge – trudno przetłumaczyć to słowo, ale dla Duńczyków to styl, sposób życia. Za Wikipedią cytuję: „Słowem hygee Duńczycy opisują błogość, relaks, niespieszną radość z danej chwili – hygge jest wszystko, co wprawia nas w dobry nastrój." Warto poczytać o tym książkę, jest też jako audiobook, teraz promocja w Empik-u, tytuł „Hygge".
Bywa też, że najlepszym lekarstwem na różne smętki jest zdrowy, spokojny sen. Popołudniowa, mała drzemka jest super!
Oczywiście każdy z nas ma własny sposób, aby nakłonić zmęczony mózg do włączenia na luz, ale czy zawsze o tym pamiętamy…? Dodam jeszcze, że wyjeżdżając rano do pracy, coś załatwić czy na zakupy samochodem, bezpieczne dotarcie do celu i powrót również zależą od naszego nastroju.
Życzę pięknych dni i nocy.

Alicja Pionkowska
www.mozgojazda.wordpress.com

Witamina D niezbędna zimą

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

Magiczny Dywan – pomoc w rehabilitacji

Na rynku jest coraz więcej rozwiązań technologicznych tworzonych z myślą o wspieraniu rehabilitacji i rewalidacji osób starszych. Przykładem polskiego produktu, który może wesprzeć rehabilitację, jest Magiczny Dywan.
Magiczny Dywan to interaktywne urządzenie występujące w dwóch wersjach: interaktywnej podłogi oraz interaktywnego stołu. Drugi typ przeznaczony jest do rehabilitacji seniorów w umiarkowanym i zaawansowanym stadium demencji starczej. Aktywizuje chorych do aktywności fizycznej i psychicznej, inicjuje interakcję oraz utrzymuje zainteresowanie gracza, a także angażuje do pracy w grupie. Sprzęt przeznaczony jest m.in. do rehabilitacji w ośrodkach opieki nad osobami starszymi. – Wiek to nie powód, by rezygnować z aktywności i pasji. Nasz mózg do późnych lat zachowuje zdolność zapamiętywania i uczenia się. Ważne, by na każdym etapie życia stymulować go do pracy, podejmując różnorodne aktywności – mówi Maciej Mazurkiewicz, twórca interaktywnej podłogi Magiczny Dywan. Więcej informacji na stronie: magicznydywan.pl, tel. 882 153 465

REKLAMA

VITRUM® D3 forte
Vitaminum D3 2000 j.m.

WITAMINA D NATURALNEGO POCHODZENIA

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

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

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

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

SUPLEMENT DIETY

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

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

Nowy rok, nowe wyzwania

W podniosłej atmosferze odbyły się spotkania integracyjne Mikołajki i Wigilie, organizowane przez poszczególne sekcje i kluby Ostrowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Życzono sobie, aby święta Bożego Narodzenia były przeżyciem przepełnionym radością, wiarą i miłością, a w Nowym Roku 2019 nie zabrakło dobrych dni w zdrowiu i szczęściu.

Wspólne śpiewanie kolęd przy kawie i pysznych ciastach przygotowanych przez słuchaczy Uniwersytetu to piękne i wzruszające chwile, które każdy zapamięta na długo. O zaangażowaniu ostrowskich seniorów w organizację wielu imprez świadczy ich liczny i aktywny udział w spotkaniach edukacyjnych i rekreacyjnych.

Warto zwrócić uwagę na comiesięczny wykład Grzegorza Łozy z Zakładu Leczniczego „Uzdrowisko Nałęczów" S.A., kiedy przy wypełnionej po brzegu sali i ożywionej dyskusji seniorzy wysłuchali fascynującej prezentacji Serce mam tylko jedno. W ramach działalności Klubu Podróżnika przedsmakiem świąt było spotkanie tematyczne Wielkopolskie tradycje bożonarodzeniowe prowadzone przez Reginę Podskarbi. Grupa członków Klubu Podróżnika wyjechała w tym czasie do Łodzi, gdzie zwiedziła m.in. Muzeum Kinomatografi i Pałac Hetrbsta. Turystocykliści, znani ze swojej różnorodnej i aktywnej działalności, odbyli spacer nordic walking na trasie Górecznik, Przygodzice, brzegiem rzeki Barycz, z podsumowaniem wrażeń i doświadczeń w restauracji Górecznik, a w ramach turystyki kulturowej zwiedzili zakład PKP Cargo Tabor (lokomotywownie) w Ostrowie Wielkopolskim.

fot. Barbara Peukert

Hej, kolęda, kolęda

Zgodnie z kilkuletnią tradycją ostrowscy seniorzy wzięli liczny udział w biesiadzie świątecznej Hej, kolęda, kolęda na terenie Restauracji Stylowa, organizowanej przez zarząd stowarzyszenia i samorząd słuchaczy. Był świąteczny wystrój, kolorowe światła, śpiewanie kolęd. Wszystkim towarzyszył podniosły nastrój, na który wpływ miały łatwo wpadające w ucho melodie w wykonaniu zespołu muzycznego pod batutą Roberta Matuszewskiego, dyrektora Szkoły Muzycznej. Zachwyt wzbudziły kolędy i pastorałki śpiewane przez chór Ostrowianki pod dyrekcją Jana Szkudlarza. Ich występ poruszył serca obecnych, przywołał ciepłe wspomnienia, myśli i uczucia. Duże zaciekawienie wzbudziła historia kolęd zaprezentowana przez Marię Wojtaszek, animatora kultury. Pani Maria pokazała przy tym, razem z członkami zespołu Tańczące Seniorki, że kolędowe rytmy można również wytańczyć. Swoim występem zespół wyzwolił wśród obecnych energię i niesamowite emocje. Obecni na biesiadzie seniorzy docenili talent i umiejętności prowadzącego z wyjątkową swadą i humorem to spotkanie Józefa Kozana, prezesa Uniwersytetu, którego monologi i gra na akordeonie oraz oryginalne wykonanie dwóch kolęd własnego autorstwa Po kolędzie i O wędrowniku zostały nagrodzone burzliwymi oklaskami. Druga część taneczno-biesiadna to już tradycyjnie wspaniała zabawa.

200 uśmiechniętych twarzy

A co mówili podczas biesiady niektórzy z jej uczestników? Pani Ewa, kochająca śpiew i taniec, stwierdziła, że takie spotkania to ruch, kontakt z ludźmi, otwieranie się na innych, uśmiech i duża dawka optymizmu. Pan Włodzimierz, dusza towarzystwa, podkreślał, jak cenną dla seniorów wartością są spotkania integracyjne, z ich szczególną wymową w okresie przedświątecznym. Pani Janka, zarażająca wszystkich pozytywnym spojrzeniem w przyszłość i dużym wigorem, mówiła wprost, że radosna buzia, dobre słowo czy zwykła życzliwość to istotne elementy otwartości na drugiego człowieka, to sposób na pozyskiwanie zaufania innych do wspólnych działań na rzecz starszych. Pani Ania, ciesząca się dużym autorytetem wśród ostrowskich seniorek, stwierdziła, że takie świąteczne spotkanie w uroczystej oprawie i wyjątkowym klimacie, na które co roku wielu czeka z utęsknieniem, napawa optymizmem i nadzieją. Pani Gabriela Mielczarek, przewodnicząca samorządu słuchaczy, znana z inicjowania wielu ciekawych pomysłów związanych z dążeniem do dobrej jakości dojrzałego życia oraz z umacniania więzi międzypokoleniowej, podziękowała seniorom za aktywność i zaangażowanie w realizacji różnorodnych zadań i wyzwań. Pan Józef Kozan, lider ostrowskich seniorów, Wielkopolski Senior 2018, w trakcie biesiadnego wieczoru podkreślił, że świąteczne spotkania są okazją do poszerzania swoich horyzontów myślowych i wykorzystywania zdobytych doświadczeń dla doskonalenia form pracy z seniorami. Zauważył, że wystarczyło spojrzeć na uśmiechnięte twarze 200-osobowej grupy seniorów uczestniczących w biesiadzie świątecznej, aby zobaczyć u nich radość i zadowolenie ze wspólnego spędzania czasu.

Nowy Rok to nowe wyzwania

Po raz pierwszy seniorzy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Ostrowie Wielkopolskim włączyli się bezpośrednio w pracę Sztabu Miejskiego Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy zbierającego w tym roku pieniądze na zakup sprzętu dla specjalistycznych szpitali dziecięcych. To kolejny przykład umacniania więzi pokoleniowej pomiędzy najstarszymi i najmłodszymi. – Wspomaganie WOŚP uznaliśmy za nasz obowiązek, bowiem wiele nowoczesnego sprzętu medycznego z serduszkiem znajduje się na terenie ostrowskiego szpitala – stwierdziła w rozmowie ze mną Regina Banaszak, zastępca przewodniczącej Samorządu Słuchaczy. Niedawno zaś, co warto zaznaczyć, Jerzy Owsiak z małżonką przekazali miejscowemu Pogotowiu Ratunkowemu karetkę pogotowia „N" przystosowaną do przewozu noworodków i niemowląt. Mobilizacja wśród seniorów przed 27 Finałem WOŚP była znaczna. Podczas wykładów i zajęć tematycznych w grupach zachęcano się wzajemnie do aktywnego i licznego wspierania orkiestry. Dumę, zadowolenie i satysfakcję z tego powodu było widać na uśmiechniętych obliczach seniorów-wolontariuszy, którym mróz i śnieg w zbiórce pieniędzy nie przeszkadzał.

Dotychczasowy dorobek Ostrowskiego UTW pozwala na optymistyczne spojrzenie w przyszłość, daje nadzieje, że Nowy Rok będzie czasem spełnionych, ambitnych wyzwań, jakie Uniwersytet przed sobą stawia. Czasem włączenia się w realizację programu działań miasta na rzecz seniorów pn. „Ostrów Wielkopolski z sercem dla seniorów".

Kazimierz Nawrocki

REKLAMA

Only You

Pamiętacie swoją pierwszą szkolną, karnawałową zabawę, dla dziewczyn i chłopców, zabawę z tańcami? Ja swoją pamiętam jak dziś. Nasza szkoła, Liceum Pedagogiczne, zaprosiła chłopców z Technikum Mechanicznego. Wszystkie dziewczyny wstrzymały oddech.

Z wypiekami na policzkach rozmyślały, jak to będzie, w co się ubrać, jak się podmalować, żeby nauczyciele nie zauważyli, ale zobaczył chłopak i jeszcze zaprosił do tańca. Niektóre rozmawiały ze sobą, radziły się, co zrobić, żeby właśnie ją zaproszono.
Nareszcie wielki dzień. Zabawa w szkole. Wszyscy na baczność. Centralne miejsce zajmuje orkiestra, którą specjalnie na tę okoliczność wyszukano i zaproszono. Ciało pedagogiczne, przy specjalnym stoliku, żeby mieć na wszystko oko. I my, dziewczyny po jednej stronie sali, chłopcy po drugiej. Nerwowa atmosfera, młodzież udaje, że siebie nie widzi, wstydzimy się . Uczniowie TM ubrani w garnitury, białe koszule, krawaty, my w spódniczki, białe bluzki lub ciemne sukienki i białe kołnierzyki. Mam na sobie fiołkową sukienkę z białymi wypustkami koło szyi i jasno-brązowe buciki na wysokim obcasie, nie pasują do sukienki. Ojciec miał akurat dobry humor i powiedział, że kupi mi buciki na wysokim obcasie. Pierwsze w życiu. Poszliśmy do sklepu, zaczęłam przymierzać, ale ojcu sprzykrzyło się czekać i powiedział, żebym się pospieszyła. Wystraszyłam się, że się rozmyśli i szybko wzięłam buty, które miałam akurat pod ręką. Za małe. Ale kto by się tym przejmował, jak się ma 17 lat.
Zagrała orkiestra, Only you. Wśród chłopców wielkie poruszenie, zaczęli się wypychać nawzajem, każdy bał się pójść pierwszy: a może mi odmówi, co za wstyd. Grupa zaczęła falować, by w końcu ruszyć razem po wypatrzone wybranki. Dziewczyny udawały obojętność, odwracały głowy w drugą stronę, szeptały do siebie, chichrały nerwowo i jednocześnie ukradkiem, uważnie obserwowały chłopaków, którzy z wystraszonymi minami kłaniali się potencjalnym partnerkom, zapraszając je do tańca. Szczęśliwe i uśmiechnięte, wstają i idą razem z nimi na parkiet.

Z chłopakiem, tak blisko!

Mnie też zaprosił chłopak. Czekał przez moment, czy się zgodzę. Podnoszę się i wolno idę na środek sali, udając, że mnie to nic nie obchodzi. Nieśmiało przygarnął mnie i zaczęliśmy tańczyć. On-ly--you, krok do przodu, krok do tyłu, jeden na jeden, krok do przodu, krok do tyłu i jeszcze zakołysanie – taka była wtedy moda. Tak mnie prowadził w tańcu. Only you jest dla mnie dźwiękiem, nie rozumiem znaczenia tych słów, one budzą we mnie jakieś zatrważające, słodkie uczucie, nieznane wcześniej. Wibracja dźwięku wypełnia mnie całą, jestem zauroczona i szczęśliwa. A chłopak ciągle mnie przygarnia, odważniej sunie ze mną po parkiecie i śpiewa do ucha onlyyouuu, czasem pieje jak kogut, bo właśnie przechodzi mutację.
Jestem w siódmym niebie. Dźwięk wypełnia mnie, błyszczy, wywołuje uczucie zachwytu i oczarowania. Tańczę z moim nieopierzonym partnerem, jeszcze czuję jego niepewność w przygarnięciu mnie do siebie, więc krzyczę w środku „przytul, przytul". Jego koguci śpiew i bliskość w tańcu potęgują te nieznane wcześniej uczucia, które rozlewają się po wszystkich zakątkach dziewczęcego ciała i znajdują pączkujące doznania bycia razem z chłopakiem. Z chłopakiem, tak blisko!
Tańczymy, przytuleni na odległość, zauroczeni sobą, nagle orkiestra przestaje grać. Stajemy zdezorientowani, nie bardzo wiemy, o co chodzi, po długiej chwili dociera do nas: orkiestra przestała grać! Jeszcze jesteśmy blisko siebie, stoimy i widzę, jak chłopcy odprowadzają koleżanki na miejsce. Westchnęłam, wracamy, chłopak kłania się, dziękuje, odchodzi, siadam oszołomiona. Jak to już koniec, tak szybko, nic nie rozumiem.

Codzienne, szare only you

Zdałam maturę, zaczęłam pracować i zawsze, gdy słyszę Only you w radio, wracają tamte uczucia, które wzruszają świeżością i tęsknotą za chłopakiem, którego nie pamiętam, za potańcówkami – tak się wtedy mówiło, za dźwiękiem, który rozświetlił mnie i oczarował.
Minęły całe wieki. Jestem na emeryturze, spaceruję w Dundee, w Szkocji. Oglądam wystawy i nagle staję jak wryta. Nic nie rozumiem: moje wzruszające, dziewczęce Only you reklamuje na wystawie przecenę wina: only 4 pounds!!! Natychmiast zszarzało moje słowo, spowszedniało, zapadły wszystkie uczucia! Z mojego dziewczęcego, zachwycającego Only you, zostało tylko only codzienne, pospolite i szare, takie same dla wszystkich.

Maria Orwat

Książki Roku

Laureaci nagród „Magazynu Literackiego KSIĄŻKI"

Już po raz siedemnasty redakcja „Magazynu Literackiego KSIĄŻKI" przyznała nagrody za Książki Roku. Nagrodzone tytuły to: „Wyspa Węży" Małgorzaty Szejnert (Znak), „Patria" Fernanda Aramburu w tłumaczeniu Karoliny Jaszeckiej (Wydawnictwo Sonia Draga), „Oksfordzka historia unii polsko-litewskiej" Roberta Frosta w tłumaczeniu Tomasza Fiedorka (Rebis), „Hotel Bristol" Faustyny Toeplitz-Cieślak i Izabeli Żukowskiej (Arkady) oraz „Polska Wschodnia" Adama Bujaka (Biały Kruk). W tym roku przyznano również nagrodę specjalną Ars et Patria dla Wydawnictwa Biały Kruk za najbogatsze uczczenie 100-lecia odzyskania niepodległości. Nagrodę Audiobook Roku 2018 przyznawaną wspólnie z Audioteka.pl otrzymały: „Kamerdyner" (Agora) w kategorii single-voice oraz „Filary Ziemi" Kena Folletta (Albatros) w kategorii superprodukcja audio. Tytuł Wydarzenie Roku 2018 otrzymało Wydawnictwo Zielona Sowa za „Mirabelkę" Cezarego Harasimowicza – symbol spajania pokoleń i pamięci o losach Polski. Wydawcą Roku 2018 zostało Wydawnictwo Poznańskie, które uhonorowano „za wysokie standardy literackie i edytorskie oraz profesjonalne i odpowiedzialne łączenie funkcji kulturowej z komercyjną". W tym roku postanowiono również przyznać tytuł Wydawca Stulecia, które otrzymało Wydawnictwo Nasza Księgarnia „w uznaniu artystycznej klasy i edytorskiego dorobku i za mistrzowskie wykorzystanie słowa i obrazu w służbie czytelnikowi". Uroczysta gala odbyła się 23 stycznia w Bibliotece Narodowej przy Pl. Krasińskich w Warszawie.
W jaki sposób wybierane są KSIĄŻKI ROKU? Co miesiąc zespół redakcyjny wybiera cztery tytuły, które zasługują na szczególną uwagę czytelnika ze względu na swoje wartości poznawcze, literackie czy artystyczne. Wyróżnione pozycje otrzymują tytuł KSIĄŻKI MIESIĄCA. W ten sposób przez cały rok powstaje lista 48 tytułów. Spośród KSIĄŻEK MIESIĄCA zostaje wybranych pięć najważniejszych tytułów, które otrzymują tytuł KSIĄŻEK ROKU. „Magazyn Literacki KSIĄŻKI" jest także przewodnikiem po nowościach wydawniczych – w każdym numerze można znaleźć recenzje kilkudziesięciu nowości z różnych dziedzin (m.in. literatura polska, literatura obca, książki prawno-ekonomiczne, dla dzieci i młodzieży, przewodniki, albumy). Ukazuje się od 1992 roku.

REKLAMA

Wypoczynek i rehabilitacja

Od 25 lat Spółdzielcze Centrum Rehabilitacyjno-Medyczne RESURS organizuje turnusy rehabilitacyjne w atrakcyjnych miejscowościach wypoczynkowych m.in. w Kołobrzegu, Ustce, Międzywodziu oraz w Sarbinowie gdzie znajduje się piękna nadmorska promenada czy w Mrzeżynie i Dusznikach Zdrój. Turnusy łączą elementy wypoczynku, rekreacji, zabawy oraz zabiegi rehabilitacyjne.

Oferujemy Państwu zorganizowany pobyt a w nim:

- zakwaterowanie w komfortowych pokojach
- pełne wyżywienie
- pakiet zabiegów rehabilitacyjnych
- transport zorganizowany
- program KO - koncerty, wieczorki taneczne, wycieczki, ognisko itp.

Zapraszamy m.in. do:

Sarbinowa 1-15.03.2019 w cenie **od 1185 zł**
Dusznik Zdr. 11-28.02.2019 w cenie **od 1400 zł**
Mrzeżyna 10-24.04.2019 w cenie **od 1500 zł**
(turnus wielkanocny)

Szczegółowe informacje znajdą Państwo w naszych biurach we Wrocławiu lub dzwoniąc pod numer: 71/372 40 53 lub 71/344 56 87 **www.resurs.com.pl**

SPÓŁDZIELCZE CENTRUM REHABILITACYJNO-MEDYCZNE resurs

Centrum Rehabilitacyjno-Medyczne RESURS
ul. Wita Stwosza 16, Wrocław
ul. Wyszyńskiego 96, Wrocław

tel. 71/ 372 40 53 lub 71/ 344 56 87
www.resurs.com.pl
www.facebook.com/Resurscompl

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 + przelot 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

Hotel Junior Krakus*
30-728 Kraków, ul. Nowohucka 33
tel. 12 652 02 05
rezerwacja@turystyka-krakus.com.pl
www.turystyka-krakus.com.pl

Hotel Przyjazny Seniorom

Oferta specjalna dla zorganizowanych grup seniorów.
Serdecznie zapraszamy do Krakowa.

- **pokoje 1, 2 osobowe z łazienkami**
- **pokoje 2, 3 osobowe Studio**
- **usługi gastronomiczne: śniadania, obiady, kolacje**
- **parking monitorowany**

DOBRA JAKOŚĆ W ATRAKCYJNEJ CENIE

fot. Archiwum prywatne Marioli Wójtowicz (Salar de Uyuni, Boliwia)

RENOMOWANE BIURO PODRÓŻY

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

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

WIEDEŃ: KONCERT FILHARMONIKÓW
w ogrodach Pałacu Schonbrunn w WIEDNIU
3 dni cena 690 zł
20.06-22.06.2019

CZECHY: MORAWY-PRAGA-KARLOVE VARY
4 dni cena 895 zł/os.
27.05-30.05.2019

GRECJA: SALONIKI -RIWIERA OLIMPIJSKA-METEORY -ATENY -TERMOPILE -SKOPJE
8 dni cena 1.690 zł/os.
11.05-18.05.2019

GRUZJA: TBILISI -KAUKAZ-ANANURI-GORI
5 dni samolotem!
21.05-25.05.2019
cena od 1.830 zł/os + bilet Wizz Air

GRECJA SAMOLOT + PROM:
WYSPA SANTORINI
+ ATENY -5 dni
cena 1.890 zł/os. + bilet Wizz Air
11-15.05.2019,
28.09-02.10.2019

HOLANDIA: OGRODY KWIATOWE
AMSTERDAM-HAGA-ROTTERDAM-BRUKSELA
5 dni cena 1.560 zł/os.
23.04-27.04.2019

HIT!!! POCIĄGIEM
BERNINA EXPRESS przez ALPY
SALZBURG-TIRANO -SIRMIONE-WERONA
5 dni cena 1.490 zł
+ bilet 360 zł
09.07. - 13.07.2019

TRUSKAWIEC
- wczasy lecznicze
- zabiegi w cenie
Sanatorium KARPATY 4*
turnusy: 8 lub 13 dni
od 990 zł
+ zwiedzanie Lwowa

WCZASY - BAŁTYK z dojazdem autokarem
JASTRZEBIA GÓRA - przy morzu
ŁEBA - 200 m od morza
pok. 2 os. z łaz. i balkonem
+ 3 posiłki
7 nocy cena **1.250 ZŁ**
10 nocy cena **1.599 ZŁ**

PETERSBURG bez wizy !!!
autokar+promy
Wilno-Tallin-Helsinki -9 dni
03.06 -11.06.2019
cena: 2.790 zł
25.06-03.07.2019
cena: 2.830 zł

TOSKANIA: AREZZO-CORTONA-SIENA-CHIANTI-PIZA-FLORENCJA-PORTOFINO-GENUA
7 dni cena 1.670 zł/os.
19.05-25.05.2019

WĘGRY: BUDAPESZT-BASENY TERMALNE SZECHENYI
2 dni cena 395 zł/os.
21.03-22.03.2019

WCZASY SAMOLOTEM All inclusive BUŁGARIA
- **Kurort ALBENA, HOTEL******
WYLOTY z Katowic
9 nocy cena od 1.790 zł

Ja tam pojadę!

Z Mariolą Wójtowicz o podróży, do której przygotowywała się 30 lat, rozmawia Anna Błaszkiewicz.

Anna Błaszkiewicz: Pisze Pani o sobie „emerytka”. Chce Pani trochę odczarować to słowo? Wielu osobom kojarzy się z nicnierobieniem.

Mariola Wójtowicz: To tylko stwierdzenie mojego statusu. Po prostu jestem emerytką. Nawiasem mówiąc, większość emerytów, których znam, to osoby niezwykle zajęte.

A.B.: Jak długo przygotowywała się Pani do podróży dookoła świata?

M.W.: Jakieś 30 lat. Oczywiście nie zdawałam sobie sprawy, że będzie to podróż dookoła świata. Chyba w 1976 r. wpadło mi w ręce zdjęcie opery w Sydney. Wtedy sobie powiedziałam: „Ja tam pojadę!”.

A.B.: I stało się. W 2008 r. kupiła Pani bilet lotniczy dookoła świata.

M.W.: Pierwsza duża podróż. Trwa trzy i pół miesiąca. Trasa: Londyn – Lima – Ekwador i Wyspy Galapagos – Santiago de Chile – Nowa Zelandia – Australia – Londyn. A ja się boję latać!

A.B.: Chyba się jednak Pani spodobało, skoro w następnych latach, wybrała się Pani na pięć kolejnych długich eskapad.

M.W.: W czasie pierwszego wyjazdu nie zrealizowałam całego planu, nie zdążyłam dotrzeć na północ i północny-wschód Australii. W następnym roku poleciałam, żeby to „dooglądać”, a przy okazji zwiedziłam Japonię. Potem zaczęłam sobie przypominać, gdzie jeszcze zawsze chciałam pojechać i na pierwszym miejscu mojej listy znalazł się Meksyk. Miałam w nim spędzić miesiąc, wyszło dwa i pół. Przy okazji skoczyłam do Gwatemali. Potem była jeszcze trzymiesięczna wyprawa do Azji, m.in. przez Kambodżę, Tajlandię, Malezję i Indonezję. W 2013 r. zdecydowałam się na Dominikanę, Kolumbię, Panamę, Kostarykę i Nikaragwę. I to była najtrudniejsza podróż – najpierw nie mogłam wylecieć z Krakowa z powodu mrozów, potem zgubiono mój bagaż, skręciłam sobie kolano, a w Kolumbii plantatorzy kawy blokowali drogi. Ostatnia wyprawa, ubiegłoroczna, to Korea, Mjanma (czyli dawniej Birma), Laos, Wietnam i Singapur.

A.B.: Podróżuje Pani sama. Nie boi się Pani?

M.W.: Jeszcze jak się boję! Ale nie tego, że mnie ktoś napadnie, bo to się może zdarzyć wszędzie. W Santiago de Chile jakiś chłopak próbował mi wyrwać aparat, co prawda się przewróciłam, ale ostatecznie nic się nie stało i ocaliłam 500 zdjęć z Galapagos. W Meksyku chyba ze dwa razy szłam takimi ścieżkami, że sama miałam do siebie pretensje, bo to było nieodpowiedzialne i nierozsądne. A równo tydzień po powrocie wyszłam dwa kroki z domu i połamałam rękę na kawałeczki. Co ma być, to będzie. Ludzie są wszędzie i dobrzy, i źli. Ja spotkałam i takich, i takich.

A.B.: W czasie podróży robi pani notatki?

M.W.: Mam taki rytuał – każdego dnia, jak wracam do hotelu, biorę kąpiel, jem, a potem piszę, gdzie byłam, co widziałam – bardzo krótko, w punktach. Kiedy wiem, że wieczorem będę mieć mało czasu, w ciągu dnia więcej fotografuję. To mi potem pomaga odtworzyć, co się wydarzyło. Innymi oczami patrzę już teraz na Japończyków, którzy ciągle biegają z aparatami.

A.B.: Robi Pani dużo zdjęć?

M.W.: W czasie ostatniej podróży 12 tysięcy.

A.B.: Pani plany na przyszłość?

M.W.: Dopóki sił starczy, bardzo bym chciała coś jeszcze zobaczyć.

Cały wywiad dostępny:
www.piszemyplus.pl/czytaj.php?s=nie-wiadomo-co-w-nas-siedzi

Z archiwum www.piszemyplus.pl

Urzeczona Atakamą

Relację z czteromiesięcznej podróży odbytej w 2018 roku, w czasie której odwiedziłam pustynię Atakama, zawarłam w eKsiążce Emerytka w podróży. Urugwaj – Paragwaj – Argentyna – Chile – Boliwia – Peru – Brazylia. Jej fragmenty zamieszczam na blogu:
www.emerytkawpodrozy.blogspot.com

Pamiętam lekcję geografii, na której była mowa o Chile. Pan profesor rozwodził się nad saletrą i guanem oraz wojnami o nie, a moja wyobraźnia skręciła na bezdroża pustyni Atakama. Jak może wyglądać ta najsuchsza pustynia świata, na której jest więcej kamieni niż piasku, na której jedynym źródłem wilgoci dla rachitycznych roślinek są mgły, na której kilometrami ciągną się pokłady soli znane jako salar, pozostałość po istniejącym tutaj przed milionami lat morzu?

Trochę lat od tej lekcji geografii już minęło i oto dzisiaj, w czterdziestym szóstym dniu mojej czteromiesięcznej podróży po siedmiu krajach Ameryki Południowej, dojeżdżam do miasta San Pedro de Atakama, serca tej pustyni, zajmującej pas lądu o długości trochę ponad tysiąca kilometrów i szerokości do stu kilometrów, w środkowej części kontynentu południowoamerykańskiego, między Pacyfikiem a Andami. Tutaj zjeżdżają się ci, którzy chcą zobaczyć Salar de Atakama, gejzer Tatio czy Księżycową Dolinę, żeby wymienić tylko największe atrakcje regionu.

Do jeziora Cejar, położonego 18 kilometrów na południe od miasta, pojadę rowerem. W wypożyczalni dostaję również: kask, kamizelkę odblaskową, pompkę, łańcuch do zabezpieczenia roweru na parkingu, zapasową dętkę i „zestaw małego mechanika" – łatki, kleje, klucze i takie tam… Jeszcze muszę podpisać cyrograf, że jadę na własną odpowiedzialność i opowiedzieć się, dokąd jadę. To nie ciekawość – po uzyskaniu odpowiedzi pani wręcza mi schematyczną mapkę z zaznaczeniem, jak najlepiej wyjechać z miasta. A na mapce zapisane dwa numery telefonów kontaktowych – na wszelki wypadek! No, to mogę jechać…

Pustynia w czystej postaci

Kończą się zabudowania, zaczyna się pustynia w czystej postaci. Buro-szarą, kamienistą glebę z rzadka pokrywa roślinność. Marne te roślinki, w kolorze ziemi, która je wydała, a może za sprawą kurzu, który je pokrył. Nie znam ich nazw, większość to kolczaste krzewy, trochę kaktusów, porosty. Przy prawie zerowych opadach czerpią wilgoć głównie z mgły – tylko nieliczne z nich wykorzystują rosę. Dlatego pustynia Atakama należy do grupy tak zwanych pustyń mglistych.

Wypada zrobić jakieś zdjęcia. Zatrzymuję się, oglądam z bliska kamienie, piasek, wiechcie wyschniętych traw, po raz kolejny zachwycam się widokiem wulkanu Licancabur.

– Nie potrzebujesz pomocy? – pada pytanie z okna samochodu, który właśnie przejeżdża drogą.

Dziękuję, wyjaśniam powód, dla którego mój rower leży, a ja kręcę się dokoła niego i tym optymistycznej myślę o ewentualnej sytuacji, w której konieczne byłoby wykorzystanie zestawu małego mechanika.

Kilka kilometrów dalej krajobraz się zmienia. Na kamienistym, piaskowego koloru gruncie pojawiają się białe plamy, dalej bieli jest już więcej niż beżu. Znów muszę zejść z roweru i sprawdzić…

Biel, błękit i szmaragd

Nie ma wątpliwości, to białe to sól. Jestem na Salarze de Atakama. Takie miejsca, zwane salarami lub solniskami, powstają tam, gdzie parowanie jest silniejsze niż opady. W wodzie, która gromadzi się w obniżeniach terenu, tworząc okresowe jeziora, wobec intensywnego parowania wytrącają się związki mineralne, powodując zasolenie, najpierw wody, która pozostała, potem zasolenie całego terenu. Jestem na jednym z takich obszarów – Salar de Atakama położony na wysokości 2400 metrów n.p.m. zajmuje powierzchnię trzech tysięcy kilometrów kwadratowych.

Laguna (jezioro) Cejar, to w rzeczywistości trzy jeziora: Cejar, Piedra i Baltinache. Tylko w jeziorku Piedra można się kąpać, pozostałe pozostawiono do dyspozycji zwierzętom, chociaż w tej chwili nie widzę ani flamingów, ani kaczek. Tym bardziej lisów. Tylko biała jaszczurka, doskonale obrazującą, co znaczy określenie „umaszczenie ochronne", pozwala się przez chwilę obserwować.

Ludzi całkiem sporo pławi się w przezroczystej, błękitnej i bardzo słonej wodzie. Dla mnie za zimnej na kąpiel. Za to krajobraz niezrównany. Biel, błękit i szmaragd, ożywione zielonymi, w pobliżu wody, trawami. I popielato-błękitne góry w oddali. Chciałoby się siedzieć tutaj, na brzegu laguny, godzinami.

Rowerem przez pustynię

Przede mną osiemnaście kilometrów drogi powrotnej do San Pedro de Atakama, rowerem przez pustynię…

Nie da się ukryć, że odczuwam już zmęczenie. Raz, że moja przejażdżka przypada akurat na czas godzin południowych, czyli najmocniej świecącego słońca. Dwa, jestem na wysokości znacznie przewyższającej tę, na której normalnie funkcjonuję. Z ulgą zwracam rower do wypożyczalni. Mały mechanik nie był mi potrzebny.

Zaczynam zauważać jakąś dziwną współzależność – im większy wysiłek fizyczny, tym więcej doznań wizualno-estetycznych.

Mariola Wójtowicz

REKLAMA

TRUSKAWIEC 2019
Kompleksowe 14 dniowe turnusy rehabilitacyjne na Ukrainie

Najlepsze sanatoria 90 km od granicy z Polską

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

DŁUGI WEEKEND MAJOWY
LWÓW – OPERA – DROHOBYCZ
1-3.05.2019
599 zł/osoba

W cenie:
- 2 noclegi
- 2 śniadania i 2 kolacje
- opłaty za przewodników, bilet na spektakl do Opery Lwowskiej*
- opieka pilota
- przejazd na trasie Kraków – Drohobycz – Lwów – Kraków
- ubezpieczenie NNW i KL

LWÓW – OPERA
4-5.05.2019
399 zł/osoba

W cenie:
- 1 nocleg
- 1 śniadanie i 1 kolacja
- opłata za przewodnika
- bilet na spektakl do Opery Lwowskiej*
- opieka pilota
- przejazd na trasie Kraków – Lwów – Kraków
- ubezpieczenie NNW i KL

* tytuł spektaklu zostanie podany na 7 dni przed wyjazdem

Zapraszamy do kontaktu
tel. 12 397 49 22

Florian Travel® biuro podróży

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

Wosk ziemny z Truskawca

Truskawiec to jedno z najstarszych i najbardziej znanych uzdrowisk nie tylko na Ukrainie, ale i na całym świecie. W leczeniu wykorzystuje się tutaj niezwykły surowiec – wosk ziemny, mający liczne działania zdrowotne.

Ozokeryt, czyli wosk ziemny, to mieszanina stałych wielkocząsteczkowych węglowodorów parafinowych. Największe na świecie skupienie ozokerytu występuje właśnie w okolicach Borysławia na Ukrainie. Ozokeryt ma działanie przeciwzapalne, przeciwbólowe, antyseptyczne, czyli odkażające skórę oraz odczulające. Stymuluje również procesy regeneracyjne skóry. Jego działanie opiera się głównie na działaniu minerałów, które wchodzą w skład ziemnego wosku: wapnia, żelaza, manganu, aluminium, cynku, magnezu.

Lecznicza siła ozokerytu powstająca za pomocą termoterapii, w porównaniu z inną borowiną i parafiną, jest wyraźna i widoczna w dużym stopniu.

Wosk ziemny, wywołując termiczne skutki, powoduje nadmierne pocenie się, co jest bardzo korzystne dla stanu ciała w leczeniu wielu chorób. Najważniejszy efekt to wydzielenie wraz z potem szkodliwych dla organizmu substancji.

Leczenie woskiem ziemnym jest szczególnie zalecane osobom z przewlekłym zapaleniem żołądka, trzustki, dwunastnicy, jelit, wątroby, odbytnicy. Sprawdza się w leczeniu wrzodów, prostaty, porażenia nerwów obwodowych, zapalenia korzonków nerwowych, przewlekłych chorób płuc, ucha, gardła, nosa. Wskazane jest także u kobiet z zapalnymi chorobami ginekologicznymi oraz u pacjentów ze schorzeniami skórnymi i chorobą zwyrodnieniową stawów.

Odlicz od podatku!

Co ważne, pobyt w sanatorium możemy odliczyć od podatku w ramach ulgi rehabilitacyjnej, która przysługuje osobom niepełnosprawnym i osobom łożącym na ich utrzymanie. Ulga dotyczy przede wszystkim kosztów, jakie emeryt poniósł w ciągu roku podatkowego z tytułu zapewnienia niezbędnych udogodnień, kupna leków i opłacenia zabiegów rehabilitacyjnych.

Uwaga – wydatki na cele rehabilitacyjne, które podatnik chce odliczyć w PIT 2019, nie mogą być w pełni zwrócone w trakcie roku podatkowego w różnej formie lub finansowane ze środków Zakładowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (ZFRON), Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON), Zakładowego Funduszu Aktywności (ZFA), Zakładowego Funduszu Świadczeń Socjalnych (ZFŚS), a także Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ). Jeśli wydatki zostały częściowo sfinansowane przez wymienione instytucje, podatnik w formularzu PIT 2019 powinien ująć różnicę między całkowitym kosztem a kwotą dofinansowania.

W PIT 2019 za rok 2018 ulga rehabilitacyjna obowiązuje do wyższego limitu dochodów. Kwota została podniesiona do 12 357,60 zł w skali roku. W dochód ten wlicza się renta, ale bez dodatków pielęgnacyjnych oraz bez alimentów dla dzieci.

Z ulgi rehabilitacyjnej skorzystamy, rozliczając się na formularzu PIT-36 lub PIT-37. Termin złożenia deklaracji PIT w 2019 roku upływa 30 kwietnia 2019 roku.

GazetaSenior.pl

portal numer 1 dla SENIORÓW

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

Prenumerata

z dostawą do skrzynki pocztowej

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

Poczta Polska

Gazeta Senior Miesięcznik

Dostępne Prenumeraty:

Kwartalna

Półroczna

Roczna