

Senior

Gazeta



cena: 5 zł

EDUKACJA DO STAROŚCI
Jak to robi Kraków?

JESZCZE WIĘCEJ DLA SENIORÓW!
Wrocław

WŁODARZ Z SERCEM DO SENIORÓW
Ostrów Wielkopolski

**kolejne
wydanie
27 marca**

**STAWIAJMY
NA WŁASNĄ MĄDROŚĆ**
rozmowa z psychologiem

**Złodzieje dokumentów i kart.
Bezpieczny senior**

**Kontakty dziadków z wnukami.
Masz do tego PRAWO**

Wyższa emerytura w marcu

**Emerycie/Rencisto czas
na coroczne rozliczenia z ZUS**

Szata zdobi człowieka
Krystyna Bałakier

Drodzy Czytelnicy,

Z okazji zbliżającego się Dnia Kobiet znajdziecie na łamach aktualnego wydania „Gazety Senior” kilka „babskich” tematów. Krystyna Bałakier stylistka i blogerka opowie o wiosennych trendach i częstych błędach modowych senniorek. Zapraszamy również na bloga Pani Krystyny po inspirację do odświeżenia szafy w nadchodzącym sezonie.

W rozmowie z autorką cyklu ABC Psychologii dla seniorów – dr Jadwigą Kwiek, który cieszy się uznaniem naszych czytelników, znajdziecie mnóstwo przepisów na ciekawą i radosną emeryturę. Zapraszamy również do kolejnego odcinka cyklu, tym razem pod tytułem: Jak żyć, by być szczęśliwym?

Wiosną budzimy się do życia i chętniej wychodzimy z domu. Zastane zimową porą kości warto rozruszać na sali gimnastycznej, a pojawiają się coraz ciekawsze propozycje aktywnego spędzania czasu na sportowo. Więcej w numerze.

Wiosna to naturalny czas porządków. Alicja Pionkowska, bazując na swoim przykładzie, zaprasza do świata minimalizmu. Okazuje się, że to coś więcej niż modne hasło. Polecamy również dodatkowe źródła wiedzy i inspiracji. Sprawdziliśmy również, jakie ciekawe pomysły i rozwiązania dla seniorów wdrażają przyjazne osobom starszym samorządy. W artykułach i wywiadach więcej szczegółów zdradzają władarze Wrocławia, Krakowa i Ostrowa Wielkopolskiego.

Praca na emeryturze nie musi być nudna i żmudna. Aleksandra Gracjasz rozmawiała o tym z zapracowanym małżeństwem Zakrzewskich, Jadwigą i Alfredem. Czarodziejka światła i didżejem. Zapraszamy do lektury. Nie uciekniemy od problemów trudnych, walka z demencją i opieka to chleb powszechni wielu polskich seniorów. Garść wskazówek i podpowiedzi, jak sobie radzić z tymi trudnymi problemami i jak zadbać również o swoją formę na stronach poświęconych zdrowiu. I wiele, wiele innych ciekawych informacji.

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

Miłe lektury
Linda Matus
Redaktor Naczelna

Szata zdobi człowieka

Nie po raz pierwszy spotykamy się na łamach Gazety Senior z Krystyną Bałakier – wrocławską stylistką i znaną, modową blogerką. W dzisiejszej rozmowie pytamy o to, jak wyglądają metamorfozy i czy osoby ich dokonujące są konsekwentne w utrzymywaniu nowego wizerunku. O to, dlaczego kobiety po przekroczeniu pewnego wieku obcinają na krótko włosy i farbuje je na rudo oraz co będzie modne tej wiosny.

Magda Wieteska: Pani Krystyno, dlaczego ubiór jest taki ważny? Przecież mówi się, że to nie szata zdobi człowieka...

Krystyna Bałakier: Trochę się w tym temacie zmieniło. Dobry wizerunek to teraz bardzo ważny element naszego życia. Bez niego na przykład nie dostaniemy dobrej pracy, nie zaistniejemy w przestrzeni publicznej, będziemy także mieli trudności z zaakceptowaniem nas przez otoczenie. Niekoniecznie mi się to podoba, ale taka jest rzeczywistość i trudno nagle ją zmienić.

M.W.: Jest Pani blogerką modową, ale nie tylko proponuje Pani różne stylizacje, lecz także dokonuje Pani zmian w wyglądzie kobiet. Jak wyglądają takie metamorfozy? Zgłaszają się do Pani osoby chętne zmienić swój styl – i co dzieje się dalej?

K.B.: Oprócz bloga z moimi autorskimi stylizacjami prowadzę od 11 lat także firmę stylizacyjną. Stąd czasem niektóre z moich klientek chcą uwiecznić zmiany, jakich dokonałam w ich wyglądzie. Niestety zbyt mało z nich chce to pokazać na moim blogu. Rozumiem to jednak, bo zmiany są tak duże, że wizerunek sprzed metamorfozy znacznie różni się od tego na początku i nie każda z nich chce to pokazać innym. Są też osoby, które nie chcą się przyznać, że rad udzielała im stylistka itd. itd. Metamorfozę zaczynam od wizyty w sklepie i dopasowania odpowiednich ubrań do danej sylwetki. Następnie jest wizyta u fryzjera, który dobiera odpowiednią fryzurę i u wizażystki, która nie tylko wykonuje makijaż, ale także uczy jak go samodzielnie zrobić. Potem następuje sesja zdjęciowa.

M.W.: Czy po metamorfizie ma Pani dalszy kontakt z osobami, które zmieniły styl? Czy trzymają się nowej linii czy, przeciwnie, wracają do stylu sprzed metamorfozy? Bo np. nie mają dalszych pomysłów na siebie, bo brak im odwagi albo pieniędzy na uzupełnienie garderoby?

K.B.: Z niektórymi osobami mam kontakt. Część z nich w dalszym ciągu stara się trzymać tego, czego się nauczyły, część – w pewnym sensie wraca do dawnego wizerunku, lecz nigdy nie wynika to z braku pomysłów, odwagi czy pieniędzy. Tym bardziej, że w trakcie mojej pracy z taką osobą przygotowuję ją, aby samodzielnie potrafiła robić zakupy, dobierać fasony i kolory itd. Są po prostu osoby, które robią to, aby udowodnić sobie, że mogą dobrze wyglądać, ale tak naprawdę nie chce im się w to specjalnie angażować. Myślę zatem, że są po prostu zbyt leniwe. Wydaje im się, że wystarczy, że powieszą na ścianie zdjęcia po metamorfizie, a reszta zrobi się sama.

M.W.: Co, Pani zdaniem, powinna zawierać szafa dojrzałej kobiety?

K.B.: Szafa dojrzałej kobiety powinna zawierać przede wszystkim ubrania, które idealnie pasują do jej figury, w twarzowych kolorach oraz dużo dodatków. Moim zdaniem nie ma czegoś takiego, czego nie wypada nosić w tym wieku, trzeba tylko wiedzieć, jak to nosić. Polecam moją książkę „Dojrzała Elegancja”, która w tym także bardzo dobrze pomoże.

M.W.: Mówi się, że w pewnym wieku należy zmienić styl – zrezygnować z mocniejszego makijażu, zmniejszyć centymetry obcasów, skrócić długie włosy, stonować kolory ubioru. Bo nie



foto. IlonaCelina.com

Gazeta Senior Kraj
ISSN 2450-1883
nakład: 15 000 egz.
numer 03/2019
27 lutego 2019 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,
Ks. dr hab. Zdzisław Kropidłowski,
dr Jadwiga Kwiek, Kazimierz
Nawrocki, Maria Orwat, Genowefa
Pietraszewska, Alicja Pionkowska;

Współpraca: Małgorzata Dryjska-
Łożyńska, Aleksandra Gracjasz,
Miłosz Salaciński, Roman Szymański,
dr Walentyna Wnuk, Andrzej
Wasilewski, Krystyna Ziętak;

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

Foto: Okładka Luiza Różycka,
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.

wypada już tak wyglądać po 50 czy 60-tce, bo można się ośmieszyć. Co Pani o tym sądzi?

K.B.: Granica między dobrze ubraną kobietą i „dzidzią piernik” jest bardzo wąska. Dlatego należy dobrze zastanowić się, zanim zaczniemy odmładzać się za pomocą ubrań. Niektóre kobiety rzeczywiście mają wręcz dar do jej przekraczania i wtedy rzeczywiście w ten sposób potrafią się ośmieszyć. Generalnie w każdym wieku nie ma ubrań, których nie wypada nosić. Najważniejsze jest jednak to, jak je nosimy. Np. jeśli chcemy wyglądać seksownie, nie musimy od razy odsłaniać 3/4 biustu, nosić zbyt obcisłych spodni szczególnie, kiedy tu i ówdzie mamy fałdki, lub nakładać tony makijażu. Trzeba wiedzieć, jak ubrać się seksownie, ale z godnością i klasą, wtedy na pewno pocujemy się dużo lepiej i nikt nie będzie miał podstaw, aby się z nas nabijać.

M.W.: Sporo dojrzałych kobiet nosi krótkie włosy w odcieniach rudości. Skąd ten trend, aby w pewnym wieku skrócić (często drastycznie – z długich na krótkie) włosy i farbować właśnie na ten odcień?

K.B.: Zawsze śmieszył mnie ten trend, choć widzę, że na

szczęście powoli zanika. Nie mam nic przeciwko krótkim włosom (aby tylko nie były zbyt krótkie), bo w starszym wieku nie są już tak gęste i rzeczywiście lepiej wyglądają, gdy są dobrze podstrzyżone. Natomiast jeśli chodzi o rude, to zupełnie tego nie rozumiem, bo po pierwsze ten kolor bardzo postarza, a po drugie chyba najbardziej widać na nim siwe odrosty i trzeba bardzo często je farbować, co nieco kłóci się z portfelem emerytki.

M.W.: Od 10 lat prowadzi Pani autorski blog modowy. Jest Pani rozpoznawalna, zapraszana do udziału w programach telewizyjnych, prowadzenia warsztatów na temat stylizacji. Mam wrażenie, że to już nie hobby, ale praca na pełny etat. Czy tak jest?

K.B.: Tak, to prawda. Mój blog i firma, co mnie bardzo pozytywnie zaskoczyło, przez te lata stały się bardzo popularne. W tej chwili pracuję na pełny etat, a czasem nawet więcej. Sprawia mi to jednak tak dużo przyjemności i satysfakcji, że nie czuję zmęczenia, a moją największą radością jest zadowolenie moich klientek, czytelniczek bloga, których spora część jest stała. Dostaję również mnóstwo maili i prowadzę

wykłady i warsztaty jeżdżąc po Polsce, gdzie mam możliwość poznania wspaniałych, twórczych kobiet. Co jakiś czas mam także wieczory autorskie związane z książką, która cały czas jest bardzo popularna.

M.W.: Budzi się Pani rano. Czy pierwszą myślą jest: „W co się dziś ubiorę?”

K.B.: Nigdy nie zastanawiam się rano, w co się ubiorę. Jeśli mam jakieś bardzo ważne wyjście, ubrania przygotowuję poprzedniego dnia wieczorem. Poza tym w mojej szafie są ubrania, które prawie wszystkie do siebie pasują, więc po prostu mogę wziąć te pierwsze z brzegu, dopasować do nich dodatki i jestem gotowa.

M.W.: Co będzie modne tej wiosny?

K.B.: Obecnie jest tak wiele trendów, że rzeczywiście jest w czym wybierać, a ja musiałabym tu napisać na ten temat kilka stron. Dla mnie od mody ważniejsze jest odpowiednie dopasowanie ubrań do figury i osobowości człowieka oraz spełnienia przez nie kryteriów wygody. Lubię, gdy kobieta posiada swój indywidualny styl i niekoniecznie nosi to, co pól miasta.

Stawiajmy na własną mądrość

Dr Jadwiga Kwiek gości co miesiąc na naszych łamach jako autorka cyklu ABC Psychologii. Dziś, w rozmowie z Lindą Matus, opowiada o zmianach w postrzeganiu pomocy psychologicznej, o swojej pracy naukowej, ze studentami i z seniorami. Wyjaśnia, jak sposób przekazywania wiedzy psychologicznej determinuje jej skuteczność. Co sprawia, że jest nam na co dzień przydatna. Mówi o tym, jak pogadanka z psychologii może być impulsem do zmiany życia.

Psychologia kiedyś i dziś

Linda Matus: Może się Pani pochwalić bardzo długą i bogatą karierą w branży psychologicznej (naukową, jako nauczyciel akademicki, autor itp.). Jak postrzegana była psychologia i jej rola przez zwykłych zjadaczy chleba na początku Pani drogi, a jak jest widziana dzisiaj? Czy i co się zmieniło na korzyść lub na niekorzyść?

Jadwiga Kwiek: Studia psychologiczne skończyłam blisko 50 lat temu. W tamtych realiach była to w Polsce psychologia dość specyficzna. Obowiązywała doktryna, że człowiek jest zdeterminowany stosunkami produkcji, walką klas etc... Silną stroną ówczesnej psychologii, uprawianej w kraju, była jej część neurobiologiczna. Psycholo-

dzy radzieccy rzeczywiście wiedli światowy prym w tym zakresie. Ale powoli zaczęły się przebić elementy psychoanalizy, psychologii społecznej. Dogmatem ówczesnej światowej psychologii było przekonanie, że rozwijamy się do około 24 roku życia, a potem to już jest tylko jazda z górki. Był to błędny dogmat. Dziś wiemy, że rozwój jest możliwy w pełnym cyklu naszego życia. Różny na różnych etapach. Jest to niezwykle ważna wiadomość dla seniorów. Inna poważna różnica polega na tym, że jeszcze do drugiej połowy XX wieku koncentrowano się bardziej na „naprawianiu” tego, co w człowieku „zepsute”, podczas gdy dzisiaj kładzie się nacisk na wykorzystywanie ludzkiego potencjału na każdym etapie życia. Jest to tak zwana psy-

chologia pozytywna. Kiedy rozpoczynałam studia i jeszcze długo później, obraz psychologii był zafalszowany, a stosunek do niej mocno nieufny. Z jednej strony był to obraz kształtowany przez literaturę i film „psychologiczny”, nacechowany romantyczną egzaltacją. Z drugiej traktowano psychologię jak rodzaj wiedzy tajemnej, a psychologów jak szamanów. Niektórym bardzo taka pozycja odpowiadała. Generalnie mylono albo utożsamiano psychologię z psychiatrią. Wizyta u psychologa traktowana była jak rodzaj stygmatu. Jako przyznanie się do bycia „nienormalnym”. Dzisiaj sytuacja jest radykalnie inna. Co nie znaczy, że nie czyhają inne pułapki. Jedną z nich jest lansowanie przekonania, że psychologia ma recepty na całe zło tego świata. Nie ma. **c.d.** ►

Blog Krystyny Bałakier:
www.balakier-style.pl

REKLAMA



Okulary: Fielmann. Niskie ceny zamiast wielkich słów.

Fielmann prezentuje 2000 modnych okularów, znane marki i modele projektantów o międzynarodowej sławie*.

Bezpłatne badanie ostrości wzroku

najnowocześniejszymi urządzeniami, w każdej chwili, bez rejestracji.

0,00 zł

Modne okulary przeciwsłoneczne z Państwa mocą

ponad 300 opraw, jednoogniskowe szkła organiczne, ochrona przed promieniowaniem UV, 3 lata gwarancji, łącznie z badaniem ostrości wzroku.

109,50 zł

Wysokiej jakości okulary progresywne

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

279,00 zł

***Gwarancja zwrotu pieniędzy:** Jeśli w ciągu sześciu tygodni od dokonania zakupu w firmie Fielmann zobaczą Państwo taki sam produkt, proponowany gdzie indziej taniej, Fielmann przyjmie towar z powrotem i zwróci cenę zakupu.

fielmann

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

REKLAMA



Jantar Spa

Już od 791 zł/os. Zapraszamy 16 marca do 27 kwietnia!

Seniorzy nad morzem 2019!



W cenie pakietu:

- Całodzienne 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

Stawiajmy na własną mądrość c.d. ze str. 3

Nie uciekniemy od cierpienia. Możemy jedynie nauczyć się przeżywać je w sposób konstruktywny. I w tym może psycholog pomóc. Prawdziwą plagą jest certyfikacja. Młodzi psycholodzy, zamiast pracować nad sobą, bo w psychologii najważniejszym narzędziem jest sam psycholog, zaliczają niezliczone ilości kursów przygotowujących do stosowania różnego rodzaju technik i metod. Tak, jakby można było podzielić psychikę człowieka. I traktować pracę psychologa na wzór specjalistów od prawej ręki i lewej nogi.

Byłam diagnostą, doradcą metodycznym w szkolnictwie specjalnym, psychologiem w zakładzie pracy chronionej, biegłym sądowym, psycho-terapeutą. Przez całe swoje zawodowe życie starałam się łączyć pracę naukową, dydaktyczną z praktyką psychologiczną. Tej ostatniej uczyłam się między innymi od Jacka Santorskiego i Wojciecha Eichelbergera.

Wykładałam na UAM w Poznaniu, głównie psychologię i etykę mediów. Prowadziłam zajęcia z metodyki nauczania, komunikacji, psychologii wywierania wpływu, autoprezentacji.

W pracy badawczej i naukowej koncentrowałam się na roli narracji w życiu człowieka. Na poszukiwaniu odpowiedzi na pytanie, jak nasze myślenie i opowiadanie o własnym życiu wpływa na kształt i jakość naszego życia. Zrozumienie tej zależności stanowiło wspaniałe narzędzie autokreacji każdego z nas. Publikowałam. Brałam udział w współorganizowaniu licznych konferencji krajowych, międzynarodowych i zagranicznych. Współpracowałam z placówkami naukowymi, edukacyjnymi, kulturalnymi, sądowymi. I z mediami.

Praca z seniorami

L.M.: Jak były początki tej drogi, skąd zainteresowanie, pomysł na pracę z seniorami i na rzecz seniorów?

J.K.: To przyszło w sposób naturalny. Kolejny krok mojej drogi życiowej. Od 14 roku życia byłam wolontariuszką. Najpierw był to Dom Małego Dziecka, potem Pogotowie Opiekuńcze, hospicjum. Można powiedzieć, że wolontariat mam we krwi, ostatnio jest to wolontariat na rzecz rodzin osób z niepełnosprawnościami.

Toteż było dla mnie rzeczą naturalną ofiarowanie pomocy przy zakładaniu UTW w moim nowym miejscu zamieszkania. Stałam na czele Grupy Inicjatywnej, potem Grupy Założycielskiej. Zostałam wybrana prezesem Stowarzyszenia UTW. Ponieważ nadal byłam czynna zawodowo, po stworzeniu solidnych podstaw i ram organizacyjnych i metodologicznych, mogłam

spokojnie zostawić zarządzanie UTW pełnoetatowym emerytom.

Na rodzimym UTW prowadziłam i nadal prowadzę wykłady oraz konwersatoria: Spotkania z psychologią. Spotkania w cyklach: Kim jest człowiek?, Jak żyć, żeby nie zwariować?, Pokochać siebie, pokochać świat, Czemu w życiu mi nie wyszło i jak mogę to naprawić?, Nie taki stres straszny, jak go malują.

W trakcie zajęć ze słuchaczami UTW doszłam do przekonania, że potrzebują oni czegoś w rodzaju popularno-

zdrowego dystansu do wszelkich poradników. A jednocześnie przypomina, że, jak w przepisach kulinarnych, ważne jest zachowanie pewnych reguł. Konsekwentnie trzymam się metafory gotowania. Przypominam, że bigosu nie zaczynamy gotować od wiania wina do garnka. Ponieważ przy całej różnorodności i niepowtarzalności rządzą nami pewne wspólne reguły, prawa. Każda gospodyni nieco inaczej przyrządza bigos, ale żadna nie powinna zaczynać od wina. Nie ma gotowych recept na

konstruktywny. Wiedzę, kompetencje niezbędne do twórczego rozwiązywania konfliktów, pokonywania kryzysów, radzenia sobie z cierpieniem, korzystania z własnych możliwości.

Konflikt międzypokoleniowy

L.M.: Jedni twierdzą, że mamy do czynienia z konfliktem międzypokoleniowym poważniejszym niż zwykle, inne głosy mówią, że młodzi i starzy nie mają dziś przestrzeni na konflikt między generacjami. Prawda pewnie



fot. dr Jadwiga Kwiek, Archiwum prywatne

naukowego „podręcznika” do psychologii, zawierającego przykłady z życia ilustrujące poszczególne zagadnienia. Krótkie, konkretne wskazówki pomocne w samodzielnym rozwiązywaniu osobistych problemów psychologicznych. Napisanego każdym z nas. Napisanego w formie dialogu z czytelnikiem, skoncentrowanego nie na rozdrażnianiu ran, ale na myśleniu pozytywnym. Napisalam i wydałam książkę... jak żyć, jak? PRZEPIS na CZŁOWIEKA. Książka cieszy się dużym zainteresowaniem.

Opracowałam również zestaw ćwiczeń, jeszcze nie są wydane, na warsztaty profilaktyki zdrowia psychicznego w oparciu o tę książkę. Prezentowałam ją, między innymi na Konferencji Gerontologicznej w Łodzi, w Polskim Związku Geriatrycznym w Poznaniu, na licznych spotkaniach UTW. Korzystają z niej również studenci studiów dziennych.

A że sama jestem w wieku senioralnym, to tym bardziej jestem zainteresowana tą problematyką.

L.M.: Książka nosi tytuł... jak żyć, jak? PRZEPIS na CZŁOWIEKA, który sugeruje, że istnieją gotowe recepty.

J.K.: Tytuł, przynajmniej w moim zamiarze, jest nieco ironiczny. Stąd słowo „przepis” zamiast „poradnik”. Ironia sygnalizuje potrzebę

życie. Książki psychologiczne są rodzajem przewodnika w terenie, który każdy musi przejść na własnych nogach. Mogą odpowiedzieć, jak się ubrać w tropikach, a jak na Alasce. Gdzie jest niebezpieczne przejście górskie. Ale szczególnie każdy musi dopasować sobie sam. Nie ma gotowców, bo nie ma identycznych splotów sytuacji, osobowości i możliwości. Kłania się „nieszczęsny dar wolności”.

L.M.: Na rynku pojawia się nie tylko wiele publikacji książkowych, ale także czasopism poświęconych psychologii. Zaangażowanie psychologów w popularyzację wiedzy jest dziś koniecznością czy wciąż jeszcze wyrazem zaangażowania?

J.K.: To bardzo delikatna kwestia. Motywy mogą być różne. Żyjemy w świecie, w którym niemal wszystko traktowane jest jak towar na rynku. Trzeba nauczyć się odróżniać oryginał od podróbki. Wiedza psychologiczna może być wykorzystana zarówno w celach szlachetnych, jak i nikczemnych. Jedno jest pewne. Z powodu coraz większej złożoności i tempa życia wiedza psychologiczna, podawana w trybie narracyjnym, metodą warsztatową stanie się niezbędnym wyposażeniem każdego człowieka. Chodzi o wiedzę pozwalającą rozpoznać, nazwać emocje i radzić sobie z nimi w sposób

leży gdzieś pośrodku. Czy coś Pani zaskakuje w dzisiejszym konflikcie międzypokoleniowym? Jak Pani to postrzega?

Co Panią zaskakuje w młodszych pokoleniach, a co niepokoi?

J.K.: Mimo że jestem zaawansowaną seniorką, to nadal jestem dzieckiem dla swojej mamy. Sama jestem mamą i babcią dorosłego wnuka. Blisko 50 lat uczę młodych ludzi. Oni są coraz młodszy, a ja coraz starsza. I mogę powiedzieć, z ręką na sercu, że to, co nazywamy konfliktem międzypokoleniowym, jest bardziej pochodną stosunku do inności, otwartości na nowe doświadczenia, gotowości do uczenia się, negocjowania interesów niż wynikiem różnicy wieku. Nie za bardzo wierzę w konflikt międzypokoleniowy. Dostrzegam problem budowania dobrych relacji międzyludzkich. Młodszy pokolenie przede wszystkim współczuje. Bo zgadzam się z Hannah Arendt, która w latach 70. oskarżała Amerykanów o zdradę dzieci przez dorosłych. Polegała ona na rezygnacji z roli autorytetu i pozostawieniu samotnego dziecka na pastwę okrucieństwa grupy rówieśników. Dzisiaj doszło do tego pozostawienia dzieci sam na sam ze światem mediów elektronicznych. I to mnie naprawdę niepokoi

L.M.: Jakie największe wyzwania psychologiczne stoją przed dzisiejszymi seniorami w Pani ocenie? Jakich wyzwań spodziewa się Pani w perspektywie 20 lat, czyli mniej więcej kolejnego pokolenia seniorów?

J.K.: Największym wyzwaniem dla wszystkich seniorów, w moim najgłębszym przekonaniu, jest podjęcie świadomej i odpowiedzialnej decyzji o byciu autorem, reżyserem i twórczym aktorem własnego życia. Nie grać w nieswoim przedstawieniu, w nieswojej sztuce reżyserowanej przez innych.

Wyzwania, jakie stoją przed konkretnymi pokoleniami seniorów, są i będą, jak sądzę, pochodną ich doświadczeń życiowych.

Moje pokolenie wychowało się w powojennej biedzie, wiecznej reglamentacji dóbr w realnym socjalizmie. Przy musie bycia wielozadaniowym kombajnem do wszystkiego. Bez paszportów za żelazną kurtyną. Toteż trudno się dziwić, że dzisiejsi seniorzy najbardziej interesują się turystyką, własnym zdrowiem. Że chcą się bawić. Że, w porównaniu z krajami Zachodu, stosunkowo mało interesują się wolontariatem. Że próbują nadrobić to, czego zabrakło im w młodości.

Sądzę, że pokolenia naszych dzieci i wnuków staną, w wieku senioralnym, przed wyzwaniem uczenia się

współuczestnictwa, kooperacji. Bo podczas gdy realny socjalizm uczył nas wzajemnego pomagania, liczenia na siebie, to świeżo narodzony kapitalizm preferuje współzawodnictwo, konkurencyjność, indywidualizm. Trzeba się będzie uczyć żyć w grupie.

Praktyczny wymiar psychologii

L.M.: Jacy seniorzy sięgają po wiedzę psychologiczną? Jak ich Pani scharakteryzuje?

J.K.: Twórczy, otwarci na wiedzę, zmianę, odważni. Gotowi do podjęcia wysiłku pracy nad sobą. Wzięcia odpowiedzialności za własne życie. Młodzi duchem.

L.M.: Czy pogadanka z psychologii może zmienić życie?

J.K.: Może być impulsem do zmiany życia.

L.M.: Czy może Pani podać przykład człowieka, którego wiedza psychologiczna odmieniła?

J.K.: To zależy, o jakiej wiedzy mówimy. Przydatne będzie przywołanie dwóch trybów opisów rzeczywistości według psychologa amerykańskiego J. Brunera. Trybu paradygmatycznego i narracyjnego. Ten pierwszy to tzw. wiedza akademicka, „książkowa”, regułki, wykresy, zależności. Ona nie ma mocy odmieniania ludzi. Dlatego, że zazwyczaj jedynie ją zapamiętujemy, ale nie przyswajamy. Nie czynimy jej

swoją poprzez włączenie do osobistej opowieści o sobie i świecie. Tryb narracyjny to opowieści, mity, bajki, metafory, porównania, w których i którymi żyjemy. Jak sobie o sobie opowiadamy. Możemy powiedzieć, że zgodnie z prawem Yerkesa-Dodsona – tryb paradygmatyczny - do odniesienia sukcesu potrzebny jest odpowiedni poziom motywacji. I z tego nic nie wyniknie. Bo nijak nie wpleciemy Yerkesa-Dodsona w opowieść o swoim życiu. Ale możemy opowiedzieć historię młodego Wokulskiego wydostającego się z piwnicy. To znajdzie oddźwięk w naszej osobistej historii, bo nie raz zmagaliśmy się z życiowymi przeciwnościami. A to jest historia ilustrująca praktyczne działanie tego prawa – tryb narracyjny.

Zatem nikogo nie odmieni paradygmatyczny tryb opisu rzeczywistości. Natomiast przyswojenie sobie wiedzy psychologicznej poprzez tryb narracyjny (opowieści i historie, przyp. Red.) otwiera możliwość wielkich zmian. Opisuję taki przykład w swojej książce. Młoda, zdolna, wykształcona, ambitna i energiczna kobieta cierpiała na tak silną nerwicę lękową, że jej życie zostało praktycznie sparaliżowane. Wszyscy byli bezradni. Wystarczyło stworzenie okazji do poznania jej sytuacji mentalnej polegającej

na psychicznym złaniu się z ojcem zagrożonym śmiertelną chorobą. Był to początek radykalnej zmiany.

Przy czym należy silnie podkreślić, że „wiedza” psychologiczna, żeby była skuteczna, nie może się ograniczyć jedynie do poznania na poziomie werbalnym. Konieczne jest włączenie doświadczenia. Praca metodą warsztatów.

L.M.: Dlaczego spychamy dobrostan psychiczny na dalszy plan, skoro mamy świadomość np. istnienia wielu poważnych schorzeń psychosomatycznych? Skąd bierze się takie lekceważące podejście do tematu zdrowia psychicznego?

J.K.: Wynika to z różnic pomiędzy wiedzieć a rozumieć. Rozumieć a podjąć wysiłek na rzecz wdrożenia tej wiedzy w życie. Grają tu rolę dokładnie te same mechanizmy, które odpowiadają za nasze złe nawyki w zakresie zdrowia fizycznego. Plus rodzaj polskiego fatalizmu. Niechęć brania odpowiedzialności za własne życie. I powszechny psychologiczny analfabetyzm.

Plany i marzenia

L.M.: Jakie ma Pani plany zawodowe na najbliższą przyszłość?

J.K.: Chciałabym nadal robić to, co robię, tyle że bardziej. Właśnie wpisuję zaliczenia studentom kierunku dziennego „Animacja osób 50+”, finansowanego ze środków UE, w ramach rozwiązywania

problemów demograficznych. Przyjmuję zaproszenia na wykłady i spotkania autorskie od licznych UTW, bibliotek i klubów seniora.

A „bardziej” oznaczałoby prowadzenie kilkunastu warsztatów dla seniorów. Na przykład w ramach różnych zbiorowych wyjazdów do sanatoriów. Uważam, że warto, aby sanatoria poszerzyły swoją ofertę o elementy skierowane na dbałość o zdrowie psychiczne, profilaktykę zdrowia psychicznego, komfort psychiczny. Żeby wyszły poza ludzką cielesność, zaprezentowały podejście holistyczne. Wszak wiemy od dawna, że psychika ma wpływ na ciało. Że powiększa się ilość zachorowań na choroby psychosomatyczne.

Opracowałam zestaw odpowiednich warsztatów. Mam nadzieję, że niebawem zacznę je realizować. To jest mój plan/marzenie do zrealizowania.

L.M.: Wymarzona emerytura. Jak wyglądałaby w Pani przypadku?

J.K.: Uważam, że idealna emerytura to emerytura „szyta na miarę”. Można i warto korzystać z różnego rodzaju poradników, ale ostatecznie należy stawiać na własną mądrość.

Zawsze kierowałam się zasadą mówiącą, że „człowiekowi może od czasu do czasu zabraknąć kromki chleba, ale nie może mu od czasu

do czasu zabraknąć kieliszka szampana”.

I właśnie „kieliszkiem szampana” rozpoczęłam swoją formalną emeryturę. A była nim trzymiesięczna wyprawa do Australii i Nowej Zelandii. Wydałam na to odprawę emerytalną i nagrodę jubileuszową. Zaryzykowałam chleb na rzecz szampana. I to była dobra decyzja.

Wszystko zaplanowałam i zorganizowałam sama. Zaprosiłam na tę wyprawę męża. Była to podróż naszego życia. Kiedy przychodzą jesienne szarugi, zimowe smutecki pamięć odwiedzonych miejsc ogrzewa nasze serca. Oczywiście każdy powinien sam zdecydować, co jest jego „kieliszkiem szampana”. Ważne, żeby był. Choćby w postaci bukietu stokrotek kupionych bez okazji. Dużo czytam, słucham muzyki, pozwalam kotom Sokratesowi i Szamanowi rządzić naszym domem. Kocham swój ogród. Podróżuję w miarę możliwości. Spotykam się z tymi ludźmi, z którymi naprawde chcę przebywać. Staram się żyć chwilą. Doceniać jego wartość i piękno, i być otwartą na to, co życie niesie. Dla mnie jest to wymarzona emerytura

dr Jadwiga Kwiek
kontakt:
jkwiek@amu.edu.pl

REKLAMA

Włochy samolotem NOWOŚĆ!

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

BUKSA
Travel
Polskie Hotele

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

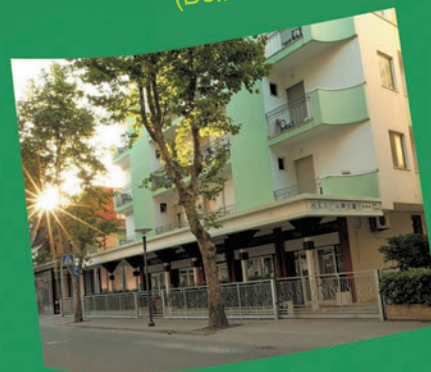
**SZYBSZA
REZERWACJA
= TANIEJ!!!**



Meeting***
(Bellaria Igea Marina)



Corallo*** (Cesenatico)



Venezia*** (San Mauro Mare)



Villa Maria*** (Cesenatico)

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

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

REKLAMA

Ponad 80% kobiet skarży się na ból pleców. Nie musisz być jedną z nich!

Statystyki mówią jasno: 8 na 10 Polek cierpi z powodu bólu kręgosłupa, który utrudnia im normalne funkcjonowanie. Bywa, że wyzwaniem stają się codzienne czynności takie, jak odkurzanie czy choćby dłuższe siedzenie. Rozwiązaniem nie zawsze jest wizyta u ortopedy. Jak sobie radzić?

Kręgosłup to bardzo złożona struktura i właściwie każdy budujący go element może powodować dolegliwości bólowe. Bóle kręgosłupa związane z chorobą przeciętnością lub przebytym urazem częściej występują u seniorów, u których pojawiają się inne schorzenia, jak np. osteoporoza oraz cukrzyca. U osób cierpiących na osteoporozę zauważalne jest pogłębienie poszczególnych krzywizn kręgosłupa, a narastająca kruchość kości prowadzi do wpuklenia się dysku w trzony. Dochodzi również do zaburzenia mechaniki kręgosłupa i osłabienia mięśni. Kolejnym problemem jest, przyspieszająca procesy degeneracyjne, cukrzyca. Powszechnie wiadomo, że występowanie dolegliwości bólowych związane jest rów-

nież ze stanem emocjonalnym. Obniżony nastrój często nasila objawy bólowe. Istnieją osoby, u których dolegliwości pojawiają się podświadomie, bez występowania dysfunkcji w obrębie kręgosłupa, wynika to z typu osobowości zwanego hipochondrycznym.

Czy to znaczy, że już do końca życia jesteśmy skazani na ból pleców? Niekoniecznie! Kluczową rolę odgrywa profilaktyka, czyli wyrobienie poprawnych nawyków ruchowych w życiu codziennym, tj. wykonywanie systematycznych ćwiczeń i technik rozluźniających.

*Źródło: Występowanie zespołów bólowych kręgosłupa – przyczyny i leczenie. Maryla Szpala, Agata Skorupińska, Karolina Kostorz

Zmiana nawyków i praca nad wzmocnieniem mięśni głębokich tułowia, brzucha i pośladków sprawia, że kręgosłup zyskuje „podparcie”, a plecy przestają boleć. Najlepiej ćwiczyć pod okiem specjalisty/trenera, który będzie czuwał nad naszym bezpieczeństwem, gdyż nieprawidłowo wykonane ćwiczenia mogą przynieść sporo szkody. Najlepszy jest wszechstronnie rozwijający trening, który nie musi trwać bardzo długo. Trening w klubach sportowych dla kobiet Mrs.Sporty trwa jedynie 30 min, więc każda pani może wygospodarować ten czas dla siebie.

10 RAD DLA TWOICH PLECÓW

- Ruszasz się według schematu 30/15/15** – na każde 30 minut, które spędzasz siedząc, powinno przypadać 15 minut stania i 15 minut marszu lub spaceru.
- Pozwól swoim ramionom się rozluźnić!** Wymień torebkę na plecak. Kilkakrotnie w ciągu dnia wykonuj okrężne ruchy ramion.
- Zapomnij o windzie** – dzięki wchodzeniu po schodach wzmocnisz swoje biodra.
- Pierś do przodu!** Rozciągaj klatkę piersiową, kiedy tylko możesz. Dzięki temu poczujesz się lepiej, ale też usprawnisz swoje plecy.
- Rozkładaj równomiernie ciężar po obu stronach ciała.** Gdy idziesz do sklepu, włóż kupione produkty do dwóch toreb, nawet wtedy gdy zakupów nie ma wiele. Dodatkowa wskazówka: nie zapomnij o tym, by zawsze mieć dwie torby przy sobie!
- Popracuj nad siłą mięśni głębokich trzy razy dziennie.** Wystarczy, że przycisniesz pępek aktywnie do kręgosłupa, a w ten sposób wzmocnisz mięśnie miednicy.
- Rozejrzyj się!** Trzy razy dziennie rozluźnij mięśnie karku, odwracając głowę naprzemiennie w prawo i w lewo.
- Pij co najmniej 2 litry wody dziennie.** Dzięki temu krążki międzykręgowe będą odpowiednio nawodnione i bardziej sprawne.
- Mięśnie grzbietu potrzebują białka.** Pamiętaj, że to co jesz, ma służyć Twoim mięśniom. Przy prawidłowym BMI potrzebujesz ok. 1 grama białka na 1 kg masy ciała.
- Na wyprostowanych nogach spróbuj dotknąć dłońmi ziemi.** Nie przejmuj się, jeśli początkowo Ci się nie uda! Z czasem na pewno dasz radę!

Znajdź swój klub Mrs.Sporty na www.mrssporty.pl

MRS.SPORTY
www.mrssporty.pl

Liczba miejsc ograniczona!

PROGRAM
indywidualny

ZDROWY KRĘGOSŁUP



Kocham telewizor i Ciebie

Telewizja i telefony komórkowe zmieniły codzienne życie. Technologia, z powodu której funkcjonują, nadal się rozwija, jest dobrem. Ale dobro nadużywane staje się problemem lub nawet zagrożeniem. Gdy jestem z boku i widzę dwoje ludzi zapałanych w ekran, zastanawiam się, czy oni kochają się wzajemnie.

Zauważmy, współczesne mieszkania są tak projektowane, aby były zorientowane na duży ekran telewizora, aby mieszkańcy siadali wygodnie obok siebie i mogli oglądać telewizję. Stół, przy którym się kiedyś siadało i spoglądało w oczy drugiemu człowiekowi, ustąpił miejsca ławie i kanapie, aby nic nie przesłaniało ekranu. Taka drobna zmiana sygnalizuje poważne zmiany w osobowości. Program „leci”, jest atrakcyjny, wymaga uwagi, bo za chwilę już się zmieni. A drugi człowiek jest już od wielu lat, niewiele nowego może zaproponować, jest coraz mniej atrakcyjny. Przegrywa z programami telewizyjnymi. Mąż lub żona, dzieci lub wnuki, przyjaciele mogą łatwo zostać zepchnięci na drugie miejsce. Również nasze problemy, tęsknoty i radości, zmartwienia i bóle, z którymi żyjemy i się dzielimy, schodzą na drugi plan.

To powoduje jeszcze większe pochłanianie czasu. Innym i znacznie większym niebezpieczeństwem jest tworzenie programów i seriali interaktywnych, podobnie jak w grach komputerowych, które dzięki zaawansowanym technologiom umożliwiają widzowi podejmowanie decyzji i sterowanie wydarzeniami tworząc fabułę. A więc zwiększają zaangażowanie w oglądanie telewizji. Przykładowo: stacja HBO stworzyła w 2018 r. roku serial kryminalny „Mosaic”, który jest historią interaktywną. Platforma Netflix zapowiedziała, że po udanych próbach skierowanych do młodzieży przygotowuje historię skierowaną do seniorów. Celem jest stworzenie „widza zaangażowanego”, czyli takiego, który maksymalnie przeżywa fabułę, wczuwa się w jej atmosferę, a z czasem zaczyna żyć problemami bohaterów, reaguje na nie, np.

w jej zasadzie odporności na program głoszącej, że była to gra-zabawa, sprawa została wymyślona, ale skutek jest poważny, bo opanowała nasze emocje. Więć widz poszukuje gadżetów, ubiera się, je, pije, ocenia świat, tworzy podobne relacje społeczne w swoim realu. Odnosi się do otoczenia według wzorów podanych przez bohaterów telewizyjnych. I to jest bardziej niebezpieczna sfera „interaktywności”, bo nieświadomiona i niekontrolowana.

Ciszy w domu nie znosimy

W USA i w Anglii pojawiają się już seriale, w których w pewnym momencie widz przechodzi do roli reżysera i aktora. „Ja chciałbym być takim jak oni, robić to, co oni” – aktorzy. Tymczasem aktorzy schodząc z planu żyją już własnym życiem, a mało odporny widz zaczyna żyć-grać rolę, którą



Widz zaangażowany

Najbardziej wpływają na te przewartościowania seriale, w których dostajemy gotowe wyobrażenie życia. Mają więc swój cel, jawny i ukryty, czasami sponzorowany przez polityków, handlowców, szaleńców i innych. Wydaje się nam, że jesteśmy wolni, odporni i potrafimy nad oglądactwem zapanować, ale telewizja ciągle się rozwija. Nie tylko pojawiają się inteligentne telewizory wyposażone w dysk komputerowy, na którym można zapisywać wybrane programy i je nawet oceniać (usługa TiVo), ale ogólna ramówka programowa ustępuje miejsca indywidualnej kompozycji programu, dzięki usługom VOD czy PVR. Widz może na platformie VOD (video on demand, pol. video na żądanie) obejrzeć program w Internecie o dowolnej porze. Czyli przy ogromnej produkcji wielu stacji może wracać do programów, które były publikowane równolegle.

dzieląc się swoimi opiniami z innymi odbiorcami. Seriale już dziś potrafią wyznaczyć rytm codziennego życia.

To już nie gra i zabawa

Liczba pasywnych odbiorców telewizji maleje na korzyść aktywnych, stopniowo porywanych w wirtualny, wymyślony według przemyślanego scenariusza świat. Na pewno nie chodzi już tylko o zyski płynące z oglądalności telewizji, ale o biznes, który telewizja nakręca, poglądy polityczne i społeczne, które preferuje, styl codziennego życia, który ma swoje wymagania zwyczajowe i konsumpcyjne. Współczesny odbiorca nie jest już pasywnym człowiekiem, bardziej lub mniej bezmyślnie odbierającym to, co jest mu pokazywane. Poglądy tam głoszone prędzej czy później uznaje za swoje własne, za które jest gotów „walczyć”. Aktorzy kształtują nastrój i osobowość widzów. Zapomina się o podstawo-

niedawno oglądał i odrywa się od swojego ważnego świata. Nadto telewizor zaczyna spełniać rolę drugiego człowieka, choć nie jest osobą. Musi być włączony. Ciszy w domu nie znosimy. Telewizor można pokochać, a realny drugi człowiek zdradzony. Czyż nie dzieje się tak, gdy musi czekać, aż jego partner zakończy oglądanie?

Oferta telewizyjna jest tak bogata, że ten drugi człowiek zestarzeje się, czekając. Dawniej był kochany, kiedyś poświęcał się, pracował, dostarczał wiele wrażeń i ciepła, czułości, a teraz czeka na swoją kolej, siedząc obok i być może zadaje sobie pytanie, czy jest jeszcze kochany?

Ks. Zdzisław Kropidłowski
Uniwersytet Trzeciego Wieku
Archidiecezji Gdańskiej
www.utw7.pl

Aktywność fizyczna najlepszym lekiem bez recepty

Naukowcy zapewniają, że seniorom wystarczy 2,5 godziny ćwiczeń tygodniowo, by poprawić samopoczucie i jakość życia. Aktywność fizyczna wpływa pozytywnie na koordynację ruchową i sprawność intelektualną, zmniejsza ryzyko chorób cywilizacyjnych, korzystnie wpływa na układ sercowo-naczyniowy, obniża ciśnienie tętnicze oraz poprawia jakość snu.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca systematyczny ruch każdej grupie wiekowej, a osobom starszym rekomenduje aktywność fizyczną przez co najmniej 30 minut dziennie 5 dni w tygodniu lub nawet bardzo intensywną aktywność przez co najmniej 20 min przez 3 dni w tygodniu. Wskazane jest także wykonywanie 2-3 razy w tygodniu ćwiczeń zwiększających siłę mięśni i wytrzymałość. Ważne jest jednak, by przed podjęciem aktywności fizycznej porozmawiać o jej intensywności z lekarzem.

– Korzyści jakie mogą czerpać seniorzy z odpowiednio dozowanej aktywności fizycznej są wielorakie i dotyczą wszystkich układów organizmu – mówi Sylwia Nowacka-Dobosz, doktor nauk o kulturze fizycznej na Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie – Przed wszystkim aktywność fizyczna może spowalniać procesy degeneracyjne w organizmie w obrębie motoryczności. Hamuje zmniejszanie się masy tkanki mięśniowej, tkanki kostnej. Przeciwdziała spadkowi wydolności tlenowej, powoduje lepsze dotlenienie komórek poprzez poprawę ukrwienia, lepsze zaopatrzenie w substancje odżywcze jak również wspomaga procesy oczyszczania organizmu z toksyn i wspiera metabolizm.

Wielopokoleniowa mobilizacja

Czynnikiem motywującym do ćwiczeń w dużym stopniu jest aktywność rodzinna – aż 40 proc. aktywnych seniorów przyznaje, że preferuje sporty uprawiane razem. Wspólny, systematyczny ruch nie tylko korzystnie wpływa na zdrowie psychofizyczne (w tym znaczną redukcję stresu), ale może mieć również bezpośredni wpływ na polepszenie relacji międzyludzkich. A sport to doskonały powód do spędzenia czasu wspólnie z bliskimi – rodzinny spacer czy wycieczka na basen nie tylko poprawia naszą kondycję, ale również mogą stać się okazją do rozmowy.



Karta sportowa dla seniora

Aktywny tryb życia jest wskazany w każdej grupie wiekowej, a u seniorów jest jednym z najważniejszych czynników wpływających pozytywnie na ich zdrowie psychofizyczne. Z drugiej strony, z wiekiem coraz trudniej zmieniać nawyki związane z aktywnością, dlatego konieczne są inicjatywy aktywizujące osoby starsze i zwiększające ich świadomość w zakresie bezpiecznych form aktywnego wypoczynku. Na rynku popularnych kart sportowych pojawiają się odpowiedniki dedykowane seniorom. Ich celem jest zachęcenie osób starszych do podejmowania różnorodnych aktywności dopasowanych do ich potrzeb. Aby ruch stał się zdrowym, regularnym nawykiem, dobrym pomysłem jest korzystanie z karty MultiSport Senior. To pierwsza w Polsce karta sportowa przeznaczona specjalnie dla osób powyżej 60 roku życia. Użytkownik karty może korzystać z tysięcy obiektów sportowych, codziennie do godz. 16:00.

– Już prawie milion osób w Polsce doceniło korzyści wynikające z regularnej aktywności fizycznej podejmowanej z programem MultiSport. We-

ług naszych badań, posiadanie karty sportowej motywuje do częstszych treningów aż 78 proc. naszych Użytkowników. Mamy nadzieję, że z czasem będziemy mogli powiedzieć to samo o Użytkownikach karty MultiSport Senior. Aktywność fizyczna jest ważna na każdym etapie naszego życia, dlatego chcemy wspierać seniorów odpowiednimi zajęciami, a przede wszystkim zapewnić im swobodny dostęp do obiektów sportowo-rekreacyjnych w całym kraju – wyjaśnia Adam Radzki, członek Zarządu Benefit Systems, twórcy kart MultiSport, z której korzysta już blisko 971 tysięcy Polaków.

MultiSport Senior to nie tylko wejście na basen czy fitness dla seniorów, ale także wiele innych aktywności takich jak np. grota solna czy sauna, w których można się zrelaksować i odprężyć. Zamówienie można złożyć za pośrednictwem osób posiadających zwykłą kartę MultiSport (typu „Pracownik”). Więcej informacji o karcie MultiSport Senior, obiektach dostępnych w ofercie, cenie oraz warunkach korzystania znaleźć można na stronie www.multisportsenior.pl

REKLAMA

MultiSport

Aktywność nie ma barier wiekowych

MultiSport
SENIOR

infolinia:
(22) 242 44 00



Użytkownik karty

Karta jest przeznaczona dla osób powyżej 60 roku życia i można ją zamówić za pośrednictwem osoby posiadającej kartę MultiSport (typu „Pracownik”).



Zasady działania

Karta upoważnia do korzystania z obiektów sportowych raz dziennie, do godziny 16:00.



Rejestracja wizyt

Sprawdzanie karty i rejestracja odbywa się w taki sam sposób, jak w przypadku pozostałych kart Programu MultiSport.

Sprawdź na:

www.kartamultisport.pl/senior

REKLAMA

Moniuszko
2019 ROKIEM 200.
STANISŁAWA MONIUSZKI



OPERA
WROCŁAWSKA



STANISŁAW MONIUSZKO
WIDMA

PIOTR BORKOWSKI dyrygent
JAROSŁAW FRET reżyser

premiera 6/7.03.2019

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

www.opera.wroclaw.pl





Mecenas



Partner
premiery Widma



Patroni medialni





Mecenas



Partner Baletu
Opary Wrocławskiej



Partner
Opary Wrocławskiej



Sponsor strategiczny



Koleje
Dolnośląskie





Złodzieje dokumentów i kart

Bezpieczny senior. Cykl

Dziś nie przeczytają Państwo o kolejnym oszustwie metodą „na legendę”, choć nie znaczy to, że nagle tego typu przestępstwa ustały. Oszuści nadal udają policjantów czy wnuczków, uzyskując od starszych, ufnych i chętnych do pomocy osób dziesiątki tysięcy złotych. Ale coraz częściej dochodzi też do innego rodzaju oszustw, a mianowicie kradzieży dokumentów lub kart płatniczych, o których opowiada sierż. Krzysztof Marcjan z Wydziału Prewencji i Patrolowy Komendy Miejskiej Policji we Wrocławiu.

Nowoczesna bankowość jest niezwykle wygodna. Możemy dokonywać przelewów za pomocą Internetu o każdej porze dnia i nocy, kupować taniej na aukcjach internetowych, a przede wszystkim nie mamy portfeli wypełnionych ciężkim, brzęczącym bilonem. W dzisiejszych czasach wystarczy mała, plastikowa karta. W niektórych przypadkach nie trzeba podawać nawet PIN-u, aby zapłacić za zakupy mniejsze niż 50 zł (a planowane jest zwiększenie tego limitu do 100 zł). Każda nowa technologia jest stworzona po to, aby żyło nam się wygodniej, ale często niesie też nowe zagrożenia. Przekonał się o tym pan Krzysztof z Wrocławia. Kiedy chciał zrobić codzienne zakupy, okazało się, że nie ma przy sobie portfela z gotówką, dokumentami i kartami płatniczymi. Wtedy przypomniał sobie, że kupując w tramwajowym bilecie jednorazowy bilet, schował portfel do tylnej kieszeni spodni. Nawet nie poczuł, kiedy złodziej wszedł w posiadanie jego własności. Najgorsze jest jednak to, że stracił nie tylko gotówkę, schowaną w portfelu (na szczęście nie trzymał jej tam zbyt wiele), ale również dokumenty i karty płatnicze. Te ostatnie posłużyły złodziejom do kilku zakupów na terenie miasta (właśnie poprzez możliwość używania karty przy pomocy PIN-u) oraz do zakupów internetowych, do których wystarczą dane zapisane na karcie. Pan Krzysztof stracił łącznie prawie 2 tysiące złotych. Na szczęście złodzieje nie wykorzystali jego dokumentów w celu zaciągnięcia pożyczek, bo i takie historie zdarzyły się w ostatnim czasie.

Wezwania do zapłaty

Pani Marta, mieszkanka Wrocławia, podczas zakupów straciła na chwilę z oczu swoją torebkę. Chwilę później zorientowała się, że w środku nie ma jej portmonetki, w której oczywiście trzymała dokumenty oraz pieniądze. Zignorowała tę kradzież, ponieważ w portfelu miała jedynie kilka złotych, a karty płatnicze trzymała w kieszeni kurtki, więc złodzieje nie weszli w ich posiadanie. Niestety, kobieta nie zastrzegła swoich dokumentów, które posłużyły oszustom do zaciągnięcia kilku pożyczek w różnych firmach, przez co po jakimś czasie zaczęły do niej spływać wezwania do zapłaty.

Dopiero wtedy zorientowała się, że padła ofiarą złodziei, którzy nie wzbogacili się na gotówcezymanej w portfelu, tylko wykorzystali skradziony z jej torebki dowód osobisty do swych niecznych celów.

Ochroń się przed wyłudzeniami

Warto wiedzieć, że od jakiegoś czasu funkcjonuje System „Dokumenty Zastrzeżone”, stworzony przez Związek Banków Polskich. To ogólnopolska baza milionów skradzionych i zagubionych dokumentów. Chroni przed wyłudzeniami z użyciem cudzej tożsamości. W Systemie „Dokumenty Zastrzeżone” uczestniczą wszystkie banki w Polsce oraz szereg innych firm i instytucji. Co możemy zrobić, jeśli zorientujemy się, że zgubiliśmy lub w inny sposób utraciliśmy swoje dokumenty tożsamości? Wtedy wystarczy zgłosić zastrzeżenie tylko w jednym banku, a dane zostaną automatycznie przekazane do wszystkich pozostałych uczestników Systemu DZ. Najlepiej zrobić to osobiście w oddziale bankowym. Część banków przyjmuje zastrzeżenia również telefonicznie, pod numerem +48 828 828 828 (tylko od własnych klientów, po zdalnej weryfikacji tożsamości).

Pamiętajmy, że należy powiadomić Policję, o ile dokumenty utraciono w wyniku przestępstwa, np. kradzieży. Jeśli natomiast utracimy je w inny sposób, to ten fakt możemy również zgłosić w urzędzie, który go wydał. Przypominamy, że utracone dokumenty tożsamości powinny zastrzeżać w bankach nie tylko osoby, które mają już konta bankowe, ale również te, które z usług bankowych nie korzystają! Czyli jeśli nawet nie posiadamy konta w banku, możemy się wybrać do tego, który jest np. obok naszego domu, aby przekazać informację o utracie dokumentów. Dzięki temu cały proces przebiega szybko i sprawnie, a my możemy zgłosić wspomnianą sprawę, nie musząc jeździć po całym mieście. Nie dajmy złodziejom okazji do kradzieży. Dokumenty trzymajmy przy sobie, nie zostawiamy torebek, saszetek bez nadzoru, a jeśli już zdarzy się sytuacja, w której utracimy dokumenty, to wiemy, że jest możliwość szybkiego zawiadomienia o ich utracie.

sierż. Krzysztof Marcjan
Wydział Prewencji i Patrolowy
Komenda Miejska Policji
we Wrocławiu

WROCŁAWSKIE CENTRUM SENIORA – POLECAMY!



Cykl Zdrowie od kuchni, prelekcja pt. Rola i znaczenie węglowodanów oraz tłuszczów w żywieniu. Prowadząca: Magdalena Szyska-Barycka, dietetyk
4, 18 marca
godz. 10.00-12.00, sala 27

Trening pracy z ciałem i umiejętności relaksowania się z elementami karate i samoobrony. Obowiązuje obuwie zmienne.
5, 12, 19 i 26 marca
godz. 9.00-10.00, sala 210

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

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

Warsztaty pielęgnacyjno-kosmetyczne z okazji Dnia Kobiet. Prowadzenie: Mary Kay
7 marca
godz. 12.00-14.00, sala 27

Dzień Kobiet we Wrocławskim Centrum Seniora
8 marca
godz. 12.00-13.00 zajęcia taneczne, prowadząca: Joanna Stanisławska

godz. 13.30-15.30 prelekcja na temat zaburzeń wzroku i słuchu + bezpłatne badania wzroku i słuchu Prowadzenie: Vision Express oraz Geers
godz. 15.30-16.30 występy artystyczne

Cykl „Zdrowe starzenie: gimnastyka mózgu z elementami ćwiczeń ogólnorozwojowych”. Prowadzenie Anna Dusza. Obowiązuje obuwie zmienne, wygodny strój. Prosimy zabrać ze sobą butelkę wody
11, 25 marca
godz. 10.30-11.30, sala 210

Prelekcja pt. 100 rocznica obchodów Dnia Kobiet, Prowadzenie Paweł Grabczewski, Straż Miejska Wrocławia
11 marca
godz. 11.00-13.00, sala 27

Babski Comber, impreza plenerowa obok budynku WCS, wspólne śpiewanie i tańczenie przy akompa-

niamentem zespołu folklorystycznego. Prowadzenie: grupa o-CAL-eni z WCS
11 marca, godz. 15.15-16.30, skwer przed Muzeum Architektury, ul. Bernardyńska obok siedziby WCS

Bezpłatne konsultacje psychologiczne. Prowadząca: Joanna Szczygieł – grupa MEDIPE
12 marca
godz. 14.00-15.00, sala 27

Prelekcja na temat: Jak skutecznie oszczędzać na rachunkach za prąd? Prowadzący: Piotr Smyrak
14 marca
godz. 13.00 – 15.00, sala 27

Ziołowa apteczka: prelekcja na temat właściwości ziół. Prowadzenie: Bernadeta Staśkiewicz firma Kawon
18 marca
godz. 13.00-14.30, sala 210

*** Japonia w obiektywie; spotkanie multimedialne z fotografem, podróżnikiem.** Prowadzenie: Marek Bułaj
20 marca, godz. 11.00-13.00 Studio fotograficzne 48, Powstańców Śląskich 48

Spotkanie autorskie z Izabelą Dawidowicz, autorką książki „Serce w kosmosie”. Prowadzenie: Zbigniew Zebar, Wydawnictwo Liberum Verbum
21 marca
godz. 14.00-16.00, sala 27

Cykl: Polskie tradycje i obyczaje. Warsztaty robienia palm i ozdób wielkanocnych. Prowadzenie: grupa o-CAL-eni
25 marca
godz. 13.00-15.00, sala 210

Seniorze, żyj bezpiecznie. Prelekcja KMP Stare Miasto na temat bezpieczeństwa seniorów,
26 marca
godz. 12.00-14.00, sala 27

Kompozycje florystyczne prosto z ogrodu - warsztaty. Prowadzenie: Anna Litońska Stawirej.
26 marca
godz. 13.00-15.00, sala 210

Spotkanie Klubu Seniora Podróżnika
28 marca
godz. 14.00-16.00, sala 210

* Wydarzenie zewnętrzne

Wszystkie wydarzenia odbywają się w siedzibie Wrocławskiego Centrum Seniora, pl. Dominikański 6. Wstęp bezpłatny, ale obowiązują zapisy pod nr 71 772 49 40 lub mailowo: karta.seniora@wcs.wroclaw.pl

Wrocław – jeszcze więcej dla seniorów!

22 lutego w piątkowe popołudnie Prezydent Wrocławia Jacek Sutryk przedstawił założenia polityki senioralnej Miasta na 2019 r. i ogłosił wykonanie 7 zadań dot. spraw senioralnych w ramach zapowiadanych 100 zadań na pierwsze 100 dni prezydentury. Poznaliśmy także Rzecznika Seniora i Opiekuna, którym została Ilona Zakowicz.

Dzisiaj ponad 177 tys. mieszkańców spośród 640-tysięcznego miasta to seniorzy. Prognozy GUS mówią, że w 2050 roku co drugi mieszkaniec Wrocławia będzie seniorem. – Chcę, aby polityka senioralna była nowoczesna i innowacyjna poprzez wachlarz nowoczesnych i przyjaznych seniorom możliwości i narzędzi. Dofinansowana dzięki środkom zabezpieczonym w budżecie – mam na myśli rosnący Nowy Wrocławski Fundusz Senioralny. Solidnie reprezentowana i wyprzedzająca, aby nie tylko reagować na problemy w chwili, kiedy się pojawiają, ale przewidywać je, by móc się dobrze do tych wyzwań przygotować – wyjaśniał podczas konferencji Prezydent Jacek Sutryk. W polityce senioralnej Prezydent Wrocławia dostrzega szansę dla miasta i traktuje ją jako element polityki rozwojowej. Podsumował również, co w ramach zapowiadanych 100 zadań na pierwsze 100 dni prezydentury zostało zrealizowane:

Program Taxi Senior 75+

Program oferuje seniorom 75+ dwa bezpłatne przejazdy taksówką w miesiącu do lekarza lub urzędu na terenie Wrocławia. Program okazał się hitem i w przeciągu tylko 2 miesięcy zarejestrowało się do niego ponad 2 000 wrocławskich seniorów.

Wrocławska Karta Seniora

Celem było zwiększenie liczby punktów jej wydawania. Dziś mamy już 14 adresów w całym Wrocławiu (m.in. 12 filii Miejskich Bibliotek Publicznych), gdzie można wyrobić kartę na zniżki u ponad 200 usługodawców. Powołano również Złotą i Szmaragdową Kartę Seniora, skierowane do najstarszych mieszkańców Wrocławia, odpowiednio 75+ i 90+. – Wkrótce Pan Prezydent będzie wręczał wrocławskim 90-latkom Szmaragdową Kartę Seniora i dodatkowo cały pakiet bezpłatnych usług domowych, m.in. podologicznych, fryzjerskich, „złotej rączki”. Karty są gotowe, ale pakiety ruszą na wiosnę – poinformowała Dorota Feliks, Dyrektor Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego.

Radiowy Klub Seniora

Komunikacja medialna oparta o tradycyjne media (prasa, radio) to wciąż podstawowy dla seniorów sposób pozyskiwania wiedzy i źródło informacji lokalnych. Ten rok to rozszerzenie współpracy o radio i dedykowaną seniorom audycję: Radiowy Klub Seniora na falach Radia Rodzina.

Szkoła Liderów Senioralnych

– Wrocławską Szkołę Liderów to odzew na prośby, które pojawiały się ze strony samych seniorów. Seniorzy chcą się gromadzić, ale wyzwaniem jest animacja klubu – tłumaczy Dorota Feliks, Dyrektor WCRS. Nieformalni liderzy klubów sami są seniorami, czasem potrzebują wzmocnienia, które trudno im uzyskać. Niestety, system edukacji nie nadąża za tymi potrzebami, stąd uruchomienie Szkoły Liderów i przekazanie 200 000 zł na zatrudnienie absolwentów, którzy rozwiną działalność już istniejących wrocławskich klubów seniora. Ponad praktyczny kurs zgłębiający specyfikę pracy z seniorem WCRS zaoferował dodatkowo zachętę, czyli możliwość zatrudnienia absolwenta jako lidera w placówce senioralnej. W tej chwili kształconych jest już 27 kandydatów.

Wrocławski Fundusz Senioralny

Program senioralny to określone mechanizmy finansowania. – Cały nowy Wrocławski Fundusz Senioralny, który zapowiadałem, docelowo będzie wyrażał się kwotą 4 mln zł. Już w tym roku osiągniemy kwotę 1,8 mln zł – poinformował Jacek Sutryk. Nowa propozycja to Fundusz Czasu Wolnego. – Poprzez organizację pozarządowe i rady osiedla będziemy wspierać seniorów i kluby seniora w aktywnym spędzaniu czasu wolnego i spełnianiu marzeń. Aby wziąć udział w konkursie wystarczy 25 uczestników w wieku 60+. Liczymy, że po tych wycieczkach seniorzy podzielą się z nami wrażeniami np. w formie wystawy, prelekcji, spotkania czy lekcji międzygeneracyjnej z dziećmi – mówił Prezydent. Zgłoszenia w konkursie dotacyjnym przyjmowane będą do 18 marca. – Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego będzie wspierać seniorów w złożeniu wniosku. Maksy-

malna kwota dofinansowania, o którą można ubiegać się w ramach konkursu oraz łączne wsparcie finansowe dla jednego osiedla wynosi 5 000 zł – dodała Dyrektor WCRS.

Nie tylko 100 na 100

Na realizacji 100 prac na 100 dni nie poprzestano, dodatkowe środki zyskują m.in. edukacja senioralna, organizacje senioralnej i opieka nad seniorem. Rośnie m.in. wsparcie finansowe działalności wrocławskich uniwersytetów III wieku. Każda wrocławska uczelnia wyższa powołała w swoich strukturach uniwersytet trzeciego wieku. Od 2018 r. miasto wspiera te placówki także finansowo. W 2019 r. zwiększa środki na ten cel z 111 tys. do 162 tys. zł. Wrocław ogłosił nowy konkurs dla klubów seniora, a w nim aż 250 000 zł na ich wsparcie w 2019 r. Zadbano o minimum formalności i wsparcie Wrocławskiego Centrum Seniora w aplikowaniu o te pieniądze. Rośnie również kwota wsparcia dla klubów seniora prowadzonych przy ponad 40 radach osiedla, dokładamy dodatkowe 156 tys. zł, więc cały budżet wyniesie 411 650 zł. Środki te pozwolą przyjąć do grona klubowiczów nowych członków, finansować ciekawe wydarzenia i atrakcje w nadchodzącym roku.

Opieka

W ramach opieki tradycyjnej powstaną dwa nowe dzienne domy opieki dla osób niesamodzielnych. – 27 lutego otwieramy placówkę przy ul. Karmelkowej. Drugi Dom powstaje na Brochowie, w wakacje planujemy ogłosić uroczyste otwarcie – mówi dr Jacek Pluta, zastępca Dyrektora Departamentu Spraw Społecznych. Jako „smart city” Wrocław idzie z duchem czasu – zapowiedziano teleopiekę i e-platforda dla seniorów oraz opiekunów. ATI Pionier i Biuro Zarządzania Projektami UM odpowiada za realizację projektu dofinansowanego w konkursie NCBiR. Budżet to aż 1 000 000 zł. Nowa jakość usług opiekuńczych to m.in. start międzynarodowego projektu „Każdego dnia bezpieczniej w domach pomocy społecznej”, który zrealizuje Miejskie Centrum Usług Socjalnych, budżet: 1 698 824 zł.



fot. Jerzy Dudzik (od lewej Ilona Zakowicz - Rzecznik Seniora i Opiekuna, Jacek Sutryk - Prezydent Wrocławia, Dorota Feliks - Dyrektor WCRS)

Rzecznik Seniora i Opiekuna – NOWY URZĄD

Rzecznik Seniora i Opiekuna stanie na straży praw nie tylko indywidualnych wrocławskich seniorów, ale także ich nieformalnych opiekunów. Do jego zadań należeć będzie m.in. zapewnienie kompleksowej i przyjaznej informacji na temat rozwijanego systemu wsparcia; pomoc w postaci poradnictwa, także specjalistycznego, psychologicznego i prawnego; interweniowanie w sprawach osób starszych i informowanie właściwych organów o nieprawidłowościach; reprezentowanie seniorów i ich opiekunów oraz wsparcie mediacji w przypadku sporów. Stanowisko Rzecznika Seniora i Opiekuna objęła Ilona Zakowicz, która pracuje z seniorami już od 10 lat, ostatnio m.in. we Wrocławskim Centrum Seniora, wcześniej w Uniwersytecie Trzeciego Wieku w UW. Tematyka senioralna nie jest jej obca ani w teorii, ani w praktyce. Zajmuje się tymi kwestiami naukowo (kończy pracę doktorską także na temat seniorów) oraz praktycznie, na co dzień, w swojej pracy zawodowej również jako nauczyciel akademicki.

– Rzecznik Seniora i Opiekuna to bardzo odpowiedzialna funkcja i bezpośrednia praca z seniorami. Problemy seniorów mogą dotyczyć różnych jednostek miejskich, a rzecznik musi być operatywny i łączyć te zadania, aby rozwiązywać problemy seniorów w praktyce. To nowość wrocławskiego systemu wsparcia – kome-

tuje dr Jacek Pluta.

Rzecznik nie jest seniorem. – Właśnie o to chodzi, aby międzygeneracyjnie rozumieć różne uwarunkowania i wyzwania, celowo mówię „wyzwania”, nie problemy. Traktujemy to jako szansę dla miasta – dodaje Prezydent Jacek Sutryk. Obok zapowiedzianego wsparcia seniorów i opiekunów, nowy pomysł Pani Rzecznik to m.in. coś na kształt Miejskiego Instytutu Gerontologicznego – miejsca skupiającego ekspertów i wrocławskich profesorów, także emerytowanych, którzy zajmowali się tematyką okologiczno-gerontologiczną. – Mogliby nadal służyć swoją wiedzą i potencjałem seniorom, miastu. To miejsce, do którego zaprosimy także młodych ludzi zainteresowanych tymi zagadnieniami – mówi Ilona Zakowicz.

Rzecznik zaczyna pracę 1 marca we Wrocławskim Centrum Seniora: pl. Dominikański 6, tel. 668 010 360, pn- pt godz. 10.00-14.00.

Nowy skład Wrocławskiej Rady Seniorów

W I kwartale 2019 r. powołany zostanie nowy skład Rady, w której zasiądzie trzech reprezentantów Rady Miejskiej, trzech reprezentantów, którzy wskaże osobiście Prezydent i ośmiu przedstawicieli środowisk senioralnych wybranych w wyborach.

Dodatkowe przestrzenie dla Wrocławskiego Centrum Seniora
W budynku przy pl. Solidar-

ności przewidziano ponad 550 m2 powierzchni na działania wrocławskich seniorów. To adres dobrze skomunikowany z każdym zakątkiem Wrocławia. Pomyślano również o udogodnieniach dla seniorów, zapewniono m.in. szerokie drzwi i przejścia, nieśliskie podłogi, miejsca odpoczynku wyposażone w wygodne miejsca do siedzenia, czytelne oznakowanie, toalety przystosowane do potrzeb osób starszych i niepełnosprawnych.

DIAGNOZA

– zadanie na 2019 r.

Wrocław chce wyjść naprzeciw seniorom. Aby zaproponować rzeczową, trafną i długofalową lokalną strategię działań na rzecz dzisiejszych i przyszłych seniorów, miasto zapyta o nią samych seniorów. Przeprowadzi kompleksowe badania społeczne, zaprosi do konsultacji ekspertów, ale przede wszystkim mieszkańców Wrocławia. – Chcemy, aby wyniki tych badań zaowocowały z końcem 2019 r. opracowaniem strategii senioralnej. Stroną merytoryczną zajmą się Rzecznik Seniora i Opiekuna, nowo powołana Rada Wrocławskich Seniorów, wrocławskie środowiska senioralnej, eksperci i sami seniorzy – mówi dr Jacek Pluta.

– Przeprowadzimy intensywne badania, pierwszy raz w takiej skali we Wrocławiu, które pozwolą na budowanie wieloletniego planu działań prosenioralnych – konkluduje Prezydent.

REKLAMA

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**

UZDROWISKO
Kraków Swoszowice



**SPĘDŹ
WIELKANOC
RAZEM Z NAMI**
w Uzdrowisku
Kraków
Swoszowice

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

**Wielkanocny
Pobyt Leczniczy**
14-27.04.2019

- 13 noclegów
- pełne wyżywienie
- 30 zabiegów rehabilitacyjnych
- prezent niespodzianka
- atrakcje czasu wolnego
- bliskość pięknego centrum Krakowa

już od 1600 zł/os

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

Kontakty dziadków z wnukami

Masz do tego PRAWO. Odc. 14

Najczęściej kontakty dziadków z wnukami są dla obu stron źródłem wielu miłych przeżyć i wzruszających wspomnień na całe życie. Zdarza się jednak, że na skutek konfliktów występują problemy z uzyskaniem przez dziadków kontaktów z wnukami. Przyczyną takich sytuacji najczęściej jest zaangażowanie dziadków w konflikt małżeński po stronie jednego z rodziców lub innego rodzaju konflikt z rodzicami wnuków, np. krytykowanie ich metod wychowawczych.

Kodeks rodzinny i opiekuńczy (kro) stwarza możliwości prawnego uregulowania kontaktów dziadków z wnukami w przypadku braku zgody rodziców małoletnich. Postępowanie toczy się w trybie nieprocesowym, przed sądem rodzinnym właściwym według miejsca zamieszkania dziecka. Należy złożyć wniosek z liczbą odpisów odpowiadającą liczbie uczestników, udokumentować pokrewieństwo np. przez dołączenie aktów USC. Od wniosku należy jest opłata stała w kwocie 40 zł. Artykuł 113.6 kro wskazuje przesłanki uregulowania kontaktów małoletnich dzieci z osobami bliskimi (dotyczy także dziadków). Ustalając kontakty dziadków z wnukami i innymi osobami bliskimi, sąd w szczególności kieruje się wpływem tych kontaktów na dobro małoletniego. Zatem gdy nie pomogą próby przekonania rodziców do kontaktów czy mediacji, pozostaje tryb sądowy. Wtedy należy wykazać, że dotychczasowa relacja między dziadkami a wnukami była bliska oraz pozytywnie wpływała na ich dobro. Zdarza się, że w czasie postępowania rozwodowego rodzice jednego z małżonków w czasie spotkań z wnukami próbują nastawiać je wrogo do drugiego rodzica, bo ten okazał się niewiernym małżonkiem. Znane są też sytuacje, gdy dziadkowie w czasie przeznaczonym na ich spotkanie z wnukami umożliwiali ten kontakt ojcu z sądowym zakazem kontaktów orzeczonym z powodu nieodpowiedniego zachowania wobec dzieci. Takie zachowania niewątpliwie naruszają dobro małoletnich. Tak więc kontakty w przypadku sądowego postępowania będą orzeczone przede



wszystkim, jeśli miały miejsce już w okresie poprzedzającym konflikt, były nakierowane na dobro dzieci i satysfakcjonujące dla nich.

Interwencje dziadków

Ważne, by w sytuacji braku porozumienia z rodzicami czy rodzicem zabraniającym kontaktu dziadkowie potrafili zdobyć się na niezbędny dystans wobec np. sprawy rozwodowej i nie indukowali dziecku niechęci do drugiego rodzica, nie wyrażali negatywnych opinii na jego temat, nie komentowali przy dziecku metod wychowawczych. Bywa, że dziadkowie pozostają w sporze z obojgiem rodziców np. co do metod wychowawczych, ochrzczania dziecka czy innych kwestii światopoglądowych, żywienia

czy leczenia. Nawet jeśli nie akceptują postawy rodziców, nie powinni swojego stanowiska wyrażać przy wnukach czy postępować wbrew ich stanowisku. Należy bowiem pamiętać, że to rodzice są odpowiedzialni za wychowanie dzieci i to oni kierują ich postępowaniem. Oczywiście nie dotyczy to sytuacji, gdy stosowane metody wychowawcze czy postawa rodziców noszą cechy przemocy lub ewidentnego zaniedbywania. W takich przypadkach należy zwrócić się o pomoc do odpowiednich instytucji – pomocy społecznej, policji, sądu rodzinnego. Jeśli występują inne wątpliwości co do prawidłowości postępowania rodziców wobec dziecka – zwracamy się do terenowego

oddziału Komitetu Ochrony Praw Dziecka.

Najpierw mediacja

W sytuacji braku porozumienia z rodzicami dziecka warto przed wystąpieniem na drogę sądową skorzystać z mediacji. Listy mediatorów dostępne są w sądach lub na stronach internetowych centrów mediacyjnych. Mediacja dzięki możliwości przedstawienia swoich stanowisk w obecności osoby bezstronnej umożliwia w miarę bezkonfliktowe załatwienie problemu. Dobrowolne ustalenie sposobu kontaktów – jak wskazuje doświadczenie – ułatwia ich wykonywanie. Łatwiej przestrzegać bowiem ustaleń zaakceptowanych przez strony sporu niż narzucanych przez sąd.

Genowefa Pietraszewska

W następnym odcinku – o problemach związanych z ubezwłasnowolnieniem.

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

Kraków

Edukacja do starości. Jak to robi Kraków?

Działania na rzecz kształtowania pozytywnych postaw wobec starości podejmuje wiele osób i organizacji, ale edukacja w szkołach i jej praktyczny wymiar były do tej pory pomijane.

W listopadzie 2016 r. zainicjowano w Krakowie program Edukacja do późnej dorosłości, a Prezydent Jacek Majchrowski zaapelował do krakowskich szkół, aby zechciały włączyć do programów nauczania i programów wychowawczych elementy, które będą przygotowywać dzieci i młodzież do tego etapu życia. Skąd wziął się pomysł na tego typu działania? – Jestem pedagogiem i gerontologia - dział pedagogiki - zawsze była mi bliska, ale dopiero w pracach dr Walentyny Wnuk spotkałam się z pojęciem edukacji do starości. To ona zainspirowała mnie do tych działań i zawsze zapraszam dr Wnuk na nasze krakowskie konferencje – mówi Anna Okońska-Walkowicz, Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. polityki senioralnej i inicjatorka działań edukacji do późnej dorosłości w Krakowie, jedynego tego typu programu systemowo wdrażanego przez lokalny samorząd.

Edukacja do późnej dorosłości – takie określenie woli nasza rozmówczyni i tak określa się starość w psychologii rozwojowej. To oddaje ducha myślenia o tym programie, nadaje normalności temu kolejnemu, naturalnemu etapowi życia.

Gmina nie może niczego szkołom narzucać, więc współpraca odbywa się na zasadach dobrowolności, ale, jak się dowiadujemy, nie stanowi to dla organizatorów problemu. Chętnych nie brakuje, a program popiera np. Małopolski Kurator Oświaty. Miasto stawia na zachęty i wsparcie dzieci, młodzieży, nauczycieli i dyrektorów szkół poprzez konkursy: „Działajmy razem”, w którym Kraków finansuje projekty wspólnych działań uczniów z seniorami, konkurs z nagrodami dla nauczycieli na najlepszy scenariusz lekcji przybliżający uczniom starość, a także doroczną konferencję, na której prezentowane są najlepsze projekty działań seniorów z młodzieżą. – Nie są to łatwe projekty, ale ich efekty bywają fenomenalne. Niestety, XXI wiek sprawił, że na co dzień utraciliśmy kontakt między pokoleniami. Kiedyś reflek-

sja i doświadczenie budowały się naturalnie, a dziś musimy wesprzeć ten proces – dodaje Anna Okońska-Walkowicz.

Efekty

Edukacja do późnej dorosłości odbywa się w praktycznym wymiarze i przygotowuje młodzież np. do sprawnego funkcjonowania jako pracowników, bo międzypokoleniowość ma też ogromne znaczenie dla rynku pracy, na którym wkrótce spotykać się będą trzy, a nie dwa, jak do tej pory, pokolenia. Edukacja do starości mieści się także w obszarze, który można wykorzystać do nabywania przez młodzież tzw. kompetencji kluczowych. Jest to inicjatywa europejska, którą wspiera ministerstwo edukacji. – Chcę przygotować materiał dla krakowskich szkół, który pokaże, jak poprzez edukację do starości można wyposażać uczniów właśnie w te kompetencje. Spodziewam się, że nie będzie w Krakowie szkoły, która podejmie temat starości, która nie będzie mówić o demografii, która nie zachęci do refleksji na temat własnej starości. Dajemy sobie przynajmniej 5 lat na realizację tych działań – wyjaśnia pani Pełnomocnik.

Nowe CASy

Efektom wzajemnego osvajania się między pokoleniami jest sytuowanie kolejnych, nowych Centrów Aktywności Seniora w szkołach. Niektóre placówki trochę pustoszeją i tu pojawia się przestrzeń dla osób starszych.

Dwa chóry

12 lutego odbyła się uroczysta Gala już czwartej edycji konkursu „Działajmy razem”, podczas której zaprezentowały się zwycięskie międzypokoleniowe zespoły. Jednym z wyróżnionych projektów był projekt Szkoły Podstawowej nr 39. W tym przypadku chór gimnazjalny połączył siły z krakowskim chórem Gospel Senior. – Moi uczniowie naprawdę dobrze śpiewają i pomyślałam, że warto pokazać im coś nowego. Muzyka gospel różni się od śpiewu klasycznego, podobnie dyrygowanie wygląda inaczej. Po paru spotkaniach z seniorami uznałam, że wspólne działanie może udać. Napisałam projekt i zostaliśmy wyróżnieni – mówi Karolina Stasiowska, koordynatorka i nauczycielka muzyki. Przy okazji udało się załatwić przyziemną, ale irytującą sprawę

szwankujących mikrofonów – w ramach projektu pozyskano dwa nowe, bezprzewodowe mikrofony.

Połączenie chórów było wyzwaniem dla obu stron. Dla młodzieży, bo są chórem klasycznym i musieli wiele się nauczyć, choć z drugiej strony pieśni gospel w większości śpiewa się w języku angielskim, a tego języka młodzież uczy się od lat, w przeciwieństwie do seniorów, którzy często uczą się słów z zapisu fonetycznego. Za to obie grupy wzajemnie dzieliły się przepisami na radzenie sobie z treścią przed koncertem. – Dobrze się dogadywali, nie sądziłam, że znajdą tak wiele tematów do rozmów – dodaje Karolina Stasiowska.

Bardzo pozytywnie całe przedsięwzięcie ocenia Iwona Janek, Dyrektor Szkoły Podstawowej nr 39 im. Bartosza Głowackiego w Krakowie: – Uczniowie byli zaskoczeni energią i poczuciem humoru seniorów. Seniorzy bardzo pozytywnie odebrali naszą młodzież, która spontanicznie pomagała np. przy zejściu ze sceny. Myślę, że udało się odczarować negatywny obraz



niegrzecznego gimnazjalisty. Młodzież jest świetna, jeśli ofiaruje się im uwagę. Myślę, że seniorzy to dostrzegali. Nauczycielki miały wiele obaw, czy te dwa chóry będą mogły funkcjonować jako jeden, także ze względów technicznych. Głos się zmienia, z wiekiem pojawia się np. więcej vibrato. Pod koniec roku szkolnego, w oczekiwaniu na występ obu chórów, na sali było bardzo gorąco. Dzieci obawiały się, aby nikomu nic się nie stało i same pomyślały o wodzie dla seniorów. To kolejny przykład nie tylko współpracy na niwie artystycznej, ale troski, życzliwości, empatii.

Karolina Stasiowska poleca wszystkim nauczycielom taką formę integracji. – Nie należy się tego obawiać. Młodzież okazała się dużo bardziej empatyczna, niż mogłam przypuszczać. Jestem zachwycona efektami. To było świetne doświadczenie – konkluduje. I, pomimo, że projekt już się skończył, myśli, w jaki sposób kontynuować tę współpracę.

Wspólne wycieczki i film

Aleksandra Grodecka, dyrektor Młodzieżowego Domu Kultury, opowiedziała nam o kolejnym projekcie w ramach konkursu „Działajmy razem”. – Uważam, że to jest bardzo ważna działalność. Staramy się wpisywać w wyzwanie współczesności, ponieważ seniore jest się dziś coraz dłużej i trzeba przygotowywać nowe pokolenie do tego faktu – wyjaśnia.

W projekcie tym młodzi ze starszymi wspólnie odwiedzali ważne miejsca wokół Krakowa szlakiem niepodległości. Gościli np. w Muzeum Podgórze, spacerowali po starym Podgórzu i zrealizowali działania inspirowane grą terenową. Następnie na spotkaniach omawiali wspólne historyczne wycieczki. Drugim etapem projektu była praca nad filmem. Międzypokoleniowe drużyny wspólnie opracowały scenariusz i realizowały film w animacji poklatkowej. Ta niedzienna i bardzo atrakcyjna forma pochłonęła wszystkich, od najmłodszych do najstarszych.

– Myślę, że młodzi już wiedzą, że nie zawsze będą tą mło-

dzieżą. Wiedza i doświadczenie życiowe seniorów bardzo im pomogły. Będziemy chcieli kontynuować działania w tym międzypokoleniowym duchu – kończy dyrektor Aleksandra Grodecka.

Zanim projekt edukacja do starości pomoże dzieciom i młodzieży w ich pogodnej starości, w gruncie rzeczy już dziś pomaga współczesnym seniorom. Wzajemne poznanie się pokoleń sprawia, że obie grupy lepiej o sobie myślą i lepiej się nawzajem traktują. To bardzo cenny efekt.

Wyróżnieni w konkursie

Działajmy Razem. Wśród tegorocznych laureatów znaleźli się uczniowie i uczennice szkół:

- Szkoły Podstawowej nr 106 – projekt „Wolni i niepodlegli – spotkania międzypokoleniowe”
- Zespołu Szkół Ogólnokształcących nr 14 – projekt „W drodze do niepodległości”
- XI Liceum Ogólnokształcącego (debiut w konkursie) – projekt „Piękne życie”
- Zespołu Szkół Przemysłu Spożywczego – projekt „Przestrzeń działania ludzi z pasją”
- Szkoły Podstawowej nr 39 – projekt „Działajmy razem”
- XIII Liceum Ogólnokształcącego – projekt „Moda, która łączy”
- Szkoły Podstawowej nr 49 i Gimnazjum nr 24 – projekt „Między nami – pokoleniami”
- Bursy Szkolnictwa Ponadpodstawowego nr 1 – projekt „Razem poznajemy skarby i smaki Małopolski”
- Młodzieżowego Domu Kultury „Dom Harcerza” – projekt „Znasz li ten kraj...”

Konkurs na działania międzypokoleniowe realizowany jest w ramach Gminnego Programu Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych na lata 2015–2020 PASIOS. Do 4. edycji konkursu zgłoszono i realizowano dziewięć projektów na łączną kwotę 60 tys. zł.

Festiwal Artystyczny Seniorów z CAS

Już 28 marca 2019 r. odbędzie się przegląd twórczości artystycznej utalentowanych uczestników Krakowskich Centrów Aktywności Seniora. W ramach Festiwalu znajdą się: przegląd krótkich form teatralnych i kabaretowych, zespołów muzycznych, chórów oraz wystawy malarstwa. Dla pasjonatów domowych nalewek zaplanowano wyjątkową atrakcję – Festiwal Nalewek. Będzie okazja do zaprezentowania swojej receptury oraz degustacji domowych wyrobów. Podczas imprezy przewidziano przerwę kawową i ciepły posiłek. Festiwal odbędzie się w czwartek 28 marca 2019

roku od godz. 10 do 18. Udział jest bezpłatny, jednak ilość miejsc jest ograniczona i obowiązują zgłoszenia w formie karty uczestnictwa. O przyjęciu decyduje kolejność zgłoszeń. Zapraszamy do zgłaszania swojego udziału do dyr. Festiwalu p. Grażyny Koniecznej pod adresem e-mail: grazyna.konieczna@gmail.com



Zadanie publiczne jest współfinansowane ze środków Miasta Krakowa.

Najlepsza lekcja o starości! KONKURS

Kolejnym elementem krakowskiej edukacji do późnej dorosłości jest konkurs dla nauczycieli. Zadaniem konkursowym jest opracowanie najlepszego scenariusza zajęć dla uczniów o tematyce starzenia się i starości. Zwycięskie scenariusze będą realizowane w szkołach, zostaną opublikowane w formie książkowej, w materiałach dydaktycznych i na portalach informacyjnych, aby jak najszerszej dotrzeć z edukacją do starości i dobrymi praktykami. Na prace konkursowe organizatorzy czekają do 10 kwietnia. Zwycięzcy otrzymają laptopy, tablety, czytniki e-booków. Organizatorzy liczą na scenariusze, które przedstawią wielowymiarowy obraz starości w literaturze i innych formach sztuki, ukazać starość jako rozwojowy etap życia wraz z jego

radościami i troskami, uświadomić uczniom nieuchronność starzenia się i konsekwencji tego procesu, wzbudzą empatię do seniorów, ale i wskażą na odpowiedzialność za całość życia, dokonywane wybory i ich konsekwencje, a także będą zachęcać do międzypokoleniowego uczenia się. Ogłoszenie wyników 15 kwietnia, wręczenie nagród i wyróżnień 23 kwietnia w Sali Obrad Rady Miasta Krakowa. Organizatorami są Urząd Miasta Krakowa i XI L.O im. Marii Dąbrowskiej. Konkurs skierowany jest do nauczycieli na wszystkich etapach edukacyjnych, uczących w szkołach, dla których organem prowadzącym jest Gmina Miejska Kraków. Kontakt: eds_scenariusz@gmail.com

Włodarz z sercem do seniorów

Na przyjazny klimat starzenia się w Ostrowie Wielkopolskim składają się działania całej lokalnej społeczności. Duży wpływ na rozwój polityki senioralnej ma Beata Klimek, prezydent miasta przyjętego w czasie jej pierwszej kadencji do prestiżowej światowej sieci „Miast Przyjaznych Starzeniu” Światowej Organizacji Zdrowia. Znana z wielu inicjatyw na rzecz poprawy jakości życia seniorów otrzymała w ubiegłym roku tytuł honorowego członka Ostrowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, a w ostatnich wyborach samorządowych została wybrana na drugą kadencję prezydenta miasta w pierwszej turze. Z prezydent Beatą Klimek o polityce senioralnej i planach na przyszłość rozmawia Kazimierz Nawrocki.

Kazimierz Nawrocki: Gratulujemy ponownego wyboru na stanowisko prezydenta Ostrowa Wielkopolskiego i zaufania, którym obdarzyli Panią mieszkańcy. Pierwsze 100 dni nowej kadencji to z pewnością intensywny czas. Reprezentując środowisko senioralne chcemy zapytać, czy planuje już Pani w tych pierwszych 100 dniach nowe działania na rzecz seniorów? Jeśli tak, to jakie to będą inicjatywy?

Beata Klimek: Program adresowany do seniorów rozłożony jest na okres pełnej kadencji, ale istotnie w ciągu pierwszych „stu dni” wprowadziliśmy do tegorocznego budżetu miasta jedną z nowych i ważnych inwestycji adresowanych do seniorów, jaką jest budowa tętni solankowej w Parku Miejskim. To przedsięwzięcie, którym seniorzy są bardzo zainteresowani, co dają mi do zrozumienia podczas naszych spotkań i rozmów. Kiedy tętnia już powstanie, będzie dobrze służyła zwłaszcza tym osobom, które uskarżają się na problemy związane z chorobami układu oddechowego. Kolejne inwestycje na rzecz seniorów,

takie jak drugi Dzienny Dom Senior-WIGOR (dziś Senior+) czy następny Klub Seniora, zaplanowaliśmy w kolejnych latach bieżącej kadencji, która kończy się w 2023 roku.

K.N.: Ostrow Wielkopolski w okresie pierwszej Pani kadencji został doceniony i jako trzecie miasto w Polsce przyjęty do prestiżowej światowej sieci „Miast Przyjaznych Starzeniu” Światowej Organizacji Zdrowia. Gdzie tkwi źródło takiego sukcesu?

B.K.: To wyróżnienie to efekt naszych działań, które rozpoczęliśmy od początku ubiegłej kadencji. Mam na myśli chociażby stworzenie pierwszego w naszym mieście Dziennego Domu Seniora-WIGOR (dziś Senior+), Ostrowskiej Karty Seniora z systemem ulg i zniżek na zakup wielu towarów i usług, finansowanie z budżetu miasta bezpłatnych szczepień przeciwko grypie, system teleopieki, likwidację barier architektonicznych czy zakup kolejnych nowoczesnych autobusów, którymi poruszanie się jest łatwiejsze i wygodniejsze ze względu na przyjazną dla seniorów konstrukcję pojazdów. Z kolei na początku



Fot. Beata Klimek z archiwum Urzędu Miasta

2019 roku, a więc już po tym, gdy staliśmy się laureatem wyróżnienia Światowej Organizacji Zdrowia, oddaliśmy do użytku pierwsze specjalne mieszkania dla seniorów zlokalizowane

w odnowionej kamienicy przy ul. Wiosny Ludów. Ta inwestycja odbiła się szerokim echem w kraju za sprawą nagłośnienia jej przez ogólnopolskie media w głównych programach in-

formacyjnych. Ostrow Wielkopolski znów został przywołany jako prekursor działań świetnie wpisujących się w samorządową politykę senioralną.

K.N.: Jest Pani kojarzona z polityką prorodziną, ale z drugiej strony w mieście prowadzi wiele działań na rzecz seniorów. Jak Pani postrzega rolę seniora

REKLAMA

SANDRA SPA KARPACZ +48 75 75 19 151

Sandra SPA POGORZELICA +48 91 48 14 415

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

**REHABILITACJA | SPA & WELLNESS | AQUAPARK |
KOMFORTOWE POKOJE | KRĘGIELNIA | KORTY TENISOWE**
więcej na www.sandraspa.eu

w dzisiejszej, zmieniającej się rodzinie?

B.K.: Uważam, że szczególnie w dzisiejszych czasach, kiedy tempo życia jest bardzo szybkie, a młodzi ludzie nie mają wystarczająco dużo czasu, aby móc zawsze poświęcić go swoim dzieciom, rola seniorów jako dziadków ciągle rośnie. Ich pomoc w tej opiece jest nie do przecenienia. Starsi ludzie mają również bogate doświadczenie, życiową mądrość, którą nabyli na przestrzeni wielu lat i warto z tego korzystać, biorąc pod uwagę ich zdanie przy podejmowaniu różnych decyzji.

K.N.: Co Panią martwi w kontekście demograficznego starzenia się, a co napawa optymizmem?

B.K.: Bez wątpienia pozytywne jest to, że w społeczeństwie rośnie znaczenie tematyki senioralnej i cechuje nas coraz większa świadomość na temat wyzwań, jakie wiążą się z tym, że liczba osób starszych będzie coraz większa. Martwi natomiast to, że w parze z tą wiedzą wydatki z budżetu państwa na politykę senioralną są nadal nieadekwatne do skali rzeczywistych potrzeb. Dla wielu osób problemem są niskie świadczenia emerytalne, które nie pozwalają seniorom żyć na wystarczająco dobrym poziomie albo, co gorsza, uniemożliwiają im profesjonalne leczenie przez trudności z dostępem do niektórych lekarzy specjalistów i drogie leki.

K.N.: Seniorzy Ostrowa Wielkopolskiego wiele oczekują od rządzących: troski, bezpieczeństwa, zrozumienia i wsparcia, a czego oczekuje Pani od seniorów?

B.K.: Bardzo lubię i cenię ostrowskich seniorów i mam poczucie świetnego z nimi kontaktu. Chciałabym więc, aby zawsze byli tak fantastyczni i pełnymi ciepła ludźmi, jakich spotykam na swej drodze. Seniorzy w naszym mieście to bardzo mądrzy ludzie, a wielu z nich wciąż bardzo aktywnie angażuje się w działalność społeczną oraz w przedsięwzięcia edukacyjno-rekreacyjne, którymi adresatami są właśnie seniorzy. Często pozytywnie zaskakują mnie, jak doskonale radzą sobie z nowymi technologiami, smartfonami, komunikatorami, korzystaniem z Internetu czy różnych aplikacji, w czym nie ustępują młodym.

K.N.: Jak Pani ocenia informacyjną misję mediów w kontekście seniorów?

B.K.: Media w kontekście seniorów mają duży potencjał, a ich rola może być znacząca i dobrze spożytkowana. Seniorzy to osoby, które z reguły mają więcej wolnego czasu, dlatego mogą aktywniej i częściej korzystać z mediów. Dlatego właśnie środki masowego przekazu, a zwłaszcza nadawcy publiczni, powinni oferować seniorom bogatą ofertę edukacyjną, z której mogliby

czerpać wiedzę, jak bezpiecznie, zdrowo i ciekawie korzystać z jesieni swojego życia. Wiem, że seniorzy bardzo często są ciekawi wielu informacji, mają swoje zainteresowania, hobby, ulubione zajęcia. W moim przekonaniu jednak wciąż zbyt mało wykorzystywany jest potencjał mediów masowych w odniesieniu do edukacji prozdrowotnej, profilaktyki czy innych porad w odniesieniu do tego okresu życia człowieka.

K.N.: Czy praca w mediach, którą może się Pani pochwalić, pomaga w pełnieniu takiej funkcji, a może przeszkadza?

B.K.: Z tą pracą byłam związana do końca 1999 roku. Od tego czasu minęło już niemal 20 lat, a w pracy dziennikarzy i sposobie funkcjonowania mediów zmieniło się wiele. Nie zmieniło się natomiast to, że jest to praca z ludźmi, która dotyka najróżniejszych sfer ich aktywności. Uczy przede wszystkim dialogu, wrażliwości na różne sprawy i chęci niesienia pomocy, kiedy w rozwiązywaniu jakiegoś problemu zawodzą powołane do tego instytucje. Uważam, że takie doświadczenie pomaga, bo pozwala nie tylko nabyć przydatną wiedzę w różnych dziedzinach naszego życia, ale również wykształcić w sobie większe zdolności interpersonalne i empatię wobec ważnych spraw, z którym zwracają się ludzie.

K.N.: Czy kobieca perspektywa widzenia problemów miasta i jego mieszkańców pomaga w zarządzaniu miastem? Czy zarządza Pani inaczej niż Pani poprzednicy mężczyźni?

B.K.: Kobiety bardzo często postrzegane są z natury jako te bardziej wrażliwe, opiekuńcze, ale też i świetnie zorganizowane, ponieważ godzą w życiu wielu ról. Współczesne kobiety są również coraz bardziej wyemancypowane, coraz bardziej odważne. Moim zdaniem o wielu z nich można wręcz powiedzieć, że to kobiety sukcesu, ponieważ udowodniły, że są świetnymi menadżerami, z powodzeniem prowadzą duże firmy, własne sklepy czy zakłady usługowe, a w ramach pracy etatowej udowadniają, że są bardzo rzetelnymi i dobrymi pracownikami. W moim odczuciu kobieca perspektywa widzenia pomaga w zarządzaniu miastem, ponieważ wnosi więcej wrażliwości i wyrozumiałości wobec potrzeb drugiego człowieka. Kobiety są również bardzo pracowite i ukierunkowane na osiąganie ambitnych celów. W pierwszej kadencji wspólnie ze współpracownikami wprowadziliśmy w życie wiele elementów polityki społecznej. Uważam, że jest w tym duża zasługa tego, że wyszły one jednak z inicjatyw kobiety, która widziała takie potrzeby, jak wprowadzenie Ostrowskiej Karty Seniora, becikowego, bezpłatnych przedszkoli czy powstanie Klubu Seniora.

K.N.: Jest Pani członkiem Rady Programowej Smart City Forum, to platforma wymiany doświadczeń poświęconych funkcjonowaniu i rozwojowi inteligentnych miast. Czy poznała tu Pani nowatorskie rozwiązania, wprowadzenie których Pani planuje, również takie, które byłyby korzystne dla najstarszych mieszkańców?

B.K.: Wśród moich doświadczeń w ramach obecności w Radzie Programowej Smart City Forum rzeczywiście mogę przywołać zagadnienia, które są nowatorskie i które z powodzeniem wdrażamy w Ostrowie Wielkopolskim. Jako jedno z pierwszych miast w naszym kraju wprowadziliśmy program teleopieki adresowany do osób samotnych po 60 roku życia. To rozwiązanie pozwala seniorom na wezwanie pomocy w każdych okolicznościach, niezależnie od tego, czy potrzebna jest pomoc medyczna, zagrożone jest bezpieczeństwo zdrowia lub życia, czy też potrzebne jest innego rodzaju wsparcie. Opieką w ramach programu objęto do tej pory 60 seniorów. Każdy z nich bezpłatnie otrzymał bransoletkę z tzw. „przyciskiem życia”. Wystarczy jedno naciśnięcie przycisku na nadajniku noszonym przez starszą osobę, aby mogła ona wezwać potrzebną pomoc z Telectrum Opieki. Ale w ramach Smart City Forum rozmawiamy także o tym, jak poprawiać jakość życia seniorów. Stąd np. decyzja o budowie wspomnianej tętni solankowej w Parku Miejskim, która pozwoli korzystać seniorom z dobroczynnych właściwości wspomagających np. leczenie chorób układu oddechowego.

K.N.: Jak wyobraża sobie Pani swoją emeryturę i czy chciałaby ją Pani spędzić w Ostrowie Wielkopolskim?

B.K.: Specyfika i charakter mojej pracy na stanowisku prezydenta miasta, a przede wszystkim bardzo duża liczba obowiązków, nie skłania mnie jeszcze do zastanawiania się na temat tego, w jaki sposób chciałabym spędzić swoją emeryturę. Nie mam na to po prostu czasu. Ale pewne jest, że, tak jak do tej pory, będę wierna naszemu miastu również podczas jesieni swojego życia. Z Ostrowem jestem związana od urodzenia. Tutaj przyszłam na świat, to tutaj zaczęłam naukę w szkole, a później pracę zawodową. W Ostrowie wyszłam za mąż i założyłam rodzinę i to tutaj zawsze spędzam najwięcej czasu. Mogę z całą pewnością stwierdzić, że jestem zżyta i przywiązana do naszego ukochanego miasta. I tak już pozostanie.



CZARNY KAMIEŃ
RESORT & SPA

Zapraszamy do Czarny Kamień Resort & SPA

Komfortowy apartament z widokiem na góry, wysmienita kuchnia i relaks w strefie SPA....wszystko, czego potrzeba, aby wypocząć!



OFERTA
Aktywny Senior
od **175 zł**
/os./noc

Pakiet obejmuje:

- 2, 3 lub 4 noclegi w komfortowym apartamencie
- 2, 3 lub 4 śniadania w formie bufetu w godz. 8.00-10.30
- 2, 3 lub 4 obiadokolacje w godz. 16.00-18.00
- 1 koktajl owocowy na osobę
- wynajem kijków do Nordic Walking
- 1 całonocny wynajem rowerów
- bilet wstępu do TIMEGAMES w Jeleniej Górze
- 10% rabatu na zabiegi SPA powyżej 100 zł
- płaszcze kąpielowe (dla osób dorosłych)
- zestaw powitalny w apartamencie: kawa, herbata, woda mineralna

Pakiet obowiązuje w dniach od niedzieli do piątku w terminie 01.03 - 30.04.2019 oraz 01.10 - 30.11.2019r.

Czarny Kamień Resort & SPA
ul. Wojska Polskiego 11, 58-580 Szklarska Poreba

tel. 75 769 38 54
kom. 536 150 050

Więcej informacji www.czarny-kamien.pl

REKLAMA



KROKUS
rehabilitacja

ul. Górnośląska 9, 43-460 Wisła
tel. 33 855 11 40
kom. 731 731 110
e-mail: kontakt@krokus.pl

Krokus w Wiśle zaprasza na:

- 14 dniowe turnusy rehabilitacyjne już od 1299 zł/ os. z możliwością rozliczenia dofinansowania
 - 7 dniowe wczasy rekreacyjno rehabilitacyjne już od 590 zł/ os.
 - wypoczynek i relaks
 - imprezy integracyjne, zjazdy szkolne i rodzinne
- Oferujemy:**
- komfortowe pokoje
 - domową kuchnię, dni potraw regionalnych
 - zabiegi rehabilitacyjne na miejscu

www.krokus.pl

RENOMOWANE BIURO PODRÓŻY

25 LAT DOŚWIADCZENIA

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

WYCIEZKI i WZASY
Bez podróżowania nocą!
Wpłaty w ratach 0%
UZDROWISKO TRUSKAWIEC
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.
16.09-19.09.2019

GRECJA: SALONIKI -RIVIERA OLIMPIJSKA-METEORY -ATENY -TERMOPILE -SKOPIE
8 dni cena 1.690 zł/os.
07.09-14.09.2019

GRUZJA: TBILISI -KAUKAZ-ANANURI-GORI
5 dni samolotem Wizz Air!
21.05-25.05.2019

cena od 1.830 zł/os + cena biletu
GRECJA SANTORINI SAMOLOT + PROM
+ ATENY - 5 dni
cena 1.890 zł/os. + cena biletu
28.09-02.10.2019

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

SZWAJCARIA POCIĄGIEM BERNINA EXPRESS przez ALPY
SALZBURG-TIRANO-SIRMIONE-WERONA - JEZIORO GARDA
5 dni cena 1.490 zł
+ bilet 360 zł BERNINA EXP.
09.07-13.07.2019
04.09-08.09.2019

TRUSKAWIEC - UZDROWISKO
- wczasy lecznicze
- zabiegi w cenie Sanatorium KARPATY 4*
turnusy: 8 dni od 990 zł
13 dni od 1390 zł
+ zwiedzanie Lwowa

WCZASY - BAŁTYK z dojazdem autokarem JASTRZEBIA GÓRA
OBIEKT LUX przy morzu
10.06-20.06.2019 - 10 dni
ŁEBA - 200 m od morza
20.06-30.06.2019 - 10 dni
pok. 2 os. z łaz. i balkonem
+ 3 posiłki i wycieczki
7 nocy cena **1.250 zł**
10 nocy cena **1.599 zł**

TOSKANIA: AREZZO-CORTONA-SIENA-CHIANTI-PIZA-FLORENCJA-PORTOFINO-GENUA
7 dni cena 1.670 zł/os.
22.09-28.09.2019

WCZASY SAMOLOTEM All inclusive BUŁGARIA
Kurort ALBENA, HOTEL****
WYLOTY z Katowic
9 nocy cena od 2.050 zł
transfer w cenie

PETERSBURG bez wizy !!!
autokar + 2 promy
Wilno-Tallin-Helsinki - 9 dni
09.07-17.07.2019
cena: **2.910 zł**
Ostatnie miejsca!!!



Czarodziejka światła i didżej z historią

Rozkręcili wspólnie niejedną imprezę. Twierdzą, że nigdy się nie nudzą. Udowadniają, że po sześćdziesiątce można pracować i świetnie się przy tym bawić. Ona jest czarodziejką światła, on didżejem z piękną historią. Tworzą wyjątkowy duet. O miłości do muzyki i ludzi opowiadają Jadwiga i Alfred Zakrzewscy.

Aleksandra Gracjasz: Jak rozpoczęła się Wasza muzyczna przygoda?

Jadwiga Zakrzewska: Mąż zaczął pracę w dyskotekach, kiedy miał 19 lat. W latach osiemdziesiątych był didżejem numerem jeden. Dostał nawet certyfikat państwowy.

Alfred Zakrzewski: Kiedyś wydawano certyfikaty Ministerstwa Kultury i Sztuki. Nie było tytułu „dj” – tylko „prezenter muzyki”.

J.Z.: Studia na politechnice nie przeszkodziły mężowi działać w obszarze muzyki – i w tej kwestii okazały się bardzo przydatne. Skończył wydział elektryczny, więc potrafił sobie też wszystko świetnie połączyć (śmiech).

A.Z.: Kiedyś pojawiałem się głównie w klubach studenckich, a dziś bierzemy udział w różnych imprezach, uroczystościach rodzinnych. Gramy również dla seniorów, którzy potrafili docenić wartość muzyki.

A.G.: Działacie zawsze razem?

A.Z.: Zdecydowanie tak.

J.Z.: Od 10 lat. Mąż zajmuje się dźwiękiem, ja - światłem.

A.Z.: Ja nie mam takiego zmysłu jak żona pod względem światła. Nie przeszkadza mi sobie w pracy, ale uzupełniamy się. Robimy to z pasją, poświęcamy temu cały umysł, żeby ludziom się podobało.

J.Z.: Ludzie nie powinni się poddawać w starszym wieku. Ja przez dużą część życia byłam sama - wychowywałam dzieci, mąż był ciągle w rozjazdach. Doczekałam emerytury i stwierdziłam, że nie będę siedzieć w domu cały czas, dzieci są odchowane, a przy wnukach możemy pomóc, jeśli jest taka potrzeba, ale my też mamy swoje życie. Nie czujemy się – bliżej nam do końca niż do początku, więc bardzo nas cieszy, że możemy na tym etapie życia być razem i jednocześnie pracować.

A.G.: W pracy stawiacie na jakość.

J.Z.: Mąż nie gra muzyki z laptopa czy komputera – tylko z płyt. I ciągle kupuje nowe krążki.

A.Z.: To jest kolekcja zbierana przez lata.

J.Z.: Karta mikrofonowa, którą mąż kiedyś zrobił, zobowiązywała do czystej polszczyzny. Dziś to, co często słyszy się podczas imprez, niewiele ma z tym wspólnego.

A.Z.: Prezentując utwory muzyczne – podaję czasem autora tekstu, kompozytora. Oczywiście nie przy każdym utworze, bo byłoby to dość nudne, ale przemycam dodatkowe informacje, jeśli jest to możliwe.

A.G.: Jaki inni reagują na to, co robicie?

J.Z.: Pierwsze wrażenie bywa różne. Ludzie są przyzwyczajeni do dużych firm nagłośnieniowo-oświetleniowych. Pojawiamy się my – niektórzy myślą, że przyszło dwóch ramoli i dziwią się, że mają ogarnąć całą imprezę.

A.Z.: Ludzie się zastanawiają, czy my jeszcze możemy.

J.Z.: Okazuje się, że możemy, bo wszyscy nas chwalą. Pan Profesor Sompoliński, pomysłodawca i autor cyklu Speaking Concert, po każdym wydarzeniu, przy którym pracujemy, zawsze mówi: „Podziwiam was, pełen szacun!”; a potem przybija nam piątkę.

A.G.: Gdzie się pojawiacie najczęściej?

A.Z.: Tam, gdzie nas zaproszą. Są imprezy otwarte, zamknięte, okolicznościowe, andrzejki, a czasem wydarzenia bardzo abstrakcyjne. W ubiegłym roku zaproszono nas po raz kolejny do Parowozowni w Wolsztynie – to naprawdę przepiękne wydarzenie.

J.Z.: Przygotowujemy tam oświetlenie i nagłośnienie. Jesteśmy też odpowiedzialni za oprawę dla „Requiem” Mozarta w katedrze Poznańskiej. Tego jest naprawdę sporo.

A.G.: Musicie być bardzo zajęci? Pewnie cały czas jesteście w rozjazdach?

A.Z.: Nie nudzimy się nigdy.

J.Z.: Musieliśmy na początku trochę zmienić postrzeganie wszystkiego, co znajduje się dookoła nas, nabrać dystansu do pewnych spraw – zwłaszcza mąż. On myślał na początku, że ja się będę nudziła albo krępować. To synowa podpowiedziała nam, że możemy pracować razem. Po koncertach zawsze wskazujemy w ciuchy robocze, ja zwijam kable, zmieniam



statywy. Czy ja robię coś złego? Czy ja robię coś obraźliwego? Cieszę się, że jeszcze w tym wieku mogę pracować i nie siedzę przed telewizorem.

A.Z.: A ja się cieszę, że możemy współpracować, jesteśmy aktywni, wychodzi to każdemu na zdrowie, publiczności również.

A.G.: Jaka muzyka podoba się seniorom?

J.Z.: Seniorów kręci każda muzyka!

A.Z.: Moim zdaniem nie ma czegoś takiego jak muzyka dla seniorów czy młodych.

J.Z.: Nasz syn słucha Abby. Muzyka musi po prostu wpadać w ucho.

A.Z.: Muzyka łagodzi obyczaje, tak było kiedyś i jest teraz. Nie ma złej muzyki. Zawsze zwracamy uwagę na to, na co publiczność reaguje, przy czym się dobrze bawi, bo to jest najważniejsze. Jesteśmy

przygotowani do każdej imprezy. Gramy imprezy włoskie, hiszpańskie, francuskie. Udaje nam się zmiksować starsze rzeczy z nowymi. Łączymy Julio Iglesiasa z Enrique, taki przegląd pokoleniowy. Od pewnego czasu nie krępiemy się również tańczyć na scenie. Tańczę z żoną i jednocześnie gram. Publiczność się przy tym doskonale bawi, a my razem z nią.

J.Z.: Kiedyś prowadziliśmy imprezę andrzejkową. Ludzie się bawili, a my zaczęliśmy tańczyć na scenie. Skoro ludzie się bawią pod sceną – to, czemu my nie możemy tańczyć. Na początku trochę się czuliśmy nieswojo, ale potem ludzie zaczęli nam robić zdjęcia, klaskać – to nas zachęciło.

A.G.: Jaką muzykę serwujecie na imprezach tanecznych?

A.Z.: Zawsze staramy się przewidzieć, co może stać się przebojem i dobieramy do nowych utworów starsze. Siedzimy

sobie wieczorem, analizujemy wszystko i opracowujemy plan działania. To jest w końcu czasem granie przez kilka godzin.

J.Z.: Potem szczęśliwie okazuje się, że trafiliśmy. Na imprezach tanecznych króluje teraz muzyka latynoamerykańska.

A.Z.: Ludzie zawsze się świetnie bawią przy takich rytmach, ale ważne, żeby była mieszana, trochę też dla młodych. Ostatnio, kiedy graliśmy „młodą muzykę”, myśleliśmy, że starsza publiczność zejdzie z parkietu, ale stało się inaczej. Pojawiła się prośba, żeby zagrać walca z „Nocy i dni”, przy którym młodzi też się świetnie bawili.

A.G.: Muzyka jednak łączy pokolenia.

A.Z.: To raz, a dwa - trzeba to dostrzec i rozumieć, żeby zabawa była udana. Dlatego używam sformułowania „muzyka wielopokoleniowa”.

J.Z.: Muzyka na imprezach musi być dostosowana do każdego wieku. Jeżeli na weselu są dzieci, to muszą być „Kaczuszki”, żeby one też się bawiły.

A.Z.: Kiedy przygotowujemy imprezy, zawsze przy okazji uczę się czegoś nowego. A najważniejsze, że wciągamy do tego żonę.

A.G.: Co najbardziej cieszysz w tej pracy?

J.Z.: Radość ludzi.

A.Z.: Radość z tego, w jaki sposób oni się bawią, jest naszą radością.

A.G.: Czy jakąś imprezę wspominacie szczególnie?

J.Z.: Kiedyś pojawiła się propozycja zrobienia silent disco. Grał mąż, Dj Wika i inny młody didżej. Wygrał mąż, bo

tak zdecydowała publiczność. Samo spotkanie z Dj Wiką było kapitalne, ona jest niesamowita! Mimo że ma endoprotezę, przejawia ogromną chęć życia. Kiedy ktoś ją prosi do tańca, to nie odmawia, bo chce pokazać, że jest sprawna i potrafi się bawić. Pokonując ból i zmęczenie, daje ludziom przykład.

A.G.: Wy też to robicie.

J.Z.: Tak, pokazujemy, że mimo wieku można jeszcze coś ze sobą zrobić. W pewnym momencie stwierdziłam: basta. Niech będzie bajzel w domu, a my robimy to, co lubimy. Jeżeli wiemy, że ktoś ma nas odwiedzić - zabieramy się szybko do pracy i sprzątam. Ludzie muszą zrozumieć, że mając nawet 70 lat, można mieć swoje życie. Warto pomyśleć o sobie, bez sensu jest siedzieć w domu i czekać na propozycje, bo one same nie przyjdą.

A.G.: Seniorzy szukają aktywności.

A.Z.: Kiedyś bardzo popularne były milongi.

J.Z.: Były kursy tańca, starsi ludzie chętnie brali w nich udział.

A.Z.: Fajnie byłoby na nowo tchnąć życie w fajfy.

J.Z.: Ludzie lubią cykliczne imprezy. Chcą się spotykać, aby wspólnie się bawić. Chęć do zabawy jest w każdym - my jesteśmy tylko narzędziem, który ma ją rozbudzić.

A.G.: Od Was płynie niewiarygodna energia.

A.Z.: Czasami jesteśmy bardzo zmęczeni, ale zawsze jest satysfakcja. Nasze dzieci wiedzą, żeby nie dzwonić do nas przed godziną dziesiątą, kiedy odsyłamy imprezę.

J.Z.: Gdy ludzie widzą, że jesteśmy w ich wieku, chętnie przychodzą na imprezy. Często sytuacja wygląda w ten sposób - impreza niby dla seniorów, gra chłopak, który ma 25 lat. Stara się przemycić swoją muzykę, nowe trendy, ale niestety nie rozumie swojej publiczności, a ona nie rozumie jego.

A.Z.: Ja żyję muzyką od lat. To, co kiedyś prezentowałem, teraz bardzo często wraca. Znam wiele utworów na pamięć, a młodzi ludzie stawiają pierwsze kroki.

A.G.: A jak rodzina reaguje na Waszą pracę?

J.Z.: Synowie na początku byli bardzo sceptyczni, dziwni się, że nam się jeszcze chce.

A.Z.: A nam się chce.

J.Z.: W naszym wieku to już zawsze coś strzyka, pika. Jeżeli się skupimy tylko na zdrowiu, na tym, że jest tak źle, to nic nie zrobimy.

A.Z.: Przekazujemy siebie innym, w jakiś sposób oczywiście.

J.Z.: Czasami aż za bardzo (śmiech). My też dużo podróżujemy, zwiedzamy. Zawsze na rocznicę ślubu robimy sobie prezent i jedziemy gdzieś zagranicę.

A.Z.: Czasami nie nadążam za myślami żony.

J.Z.: Tak naprawdę nie zdążyliśmy się sobą znudzić, bo męża nie było często w domu przez pracę. I teraz chcemy to nadrobić.

A.Z.: Po latach staram się żonie wynagrodzić tę samotność.

REKLAMA

SWISS + QUALITY

JEDYNE ORYGINALNE SZWAJCARSKIE PREPARATY

Od dnia 11 marca 2019 dostępne w sieci sklepów „Biedronka” (do wyczerpania zapasów). Dostępne również w aptekach i zielarniach oraz w internetowym sklepie www.herbamedicus.com.pl



HERBAMEDICUS
WWW.HERBAMEDICUS.COM.PL
TEL.: 883 366 804

Bezpłatne badania słuchu

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

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

MAM
W UCHU
KIND

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

Monika M.-D. Wieloletnia miłośniczka muzyki i natury. Jest zaskoczona tym, co może usłyszeć za pomocą aparatów słuchowych.

Badanie słuchu
Profilaktyka słuchu
Ochronniki słuchu
Aparaty słuchowe

www.kind.com

KIND
CAŁE ŻYCIE SŁYSZEĆ

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.



REKLAMA



TWOJE STAWY POTRZEBUJĄ WSPARCIA?

DO PICIA



Działa
wewnątrzstawowo

1 ROK OCHRONY



30 dni stosowania
= 1 rok działania

UZUPEŁNIA



Niedobory mazi
stawowej w stawach

WZMACNIA STAWY



Aktywuje organizm
do własnej produkcji
kwasu hialuronowego

OBCIĄŻENIA STAWÓW WYSTĘPUJĄ U KAŻDEGO CZŁOWIEKA

Często słyszymy – „ja mam zdrowe stawy, nie muszę nic z tym robić”. Niestety z takim podejściem szukujemy samych siebie. U każdego z nas stawy zużywają się z wiekiem, nadwagą, aktywnością fizyczną, wykonywaniem czynności w pracy zawodowej i w życiu codziennym. Stawy zużywają się wraz z naturalnym starzeniem się naszego organizmu.



Raz w roku powinniśmy uzupełnić składniki płynu synowialnego (mazi stawowej), czyli kwas hialuronowy i siarczan chondroityny w stawach oraz we wszystkich miejscach, gdzie te substancje występują. Hyalutidin HC Aktiv to suplement diety przeznaczony do tego celu. Jego zadaniem jest chronić i wzmacniać stawy profilaktycznie, a także wspierać je, gdy już zaczną dokuczać.

DLA KOGO?

TWOJE STAWY wymagają wsparcia, jeżeli:

- ✓ jesteś w dojrzałym wieku
- ✓ korzystasz z rehabilitacji po urazie aparatu ruchu
- ✓ masz nadwagę, która obciąża Twoje stawy
- ✓ masz nadwagę, chcesz schudnąć i zaczynasz ćwiczyć
- ✓ aktywnie uprawiasz sporty
- ✓ trenujesz wyczynowo
- ✓ dla dzieci aktywnie uprawiających sport

czyli DLA KAŻDEGO, dlaczego?

Jedna wspólna przyczyna - niedobór mazi stawowej
Jedno rozwiązanie - uzupełnienie mazi stawowej



32 226 65 08



www.zdrowestawy.net



Dystrybutor: Zdrowe Stawy Sp. z o. o., ul. Grota Roweckiego 10/4, 43-100 Tychy.
Producent: Gramme-Revit GmbH, Im Oberdorf 10, 99428 Niederzimmern, Niemcy.

Jak żyć, by być szczęśliwym?

ABC Psychologii dla seniorów. Cykl

Wszyscy szukamy odpowiedzi na to pytanie. Warto jej szukać, bo warto być szczęśliwym. Szczęśliwym wiedzie się lepiej, lepiej układają się im relacje z innymi ludźmi, są zdrowsi, zazwyczaj dłużej żyją, więcej zarabiają, z sukcesem realizują się zawodowo na rynku pracy. „Szczęśliwym nie tylko chce się bardziej, ale także więcej mogą, ponieważ szerzej patrzą, mądrzej myślą i mają lepszy kontakt ze swoim ciałem” (J. Czapiński).

Na obecnym etapie badań nad szczęściem uważa się, że szczęście w 50% zależy od warunków środowiskowych i genetycznych, a drugie 50% jest w naszych rękach. Czyli jest o co zabiegać. Należy przy tym zaznaczyć, że zdania na temat tego, czym jest szczęście, są bardzo podzielone.

Teorie szczęścia

Są tacy psycholodzy, którzy uważają, że jesteśmy na tyle szczęśliwi, na ile pomyślnie jest nasze życie. Że im więcej mamy zaspokojonych potrzeb, tym bardziej jesteśmy szczęśliwi. Inni uważają, że szczęście jest względne i zależy od bieżącego kontekstu doświadczenia, wyobrażenia, nastroju, oczekiwania itp. Że najważniejszymi kryteriami oceny życia są: aspiracje (czego bym chciał/chciała), relacje z innymi ludźmi, własna przeszłość, oczekiwania (czego się spodziewałam/spodziewałem). Często odpowiedzi na to, czy jesteśmy szczęśliwi, szukamy we własnych nastrojach. A te, jak wiadomo, są zmienne. To też i poczucie szczęścia jest zmiennie.

Na szczególną uwagę zasługują teorie szczęścia mówiące, że z upływem czasu ludzie adaptują się do zarówno dobrych, jak i złych rzeczy i to sprawia, że warunki, w jakich się na dłużej znaleźli, przestają wpływać na ich dobrostan psychiczny. Zdają się to potwierdzać doświadczenia ludzi, którzy potrafili być szczęśliwi w warunkach wojennych obozów. Potwierdzają to również teorie zakładające, że istotą człowieka jest zdolność nadawania sensu doświadczeniom własnym i innych ludzi, mówiące, że szczęście jest możliwe wtedy, kiedy żyjemy według zasad własnego Ja.

Z kolei teoria autentycznego szczęścia kładzie nacisk na rozróżnienie pomiędzy przyjemnościami a gratyfikacjami. Przyjemności są chwilowe, można je czerpać ze złamania rutyny, smakowania nowości i bezmyślnego chłonięcia wrażeń. Natomiast gratyfikacje są bardziej trwałe, wynikające z oddania się bez reszty temu, co się robi, zaangażowania ujawniającego mocne strony

i cnoty człowieka. Zdaniem przedstawicieli tak rozumianego szczęścia istnieje sześć kardynalnych, uniwersalnych cnót: mądrość i wiedza, odwaga, miłość i humanitaryzm, sprawiedliwość, wstrzeźliwość, duchowość i transcendencja. Nie ma nic złego w poszukiwaniu przyjemności, byleby nie kosztem gratyfikacji i sensu działań. A dobre życie to życie pełne, czyli takie, które łączy przyjemność, gratyfikację i sens.

Cebulowa teoria szczęścia

Jedną z popularniejszych jest cebulowa teoria szczęścia J. Czapińskiego, zgodnie z którą istnieją trzy warstwy czy poziomy dobrostanu psychicznego. Poziom najgłębszy i zdeterminowany genetycznie, nie zawsze i nie w pełni subiektywnie doświadczany, to wola życia, odpowiednik potencjalnego poziomu szczęścia. To on dawał siłę do przetrwania więźniom obozów koncentracyjnych, zesłańcom w łagrach. Poziom drugi to subiektywnie doświadczana wartość własnego życia, na które składają się: zaspokojenie potrzeb, ocena własnego życia, poczucie sensu życia, bilans emocjonalny. Jest on w dużej mierze związany ze wzorami kulturowymi, jakie przyswoiliśmy sobie w wyniku wychowania. Zależy od tego, jakie systemy wartości uznajemy za własne, jaką mamy hierarchię wartości. Najbardziej zewnętrzna warstwa cebuli to bieżące doświadczenia emocjonalne oraz satysfakcje częściowe odnoszące się do konkretnych aspektów życia: mieszkania, zarobków, rodziny, przyjemności.

Mity na temat szczęścia

Jak widać, odpowiedź na pytanie o drogę do szczęścia zależy będzie od tego, co nazwiemy szczęściem. Dodatkowo rzecz komplikuje się za sprawą różnorodnych mitów na temat szczęścia. Mit pierwszy, wbrew potocznym mniemaniom, mówi o tym, że młodość nie jest okresem najbardziej szczęśliwym, często najszczęśliwsi są najstarsi. Mit drugi – choć zawistni nie-szczęśliwi głoszą, że szczęście ogłupia, w istocie szczęśliwi są bardziej skuteczni,

a przekonanie o możliwości odniesienia sukcesu działa jak samospełniające się proroctwo.

Mit trzeci - nieszczęśliwe zdarzenia, paraliz, utrata wzroku nie uniemożliwiają szczęścia. Czas leczy wszelkie rany, a wola życia wraca po każdym niepowodzeniu.

Mit czwarty to pieniądze! Pieniądze dają szczęście tylko biednym, którym umożliwiają zaspokojenie podstawowych, wcześniej niezaspokojonych potrzeb życiowych. Po ich zaspokojeniu dalszy wzrost zarobków nie ma wpływu na poziom szczęścia.

Mit piąty dotyczy posiadania dzieci. Badania wskazują, że rodzice odczuwają szczęście, gdy dzieci opuszczają dom i kończą się kłopoty związane z ich wychowywaniem.

Mimo różnorodności teorii, mitów można podać kilka rad i wskazówek odpowiadających na pytanie: jak być szczęśliwym?

Należy mieć przyjaciół. Nie chcieć zbyt wiele, wyzwolić się z kultu młodości, cieszyć się pięknem. Nie dbać o sławę. Wyzbyć się pożałdliwości. Nie mieć pretensji do świata. Mierzyć siebie swoją własną miarą. Zrozumieć swój świat. Nie pouczać. Iść na kompromisy ze sobą i światem. Gościć się na mierność życia. Nie wierzyć w sprawiedliwość świata. Z zasady ufać ludziom. Nie skarżyć się na życie. Unikać rygorystyki i fundamentalizmu.

A nade wszystko pamiętać, że wbrew potocznym mniemaniom to nie młodość jest okresem najbardziej szczęśliwym. Często najszczęśliwsi są najstarsi. Pod warunkiem, że zobaczą, jak wiele jeszcze mogą, a jak niewiele muszą. Jak bardzo są panami własnej woli. Będąc, w większości przypadków, wolni od bieżącej gorączki związanej z zabezpieczeniem codziennego bytu możemy wreszcie być sobą. Żyć według własnych reguł.

Tylko tyle i aż tyle!

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.



Zapraszamy na
Dni Eksperta
22 marca 9.00-17.00
23 marca 9.00-15.00



Jesteśmy z Wami już 10 lat!

Z wielką przyjemnością chcemy poinformować, że w marcu tego roku Gabinet Protetyki Słuchu APARATY SŁUCHOWE przy ul. Poznańskiej 18a/1 w Poznaniu obchodzi 10-lecie swojej działalności. Tak, to już 10 lat wprowadzamy Państwa na nowo w świat dźwięków.

Z tej okazji organizujemy dla Państwa „Dni Eksperta”, które odbędą się w naszym gabinecie w dniach 22-23 marca. Są to tzw.

Dni Otwarte dla wszystkich z Państwa, którzy chcieliby spotkać się z ekspertami w dziedzinie aparatów słuchowych, audiologii i laryngologii.

W tych dniach będzie można dowiedzieć się o wielu nowych rozwiązaniach, ciekawostkach w aparatach słuchowych, zobaczyć jak wygląda aparat słuchowy wewnątrz, jak jest zbudowany i jak go pielęgnować, aby służył nam przez wiele lat.

Poza tym będzie można porozmawiać z lekarzami i protetykami słuchu, którzy odpowiedzą na pytania w zakresie anatomii i fizjologii narządu słuchu, badań słuchu, leczenia bądź też wskazać do aparatu słuchowego.

W tych dniach porady, konsultacje, pokazy i prezentacje są bezpłatne.



W PROGRAMIE:

Prezentacja najnowszych funkcji w aparatach słuchowych

Odsłuchy na żywo

Spotkanie ze specjalistą aparatów słuchowych marki Signia, czołowego na świecie producenta aparatów słuchowych

Porady na temat pielęgnacji i serwisowania aparatów słuchowych

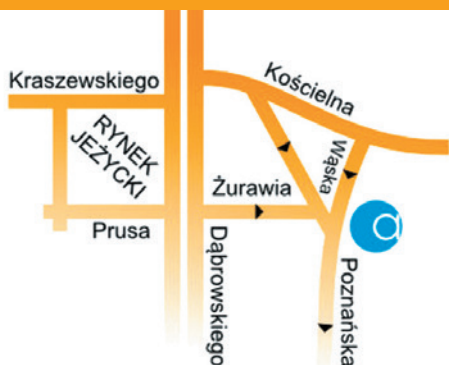
Konsultacje doświadczonych protetyków słuchu pracujących w naszych gabinetach

Porady medyczne lekarzy laryngologów i audiologów

Udział w Dniach Eksperta jest bezpłatny!



Każdego, kto odwiedzi nasz gabinet w tych dniach, czeka upominek!



ul. Poznańska 18a/1
60-849 Poznań
Tel. 61 22 101 51
Tel. 733 378 999

www.aaparatysluchowe.com



REKLAMA

Na bóle kręgosłupa

Ból kręgosłupa bywa często bagatelizowany. Miesiącami przyjmujemy środki przeciwbólowe, nie szukając prawdziwej przyczyny tej dolegliwości. To duży błąd! Nieprawidłowo leczony ból kręgosłupa może być powodem nieodwracalnej niepełnosprawności ruchowej. Jak temu zapobiec?

Pierwszym krokiem powinna być wizyta u lekarza (ortopedy, neurologa) i wykonanie odpowiednich badań obrazowych (RTG, tomografia komputerowa czy rezonans magnetyczny). Sam wynik takiego badania to jednak za mało, aby móc określić przyczynę bólu kręgosłupa. Potrzebne jest jeszcze dokładne badanie funkcjonalne wykonane przez fizjoterapeutę. Czasem pacjenci z bólem kręgosłupa kierują się od razu do fizjoterapeuty. Nie jest to błędem. Zdarza się bowiem, że fizjoterapeuta po wykonaniu testów funkcjonalnych jest w stanie – nawet bez badań obrazowych – stwierdzić z dużym prawdopodobieństwem, co jest przyczyną bólu kręgosłupa.

Ból kręgosłupa można skutecznie wyleczyć
Znając przyczynę bólu kręgosłupa, możemy go skutecznie leczyć. Podstawą jest w tym wypadku odpowiednio dobra-

na fizjoterapia. Najlepiej, jeśli terapia manualna idzie w parze z kinezyterapią (czyli ćwiczeniami ruchowymi) oraz fizykoterapią – np. magnetoterapią. "Większość pacjentów może skutecznie wyleczyć ból kręgosłupa przy pomocy fizjoterapii, unikając operacji. Tylko 2% pacjentów z bólem kręgosłupa wymaga pomocy chirurga." – mówi fizjoterapeuta Wojciech Kiljan.

Wylecz ból terapią polem magnetycznym
Jedną z najskuteczniejszych metod leczenia bólu kręgosłupa jest terapia polem magnetycznym (magnetoterapia). Pacjenci poddawani magnetoterapii szybko odczuwają ulgę nawet przy ostrych lub przewlekłych bólach kręgosłupa. Oprócz tego, że pole magnetyczne działa silnie przeciwbólowo, zmniejsza również stan zapalny i obrzęk. Większość pacjentów widzi znaczącą poprawę stanu zdrowia już po serii zabiegów.



Kiedy zabiegi polem magnetycznym są skuteczne?

Jak z każdą terapią – bardzo ważne jest w tym wypadku wybranie właściwego ośrodka. Aby zabiegi były skuteczne, muszą być dobierane indywidualnie do problemów pacjenta. Każdy zabieg może mieć różne parametry (natężenie, kształt fali itp.). Ważny jest również czas zabiegu, który powinien być nie krótszy niż 20 minut. W Terapion każdy pacjent przed zabiegami przechodzi konsultację z fizjoterapeutą, który dobiera zabiegi indywidualnie do jego schorzenia. Czas jednego zabiegu to 25-60 minut. Wszystko to sprawia, że możemy osiągnąć znacznie lepszy efekt w krótszym czasie, przynosząc szybką ulgę w bólu.

Terapion
Skuteczna fizjoterapia

PROMOCJA

100 zł zamiast 550 zł

5 zabiegów + konsultacja z fizjoterapeutą wraz z badaniem diagnostycznym

www.terapion.pl/promocja e-mail: biuro@terapion.pl

96 %
skuteczności!

Gabinety Terapion

Katowice, ul. Bocheńskiego 38 A
tel. 576 702 007 (godz. 9.30-17.30)

Sosnowiec, ul. Szkolna 4 A
tel. 576 702 007 (godz. 9.30-17.30)

Sztuczna szczęka to nie rozwiązanie

Skuteczna metoda leczenia bezzębia przy pomocy rozwiązań Nobel Biocare

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

Sprawdzone i udokumentowane naukowo

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



Różne możliwości protetyczne

Dobra stabilizacja przy użyciu jedynie czterech implantów

www.dental-med.com.pl

dental med
PROFESJONALNA STOMATOLOGIA

Zapraszamy do rekomendowanej kliniki stosującej metodę All-on-4

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

Senior w badaniach socjologicznych

W województwie pomorskim w 2018 r. przeprowadzono badania socjologiczne na temat pozycji i samoświadomości seniorów. Jacy są, czego im brak, co potrzebują? O wynikach badania i wnioskach z nich płynących opowiada ks. Zdzisław Kropidłowski.

Do badania wybrano miasto na prawach powiatu, czyli Gdańsk (60% liczebności próby), gminy miejskie: Lębork, Bytów, Malbork (15% liczebności próby), gminy miejsko-wiejskie: Prabuty, Nowy Staw (15% liczebności próby) oraz gminy wiejskie: Przechlewo, Linia, Cewice (10% liczebności próby). Reprezentatywna próba badawcza objęła ponad tysiąc osób z 2300 tys. mieszkańców województwa. Jako narzędzie badawcze wykorzystano kwestionariusz. Ankieterzy odwiedzali respondentów, osoby powyżej 60. roku życia, w ich domach.

Problematyka badania koncentrowała się m.in. wokół takich zagadnień, jak: wyobrażenie starości oraz postrzeganie starości; samoocena stanu zdrowia i korzystanie z usług medycznych, w tym usług płatnych; sprawność; sytuacja rodzinna, miejsce osób starszych w rodzinie oraz pomoc międzypokoleniowa; problem samotności i odczuwanego osamotnienia; źródła utrzymania oraz sytuacja mieszkaniowa; znajomość obsługi komputera przez osoby starsze oraz korzystanie z Internetu jako źródła pozyskiwania informacji i formy komunikacji; postawy wobec domów pomocy społecznej, domów dziennego pobytu i innych form pomocy; oczekiwania wobec różnych form aktywizacji osób w wieku 60+; korzystanie ze środków psychoaktywnych (papierosy, alkohol), problem nadużywania leków (przeciwbólowych, uspokajających i nasennych), uprawianie hazardu; poczucie bezpieczeństwa oraz zagrożenie przemocą psychiczną i fizyczną; zakres wiedzy oraz korzystania z programów społecznych i zdrowotnych kierowanych m.in. do osób starszych na terenie województwa pomorskiego. Słowem wiele ważnych kwestii dot. życia seniorów.

Czy czujesz się stary?

Podstawową kwestią przeprowadzonego badania było subiektywne poczucie starości. Wśród przebadanych 43% deklaruje brak poczucia bycia człowiekiem starym. A więc nasze społeczeństwo

w połowie nie czuje się stare, choć kalendarz i ustalenia socjologów na to wskazują. Seniorzy najlepiej radzą sobie z kwestiami rozporządzania swoimi pieniędzmi (84,3% respondentów zaznaczyło odpowiedź „wykonuję bez trudności”) oraz czynności samoobsługowej (84,3%). Wśród czynności wykonywanych z pewnymi trudnościami, ale samodzielnie, respondenci najczęściej wskazywali prace domowe (19,7%) oraz funkcjonowanie poza domem (17,2%), do którego potrzebują jednak korzystania z pomocy innych osób. Pomocy w pracach domowych oczekuje 8,1% badanych, pomocy w funkcjonowaniu poza domem 7,3% osób. Tak więc tylko co 13-14 osoba odczuwa ograniczenia architektoniczne w mieszkaniach i w miejscach publicznych.

Z badania można określić odsetek osób niesamodzielnych. Osoby niesprawne, ale samodzielne stanowiły wśród badanych 21,8%, osoby niesprawne i niesamodzielne w stopniu niewielkim stanowiły 6,4% a osoby niesprawne i niesamodzielne w stopniu dużym 6,2%. Jest to również niewielki procent osób, na które zwraca swoją uwagę pomoc społeczna – zdrowotna lub socjalna.

Czy czujesz się samotny?

Seniorzy, pytani o subiektywne poczucie osamotnienia, w większości odpowiadali, że nie doświadczają go nigdy lub prawie nigdy (54,1%), niekiedy – 36,5%, a często lub zawsze osamotnionych czuje się tylko 9,4% badanych. Warto jednocześnie podkreślić, iż poczucie osamotnienia częściej jest udziałem kobiet, osób po 75 roku życia oraz osób posiadających podstawowe lub zasadnicze zawody wykształcenie.

Aż 30,1% badanych seniorów zadeklarowało w wywiadzie, iż wymaga systematycznej pomocy ze strony bliskich lub innych osób. Jednocześnie większość z nich (84,2% badanych) taką pomoc otrzymuje. Uwagę natomiast zwraca fakt, iż istnieje pewna grupa osób starszych (w próbie badawczej jest to 15,8%), która takiej pomocy nie otrzymuje.

Dr hab. Piotr Czekanowski, socjolog oraz członek Pomorskiej Rady ds. Polityki Senioralnej, podkreśla, że choć w województwie jest tylko 6,4% osób niesprawnych (w stopniu dużym), to aż kilkadziesiąt tysięcy osób zgłasza realne potrzeby pomocy materialnej, psychicznej i społeczno-towarzyskiej.

Ważne dla zrozumienia tej sytuacji jest określenie związków seniorów. W badanej próbie było 58% kobiet i 42% mężczyzn, głównie w wieku 60-69 lat, z których ponad połowa (52%) pozostaje w związkach małżeńskich lub partnerskich, ale aż 48% osób żyje samotnie. Ciekawe jest również to, jakie elementy wiążą się dla nich z poczuciem starości. Najczęściej są to kłopoty ze zdrowiem (57%), spadek aktywności i stopniowa utrata sił vitalnych (42%), a dla 31% badanych moment starości powstaje już w chwili przejścia na emeryturę.

Wynika z tego, że dla połowy badanych poczucie starości wynika z postawy, którą przyjęli. Przejście na emeryturę lub brak aktywności zawodowej już dziś mogą zostać zastąpione jakąś inną formą zaangażowania się w pracę płatną lub społeczną. Osamotnienie może wynikać z braku pomysłów lub oferty otoczenia, a może najbardziej ze złego nastawienia. Przechodząc na emeryturę Polak – z mojego doświadczenia – najczęściej przyjmuje postawę bierną, roszczeniową, którą prosto można opisać tak: 40 lat pracowałem, niech teraz inni na mnie pracują, ja tożylem na starszych, niech teraz młodzi mi pomagają.

Czy potrzebujesz pomocy?

Są też pozytywne informacje. Aż 60% badanych zadeklarowało, że ich status materialny jest bardzo dobry lub dobry, wystarcza im na wszystko lub „żyjąc dość oszczędnie, wystarcza na wszystko”. Natomiast ok. 9% osób nie wystarcza na podstawowe potrzeby (najtańsze jedzenie i ubranie). Biorąc to wszystko pod uwagę można powiedzieć, że ok. 7-8 % populacji seniorów potrzebuje wsparcia materialnego, psychicznego i socjalnego.

Więcej informacji na stronie internetowej

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

Najważniejsza jest tu sytuacja społeczna – osamotnienie, potrzeba kontaktu z innymi osobami.

Tylko 3,1% badanych odpowiedziało, że nie ma bliskiej rodziny. Aż 68% z tych, którzy cieszą się posiadaniem rodziny, wskazało, że może liczyć na jej pomoc, a tylko 2,9%, że nie. Wychodząc poza badania można powiedzieć, że

lub rozmowa przez telefon. Nie mamy wzorców zachowania się seniorów wobec siebie i społeczeństwa wobec nich. Sprawy seniorów i świata widzianego ich oczami nie przewijają się w przestrzeni medialnej. Choć nad starością współczesny świat spuścił kurtykę milczenia, bo bohaterami popularnych i codziennych przekazów i seriali

Nie warto czekać biernie na różne organizacje i inicjatywy rządowo-samorządowe. Te są mało elastyczne, powolne. Zanim zorganizują spacer, pogoda się zepsuje. Mają możliwości finansowe, ale również procedury, kadry pracujące od jednej godziny do drugiej, a najpiękniejsze i romantyczne są spacery wieczorami. Oczywiście nie można dzia-



oparciem dla seniorów są wszystkie formy wspólnotowe. Problemem jest jedynie samoświadomość seniorów, ich nastawienie, cechy charakteru, wyobraźnia i inicjatywa. Najbliższe i przynoszące bardzo dobre efekty są kontakty sąsiedzkie. Powiedzenie: Sąsiad/ka jak rodzina jest tu bardzo na miejscu. Nawązuje do dawnej tradycji życia we wspólnocie wiejskiej, cechowej, robotniczej, zawodowej – usługowej i sąsiedzkiej. Zawiera się ono w słusznym przypuszczeniu, że: Ja pomogę Tobie, a Ty później pomożesz mi.

Drugi człowiek

Cechą komunikacji osób starszych jest kontakt bezpośredni, osobiste spotkanie

są osoby młode, atrakcyjne, przebojowe i odnoszące sukcesy, to jednak seniorzy winni wziąć sprawy w swoje ręce. Nie trzeba z własnym pomysłem na sąsiedzką kawę czy spacer iść do telewizji, aby to ogłosiła. Wystarczy własna inicjatywa, która sięga blisko, do sąsiada lub sąsiadki. Aktywność osób starszych jest wartością samą w sobie. Na uniwersytecie trzeciego wieku, który prowadzę, miałem zaszczyt gościć prof. Józefa Drabikę, który wprost podkreślał w swoim ciekawym wykładzie, że każda aktywność seniorów jest nie tylko dla nich ważna, ale jest również wyrazem patriotyzmu. Można powiedzieć, że zdrowi fizycznie i duchowo seniorzy to zdrowsze społeczeństwo.

łałości społecznej negować, ale ona ma inny charakter, ma finanse, odległe perspektywy, duże możliwości, nie są to sprawy codzienne i najbliższe. Pomoc instytucjonalna jest konieczna i ważna, ale nie zaspokoi wszystkich potrzeb, czasu i ambicji osób starszych. Seniorzy mają podstawy materialne, wiedzę i doświadczenie organizacyjne oraz bagaż wspomnień i ukształtowany system wartości. Sami wiedzą, czego najbardziej potrzebują. Najczęściej jest to drugi człowiek. Warto się rozejrzeć, czy nie jest on blisko, w sąsiedztwie.

Ks. Zdzisław Kropidłowski
Uniwersytet Trzeciego Wieku
Archidiecezji Gdańskiej
www.utw7.pl

Witamina D a osteoporoza

Osteoporoza i wynikające z niej złamania są jedną z ważniejszych przyczyn rosnącej liczby chorych w społeczeństwie. W efekcie złamania szybki kości udowej dochodzi do gwałtownego pogorszenia się stanu zdrowia. Większość tego typu złamań następuje w starszym wieku.

Na podstawie analizy badań, w których wzięło udział ok. 68,5 tys. pacjentów (średnia wieku 69,9 lat) zaobserwowano zmniejszenie ryzyka złamań kości w trakcie podawania witaminy D z wapniem, niezależnie od wieku i płci. Na podstawie kolejnej analizy badań z udziałem 45,8 tys. pacjentów, głównie

starszych kobiet, stwierdzono zmniejszenie ryzyka upadków w trakcie podawania witaminy D, przy czym efekt był najkorzystniejszy przy podawaniu witaminy D razem z wapniem. Odpowiednie spożycie witaminy D, wapnia, białka, potasu i magnezu zmniejsza ryzyko złamań, wpływając nie tylko na wytrzymałość mechaniczną kości, ale także na stan układu mięśniowego i zapobiegając upadkom.

Wapń

Ile wapnia potrzebuje nasz organizm? Wg WHO (ang. World Health Organization), czyli Światowej Organizacji Zdrowia kobiety w okresie me-

nopauzalnym oraz osoby powyżej 60 roku życia powinny przyjmować 1500 mg wapnia na dobę. Narodowy Instytut Zdrowia Stanów Zjednoczonych uważa za optymalną dawkę 1000 mg dla mężczyzn i kobiet przed menopauzą, 1500 mg po menopauzie i w wieku starszym.

Wit. D

U zdrowych osób po 50. r.ż. zaleca się profilaktyczne podawanie 800-2000 j.m. witaminy D, a w przypadku wyższej masy ciała nawet więcej, oraz bezpieczną syntezę skórą latem, czyli 20 minut dziennie między godziną 10.00 a 15.00 bez filtra przeciwsłonecznego.

REKLAMA

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

WITAMINA D NATURALNEGO POCHODZENIA

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



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



Olej z krokosza barwierskiego zawarty w kapsułce zwiększa przyswajalność witaminy D



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



SUPLEMENT DIETY

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

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

Walentynka w Niepodległej

Ciocia Kazia

Niedawno dostałam książkę Tomasza Nocunia „Mądrość mojej mamy”, którą dedykuje pamięci dziadków i pradziadków. Dotarło do mnie, że to oni, razem z rodzicami i środowiskiem, w którym wychowują się dzieci, kształtują ich charakter i postępowanie w życiu dorosłym. Napisałam wspomnienie o wzrastaniu mojej cioci, jej siostry, ich rodzinie. O tym, że dzieci, które żyły w stabilności, tradycji i poprzez przykład uczyły się życia.

Znowu dziewczucha! Ludzi dużo, a gruntu mało, takimi słowami przywitał ją starszy brat. Kazia urodziła się 14 lutego, sto lat temu. Jest najmłodszym dzieckiem, karmiona mlekiem i cukrem, bo mama miała zapalenie piersi. Dziecko na wsi odżywa dopiero wtedy, gdy samodzielnie ukroi pajdę chleba. A chleb był tak dobry, że do dziś pamięta jego smak. Nigdy nie miała lalki, robiła je sama ze starych szmatek i z nimi rozmawiała. Pewnego razu została sama w domu, wszyscy poszli na pole, zrobiła sobie lalkę z maglownicy. Wzięła z kuferka mamy zapaskę, wełniany kolorowy fartuch i ubrała w nią deskę. Ale miała dużą lalę! Zaczęła ją kołysać, aż w pewnej chwili za mocno zakolysała, no i trach, głowa lalki rozbiła szybę. Wystraszyła się, szybko ją rozebrała, sprzątnęła całą garderobę, uchyliła okno i czekała cichutko jak myszka, co to teraz będzie. Nie przyznała się, bo to przecież wiatr rozbił szybę. Rodzice tylko spojrzeli po sobie i kamień spadł z jej serca.

Olej z cebulą i solą

Blisko Kazi mieszkała siostra mamy z mężem, która nie mogła się pogodzić, że musi się dzielić dziadkami z ich dziećmi. A było ich tam sześciu, wszyscy młodzi od niej. U ciotki szczykowało się zawsze dużo jedzenia, a jak przysiedli się do stołu, to placki kartoflane znikły z patelni od razu. Olej do smażenia był swój, bo siało się len i konopie. Wspaniały, najlepiej smakował z cebulą i solą. Jak przyszedł czas adwentu i okres wielkiego postu, to słonina znikła z patelni, tylko olej królował. Na ten czas suszono grzyby i owoce, które, pochowane w woreczkach na strychu, wykradały dzieci. Przed świętami ruch, bo był wspólny wałek do ciasta, makutra, maszynka do mięsa i biegano się pożyczając do ciotki. Raz napadł Kazię gąsior, ale nie dała się. Chwyliła go za szyję, okrzyknęła się i uderzyła o płot, a gęś fik nogami do góry i leży jak nieżywy. Był to cioci gąsior i ze strachu nic nie powiedziała. Idzie z powrotem, a gęsi ani śladu, zmartwychwstał. W czasie bieganiny z różnymi naczyniami zderzyła się z ciotką w furtce, która uderzyła Kazię drewnianym w nogę i nogę złamała. Tata zaprzął kasztankę i za-

wiózł córkę do Włodarczyka, który składał połamańców. Ten nogę nastawił, obłożył trochę watą, usztywnił złamane miejsce, zabandażował i po pięciu tygodniach nie było śladu. Drugi raz upadła i zwichnęła rękę w stawie. Oczywiście też Włodarczyk nastawiał, z bólu aż przytomność straciła. Kolejną z jej klasy miał złamaną rękę w łokciu, wrócił ze szpitala z krzywą ręką. Poszedł z ojcem do „pana doktora”, który złamał mu rękę i jeszcze raz nastawił prawidłowo. Nikt się nie martwił tym, ile dziecko przecierpiało. Włodarczyk nauczył się tego zawodu jako sanitariusz w czasie pierwszej wojny światowej.

Ciasta tylko na święta

Dużo dla wsi zrobiła dziedziczka Krasznicka, zbierała różne zioła i cała wieś się u niej leczyła. Były łaki pachnące ziołami, las, owoce, beczki kapusty kwaszonej, jarzyny, mleko, sery, masło. Dużo jadło się fasoli, grochu, dyni. Ciasta tylko na wielkie święta i uroczystości.

Wielu cierpiało niedostatek, niektórzy nie mieli nawet pieniędzy na sól. Musieli chodzić po proszonym za jałmużną. Obok rodziców mieszkał stary człowiek, który chodził na „żebry”. Wracał zawsze w sobotę i przynosił pełne torby chleba, maki, kasz. Dzieciaki aż na drogę wybiegały, żeby najeść się do syta tego chleba.

Jako pięciolatka Kazia pasła gęsi, których było zawsze ze trzydzieści. Pasło się je na wspólnym pastwisku, około półtora kilometra od domu. Mama ukołała pajdę chleba, wydrążyła tam dołek, nakryła tym, co wydrążyła, zawięła w czystą lnianą ściereczkę i to było pożywienie na cały dzień. Czasem gęsi zjadły jej posiłek i cały dzień była głodna, czasem usnęła ze zmęczenia, wtedy gęsi obsiadły ją i czekały, aż się obudzi. Na łące bawiła się z dziećmi, z którymi wymyślała różne zabawy: grę w kamyki, skanki, brodenie po kałużach i kąpiel w strudze. Chłopcy łapali ryby, raki, czasem kaczki komus potracili. Z kaczki wyjmowali wnętrzności, oblepiali gliną i piekli w ognisku. Po upieczeniu pióra zostawały w skorupie glinianej, a mięso było wspaniałe. Dziewczynki zbierały gałęzie do ogniska i krowie, suche bobki. Śpiewa-



to się różne piosenki i słuchało opowiadań o strachach.

„Nie swoją mocą, ale Pana Jezusa pomocą”

Najbardziej bała się świeczników; pastwiska były częściami trzęsawiskami i wieczorem wydobywał się z nich gaz, który zapalał się i gasł. Dzieciaki straszono, że to dusze czyścicowe pokutują tu, na ziemi. Wieczorem wracała do domu tak zmęczona, że nie miała siły się umyć. Nogi po tym brodeniu po kałużach były pocięte, mama je myła, potem trzeba było je obwiązać i na drugi dzień ani śladu okaleczeń. Drugim ciężkim schorzeniem były tzw. odbity, robili się na piętach lub pod stopami. Najpierw zgrubienie skóry, potem stan zapalny, no i ropień. Dobrze, jak mama zobaczyła, że dziecko kuleje, wtedy przykładano świńską kupę, mocno nogę zawinięto i to przerywało chorobę. A gdy było za późno, to dziadek oziębiał ropień i przecinał skórę brzytwą. Jak ropa wypłynęła, przykładano się młode liście olszyny i wszystko goiło się bardzo szybko. Przeziębienia leczono stawianiem baniek, mama była specjalistką i często pomagała sąsiadom. Choroby leczono ziołami, które rosły na łąkach lub zamawianiami, które zawsze kończono słowami „Nie swoją mocą, ale Pana Jezusa pomocą, Matki Boskiej pomocą, za dusze w czyśćcu konające, Zdrowaś Mario...”. Były też uroki, schorzenie wywołane złym spojrzeniem lub przekleństwami. Leczone je zmywaniem z perzu, którym z brudną wodą kropiono ofiarę uroku i wiązano czerwoną kokardkę. Nigdy nie wolno przeklinać, bo to może się spełnić i obrócić przeciwko tobie albo przeciwko temu kogo kochasz, tak mówiła mama.

Dzieci na wsi pracowały bardzo ciężko, nieraz ponad siły: pilnowały gęsi, kury, szykowały i podawały karmę, sprzątały podwórka. Życie było trudne, rodzice dorabiali się wszystkiego. Kupili starą, drewnianą chałupę, wyremontowali ją: były podwójne okna i drewniana podłoga! Jeden piec w ścianie ogrzewał kuchnię i pokój. Palito się torfem. Łazienki nie było, tylko parapianik z dużą miską, wodę nosiło się ze studni. Rano, przed śniadaniem mówiło się wspólnie, głośno modlitwę.

Pod rosyjskim zaborem

Mama miała dobre serce i wszystkim pomagała. Kazia, mając pięć lat, opiekowała się dwójką mniejszych dzieci, ich matka była panną i gmina jej pomagała. Każdego dnia była u innego gospodarza, tam ją żywili i nocowała na słomie. Żyli pod zaborem rosyjskim. Szkół nie było, rodzice nauczyli się czytać w szkółce katechetycznej przez dwie zimy. Już w niepodległej Polsce Kazia uczyła się w izbie chłopskiej wynajętej przez oświatę. Pisała w zeszytach, jej rodzeństwo jeszcze na tabliczkach i rysikiem. Ojciec najstarszą siostrę Franię oddał do Pajęczna, tam ukończyła szkołę podstawową. Do artystycznej szkoły średniej jej nie przyjęto, bo była ze wsi. Wówczas ojciec oddał ją do rocznej szkoły z internatem, a później do szkoły dla instruktorów Kół Gospodyń Wiejskich w Winiarach. Nie miał pieniędzy na opłacenie nauki, poszedł więc do proboszcza z prośbą o pożyczkę 600 złotych, to była równowartość sześciu krów. Ksiądz chętnie pożyczył pieniądze i tata pyta o weksel, a ksiądz mówi, że wekslem jest jego sumienie. Frania za pierwszą pensję kupiła ojcu garnitur. Dzięki najstarszej siostrze Franciszce rodzeństwo ukończyło szkoły zawodowe.

Lata dwudzieste były bardzo ciężkie. Po wojnie, po zaborach trzeba było wszystko organizować i scalać państwo. W latach trzydziestych budowano linię kolejową Gdynia – Katowice. Rodzina zbierała kamienie na polu, potem ojciec drobno je rozbijał i wywoził do budowy kolei. Młodzi ludzie wyjeżdżali do budowy portu w Gdyni i huty w Woli. Wybuch wojny pokrzyżował plany. Bombardowanie Wielunia słysząc było w Siemkowicach. Myśleli, że to ćwiczenia wojskowe, ale około pierwszej godziny przyjechali pierwsi uciekinierzy i opowiadali straszne historie. Zbombardowane szpitale, banki, domy, rozstrzelani harcerze, ludzie uciekali w popłochu. Mama opiekła osiemnaście dużych, bo aż czterokilogramowych chlebów, zabito kury, żeby ugotować rosół, żeby było czym nakarmić tyle ludzi. Darli pościel i opatrywali rannych...

Maria Orwat

Wyższa emerytura w marcu

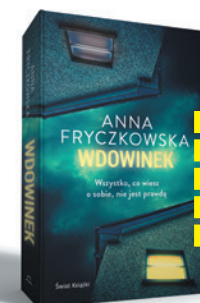


W marcu seniorzy mogą liczyć na więcej pieniędzy w domowym budżecie – niektórzy otrzymają ponad 100 zł. Wyższa emerytura to efekt podniesienia kwoty wolnej od podatku i jednorazowego zwrotu nadpłaconego podatku. Kwotę wolną od podatku podnoszono dwukrotnie (w 2017 roku z 3091 zł do 6600 zł rocznie, a w 2018 roku – do 8000 zł). W konsekwencji seniorzy otrzymujący niskie emerytury – teraz dostaną wyrównanie i otrzymają nadpłacony podatek. Pieniądze zostaną wypłacone przez ZUS w marcowej wypłacie. Co ważne, im niższe świadczenie, tym zwrot będzie większy. – Pomimo tych zmian wszyscy podatnicy płacili zaliczki na podatek dochodowy, jakby kwota wolna się nie zmieniła. Dlatego teraz seniorzy z naj-

niższymi świadczeniami będą mogli liczyć na zwrot podatku, który nadpłacili. W niektórych przypadkach są to wcale nie małe pieniądze. Z naszych szacunkowych wyliczeń wynika, że osoba z minimalną emeryturą, czyli 1029 zł, może liczyć na nieco więcej niż 100 złotych zwrotu – wyjaśnia Iwona Kowalska-Matis, Regionalny Rzecznik Prasowy ZUS na Dolnym Śląsku.

Jak zapewnia rzeczniczka ZUS na Dolnym Śląsku, nie trzeba wypełniać żadnych wniosków, aby dostać zwrot. Zakład Ubezpieczeń Społecznych sam rozlicza podatki seniorom i wysyła im tylko formularz PIT-40A. To właśnie z tego formularza emeryci dowiedzą się, ile wynosi nadpłata podatku i jaki zwrot otrzymają.

REKLAMA



WDOWINEK

ANNA FRYCZKOWSKA

Opowieść nie tylko o przemocy domowej, lecz także o relacji matki i córki

O rodzinnych tajemnicach

O kobietach doprowadzonych do ostateczności

O dojrzewaniu i przebaczeniu rodzicom

 **Świat Książki**

Anieli, po dziesięciu latach nieobecności, wraca do rodzinnego miasteczka na pogrzeb dorosłego brata. Wpadła tu tylko na chwilę, ale pechowy zbieg okoliczności sprawia, że będzie musiała zostać na dłużej i stawić czoła demonom przeszłości i własnej rodzinie. Co się stało, że Aniela opuściła rodziców? Skąd ta dwudziestoosmioletka ma w sobie tyle gniewu? Dlaczego przez dziesięć lat nie kontaktowała się z domem i udawała, że jest znikąd? Z jakiego powodu większość kobiet w jej rodzinnym mia-

steczku obywateli się bez mężów? Jaką tajemnicę skrywa trzymający się od lat razem klub kobiet, do którego należy matka Anieli, zwany Sobótkami? Dlaczego dziesięcioletni syn sąsiadów, Mareczek, wiecznie stoi pod płotem? I do kogo należy czaszka, którą pies wykopał w lesie?

Narracja prowadzona jest przez kilka osób w różnych planach czasowych. Mówią Aniela i jej matka, dziesięcioletni Mareczek i miejscowa nauczycielka. Z tego wielogłosu rekonstruuemy przebiegającą tajemnicę miejsca.

Minimalizm, czyli co?

Może wiesz o tym, że na świecie i w Polsce coraz więcej osób ogranicza ilość przedmiotów wokół siebie? To modny dziś minimalizm. Uwaga – nigdy nie dotyczy przyrody! Spróbuję opowiedzieć, jak doszłam do mojego minimalizmu i czym jest dla mnie.

W Internecie znajdziemy wiele interesujących blogów na ten temat. Obfitość poglądów jest zaskakująca. Są osoby, które dążą do posiadania maksymalnie 100 przedmiotów. Oczywiście można, ale nie lubię żadnego fanatyzmu, a to się chyba ociera o jakieś... doktrynerstwo.

Kilka lat temu zaczęłam swoje domowe minimalizowanie. Trwało to dosyć długo – dwa miesiące. Nieomal wszystkie było szkoda. „Biliśmy się” z własnymi przyzwyczajeniami, smętkami i przedmiotami, które od lat zawałyły mieszkanie. Robiliśmy to rodzinie, aby nikt potem nie narzekał. Na pierwszy ogień poszła kuchnia. Wyrzucone zostały różne „przydasie”, bibeloty, niby-pamiątki, zbędne naczynia, stare gary, patelnie, „pogryzane” kubki itp. Wszystko to zagrażało naszej kuchni, która po dobrym wyrzuceniu stała się znowu fajną, wygodną kuchnią.

Książki, płyty, szafa

Największy problem to książki. W domu są dwie ściany z półkami pełnymi książek. Dyskusji było mnóstwo, jednak udało się trochę wyrzucić, większość oddać – było kilka dużych kartonów książek. Pani bibliotekarka z małej, wiejskiej biblioteki była wdzięczna. Od lat są przecież audiobooki, e-booki, Internet – korzystam. Jednak moja wierność do papierowych książek chyba pozostanie.

Kolejny problem to płyty CD i czarne. Czarne zostały prawie wszystkie, a CD, około 100 sztuk, dostała ta sama biblioteka. Na resztę znalazło się miejsce na półkach po książkach, a stary, rozpadający się regał wyrzuciliśmy z ochotą. Raptem zyskaliśmy miejsce na podłodze! To było fajne i z energią zabraliśmy się za rzeczy osobiste – czyli m.in. za szafę.

Szafa! Duża i wypełniona po brzegi! Jak coś potrzeba, to nie można znaleźć. Trzeba było wykonać wielką robotę, aby ją „odgruzować”. Udało się! Pozbyliśmy się zbędnych ubrań, butów, starych koców, starej pościeli, ręczników, czyli różnych łachów, których nikt od lat nie używał. Zrobiło się cudnie luźno i nareszcie ubrania nie były pogniecione i wszystko można znaleźć. Później wystarczyła tylko mniejsza szafa.

Z czasem zniknęło wiele zupełnie zbędnych rzeczy z szafek, półek, z łazienki, z przedpokoju. Mieszkanie odżyło, odetchnęło, a my z nim i przypomniał sobie, jak kiedyś było tutaj dużo miejsca. Niczego nie żałujemy.

Co zyskałam

Poczułam się wolna i bardzo zadowolona. Było dużo pracy i emocji, ale warto. Wiem, że mam wszystko, czego potrzebuję i to jest absolutnie wystarczające. Nareszcie są tylko rzeczy ważne. Kupuję znacznie mniej i w tempie jaki mi odpowiada. Jeśli nabywam coś nowego – rzadko – stare wyrzucam albo oddaję. Dotyczy to także książek i płyt – no, może w mniejszym stopniu. „W narodzie” jest presja oceniania ludzi po tym, co mają. Nikomu niczego nie muszę udowadniać jakością, marką, ceną czy ilością posiadanych przedmiotów. Żyję swoim rytmem i jest tak, jak być powinno. Zawsze cieszyły mnie drobizgi, a minimalizm sprawił, że cieszą jeszcze bardziej. Mam więcej czasu, znacznie mniej sprzątania, rzeczy są uporządkowane, życie jest prostsze.

Często wyjeżdżam. Pakowanie się, nawet w dłuższą podróż to od dawna nieomal kilka minut, czyli minimalistycznie – jedna torba albo plecak i nie mogą być za ciężkie.

Minimalizm – odgruzowanie siebie

Minimalizm zmienia nas, żyjemy lepiej. Jesteśmy spokojniejsi, nie analizujemy wszystkiego na siłę, odpuszczamy męczące zakupy, ciężkie dyskusje, kłótnie. Doceniamy to, co jest dla nas ważne.

Nie zapychamy lodówki ponad miarę. Odkrywamy dzięki temu nowe, proste smaki. Czasami to, co jest w lodówce, a bywa np. tylko kilka rzeczy, inspiruje nam wyobraźnię i powstają super jedzonka. Nie zapychamy domu. Jest więcej miejsca, wygląda milej, swobodniej, jest więcej dobra, uśmiechu i... powietrza.

Może uznasz, że minimalizm to dobry wybór, ale musi wynikać to z ciebie – ze środka. Z poczucia własnej wartości i uzmysłowienia sobie, że jakiegokolwiek przedmioty nie definiują mnie jako człowieka. Minimalizm to zaprzestanie pogoni za nowościami, gadżetami, modnymi trendami, nowym autem, meblem itp. Kiedy to już wiesz – przekonasz się, że posiadanie nadmiaru rzeczy jest absolutnie zbędne. Wtedy chętnie oddasz potrzebującym, sprzedasz czy wyrzucisz.

To jest moje rozumienie minimalizmu. Powodzenia życzę!

Alicja Pionkowska

www.mozgojazda.wordpress.com

POLECAMY

Magia sprzątania

Książka

MARIE KONDO
Liczba stron: 224
Wydawnictwo
Muza S.A



Bałaganiarstwa się nie dziedziczy, nie jest ono także związane z brakiem czasu, to raczej nagromadzenie błędnych przekonań o porządkowaniu. Autorka prezentuje własną metodę – KonMari – na uporządkowanie najbliższego otoczenia, zmianę podejścia do życia i sposobu myślenia. Omawia istotne decyzje, które należy podjąć, aby było to możliwe. Pokazuje, jak skutecznie zmienić nawyki. W tej książce znaj-

diesz odpowiedzi na pytania: Jak selekcjonować przedmioty? Jak utrzymać porządek wokół siebie? Jak rozróżnić to, co naprawdę cenne? Jak sprawić, aby przedmioty odnalazły swoje właściwe miejsce? Co zrobić, gdy nie potrafisz niczego wyrzucić?

Sprzątanie z Marie Kondo



Serial

Amerkański serial o domowych rewolucjach, w którym światowej sławy ekspertka od sprzątania Marie Kondo zaprowadza porządek i radość w życiu swoich klientów. Jej klienci toną w rzeczach. Na szczęście Marie Kondo uwielbia bałagan. Wykorzystuje nowatorską metodę, by pomóc im dokonać radykalnych

zmian w domu – i w życiu. Kondo przedstawia widzom innowacyjną Metodę KonMari, którą opisała w swojej bestsellerowej książce „Magia sprzątania”. Fascynująca, inteligentna podróż do świata bałaganu, która zmienia życie na lepsze. Obejrzyj sezon 1 w serwisie Netflix. Pierwszy miesiąc oglądasz za darmo.

KONKURS!
NAGRODA ZA PRZEPIS!

Nagroda! Dowolne masło klarowane ghee o wartości aż 100 zł!

Twoje potrawy od lat nie mają sobie równych. Zgłębiasz sztukę kulinarną dopiero na emeryturze. Odkrywasz nowe zdrowe smaki i przepisy. Wszystkich zapraszamy do udziału w konkursie! Prześlij swój ulubiony przepis na danie przygotowane z wykorzystaniem masła klarowanego.

www.palcelizac.co

Producent masła klarowanego ghee od polskich krów „Palce lizać” czeka na Wasze przepisy pod adresem e-mail: paulina@palcelizac.co lub adresem pocztowym: Palce Lizać, Kraczkowa 458, 37-124 Kraczkowa. Nagrodzone zostaną 3 przepisy, nie zwlekaj!

Więcej o maśle klarowanym ghee www.facebook.com/maslo.ghee

REKLAMA



masło sklarowane ghee



Właściwości:

- nawilża skórę i włosy,
- ochrania śluzówkę żołądka,
- rozpuszcza toksyny i złoży w ciele,
- wzmacnia system odpornościowy,
- działa pozytywnie na połączenia neuronowe,
- zawiera witaminy A, E, D, K,
- poprawia pracę mózgu,
- wspomaga trawienie.

GHEE
-tradycyjna receptura z Indii

Zastosowanie:



PRODUKT
POLSKI

www.palcelizac.co
fb.com/maslo.ghee
przemek@palcelizac.co
tel. kom. 511-866-008

Wytwarzane z mleka szczęśliwej krowy wypasanej na bieszczadzskich łąkach.

Czym jest ghee? To ajurwedyjska receptura klarowania - masło zostaje w pełni sklarowane, oczyszczone i dzięki swoim właściwościom wykorzystywane jest kulinarnie i medycznie.

REKLAMA

VITA

PRZYCHODNIA LEKARZY SPECJALISTÓW I STOMATOLOGÓW

Rejestracja osobista lub telefoniczna

poniedziałek – piątek : 7:30 - 19:00

sobota: 9:00 - 13:00

tel: 71 34 322 65

tel: 71 34 335 56

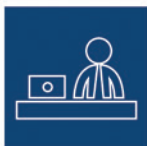
ul. Oławska 15, Wrocław

www.vita.wroclaw.pl

kontakt@vita.wroclaw.pl

ZAPRASZAMY!**PORADNIA GERIATRYCZNA****TRENING FUNKCJI POZNAWCZYCH****GIMNASTYKA MÓZGU****BADANIA PAMIĘCI****REHABILITACJA****PRZYCHODNIA PRZYJAZNA SENIOROM**PORADNIE
SPECJALISTYCZNE

STOMATOLOGIA

MEDYCYNA
PRACY

REHABILITACJA

BADANIA
DIAGNOSTYCZNEAPTEKA
VITA

**Osoby zainteresowane
lokalami dla seniorów
w Kołobrzegu
(od 120 tysięcy),
prosimy o kontakt pod nr
tel. 730 580 120
tel. 570 490 870**

Poduszka na zdrowy sen

ALVARE

W trosce o dobry sen warto zadbać o odpowiednią poduszkę. Nie za twardą, nie za miękką, taką, aby odciążała nie tylko kręgi szyjne, ale cały kręgosłup. Jak wybrać taką poduszkę?



PODUSZKA PRO z pianki elastycznej to poduszka do spania o lekko podwyższonych właściwościach rehabilitacyjnych. Pianka elastyczna zapewnia odpowiednie ułożenie ciała i głowy oraz skuteczną ochronę dla naszego kręgosłupa. Redukuje bóle mięśni i kręgosłupa wywołane podczas snu, dzięki czemu jest polecany narzędziem rehabilitacyjnym.

Pianka elastyczna w PODUSZCE PRO ma średnią twardość (lekko miękka), co gwarantuje odpowiednie podparcie głowy bez efektu zapadania się. To idealne rozwiązanie dla osób śpiących na boku, plecach czy nawet na brzuchu.

PODUSZKA PRO jest ergonomiczna – zapewnia anatomiczne dopasowanie się kształtu głowy i szyi, odciążając nie tylko kręgi szyjne, ale nawet cały kręgosłup. Dodatkowo poprawia krążenie krwi oraz ułatwia oddychanie, niwelując częściowo chrapanie. Zaopatrzona w delikatny pokrowiec o gramaturze do 350 gr, pikowany włóknem klimatyzującym i antyalergicznym, który doskonale wchłania i oddaje wilgoć. Pokrowiec rozpina się w kształcie litery „U”, można go prać. Cena poduszki to ok. 79 zł.

Mercedes wśród poduszek

PODUSZKA EVO BAMBUS nazywana jest mercedesem wśród poduszek. To anatomiczna poduszka do spania z pamięcią kształtu, która zapewnia najwyższe właściwości rehabilitacyjne i ortopedyczne, idealna na problemy z kręgosłupem i bóle kręgi szyjnej. Najnowszej generacji komfortowa pianka średnio-twarda H2 (NASA) w odróżnieniu od standardowych pianek memory zapewnia jeszcze lepsze dopasowanie się do kształtu ciała i gwarantuje maksymalne odciążenie mięśni kręgosłupa. Odpowiada za poprawne krążenie krwi, zapobiega odleżynom i drętwieniu kończyn. Cena to ok. 179 zł.



Firma Alvare od 10 lat zajmuje się tworzeniem i produkcją najbardziej wygodnych poduszek do spania, czego dowodem są prestiżowe nagrody i wyróżnienia. W ofercie znajdują się poduszki ortopedyczne, rehabilitacyjne, anatomiczne, profilowane, z pianki elastycznej oraz termoelastycznej.

**Zastanawiasz się,
jaką poduszkę
do spania wybrać?**

**Nie czekaj, zadzwoń!
tel. 222 40 11 22**

9.00-19.00 / 7 dni w tygodniu.
Specjaliści pomogą Ci w wyborze najlepszej i najbardziej komfortowej poduszki do spania.

**30%
zniżki
na hasło
Gazeta
Senior**

Uciec przed demencją

Stres i wyczerpanie w średnim wieku istotnie zwiększają ryzyko demencji po 60-tce. Dlatego warto zawczasu zacząć dmuchać na zimne. Na szczęście są sposoby, które pomagają uciec przed otępieniem.



Demencja, inaczej zwana otępieniem, to stan chorobowy, w którym dochodzi do postępującego upośledzenia funkcji intelektualnych: myślenia, mowy, pamięci, kontroli emocji itp. Dotyka głównie osoby starsze, choć może się także zacząć rozwijać przed 60-tym rokiem życia. Nierzadko jest mylona z innymi chorobami – mogą ją „udawać” np. depresja, niedobór witaminy B12, niedoczynność tarczycy czy guzy mózgu. Dużą część z nich można wyleczyć. Kiedy jednak mamy do czynienia już z „prawdziwą” demencją, to można jedynie spowolnić jej rozwój. Dlatego tak ważne jest zapobieganie.

Stres i wyczerpanie

Badania duńskich naukowców z uniwersytetu w Kopenhadze dowodzą, że jednym

z czynników, które mogą zwiększać ryzyko tej choroby, jest przewlekły negatywny stres, prowadzący do wyczerpania sił vitalnych. Zespół doktorantki Sabriny Isalmoska przeanalizował dane pochodzące z trwających kilkadziesiąt lat badań mieszkańców duńskiej stolicy. Badania były poświęcone chorobom serca, ale przy ich okazji zapytano uczestników o odczuwany stres i wyczerpanie. W latach 1991-94 ponad 6,8 tys. osób obojga płci wypełniło kwestionariusz, w którym padały pytania typu: „Czy w ciągu ostatniego pół roku pomyślałeś, że nie ma rozwiązania dla twoich problemów?”, „Często czujesz się zmęczony?”, „Chcesz się poddać?”. Za pomocą tych pytań mierzono poziom wyczerpania sił życiowych, które jest najczęściej

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



wynikiem nierozwiązanych problemów, niemożności dostosowania się do niesprzyjających warunków życia. Kwestionariusz zawierał 17 pytań. Jeśli uczestnicy badań odpowiedzieli „tak” na 5-9 z nich, zaliczano ich do osób średnio zestresowanych, natomiast 10 i więcej – bardzo zagrożonych stresem i wyczerpaniem.

Na demencję „pracujemy” latami

W momencie wypełniania kwestionariuszy uczestnicy badań mieli średnio 60 lat, ich losy śledzono do 2016 roku. Kiedy przekraczali 60. rok życia, badacze przez kilka lat monitorowali ich pod kątem wystąpienia demencji. Średnio każdy z uczestników był monitorowany przez 10 lat. Okazało się, że w grupie osób „średnio zestresowanych” ryzyko wystąpienia demencji było średnio o 25 proc. wyższe niż wśród ludzi żyjących bez trosk, natomiast w grupie „wysoko zestresowanej” to ryzyko wynosiło już 40 proc. Według Sabriny Islamoska, wyniki badań jej zespołu dowodzą, że negatywny stres w wieku średnim i późnym średnim jest niezależnym od innych czynnikiem zwiększającym ryzyko demencji.

– Stres może mieć poważne i szkodliwe konsekwencje nie tylko dla zdrowia mózgu, ale całego organizmu. Dobrze wiemy, że choroby sercowo-naczyniowe stanowią modyfikowalne czynniki ryzyka związane z demencją. Stąd w niektórych krajach obserwuje się stagnację albo wręcz zmniejszanie się liczby przypadków demencji (bo zmniejszono ilość przypadków chorób sercowo-naczyniowych – przyp. red.). Nasze badanie wskazuje, że możemy posunąć się nawet dalej w prewencji tego schorzenia – mówi Sabrina Islamoska.

Zapobiec demencji

Eksperti przekonują, że demencji można w dużej mierze zapobiegać. Jak? Poza unikaniem przewlekłego stresu warto również: ćwiczyć umysł (czytać książki, rozwiązywać krzyżówki, uczyć się nowych rzeczy) i ćwiczyć ciało (space’ry, rower, inne sporty, taniec). Stosować dietę bogatą w błonnik (owoce, warzywa), dobre tłuszcze (np. oliwa z oliwek), unikać tłustego mięsa, cukru, soli. Leczyć nadciśnienie. Rzucać palenie i ograniczyć spożywanie alkoholu oraz wysypiać się – za optymalną dawkę snu uznaje się 7-9 godzin.

Anna Piotrowska
zdrowie.pap.pl

Źródło: Islamoska et al., Vital Exhaustion and Incidence of Dementia: Results from the Copenhagen City Heart Study, „Journal of Alzheimer’s Disease” 2019.

Przewodnik:

Jak reagować na zachowania i być dobrym opiekunem chorego na Alzheimera

Cierpliwość, uśmiech, dystans – wagę tych trzech „filarów” naszego zachowania wobec chorego podkreślają zarówno opiekunowie, jak i psychologowie.

Ataki agresji

Postępująca choroba układu nerwowego odbiera choremu zdolność wyrażania i kontrolowania emocji tak, by były one adekwatne do sytuacji. Gdy zaczyna zachowywać się wobec nas agresywnie, najlepiej wyjść do drugiego pokoju albo dać mu do rąk przedmiot, który zajmie jego uwagę.

Kłopotliwe wizyty

Najlepiej, gdy chorego odwiedza tylko jedna osoba. Grupy odwiedziny często przekształcają się w pogawędę przy łóżku chorego, w której on sam nie bierze udziału. Należy unikać pytań typu: „czy wiesz, kto ja jestem?”, „Jaka jest pora roku?”. Chory się wtedy stresuje, bo bardzo wolno przetwarza informacje.

Kłopoty z ubieraniem się

Gdy problemem jest wkładanie i zdejmowanie rzeczy przez głowę, trzeba wybierać rzeczy elastyczne, zapinane z przodu na guziki lub na suwak.

Lęk o bliskich

Gdy np. Chory martwi się, że dzieci zostały same w domu (choć są dorosłe i mają własne rodziny), powiedzmy, że na pewno już się nimi ktoś opiekował. Nie przekonujmy, że nie potrzebują opieki.

Nadaktywność pod koniec dnia

To zjawisko nosi nazwę „syndromu zachodzącego słońca”. Dlatego tak ważny jest stały rytm dnia i unikanie popołudniowych drzemek. Nadmiernemu pobudzeniu sprzyja też oglądanie telewizji – staraj-

my się, by nie była to jedyna forma aktywności chorego.

Nagła chęć wyjścia z domu

Dobrze jest zapewnić chorego - zależnie od sytuacji, że jego pomoc jest już niepotrzebna, sklep został właśnie zamknięty, że ktoś zadzwonił i przełożył spotkanie itp.

Niespokojne ręce

Chorzy na alzheimera często wykonują irytujące opiekunów mimowolne ruchy. Warto wówczas dać im do rąk od stresujących „gniotki”.

Niezdarność

Mimo wszystko starajmy się choremu pomagać, a nie wyręczać go. Tak długo, jak to tylko możliwe, zachęcajmy do samodzielności, choćby na minimalnym poziomie. Zawsze możemy go poprawić, skorygować, posprzątać.

Opór przed wyjściem na spacer

Chory inaczej odbiera dźwięki – słyszy huk, który go dezorientuje. Zamiast proponować spacer, dobrze jest poszukać celu wyjścia z domu. To może być zrobienie zakupów albo wyjścia z psem. Postarajmy się znaleźć sposób, by to chory podjął decyzję o konieczności wyjścia.

Podejrzliwość

Osoby cierpiące na chorobę alzheimera często oskarżają innych o kradzież. Dlatego jeśli korzystamy z usług obcego opiekuna, trzeba koniecznie go uprzedzić, że chory może wyrażać takie podejrzenia. Może też chować różne przedmioty i dokumenty, a potem o tym zapominać. Dlatego ważne i cenne rzeczy powinniśmy tak zabezpieczyć, aby chory nie miał do nich dostępu.

Więcej porad z zakresu opieki nad osobą niesamodzielną znajdziesz w magazynie „opiekun”.

Tekst: dorota zabrodzka,
magazyn „opiekun” nr 1/2019

Partnerem tytułu jest Seni — producent pieluchomajtek i wkładek urologicznych.

O domowej opiece nad chorym bliskim

W NUMERZE:

RAPORT O HOSPICJUM

Błędy popełniane z miłości – jak mądrze towarzyszyć bliskim i radzić sobie w tak trudnej sytuacji

PRAWO I FINANSE

Wyższe zasiłki i świadczenia w 2019 roku – komu przysługują i jak się o nie starać

ŻYWIENIE

Wspomagające probiotyki – jakie znaczenie mają dla naszego zdrowia

Zamów
prenumeratę

k KULTURALNY
SKLEP.PL

REKLAMA

GASTROLAX®

Owoce & Błonnik

Skutecznie przywraca naturalną pracę jelit

- Kostki pakowane oddzielnie
 - Dostępne w aptece
- Nie powoduje biegunk
- Pyszny figowy smak
- Nie zawiera senesu
- Naturalny skład



**SPRAWDŹ PROMOCJE NA
WWW.LABPHARMA.PL**

Podmiot odpowiedzialny: Lab Pharma,
Włodarzewska 30 lok. 58, 02-384 Warszawa,
tel.: 22 644 50 57, email.: biuro@labpharma.pl

Późno-dziesiąte urodziny (obchody)

Senioratka, czyli seniorzy głos w sprawie urodzin

Początek roku upłynął pod znakiem spotkań i uroczystości z okazji 90. urodzin mojej Mamy. Wszystko przebiegało harmonijnie i zgodnie z założeniami. Obchody miały charakter niestandardowy, bo Jubilatka to ceniona uczona. Ale niedomagania z racji wieku są takie same jak u każdej przeciętnej Kowalskiej.

Starsza Pani z podziwu godną wytrwałością i zaangażowaniem przeżyła kolejne uroczystości – zjazdy rodzinne, kolacje z przyjaciółmi, kawy ze znajomymi, obiad z Rektorem, spotkanie z byłymi współpracownikami i uczniami na macierzystym wydziale, a nawet zajazd krakowski, czyli niespodziewaną wizytę przyjaciół z Krakowa, którzy między zajęciami na swoim uniwersytecie wpadli do Poznania, by uszanować i uściśkać Jubilatkę. Wszyscy goście obdarowali ją dobrą energią i na tym przykładzie było widać, jak bardzo potrzebujemy innych ludzi do życia.

Jak tleniu.

Z przyczyn oczywistych obchody 90-lecia w szczególności i obchody urodzin w ogóle stały się tematem wielu rozmów, w których uczestniczyłam. Bo urodziny wcale nie są znowu takie fajne. No, chyba że świętujemy roczek lub 18. Wtedy zazwyczaj jest dużo prośbiej. Im dalej, tym trudniej. A od 60. zaczyna się problem, który narasta z każdym rokiem i który dyskretnie wkopujemy pod dywan. Chodzi o zgodę na świętowanie. Pisząc te słowa, myślę o seniorach, którzy mają urodziny. Zazwyczaj chcemy jakoś uczcić ten dzień, by wyrazić miłość, wdzięczność czy szacunek. Wspominam o tym, bo obdarowano mnie w trakcie tych rozmów pewną historią, która zrobiła na mnie ogromne wrażenie i wcale nie jestem pewna, czy to pojedynczy przypadek.

Usłyszałam opowieść o koncepcji zorganizowania okrągłych późno-dziesiątych urodzin pewnemu starszemu panu. Otóż pomysłodawczyni postanowiła zaangażować całą rodzinę

w przygotowanie zjazdu rodzinnego z tej okazji. Uczestniczyć w nim mieli najbliżsi oraz bardzo dawno niewidziani krewni. Ponad pięćdziesiąt osób. Aby dać możliwość swobodnego kontaktu i czerpania garściami z tego wyjątkowego spotkania, rzecz miała się odbyć w wynajętym lokalu poza miastem, z kolacją, nocnymi posiadaniami oraz UWAGA! – dyskoteką prowadzoną przez najlepszego didżeja w okolicy. Wszystko owiane tajemnicą miało w zamysle autorki pomysłu być przygotowane absolutnie bez wiedzy i ZGODY jubilata, który na miejsce zdarzenia, wspólnie z małżonką, miał być dowieziony niby przypadkiem. Taka kompletna niespodzianka z balangą i noclegiem w pakiecie.

Dodać trzeba, że oboje starsi państwo należą do grupy polskich seniorów bardzo tradycyjnie spędzających czas, czyli spacer do marketu, zakupy, posiłek i serial. Na dyskotecę nie byli pewnie nigdy w życiu. I jeszcze jedno! Ponieważ takie obchody sporo kosztują, koszty udziału w tym spotkaniu miały być rozłożone na uczestników, czyli gości tego przyjęcia. Dla czteroosobowej rodziny koszt wynosiłby ponad tysiąc złotych. Kiedy opowiedziano mi tę historię, pomyślałam, że to przykład znieczulicy. Trzeba być kompletnie pozbawionym wyobraźni, by zafundować takie przeżycia starym rodzicom czy krewnym bez ich zgody. Niestety mam wrażenie, że w przypadku urodzin bardzo dojrzałych osób, kiedy ster organizacyjny przejmuje rodzina, bywa tak, że opór starszych ludzi przed uroczystościami (i trudami, które niosą), odbierany jest jako

nieuzasadnione krygowanie się. Lekceważy się tę obronną postawę, przyjmując, że gdy seniorzy mówią nie, to tak naprawdę myślą tak. Bo przecież tak tylko mówią, a potem na pewno będą zadowoleni. Uruchamia się wtedy u organizatorów (zazwyczaj dużo młodszych) ich własna feeria przekonania na temat wieku dojrzałego i wyobrażeń, co można i co należy. Niestety myślimy, że to, co dobre dla nas, dobre będzie i dla innych. A tak nie jest. Że należy zapytać zainteresowanych, wysłuchać i uszanować ich poglądy, a następnie je zrealizować, nikt nie myśli. I w ten oto sposób mamy imprezy rodzinne, wielogodzinne posiedzenia, na których co prawda centralną postacią jest babcia lub dziadek, ale nawet nikt z nimi nie rozmawia, bo hałas, gwar i nadmiar wrażeń uniemożliwiają taki kontakt. W opisanym wyżej przypadku najlepszy w okolicy didżej pewnie zagłuszy wszystkie wątpliwości. Nie pomogą aparaty słuchowe i najlepiej dobrane okulary. Łomot i błyski lamp stroboskopowych zapadną seniorom na długo w pamięć.

Ponieważ w naszym społeczeństwie nie rozmawia się o starości, pełnym dobrych intencji młodszym członkom rodziny nie jest łatwo wyobrazić sobie, że złoty rodzinny, bał w zajeździe lub inna ekstremalna forma może być dla starszego człowieka po prostu bardzo trudna do wytrzymania.

A zorganizowane jako kompletne niespodzianka...?

Miejcie litość.

**Joanna
Ciechanowska-Barnus**

www.senioralki.blogspot.com

Emerycie/Rencisto czas na coroczne rozliczenia z ZUS

Dorabiałeś w ubiegłym roku do emerytury lub renty? Masz jeszcze kilka dni na poinformowanie Zakładu Ubezpieczeń Społecznych o dodatkowych przychodach.

Emeryci i renciści, którzy w 2018 r. pracowali zawodowo, powinni do 28 lutego br. powiadomić ZUS o osiągniętych w danym roku przychodach oraz o wybranym przez siebie systemie rozliczeniowym – miesięcznym

lub rocznym - w zależności od tego, co jest korzystniejsze dla świadczeniobiorcy. Przychody rozlicza się na podstawie zaświadczenia pracodawcy, zatrudniającego emeryta lub rencistę. Osoby opłacające

składki same za siebie (np. prowadzący działalność gospodarczą) powinny przedstawić oświadczenie o wysokości przychodu.

c.d. ►

▶ W przypadku osób prowadzących pozarolniczą działalność, za przychód uważa się podstawę wymiaru składek na ubezpieczenia społeczne. Zaświadczenie/oświadczenie należy dostarczyć do oddziału ZUS, który wypłaca emeryturę lub rentę.

W przypadku nie przekazania do Zakładu powyższych informacji, ZUS może zawiesić wypłatę świadczenia, a nawet zażądać zwrotu niesłusznie pobranych, gdyż osiągnący przez emerytura/rencistę przychód może wpływać na zmniejszenie lub zawieszenie świadczenia. Zmniejszeniu podlega emerytura/renta, gdy uzyskany przychód jest większy niż 70 procent przeciętnego miesięcznego wy-

nagrodzenia w kraju. Do zawie-
 szenia świadczenia dochodzi
 wówczas, gdy przychód prze-
 kroczy górną kwotę graniczną,
 tzn. 130 procent przeciętnego
 wynagrodzenia.

W 2018 r. kwoty te kształtowały się następująco (patrz tabela). .
Gdy przekroczony zostaje próg 70 procent przeciętnego wynagrodzenia, świadczenie umniejsza się o kwotę przekroczenia, maksymalnie zaś (gdy kwota przekroczenia jest wyższa niż kwota maksymalnego zmniejszenia) o kwotę:

- 582,38 zł dla emerytury i renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy;
- 436,82 zł dla renty z tytułu częściowej niezdolności do pracy;

- 495,06 zł dla renty rodzinnej, do której uprawniona jest jedna osoba.

Emeryci, którzy osiągnęli powszechny wiek emerytalny, a także osoby, które pobierają ZUS renty dla inwalidów wojennych, inwalidów wojskowych, których niezdolność do pracy pozostaje w związku ze służbą wojskową oraz renty rodzinne przysługujące po osobach uprawnionych do tych świadczeń, mogą zarobkować bez ograniczeń i nie muszą powiadamiać ZUS o osiąganych zarobkach.

Na ratunek ranom

Tworzenie się ran to problem, który dotyka wielu seniorów, nie tylko diabe-tyków i obłożnie chorych. Rany powstają po zabiegach operacyjnych, przy grzybicy, ale także na skutek uszkodzeń jamy ustnej od protez zębowych.

Zespół stopy cukrzycowej (ZSC) to jedno z najpoważniejszych powikłań u chorego na cukrzycę. Na ogół to konsekwencja choroby podstawowej, źle leczonej lub w ogóle niepodanej terapii. Nieleczona stopa cukrzycowa może skończyć się tragicznie – nieraz konieczna okazuje się amputacja. Czynnikiem, który w najwyższym stopniu utrudnia leczenie ran cukrzycowych jest występowanie infekcji, dlatego uporanie się z zakażeniem powinno być priorytetowym zadaniem podjętej terapii.

Jak leczyć odleżyny

Choć odleżyny są groźnym powikłaniem, dziś można je skutecznie i bezpiecznie leczyć. Jednak ważna jest wiedza o tym, jak wyglądają odleżyny oraz szybka reakcja na ich pierwsze objawy. – Często pacjenci szukają sposobów na własną rękę, w rezultacie skutek jest odwrotny od zamierzonego: mogą wydłużać proces leczenia odleżyny lub nawet zaskodzić – mówi Zuzanna Konrady, pielęgniarka oddziałowa Anestezjologii i Intensywnej Terapii Szpitala im. F. Raszei w Poznaniu, która ranami zajmuje się od

ponad 25 lat. Podaje przykłady: 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. Dlaczego? – Bo powoduje to naciąganie się skóry, która staje się mniej elastyczna i może ulec uszkodzeniu – wyjaśnia Zuzanna Konrady i radzi, by tego rodzaju preparaty wklepywać, podobnie jak wklepuje się krem w delikatną skórę pod oczami.

Na jakie rany

Zamiast oliwki należy stosować preparaty nawilżające i natłuszczające dedykowane osobom w danym wieku, takie jak Oktaseptal – łagodne dla rany, ale zabójcze dla drobnoustrojów, bo działające bakteriobójczo, grzybobójczo, wirusobójczo i znieczulająco. Stosujemy je na niezbyt rozległe rany, w obrębie błon śluzowych, po niedużych zabiegach operacyjnych, do dezynfekcji jamy ustnej np. przy aftach. Świetnie sprawdzają się przy podrażnieniach spowodowanych nośzeniem protezy

dentystycznej, przy oparzeniach i owrzodzeniach, pielęgnacji szwów pooperacyjnych, po cewnikowaniu pęcherza moczowego oraz w leczeniu grzybicy międzypalcowej.

Jak stosować Oktaseptal

Przy dezynfekcji skóry i błon śluzowych należy nasączyć jałowy gazik Oktaseptalem i dokładnie przemyć miejsca, które mają być poddane zabiegowi. Po dokładnym zwilżeniu skóry lub błon śluzowych odczekujemy minimum 1 minutę (można wydłużyć czas do 5 minut). Po decyzji lekarza można rozpylić produkt leczniczy Oktaseptal bezpośrednio na skórę lub błony śluzowe. Dezynfekując jamę ustną płuczemy przez 20 sekund ilością 20 ml. Oktaseptal można stosować w postaci przemyć. Jałowy gazik nasączamy i przemywamy od środka na zewnątrz rany. Gaziki zmieniamy raz lub dwa razy na dobę.



Okres\procent	70%	130%
1-2/2018	2979,00 zł	5532,30 zł
3-5/2018	3161,70 zł	5871,70 zł
6-8/2018	3236,00 zł	6009,70 zł
9-11/2018	3164,80 zł	5877,40 zł
12/2018	3206,20 zł	5954,30 zł
Roczna kwota przychodu	37851,70 zł	70295,30 zł

REKLAMA

REKLAMA

OKTASEPTAL®

Octenidinum dihydrochloridum + Phenoxxyethanolum

Do rany przyłóż!

Nowość!

Szerokie wskazania:

- **leczenie antyseptyczne** niezbyt rozległych ran oraz dezynfekcja skóry i błon śluzowych
- **dezynfekcja jamy ustnej**, np. przy aftach, podrażnieniu spowodowanym noszeniem aparatu ortodontycznego lub protezy dentystycznej
- **opracowywanie drobnych ran** oparzeniowych i owrzodzeniowych
- **pielęgnacja nierozległych ran i szwów pooperacyjnych**
- **przed, w trakcie i po porodzie** (m.in. pielęgnacja krocza po jego nacięciu w trakcie porodu – episiotomii)
- ograniczone czasowo **wspomagające leczenie antyseptyczne** grzybicy międzypalcowej (Pozostałe wskazania do stosowania w skróconej informacji o leku)

+ nie szczypie,
nie boli

+ bezpieczny
już od pierwszego
dnia życia

+ wygodna forma
podania
spray

POLSKI PRODUKT OKTASEPTAL/LEK OTC/02/2019

OKTASEPTAL®, (0,10 g + 2,00 g)/100 g, aeroszol na skórę, roztwór (Octenidinum dihydrochloridum + Phenoxxyethanolum). **Wskazania do stosowania:** Produkt leczniczy Oktaseptal działa bakteriobójczo, grzybobójczo i wirusobójczo. Jest przeznaczony do stosowania na niezbyt rozległe rany i do wielokrotnego krótkotrwałego leczenia antyseptycznego w obrębie błon śluzowych i sąsiednich tkanek przed procedurami diagnostycznymi oraz przed i po niedużych zabiegach operacyjnych (np. w ginekologii, urologii, proktologii, dermatologii, geriatrii, wenerologii, położnictwie, stomatologii itd.): do leczenia antyseptycznego niezbyt rozległych ran oraz dezynfekcji skóry i błon śluzowych; do dezynfekcji jamy ustnej np. przy aftach, podrażnieniu spowodowanym noszeniem aparatu ortodontycznego lub protezy dentystycznej; przy opracowywaniu drobnych ran oparzeniowych i owrzodzeniowych; przy pielęgnacji nierozległych ran i szwów pooperacyjnych; przed i po badaniach diagnostycznych w obrębie żeńskich i męskich narządów płciowych, w tym pochwy, sromu, żołędzi prącia; przy czynnościach przed, w trakcie i po porodzie (m.in. do pielęgnacji krocza po jego nacięciu w trakcie porodu – episiotomii); przed i po zabiegach diagnostycznych obrębie odbytu; przed i po cewnikowaniu pęcherza moczowego; przed czynnościami związanymi ze sztucznym zapłodnieniem; w pediatrii (m.in. do pielęgnacji kikutu pępowninowego); do ograniczonego czasowo wspomagającego leczenia antyseptycznego grzybicy międzypalcowej.

Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na oktenidyny dichlorowodorek, fenoksyetanol lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Produktu leczniczego Oktaseptal nie należy stosować do płukania jamy brzusznej (np. śródoperacyjnie), pęcherza moczowego ani błony bębenkowej.

Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu: Zakłady Farmaceutyczne „UNIA” Spółdzielnia Pracy, ul. Chłodna 56/60, 00-872 Warszawa

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

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.



REKLAMA

**SANATORIUM
uzdrowiskowe
AUGUSTÓW**

POBYTY LECZNICZE NAD JEZIOREM
INTENSYWNA REHABILITACJA
ZDROWY KRĘGOSŁUP
POBYTY DLA AMAZONEK

7% RABAT
do 31.03.2019!

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

ZAJĄCÓWKA
SZKLARSKA PORĘBA

80 zł/os/doba

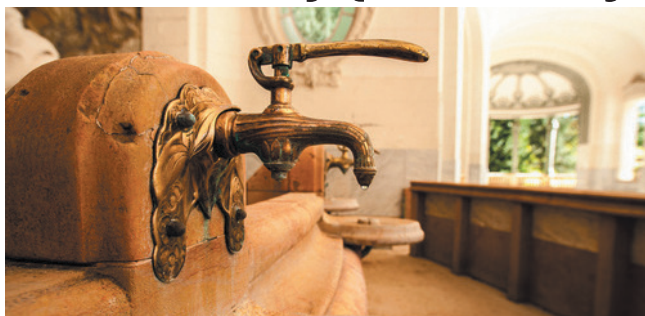
Wiosna w Zającowce

Minimum 2 noclegi
W cenie śniadanie, obiadokolacja, opłata klimatyczna
30% zniżki dla dzieci do lat 10

Zającówka to zielona enklawa ciszy i spokoju w centrum miasta. Obiekt ukryty jest na obszarze śródmiejskiej enklawy leśnej w samym sercu Szklarskiej Poręby. Od zgiełku miasta chroni go rzeka Kamienna.

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

Uzdrowiające wody



Niezwykłe właściwości lecznicze wód mineralnych doceniano już w starożytności. Współcześni naukowcy i lekarze zgodnie potwierdzają, że minerały zawarte w wodach źródłanych mogą przenikać w głąb organizmu i łagodzić objawy wielu chorób. Balneoterapia to dział fizjoterapii wykorzystujący w zabiegach wody lecznicze. Są one szczególnie zalecane w profilaktyce i leczeniu chorób stawów, reumatyzmie, bólach kręgosłupa, otyłości, cukrzycy oraz dolegliwościach skórnych, pomagają także cierpiącym z powodu przemęczenia i stresu. Z zabiegów tych można skorzystać w uzdrowisku Truskawiec, położonym na Ukrainie, oddalonym niecałe 90 km od granicy z Polską. Na wyjątkowość tego miejsca wpływają właśnie występujące wody lecznicze – aż 15 źródeł oraz wykorzystanie w leczeniu swoistej odmiana

borowiny – ozokerytu. Ciekawe jest, że po raz pierwszy niezwykle właściwości lecznicze wód źródłanych z Truskawca opisał ojciec polskiej balneologii Teodor Torosiewicz, który udowodnił, że Naftusia – woda o lekkim posmaku naftowym, która występuje w Truskawcu, ma zbawienne działanie dla cierpiących na kamicę nerkową, bóle wątroby, nieżyty przewodów oddechowych, sklerozę i cukrzycę. Po tym odkryciu w Truskawcu zaczęły powstawać pierwsze lecznice, sanatoria i pensjonaty. Oprócz wody Naftusi, która była szczawą alkaliczno-ziemną, było tam czynnych jeszcze sześć źródeł: Maria, Zofia, Bronisława, Józia, Edward i Ferdynand. Wykorzystywano je głównie do leczenia zaburzeń trawienych, nadkwasoty i różnego rodzaju nieżytów jelitowych i oskrzelowych.

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

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

Chemia w żywności

Dzisiejsze a dawne sposoby konserwowania żywności. Procesy przetwarzania, a także fałszowania produktów spożywczych. Pasteryzacja, apertyzacja, UHT. Trochę historii, trochę refleksji, jak zwykle, lekko sarkastycznym felietonie Jurka Dudzika. Zapraszamy do lektury.



Oczywiście, że zamiast szampana można pić wodę sodową. Tylko po co. Szampan jest smaczniejszy. Schłodzony, podany w kieliszkach prezentuje się o niebo lepiej niż taka sodówka nalewana z butelki pod pospolitą nazwą syfon. Bąbelki w szampanie i wodzie sodowej są chemicznie tożsame, choć sposób ich wytwarzania jest odmienny. W wodzie sodowej mamy dwutlenek węgla wytworzony w reakcji chemicznej, natomiast bąbelki w szampanie to efekt fermentacji. I choć gaz jest ten sam, to większość woli drogiego szampana, symbol luksusu. Ostatecznie mogą być na dobry początek dnia

wina musujące jak prosecco lub cava. Taka przyjemność może się przydarzyć na wakacjach nad Morzem Śródziemnym.

„E”, żeby dłużej jeść

Spora grupa zwolenników dobrego odżywiania z premedytacją czyta etykiety i sprawdza, czy przypadkiem producent nie zastosował tam jakichś niezdrowych E. Oczywiście, że żywność kupowana w miastach jest nasycana różnymi preparatami powodującymi wydłużenie przydatności do spożycia. W czasie letnich upałów trudno się spodziewać, żeby ryby, mięso, nabiał nie były konserwowane. Na-

wet w domowych przetworach stosowało się sól i saletrę do konserwowania mięsa, a miód i cukier do konserwowania owoców. Fabryki w trakcie produkcji żywności konserwowanej mają ustalony reżim technologiczny, laboratoria sprawdzają wyrywkowo próbki i najczęściej żywność jest prawidłowej jakości. Ze smakiem konserwowanej żywności może być już różnie. Koszt wycofania partii konserw jest na tyle wysoki, że może doprowadzić do bankructwa zakładu. Kontrolę nad produkcją zwierzęcą sprawują weterynarze. Sprawdzają, czy zwierzęta przeznaczone do uboju nie mają pasożytów groźnych dla ludzi, czy nie zawierają zbyt dużo antybiotyków. Technolodzy żywności ustalają receptury, a pomimo to od czasu do czasu zdarza się, że partia jajek albo przetworów musi zostać wycofana z handlu. Tak dzieje się na całym świecie. To właśnie pracownicy nadzoru sanitarnego, czasem również dziennikarze, wykrywają, że ktoś źle wykonał swoją pracę i mogło lub, co gorsze, zdarzyło się nieszczęście. Do sprzedaży trafił skażony towar i ludzie zachorowali.

Domowe przetwory

Nie ma porównania, te domowe smakuja inaczej. Od setek lat był problem, jak przechowywać żywność na miesiące zimowe. Bardziej od nas na południe, w Cesarstwie Rzymskim do konserwacji żywności stosowano sól. Mięso było solone i suszone. Z ryb w glinianych dzbanach przygotowywano sos rybny. Do dzisiaj jest używany. Groch, fasola, orzechy, zboża i kasze można było trzymać w przewiewnych miejscach, by nie spleśniały. Suszone owoce, śliwki, jabłka, gruszkę w formie zagęszczono-

nej marmolady z dodatkiem miodu mogły przetrwać do wiosny w dworskiej spiżarni. Pamiętam, jak pomimo ogromnej staranności w przygotowanych przetworach domowych pojawiała się pleśń. Pojawiał się dylemat. Wyrzucić – nakazywał rozsądek, ale większość zdejmowała pleśń i było czym zaspokoić głód.

Louis Pasteur

Od pasteryzacji poprzez aperytyzację do UHT daleka droga. To dlatego kucharze wolą używać do przygotowanych potraw produktów świeżych. Kierując się węchem i wzrokiem oceniają jakość poszczególnych składników. To zawodowcy. Nauczyli się też, jak można fałszować żywność. Zaglądają rybom w oczy, nie dotykają mięsa gołą dłonią, a jajka wolą te sproszkowane, poddane procesom UHT. Co sądzą kucharze o wędzeniu mięsa w domowych warunkach? Wędzenie jest szkodliwe, zakazuje tego Unia Europejska. Nie kupisz peklowanego mięsa w sklepie z powodu azotynów. A przecież peklowana szynka była podstawą świątecznego jedzenia. Kiedy Pasteur w dziewiętnastym wieku opowiadał o bakteriach, też nikt nie chciał w to wierzyć. Dzisiaj już oswoiiliśmy się z tym, że wokół nas jest mnóstwo bakterii. Są wspomagające układ trawienny człowieka i inne, chorobotwórcze. Bakterie są wszędzie obecne. Więc może wierzyć jednak nauce i kiedy naukowcy twierdzą, że dym i saletra są szkodliwe, to zaprzestać ich stosowania. Azotyny mają symbol E250 i dopiero ich nadmiar może powodować procesy chorobotwórcze. Natomiast ze względu na powszechne stosowanie nawozów żywność, ale i woda są

wzbogacone o duże dawki azotanów. Większość zbiorników wodnych w Polsce zawiera zbyt dużo azotu. Widać to w lecie, kiedy pojawiają się zakwity sinic. Woda ze studni także może zawierać duże dawki azotanów. Czasy, kiedy azot do gleby trafiał tylko z roślin motylkowych, minęły bezpowrotnie.

Spaliny

Smog jest już nie tylko w miastach. Wraz z rozwojem cywilizacji samochodów oddychamy powietrzem z coraz większą zawartością spalin. To prawda, że jakość spalin samochodowych jest lepsza niż jeszcze dwadzieścia lat temu. Przybyło za to aut. W spalinach

znajdziecie związki azotu z tlenem, związki siarki i węgla. Ta cała chemia wisi w powietrzu i cały czas nią oddychamy. Wraz z deszczem trafia do wód podziemnych i studni. My te spaliny później przyswajamy wraz z wodą. Zaczęło się od wody sodowej. Chyba nam uderzyła do głowy. Zamiast żyć w zgodzie z naturą i prawami przyrody, działamy destrukcyjnie dla samych siebie. Oczywiście osobiście wolę szampana, przynajmniej będę miał kaca, a nie zatrucie spalinami. Łeb boli tak samo, ale jaki był szyk i splin.

Jerzy Dudzik

REKLAMA

Naturalny suplement diety wspomagający prawidłowe funkcjonowanie narządów ruchu, mięśni i stawów. Roślinom wchodzącym w jego skład przypisuje się działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, przeciwbólowe i przeciwozłonowe. Są one stosowane od wieków w tradycyjnej medycynie Dalekiego Wschodu w łagodzeniu bólu, szczególnie w zwyrodnieniach stawów, mięśni, rwy kulszowej, ramiennej i w tzw. zapaleniu korzonków.

Jedna kapsułka zawiera:

Ekstrakt z korzenia lukrecji 150 mg
Ekstrakt z kory cynamonowej 100 mg
Ekstrakt z owoców pieprzu jawańskiego 75 mg

Opakowanie zawiera 100 kapsułek
Cena regulowana 35 zł

Producent:

HERBALMED

SPRZEDAŻ

e-sklep: www.prostoznatury.pl
lub pod nr tel. 883 319 000, 33 861 60 18
oraz w aptekach i sklepach zielarskich

REUMPAPAI

Zadbaj o swój układ kostny

Suplement diety



REKLAMA

Ośrodek Wczasowy Komandor w Pogorzeli
zaprasza na wypoczynek nad morze

WCZASY DLA SENIORÓW
OFERTA SPECJALNA NA 2019 r.

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

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

Ośrodek Wczasowy Komandor jest przystosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych.

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

ANASTAZJA

OŚRODEK REHABILITACYJNO - WYPOCZYNKOWY

50 m od plaży!

Pobyt Świąteczny Wielkanocny
termin: 19.04.2019-25.04.2019
cena: 850 zł/os.
Rezerwuj do dnia 15.03.2019
12 zabiegów gratis!!!

w ofercie:

- zakwaterowanie w pokojach 2 lub 3 os. z pełnym węzłem sanitarnym
- TV Sat, telefon i Internet
- całodzienne wyżywienie (3 posiłki dziennie podane do stołu)
- udostępnienie sprzętu rekreacyjnego-sala fitness bez ograniczeń
- korzystanie z basenu w wyznaczonych godzinach
- Świąteczne Menu
- darmowy parking
- bogaty program KO /występy, koncert, biesiada przy kielbasce z grilla, wieczorki taneczne, karaoke, bal przebierańców, konkursy z nagrodami

Wczasy zdrowotne
termin: 26.04.2019- 02.05.2019
cena: 800 zł/os.
Rezerwuj do dnia 30.03.2019
12 zabiegów gratis!!!

w ofercie:

- zakwaterowanie w pokojach 2 lub 3 os. z pełnym węzłem sanitarnym
- TV Sat, Telefon i Internet
- całodzienne wyżywienie (3 posiłki dziennie podane do stołu)
- udostępnienie sprzętu rekreacyjnego-sala fitness bez ograniczeń
- korzystanie z basenu w wyznaczonych godzinach
- darmowy parking
- bogaty program KO/ występy, koncerty, biesiada przy kielbasce z grilla, wieczorki taneczne, karaoke, bal przebierańców, konkursy z nagrodami

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



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