

Gazeta Senior



DODATEK TURYSTYCZNY
str. 16 - 24



**kolejne
wydanie
31 lipca**

Prawda czy fałsz?

Co wiesz o swoim wnuku?

Wakacje z wnukami

Sentymentalne smaki

Wyślij pocztówkę do babci

Książki, które chcą czytać nasze wnuki

Dziadkowie – wnukom Książka dla wnuków

(na zdjęciu od lewej) Maja Garczyńska, Łukasz Kaleciński, Teresa Dźwigałowska, Magda Wieteska, Łucja Dydyna, Krystyna Błońska, Irena Kawczyńska, Maria Marchwicka, Beata Chłap, Ewa Konigsmann, Aleksandra Wrzos.



Drodzy Czytelnicy,

Składamy na Wasze ręce kolejny numer „Gazety Senior”.

Wakacyjne spotkania z wnukami stały się inspiracją do tematu przewodniego tego wydania. Lato często jest okazją do spotkań z nimi w rodzinnym domu lub na wczasach. W wydaniu znajdziecie mnóstwo materiałów na temat relacji z wnukami. Podpowiemy, jak uaktualnić wiedzę na temat wyzwań dzisiejszych czasów. Sięgamy do sentymalnych smaków. Podpowiadamy, jakie lektury warto polecać dzisiejszej młodzieży. Znajdziecie pomysły na wspólne spędzanie czasu i przekazanie tego, co babcia i dziadek najcenniejszego mogą dać kolejnemu pokoleniu. A nade wszystko zachęcamy do refleksji nad kondycją naszych relacji z wnukami. Na okładce goszczą wyjątkowi dziadkowie, którzy napisali książkę nie tylko dla swoich wnuków. O tym, jak do tego doszło i jak wyglądał proces twórczy, dowiecie się od nich samych.

Za nami wyjątkowo ciepła wiosna i przed nami gorące lato. Każdy będzie szukał okazji do wypoczynku. Mnóstwo ciekawych propozycji znajdziecie w obszernym DODATKU TURYSTYCZNYM. Od propozycji niskobudżetowych, na każdą kieszeń, po ekskluzywne SPA. Od wyjazdów krajowych blisko domu po zagraniczne wypadki. Dodatkowo porady i wskazówki, jak spakować się na wczasy z wnukami, wybrać ubezpieczenie czy dojechać w trudnodostępne zakątki kraju.

Nie po raz pierwszy polecam zabawny felieton Jurka Dudzika tym razem o naszych wakacyjnych manierach.

Przedstawiamy kilka nowych i wyjątkowych inicjatyw. W Krakowie rusza Letnia Akademia Lidera, a Wrocław wystartował ze Szmaragdową Kartą Seniora dla dziewięćdziesięciolatków.

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. Zapisy na prenumeratę na IV Kwartał ruszą w sierpniu. Zapraszam także na portal GazetaSenior.pl, gdzie codziennie publikujemy dodatkowe, interesujące treści.

Milej lektury

Linda Matus
Redaktor Naczelna

Dziadkowie – wnukom

Książka dla wnuków

Nie mieli wcześniej doświadczeń w pisaniu, wielu z nich pracowało w technicznych zawodach. Dziś są na emeryturze i nadal żyją aktywnie. Oraz twórczo – właśnie wyszła książka autorstwa 10 uczestników warsztatów dziennikarsko-literackich prowadzonych przez Magdę Wieteskę na UTW w UWr. „Mój przyjaciel smartfon” adresowany jest do dzieci w wieku wczesnoszkolnym i odczarowuje stereotyp smartfona jako zjadacza czasu. Ilustracje do powieści wykonały dzieci i wnuki autorów oraz uczniowie z SP 118 we Wrocławiu. Z autorami powieści „Mój przyjaciel smartfon” rozmawia Magda Wieteska, redaktorka książki.

Beato, gdyby nie Ty, pewnie nie powstałby „Mój przyjaciel smartfon”. Opowiedz, jak to się stało, że powołałaś do życia aż czworo bohaterów – tych z prawdziwego i magicznego świata?

Beata Chłap: To wszystko Twoja wina, Madziu. Rzucone przez Ciebie hasło „piszemy bajkę”, zaczęło drażnić. Bajka, ale jaka? Tyle ich już powstało. Jak często w życiu się zdarza, pomógł przypadek. Przygotowując obiad, spojrzałam przez okno na plac



zabaw – pusto. Na ławeczce dwoje dzieci. Oczy wlepione w smartfony. Jakże to smutne. Nie biegają, nie kopią piłki, nie ma skakanki, nawet huśtawka nie jest atrakcją. Żyją w urojonym świecie gier. Smartfon to wielkie osiągnięcie techniki, kopalnia wiedzy, zastępuje ruch, przyjaźnię, ciekawość świata i otoczenia. A może mógłby stać się przewodnikiem? Wskazać miejsca, które warto zobaczyć (Wrocław ma ich przecież bardzo wiele), przypomnieć zabawy, które dawniej wywo-

ływały tyle radości. I tak się to zaczęło.

Jesteś autorką nie tylko pomysłu na książkę, ale także kilku opowieści. Zaczniemy od mrówników – dlaczego akurat te zwierzęta zwróciły Twoją uwagę?

Beata Chłap: To też zbieg okoliczności. Poranek, kawa, papieros, komunikat radiowy, że we wrocławskim Afrykarium przyszedł na świat małe mrównik. Czyżby temat do bajki? Długopis, piszę. Parę dni później wpada mój wnuk z serią zdjęć, właśnie mrówników. Małe zwierzątka

tak brzydkie, że aż piękne, a tak sympatyczne, że do przytulania. Wiesz, babciu, że malutki mrówniczek nie przeżył? Bardzo mi go szkoda. Mnie też, ale siadam do korekty bajki.

Bohaterowie książki odwiedzają różne ciekawe miejsca we Wrocławiu. Skąd wzięliście pomysł na to, aby poprowadzić Jasia i Małgosię właśnie w to konkretne miejsce?

Łucja Dydyna: ZOO i Ogród Botaniczny to miejsca, które są dla mnie ciekawe i mają wyjątkowe położenie. Można w nich odpoczywać i oglądać. Chodziłam tam przedtem i teraz, robiłam i nadal robię w tych miejscach ciekawe zdjęcia. Stąd przyszła mi myśl, żeby bohaterowie odbyli magiczną podróż do ZOO

i Ogrodu Botanicznego.

Beata Chłap: Proponując włączenie do bajki opowieści o Rynku zerknęłam się z opinią, że dzieci nie są zbyt zainteresowane architekturą. Nudzą je opowieści o budowlach i historii ich powstawania. Pomyślałam więc, że Rynek z dawnych lat zachęci je do porównań i zwróci uwagę na obraz dzisiejszy.

Maja Garczyńska: Pomysł przyszedł nagle. Akurat dzień przed byliśmy grupą zwiedzać Muzeum Farmacji. Uświadomiłam sobie, że o tym ciekawym miejscu wiele osób nie słyszało – podobnie jak wcześniej ja. Pomyślałam, że dobrze byłoby rozpropagować to wspaniałe miejsce i umieścić tam akcję



bajkowych wypraw Fonika. Za decyzją przemawiała konwencja opowiadań, zawsze to były realne miejsca, więc nie całkiem zmyślony świat, który mnie, realistce, wydawał się odległy.

Łukasz Kaleciński: W założeniu bajka miała mieć motywy zarówno bajkowe, jak i edukacyjne. Chciałem w tej bajce powiedzieć coś dzieciom o smartfonach. Dzieciaki świetnie na co dzień posługują się smartfonami, ale tak na dobrą sprawę nie bardzo

Gazeta Senior Kraj

ISSN 2450-1883

nakład: 15 000 egz.

numer 07/2019

26 czerwca 2019 r.

(Z seniorami od 2011r.)

tel. 533 301 660

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. 533 301 660

Reklama

Zainteresowanych zamieszczeniem reklamy prosimy o kontakt pod numerem tel. 608 352 098

Redaktor naczelna:

Linda Matus;

Dyrektor Artystyczny:

Ida Bianka Matus;

Redaktorzy:

Magda Wieteska,
Justyna Sochacka;

Redaktorzy-Seniorzy:

Joanna Ciechanowska-Barnuś,
Jerzy Dudzik, dr Jadwiga Kwiek,
Ks.dr hab. Zdzisław Kropidłowski,
Kazimierz Nawrocki, Alicja
Pionkowska, Andrzej Wasilewski,
Krystyna Ziętak;

Współpraca: Małgorzata Dryjska-

Łożyńska, Marek Foriasz, Aleksandra
Gracjasz, sierż. Krzysztof Maroan,
Maria Orwat, Genowefa Pietraszewska,
Miłosz Salaciński, Roman Szymański,
dr Walentyna Wnuk;

Druk: Polska Presse Sp. z o.o. Oddział

Poligrafia, Drukarnia w Sosnowcu;

Foto: Okładka fot. Alina Metelytsia,

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.

wiedzą, jak one działają. Stąd więc pomysł wejścia do wnętrza smartfona i kilka zdań o jego „wnętrżnościach”. A konieczny do tego celu motyw zmniejszania się pamiętam z bajek z mojego dzieciństwa i tu go wykorzystałem. Drona zaś wymyśliłem, bo przecież bohaterowie musieli się szybko przemieszczać. Natomiast płatek śniegu pojawił się w drugiej wersji, po korekcie, która nastąpiła po Twoich uwagach. W pierwszej wersji chciałem w motywie edukacyjnym wyjaśnić, jak działa w matematyce odwrotna proporcjonalność. Zwróciłaś mi uwagę, że to jest w programie 6-tej klasy, a bajka miała być dla młodszych. Wymyśliłem więc ten płatek śniegu i przy okazji wyjaśniłem nieco zagadnień z fizyki atmosfery.

Aleksandra Wrzos: W 2016 roku, w okolicach grudnia udaliśmy się z całą naszą grupą do Muzeum Współczesnego Wrocław. Wstyd przyznać, ale dopiero wtedy dowiedziałam się, że to muzeum, chociaż przez Plac Strzegomski przejeżdżałam wcześniej wielokrotnie. Muzeum zupełnie inne od innych, bo jego siedzibą jest schron z lat czterdziestych. Zaadaptowanie obiektu do jego obecnej funkcji wymagało ogromnej pracy, ale dzięki temu jest on niepowtarzalny, wzbudzający zainteresowanie wielu wrocławian, w tym dzieci. W muzeum bowiem jest dużo pomieszczeń, w których odbywają się ciekawe warsztaty edukacyjne właśnie

dla nich. Swoją opowieścią postanowiłam zachęcić ich do pójścia do „okrągłego budynku”. Tym bardziej, że przed nim stoi niepowtarzalny, jedyny w swoim rodzaju obiekt. Prawdziwa, zabytkowa lokomotywa skierowana ku niebu.

Irena Kawczyńska: Pisało mi się z radością i entuzjazmem. Od razu chciałam podzielić się historią autentyczną, bo wiem byłam w tych miejscach parokrotnie z dorosłymi, ale i z maluchami. Zabrałam bohaterów do Kolejkowa i Muzeum Wody, bo to prostu pamiętałam zachowanie dzieci, ich okrzyki zadziwienia, bieganie wzdłuż barierek w Kolejkowie, a mnóstwo pytań w Muzeum Wody. Opisane wrażenia, ochy i achy w Kolejkowie to niemal przytoczone słowa dzieciaków. A do batyskaфу naprawdę można wejść!

Krysiu, stworzyłaś magiczną historię, w którą zabierasz bohaterów książki. Marylka z kolei napisała baśń, która wyjaśnia nazwę miejscowości – Kłopotów. Dlaczego wybrałyście właśnie tę bajkową formułę?

Krystyna Błońska: Kiedy wybrałam jako temat przewodni nieco zapomnianą już zabawę w podchody, nie miałam pojęcia, że moja opowieść „skręci” w tym kierunku. W dzieciństwie pochłaniałam ogromne ilości różnych baśni i legend, więc może podświadomość zaniósła mnie w te klimaty, w których cudownie się czułam jako dziecko. Tak więc nie było pomysłu. Kiedy

piszę, nie mam planu całości, szkicu czy zakończenia. Opowieść sama mnie „ciągnie” – jedno opisane zdarzenie wywołuje kolejne. Nawet na zakończenie bajki wpadłam w ostatniej chwili. Pewnie w prawdziwym, profesjonalnym piśarstwie to tak nie działa, ale baśniami rządzą wieczne archetypy i można nimi trochę pożonglować...

Maria Marchwicka: Dlaczego napisałam bajkę? Bo lubię bajki, jako edukator w Mieście Pokoleń czytam je dzieciom w przedszkolach i szkołach. A może też dlatego, że i w moim życiu był okres bajkowy, pamiętam go jako bardzo szczęśliwy.

Ewuniu, osadziłaś akcję bohaterów książki w Uniwersytecie Trzeciego Wieku w naszym UWr – skąd pomysł na to właśnie miejsce?

Ewa Konigsman: Aby obalić przekonanie o różnicy pokoleń w moim opowiadaniu postanowiłam ukazać łączenie pokoleń. Niewątpliwie UTW w UWr jest tego dobrym przykładem. To właśnie było inspiracją, aby smartfonowi przyjaciele Jasia i Małgosi naocznie pokazali i wyjaśnili znaczenie słowa integracja. Chodziło mi o to, aby ukazać dzieciom, iż wolny czas można spędzać w sposób, który przynosi radość i satysfakcję, kiedy pomagamy innym. Do takich wniosków doszli Małgosia i Jaś po wizycie na UTW w UWr.

Bohaterowie książki uczą się nowych umiejętności – pływania, zbierania grzybów. Czy uważacie, że są

to zajęcia, które sprawdzają się w dzisiejszym świecie najmłodszych?

Beata Chłap: Myślę, że niektóre jak np. umiejętność pływania jest obecnie normą, ale już zbieranie grzybów stało się niemodne, nawet podchody nie bawią jak kiedyś. Pozalekcyjne zajęcia zabierają czas, a internet i telewizja przykuwają do fotela.

Teresa Dźwigałowska: Bardzo często opiekuję się moimi wnukami. Wiem, że gdybym nie zainteresowała ich zabawami na podwórku, najchętniej siedziałyby przed telewizorem oglądając bajki lub grałyby na komputerze. Ponadto dużo rozmawiam z wnukami podczas powrotu ze szkoły o ich problemach, takich jak być najlepszym lub o porażkach, że coś nie wyszło. Oczywiście babcia radzi: tylko trening zrobi z ciebie mistrza. Twierdzę, że kondycja fizyczna czasami jest ważniejsza niż umysłowa. Mówię im, że człowiek najlepiej odpoczywa na świeżym powietrzu grając w piłkę, bo musi biegać, koncentrować się, aby wbić gola oraz myśleć, aby wykiwać przeciwnika. W ten właśnie sposób trenuje się mózg, oddycha się całą piersią.

Wielu z Was ma wnuki. Czy byli oni pierwszymi czytelnikami książki?

Ewa Konigsman: Kiedy pierwszy raz (w laptopie) czytałam wnuczę poszczególnie bajki, przyznam, iż byłam mile zaskoczona jej reakcją. Z powagą oznajmiła: „Babuś, a czy pokażesz mi

te miejsca?” i wymieniła, co najbardziej chce zobaczyć. Obiecałam i słowa dotrzymuję – już dwa miejsca zaliczone. Pozostałe będziemy zwiedzać z książką w ręce jako przewodnikiem.

Łukasz Kaleciński: Mam dwie wnuczki, jedna ma 6 lat, druga 4 latka. Na razie nie czytałam im tych bajek, poczekam, aż będą starsze. A w rodzinie nie przyznałem się, że jestem jednym ze współautorów. Będzie na pewno w domu sensacja i trochę „draki”, jak się dowiedzą.

Teresa Dźwigałowska: Moje wnuczki, dziewczynki w wieku 10 i 11 lat, po przeczytaniu książki i usłyszeniu, jak ona powstała, zachęciły się do pisania własnych. Stąd ten pomysł aby pod moim pseudonimem opublikować list. To jest właściwie opowiadanie mojej Urszuli. Zaznaczyły w kalendarzu, kiedy będzie można zwiedzić te miejsca we Wrocławiu i jak na dzień dzisiejszy prawie wykonały plan.

Maja Garczyńska: W trakcie powstawania opowiadań nie byłam babcią. Nawet z chwilą przystąpienia do projektu nic nie wskazywało, że wkrótce nią zostanę. Teraz ogromnie się cieszę, że podjęłam się tego zadania. To wielkie szczęście, że mam kochaną wnusię, której mogę zadedykować to opowiadanie. Nie każda wnuczka ma babcię, która pisze bajki. To wielka radość, po prostu duma mnie rozpiera! Przy okazji, Madziu, dziękuję, że mi nie odpuściłaś!

Jak sądzicie, czy „Mój przyjaciel smartfon” będzie aktualny za rok, dwa, dziesięć lat? Czasy się zmieniają, postęp technologiczny nie idzie, ale gna...

Irena Kawczyńska: Naprawdę wierzę, że możemy zainspirować rodziców i dzieci do wyjścia z domu, właśnie latem, w wakacje.

Maria Marchwicka: Książka jest nie tylko dla dzieci, ale i dla dorosłych. I z każdego opowiadania wynika jakiś morał.

Aleksandra Wrzos: W jakimś sensie zatrzymaliśmy czas, opisując Wrocław w drugiej dekadzie XXI wieku. Pewnie za kilka, kilkanaście lat coś się zmieni, jak chociażby siedziba MWW, bo obecna traktowana jest niestety jako tymczasowa. I parę innych, opisywanych przez nas miejsc. Nasze opowieści zyskają wówczas status kroniki.

Książka nie powstałaby bez pomocy życzliwych i bezinteresownych osób – Słuchaczy UTW w UWr. Jerzego Sosnowskiego – przewodniczącego Zarządu UTW w UWr, który wspierał nas od samego początku w staraniach o wydanie. Alicji Ugrewicz – autorki okładki. Włodzimierza Bierońskiego – który dokonał składu książki. Janusza Traczyka, dzięki hojności którego został sfinansowany pierwszy druk. Książka zostanie wznowiona przez Wrocławskie Centrum Seniora, dzięki czemu zyska szerszy zasięg.

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

Supermodne okulary z Państwa mocą

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

79,00 zł

Wysokiej jakości okulary progresywne

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

279,00 zł

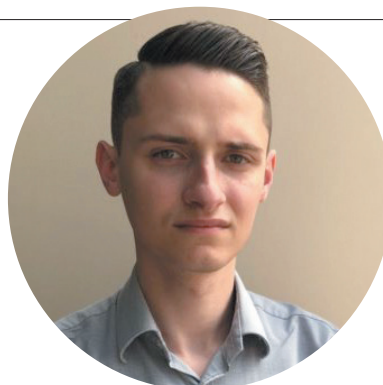
***Gwarancja zwrotu pieniędzy:** Jeśli w ciągu sześciu tygodni od dokonania zakupu w firmie Fielmann zobaczysz Państwo taki sam produkt, proponowany gdzie indziej taniej, Fielmann przyjmie towar z powrotem i zwróci cenę zakupu.

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

Prawda czy fałsz?

Sprawdzają prawdomówność polityków. Walczą z fałszywymi wiadomościami i manipulacją w Internecie, potwierdzając, że kłamią i manipulują politycy wszystkich opcji politycznych. Stowarzyszenie Demagog to pierwsza organizacja w Polsce zajmująca się fact-checkingiem (ang. sprawdzanie faktów). Z Pawłem Terpiłowskim, redaktorem naczelnym serwisu demagog.org.pl m.in. o tym, kogo najczęściej wyszukują użytkownicy i na jakie fałszywe informacje natknijemy się w dzisiejszym świecie, rozmawiają Linda Matus i Krystyna Ziętak.



Paweł Terpiłowski
Redaktor Naczelny Demagog.org.pl

Codziennie sprawdza Pan prawdomówność polityków, walcząc w ten sposób z dezinformacją, fake newsami (ang. fałszywe informacje) i manipulacją. Jak to się stało, że zajął się Pan syzyfową pracą naszych czasów?

Paweł Terpiłowski: Nie uważam się za współczesnego Syzyfa – gdybym nie wierzył głęboko w sens tej pracy, w ideę, która stoi za Demagogiem, pewnie bym się tym nie zajmował już ponad trzy lata. Jak to się wszystko zaczęło? Historie i motywacje każdego z członków naszej organizacji są bardzo podobne – niezgoda na wszechobecny fałsz w polskim życiu publicznym i wiara w to, że może być inaczej. Jesteśmy grupą aktywnych, młodych ludzi, których połączyły nie poglądy polityczne czy światopogląd, bo te mamy bardzo różne, ale właśnie idea, że we współczesnym świecie prawdziwa, wiarygodna informacja jest niepodważalną wartością, którą warto chronić i propagować.

Stowarzyszenie Demagog jest pierwszą organizacją w Polsce zajmującą się fact-checkingiem. Zarejestrowaliście się w roku 2016, ale działalność rozpoczęliście już w roku 2014. Jakie były początki? Czy korzystacie z doświadczeń podobnych organizacji działających w innych państwach?

P.T.: Impulsem do powstania polskiej wersji Demagoga w 2014 roku była międzynarodowa współpraca z bliźniaczymi organizacjami w Czechach i na Słowacji. Postanowiliśmy przeszczepić pomysł niezależnej organizacji pozarządowej weryfikującej polityków na nasz rodzimy grunt. Połączyła nas idea sprawdzania informacji i poczucie, że w Polsce jest ogromne społeczne zapotrzebowanie na systemową kontrolę ich prawdomówności i złożonych obietnic. Przez pół roku działaliśmy w ramach grantu z Funduszu Wyszehradzkiego, co umożliwiło nam stworzenie strony internetowej demagog.org.pl oraz kontrolę polityków w trakcie wyborów do Parlamentu Europejskiego w 2014 roku. Dzięki entuzjastom zespołu, który z 5

osób działających przy początkowym projekcie rozrósł się do ogólnopolskiej sieci wolontariuszy i aktywistów liczącej obecnie już około 40 osób, stworzyliśmy pierwszą w Polsce organizację, której misją jest promowanie idei fact-checkingu, pokazywanie rzetelnych informacji oraz walka z manipulacją i fałszem w debacie publicznej. W swojej pracy korzystamy ze standardów wypracowanych przez Międzynarodową Sieć Fact-Checkingową (IFCN), która zrzesza najważniejsze organizacje fact-checkerskie z całego świata. Demagog jest jedyną polską organizacją w tym gronie.

Serwis Demagog.org.pl, którego jest Pan redaktorem naczelnym, weryfikuje prawdziwość wypowiedzi polskich polityków wszystkich opcji politycznych, również samorządowców, oraz ich obietnice wyborcze. Przedstawia to w bardzo przystępny i ciekawy dla internautów sposób. Jak wygląda warsztat pracy fact-checkera? Z jakimi problemami i przeszkodami zespół serwisu zmagają się na co dzień?

P.T.: Fact-checking jest zajęciem bardzo paradoksalnym, gdyż naszym strategicznym celem jest zwrócenie uwagi społeczeństwa na wagę weryfikacji informacji i sprawdzania ich w wiarygodnych źródłach. Innymi słowy, chcemy, by każdy obywatel był świadomym fact-checkerem. W takim, przyznam, dość utopijnym świecie, żadne organizacje fact-checkerskie nie byłyby potrzebne. Schodząc jednak do brutalnych realiów – fact-checking nie jest trudny. Wystarczy krytyczny umysł, sceptycyzm wobec tez stawianych przez polityków i wyszukiwarka Google. Wypowiedzi weryfikujemy za pośrednictwem wiarygodnych źródeł informacji – raportów, danych statystycznych, przepisów prawa. Korzystamy również z przysługującego każdemu z obywateli prawa dostępu do informacji publicznej. Jest to bardzo łatwa procedura, dzięki której możemy uzyskać od instytucji publicznej na przykład informacje na temat jej wydatków. W naszej pracy ograniczają nas głównie realia finansowe,

które czasami tonują nasze projekty i plany. Pomimo tego, dzięki codziennej pracy naszych analityków, sukcesywnie rozwijamy naszą organizację i z optymizmem patrzymy w przyszłość.

Jakie najczęstsze problemy zdarzają się w pracy fact-checkera?

P.T.: Posłużę się tutaj pewną metaforą. Weryfikacja wypowiedzi jest swego rodzaju śledztwem – każdy fact-checker powinien mieć w sobie coś z detektywa, który, szukając skrupulatnie dowodów, stopniowo dochodzi do prawdy. I jak to w kryminałach bywa, zbieranie dowodów, czyli wiarygodnych źródeł, jest najbardziej żmudnym etapem każdej analizy. Jednak największe emocje zawsze budzi postawiony „wyrok” – w przypadku naszej pracy często ścierają się różne wizje interpretacji i oceny danej wypowiedzi. Granica pomiędzy fałszem a manipulacją bywa bardzo subtelna. Czasem zdarza się, że nasza analiza wywołuje ożywioną debatę wśród naszych czytelników, którzy na poparcie innego punktu widzenia przywołują np. dodatkowe dane statystyczne albo raporty, do których nie udało nam się dotrzeć. To bardzo ożywcze intelektualnie, pozytywne doświadczenie, które sprawia, że w efekcie zaczynamy prowadzić rzeczową, merytoryczną dyskusję opartą na faktach. Właśnie takie jest nasze wyobrażenie debaty publicznej.

Każdy, zanim zgłoszycie w wyborach, powinien zajrzeć do serwisu, by sprawdzić prawdomówność swojego kandydata. Korzystanie z podanych przez Państwa informacji wymaga jednak zdrowego dystansu, ponieważ Demagog.org.pl potwierdza, że kłamią i manipulują politycy wszystkich opcji politycznych. Czy łatwo upowszechnia się tak trudną do zaakceptowania wiadomość? Jak Państwo oceniają popularność serwisu i kto zagląda tu najczęściej?

P.T.: Drobna uwaga – przyznając jakiejś wypowiedzi ocenę fałszu, nigdy nie sugerujemy kłamstwa. Operujemy

w rzeczywistości obiektywnie weryfikowalnej – to, czy dany polityk świadomie kłamał, czy jedynie „zabłytnął” swoją niewiedzą – pozostaje poza naszym instrumentarium sprawdzalności. Dedykujemy to jego sumieniu i osądowi czytelników. To prawda, że fałsz nie ma barw politycznych, zwłaszcza że politycy zmieniają ugrupowania, a czasem nawet swoje własne poglądy. Skłonność do operowania faktografią lub na odwrót, odwoływanie się do emocjonalnych, populistycznych zagrywek retorycznych, to kwestia bardzo indywidualna. Podobnie jak indywidualne jest podejście polityków do naszej działalności – z satysfakcją dostrzegam, że coraz więcej z nich uważa naszą pracę za coś bardzo potrzebnego i pozytywnego. Efektem ubocznym tej sytuacji jest tendencja do wykorzystywania Demagoga w bieżącej polityce – politycy lubią się uwiarygadniać swoimi „prawdami” na naszych łamach lub też atakować swoich oponentów ich „fałszami”. Na to jednak nie mamy wpływu. Chcemy przede wszystkim, by debata publiczna w Polsce bazowała na faktach, a nie na emocjach – jeśli oznacza to wykorzystywanie w tej debacie Demagoga jako argumentu w postaci medium opiniotwórczego, wiarygodnego i bezstronnego, przyjmujemy to jako uznanie naszej pracy.

Kogo użytkownicy najczęściej sprawdzają na demagog.org.pl?

P.T.: Staramy się w możliwie jak najbardziej pluralistyczny sposób relacjonować debatę publiczną, uwzględniając jednocześnie pewne obiektywne przesłanki – politycy największych partii siłą rzeczy będą pojawiać się częściej z uwagi na ich stałą obecność w mediach. Przywiązujemy jednak olbrzymią wagę do tego, aby udzielać głosu również politykom niemającym takiego medialnego przebiecia, którzy wykorzystują do komunikacji głównie media społeczne, Facebooka albo Twittera. Istnieje oczywiście możliwość zgłoszenia przez czytelnika własnej propozycji wypowiedzi – jeśli będzie ona spełniać nasze wymogi metodologiczne, na pewno

zostanie przez nas oceniona. Takie nadsyłane przez czytelników wypowiedzi traktujemy bowiem priorytetowo. Jesteśmy wszędzie tam, gdzie w polityce dzieje się coś ważnego, dlatego szczególną uwagę wśród czytelników cieszą się nasze analizy poświęcone najgorętszym i najbardziej bieżącym tematom. Ostatnio dotyczyły one między innymi strajku nauczycieli, a także kontrowersji związanych z Deklaracją LGBT. W kontekście Demagoga możemy więc mówić raczej o bardziej i mniej popularnych tematach naszych analiz, aniżeli o popularności samych polityków. W czółówce tematów niezmiennie pozostają edukacja, wymiar sprawiedliwości, polityka społeczna i sprawy międzynarodowe.

Postprawda była słowem 2016 r. Czy ten rok był wyjątkowy pod względem szerzonej dezinformacji w Polsce lub na świecie?

P.T.: Jeśli przeanalizować nasze podsumowania roczne, to wyraźnie widać, że odsetek wypowiedzi ocenionych jako prawdziwe systematycznie spada. W 2018 roku z 550 ocenionych wypowiedzi jedynie 299 stanowiło prawdę. To zaledwie 54% – można powiedzieć więc, że niemal co druga wypowiedź polityka zawierała jakąś dozę fałszu lub manipulacji. To alarmująca statystyka. Rok wcześniej, w 2017, wypowiedzi prawdziwych było 64%. W tym roku czeka nas niezwykle zacięta kampania wyborcza. Obawiam się, że emocje, jakie udzielią się politykom w jej trakcie, nie przysłużą się ich prawdomówności.

Obchodziliśmy 15-lecie przystąpienia Polski do Unii Europejskiej. Mimo tylu lat mało o Unii wiemy. Jakie najbardziej absurdalne, a jednocześnie popularne w Internecie i mediach, fałszywe informacje może Pan przytoczyć na temat UE?

P.T.: Wokół Unii krąży wiele mitów. Część z nich wynika z prostej niewiedzy, część z nich to jednak świadome manipulacje, za którymi zazwyczaj stoi europesymistyczna agenda polityczna. Problem polega na tym, że je-

śli przeciwnicy Unii zaczynają fabrykować euromity, próby odpowiedzi czy też weryfikacji tych manipulacji w naturalny sposób podejmują euroentuzjaści. To wszystko staje się narzędziem walki politycznej. I znów zamiast rzetelnego wyjaśnienia sprawy mamy często podprogową agendę, tym razem wychodzącą z pozycji euroentuzjastycznych. W związku z wyborami do Parlamentu Europejskiego, na łamach Demagoga publikowaliśmy cykl artykułów, który przedstawia w obiektywny sposób ważne zagadnienia związane z Unią Europejską. Jednym z poruszanych tematów były właśnie euromity. Moim osobistym faworytem jest ślimak, który za sprawą unijnych biurokratów miał rzekomo zostać uznany za rybę. Cała intryga miała być wynikiem lobbingu Francji, która dzięki takiej decyzji uzyskała unijne dofinansowanie do jego hodowli. Nie ma jednak żadnego unijnego dokumentu, który by to potwierdzał. Całe nieporozumienie wynika najprawdopodobniej z faktu błędnej interpretacji przez dziennikarzy sensu pewnego rozporządzenia. Nie wchodząc tutaj w szczegóły, po które zapraszam na łamy Demagoga, uspokajam, że ślimak dalej pozostaje ślimakiem. I nic nie zapowiada zmian w tej kwestii.

Jak nie wiadomo, o co chodzi, to chodzi o... pieniądze. Aby zachować niezależność serwisu taki jak demagog.org.pl oraz inne wolne media potrzebują wsparcia finansowego użytkowników, czytelników. Jak Państwo sobie radzą z tym wyzwaniem?

P.T.: Jak słusznie Pani zauważyła, transparentne i obiektywne dziennikarstwo wymaga również transparentnego i niezależnego finansowania. Głównym źródłem finansowania Stowarzyszenia Demagog oraz prowadzonych przez nas projektów są przede wszystkim granty, środki przekazywane przez naszych darczyńców oraz wpływy ze składek członkowskich. Niczego nie ukrywamy. Szczegółowe informacje dotyczące poszczególnych dotacji – wysokości oraz działań realizowanych w ich ramach dostępne są na naszej stronie internetowej. Publikujemy

również nasze roczne sprawozdania finansowe. Jeśli chodzi o kanały, za pomocą których można wesprzeć naszą działalność to jest to m.in. zakładka „Wesprzyj nas” na naszej stronie internetowej, ale obecnie jesteśmy także na platformie crowdfundingowej Patronite. Nasi redakcyjni analitycy pracują obecnie na zasadach wolontaryjnych, jednak to nie jest optymalny model na dłuższą metę. Gwarancją niezależności są stali czytelnicy naszego portalu. Jako organizacja mamy świadomość, że aby w dalszym ciągu wykonywać naszą pracę równie profesjonalnie i móc się dalej rozwijać, potrzebujemy ich wsparcia, również tego finansowego.

Deepfake (ang. głęboki fałsz) to chyba najbardziej przerażające zagrożenie czające się w Internecie. Dzięki rozwojowi sztucznej inteligencji już dziś przeciętny internauta, dzięki dostępnym aplikacjom (programom komputerowym), może stworzyć profesjonalnej jakości film, w którym np. Minister Zdrowia dowolnego kraju informuje o śmiertelnej epidemii lub nieulubiana sąsiadka zostaje bohaterką filmu pornograficznego... To są rzeczy, które seniorom się nawet nie śniły, a zjawisko deepfake rozwija się praktycznie bez żadnych ograniczeń. Proszę wyjaśnić naszym czytelnikom, na czym polega i jakie są dziś możliwości walki z nim.

P.T.: Deepfake to obecnie jedno z najpoważniejszych wyzwań, przed którymi stoi cała debata publiczna. Najprościej ujmując, to „filmowy fotomontaż”. Faktycznie, pierwsze przykłady deep fake’a odnoszą się do branży pornograficznej i dotyczyły rzekomych sekstaśm znanych celebrytów, których wizerunki zostały komputerowo „doklejone” do nagrania. W przypadku manipulacji wypowiedzią deepfake łączy komputerową modyfikację ruchu warg i „włożenie w usta” danej osoby wymyślonej przez nas wypowiedzi. Możemy na przykład poszukać aktora, który będzie miał bardzo zbliżony głos do naszej ofiary i komputerowo jeszcze bardziej dostosować jego barwę i ton. W przypadku polityków czy osób publicznych, którzy codziennie wygłaszają bardzo dużo rejestrowanych wypowiedzi, problem będzie polegał jeszcze na tym, że jeśli zgromadzimy tych wypowiedzi wystarczająco dużo, będziemy mogli stworzyć swoisty „bank słów” danego polityka, a następnie modyfikując komputerowo ich intonację ułożyć w logiczne zdania. W ten sposób można „wyprodukować” Władimira Putina wypowiadającego wojnę Polsce albo Donalda Tuska, który wyznaje, że każdy poranek rozpoczyna

od lektury portalu Demagog. Każdy z nas będzie mógł zostać „przyłapany” na jakiejś kompromitującej wypowiedzi. Konsekwencje takich fejków mogą być katastrofalne, zwłaszcza jeśli będą za nimi stać profesjonaliści, na przykład obce służby specjalne. Wkraczamy powoli w erę, w której czeka nas walka algorytmów, komputerowy wyścig zbrojeń. Będziemy mieli do czynienia z coraz bardziej zaawansowanym oprogramowaniem służącym tworzeniu coraz trudniej wykrywalnych modyfikacji. Odpowiedzią na to będą... również coraz bardziej zaawansowane narzędzia pomagające w detekcji tych manipulacji. To będzie niekończąca się zabawa w kotka i myszkę, której rezultat ciężko przewidzieć.

„Krytyczny umysł to kluczowe narzędzie w każdych czasach, jednak szczególnie ważne w okresie masowej dezinformacji” – tak zachęcać do zgłaszania szkół do Akademii Fact-Checking. Inicjatywa skierowana jest do młodych ludzi. Czy myślicie o włączeniu w tego typu działania seniorów, studentów uniwersytetów trzeciego wieku? To grupa wiekowa, która nie była zachęcana, w na szczęście już minionych czasach, do krytycznego myślenia, a teraz nie zawsze jest świadoma zagrożeń i skali manipulacji, z jaką mamy do czynienia.

P.T.: Oczywiście, chcielibyśmy docierać z Akademią do kolejnych grup odbiorców. Z naszych obserwacji i doświadczeń wynika, że edukacja w tym zakresie powinna obejmować również seniorów i seniorki. Osoby powyżej 60. roku życia coraz częściej korzystają z nowych technologii: na komputerach przeglądają serwisy informacyjne, za pośrednictwem telefonów komunikują się z rodziną i przyjaciółmi. Posiadają też konta w mediach społecznościowych, skąd również czerpią informacje o bieżących wydarzeniach. Edukacja medialna seniorów zbyt często skupia się wyłącznie na technicznych aspektach obsługi urządzeń, pomijając kwestie krytycznego odbioru przekazów medialnych czy bezpieczeństwa danych. Chcielibyśmy, żeby Akademia Fact-Checkingu wypełniała tę lukę. Warto przy tym pamiętać, że seniorzy i seniorki wciąż korzystają przede wszystkim z tradycyjnych mediów: prasy, radia i telewizji. Dlatego nie możemy ograniczać się wyłącznie do dyskusji na temat zagrożeń w sieci. Mamy nadzieję, że już po wakacjach uda nam się zorganizować pierwsze warsztaty dla osób powyżej 60. roku życia. Z pewnością o nich poinformujemy!

Seniorałka

czyli seniorzy głos w sprawie wnuków

Bez wątpienia wnuki zmieniają świat. I to wcale nie tylko babciom i dziadkom. One zmieniają świat także pozostałym – czyli na przykład mnie, osobie pozbawionej wnucząt i raczej bez perspektyw na ich posiadanie. Od kilkunastu lat obserwuję proces przemiany moich kolejnych koleżanek i kolegów pod wpływem sukcesywnie pojawiających się wnuków. W wielkim skrócie rzecz ujmując – wnuczę stają się tematem numer jeden, jest najważniejsze, najsmakowsze, a babcia (czasem dziadek) jest gotowa na wszystko. Nawet na konfrontację z każdym, kto śmiałyby podważyć jej opinie, lub, nie daj boże, sugerować, że może ona przesadza, a dziecię, jak to dziecię – ładne jest i wyjątkowe, ale wyrośnie i bardzo szybko zasili armię naszych bliźnich, których urodę i wyjątkowość dostrzec mogą tylko najbliżsi. W tym babcie i dziadkowie. W skrajnym przypadku babcia dla wnucząt gotowa jest poświęcić wszystko. I wszystkich. W dodatku może o tym bez przerwy mówić. Jedną z moich koleżanek niedawno została babcia. Od kilku lat spotykamy się na basenie i tam w kolejce po wejściówkę

lub pod prysznicem wymieniamy się nowościami z ostatniego tygodnia. To znaczy tak było do urodzin wymarzonej wnuczki. Teraz już się nie wymieniamy niczym, bo nasza koleżanka, świeża babcia, opowiada nam szczegóły wszystkiego: najpierw były opowieści o porodzie, potem historia kupek, następnie wieści o przebiegu chorób wieku niemowlęcego. Teraz jesteśmy na etapie bardziej rozwojowym, bo mamy pełną informację na temat czytanych bajek (w tym także pełna rekonstrukcja min, które w trakcie czytania wykonuje najpiękniejsza z wnuczek – wyborne!) oraz różnych niezbitych dowodów na wyjątkową inteligencję półrocznego dziecka. Zachwyty babci jest zrozumiałe. Wnuczka była wyśmieniona, wymodlna i bardzo długo oczekiwana. Ostatni weekend spędzony z wnuczką przyniósł tyle nowości, że nie wystarczyła jedna długa kolejka po bilet do kasy oraz czas spędzony pod natryskiem. Koleżanka ciągnęła swoją opowieść także w trakcie ćwiczeń w wodzie. Nie przeszkadzało gwałtowne podnoszenie nóg, energiczne wyrzuty ramion. Nie wadził nawet oporny makaron, na

którym ćwiczymy zapamiętanie i który zawsze z nami zwycięża. Miłość do wnuczki wzięła górę nad dbałością o własną kondycję i, mimo potańek prowadzącej nasze zajęcia, opowiedziała zebrany wokół o kolejnych obserwacjach i radościach. Wszystkie pogodziłyśmy się z tą zmianą naszej koleżanki i słuchamy, co nasza świeża babcia przeżywa. Tak się złożyło, że nie ma wśród nas żadnej konkurentki, bo towarzystwo jest pozbawione wnuków.

Na ostatnich zajęciach kluczową informacją były plany wakacyjne młodych, którzy lecą z dziećmi na kilka tygodni do Grecji. I tu – bomba! Babcia w nagrodę też przyleci na tydzień – i zostanie z wnuczką. A młodzi sobie wreszcie odpoczną. Moja koleżanka była tak zachwycona tym rozwiązaniem, że nie znalazłam w sobie odwagi, by zadać jej pytanie, czy na pewno wie, co robi. Zresztą, pewnie to ja nic nie rozumiem, bo wiadomo, jestem pozbawiona wnuków. To skąd miałabym wiedzieć, co się czuje i gdzie leży granica między miłością a poświęceniem?

Tymczasem, jak migające czerwone światelko, przypomniał mi się pewien żart rysunkowy. W hotelowym basenie stoi para z drinkiem w ręce. W tle plaża, morze i palmy. Kobieta mówi: „Wiesz, kochanie, ja już dojrzałam do decyzji o posiadaniu dziecka”. On: „Poczekaj-

my jeszcze trochę”. Ona: „Ale kiedyś musimy je odebrać od dziadków”. Kurtyna.

Przyjaciółek, które z miłości do wnucząt zmieniły się nie do poznania, mam bardzo wiele i na ich przykładzie widzę, że nie jest wcale trudno się zatracić. Na szczęście w ich gronie mam także kilka prababć. I żeby było jasne – najstarsza z nich właśnie obchodziła siedemdziesiątkę, biega, ćwiczy, jest w klubie morsów i na w sobie tyle radości życia, że młodzi mogą jej tylko zazdrościć. Babcia została w wieku 38 lat i wówczas obserwowałam u niej te symptomy, które teraz widzę u większości babć. Kompletny odlot i poza stópkami Maciusia, jego wyjątkową mądrością i urodą właściwie nie było innego tematu. Mogłyśmy rozmawiać o wszystkim, a i tak zawsze rozmowa nieuchronnie zmierzała do wnuka.

Dzisiaj, kiedy dorosły Maciuś i jego siostry mają już swoje dzieci, temat zniknął. Babcia Basia ma tyle spraw na głowie, że wnuki i prawnuki stały się częścią interesującego świata, ale już nie wypełniają całego życia.

Z tego wyciągam wnioski, że najlepszym lekarstwem na równowagę psychiczną w kwestii postępowania z wnukami... są prawnuki.

Byłe szybko!

Joanna Ciechanowska
www.senioralki.blogspot.com

REKLAMA



ŚWIAT DŹWIĘKÓW NA WYCIĄgniĘCIE RĘKI

NOWE TECHNOLOGIE W APARATACH SŁUCHOWYCH WIODĄCYCH MAREK

- Zamiast baterii **możliwość ładowania**
- **Rozmowa telefoniczna** słyszana w dwóch aparatach jednocześnie
- Większy komfort **słyszenia w hałasie**
- Bardziej **dyskretny i wytrzymały** aparat słuchowy wewnętrzny w obudowie z tytanu
- **Regulacja** aparatów słuchowych za pomocą twojego telefonu
- **Naturalne brzmienie** własnego głosu
- **Indywidualne wkładki** uszne wykonane w technologii 3D
- **Nowy styl** aparatów słuchowych typu RIC



JEŚLI ZASTANAWIASZ SIĘ, JAKI APARAT SŁUCHOWY BĘDZIE DLA CIEBIE NAJLEPSZY. JUŻ DZIŚ UMÓW SIĘ NA BEZPŁATNĄ KONSULTACJĘ Z NASZYM PROTETYKIEM SŁUCHU I ODKRYJ SŁYSZENIE NA NOWO!

REJESTRACJA: TEL. 61 221 01 51, KOM. 733 378 999

Co wiesz o swoim wnuku?

Troskliwi i mądrzy dziadkowie rozmawiają ze swoimi wnukami nie tylko od święta. Nie obrażają się na wnuki, gdy te mają gorszy nastrój i nie są chętne do radosnej pogawędki. Czy jednak wiemy, jak odróżnić słabszy dzień naszego wnuka od choroby, która toczy jego umysł i duszę? Od czego może się uzależnić Twój wnuk i co ma do tego depresja?

Stale przybywa dzieci i młodzieży, która często nie radzi sobie ze stresem, presją ze strony rówieśników czy rodziny. To może skutkować popadaniem w uzależnienia np. od Internetu (siecioholizm) albo pojawieniem się zaburzeń natury psychicznej. Coraz powszechniejszym problemem wśród nastolatków jest depresja – związane z nią samookaleczenia czy nawet myśli samobójcze. O skali zjawiska może świadczyć fakt, że w Polsce jest dwa razy więcej samobójstw niż ofiar wypadków samochodowych. Jak pomóc dzieciom i młodzieży zmagającym się z depresją i co zrobić, by nie „przegapić” problemu, radzi dr n. społ. Monika Dragunajtys-Sudoł, psycholog w Centrum Medycznym Damiana.

Istnieje wiele zachowań lub stanów, które wymagają konsultacji z psychologiem czy psychoterapeutą. Leczenie psychiatryczne czy psychoterapia są jednak nadal tematami, których podejmowanie unikamy w obawie przed negatywną oceną lub samooceną. Dopuszczenie do siebie

myśli, że nasz wnuk może potrzebować pomocy specjalisty, wywołuje wstyd i powoduje, że często ukrywamy taki fakt przed znajomymi. Wolimy tłumaczyć te zachowania różnymi czynnikami sytuacyjnymi lub umniejszamy ich znaczenie – „to normalne w tym wieku”.

Chwalmy wnuki

Etiologia zaburzeń psychicznych jest wieloczynnikowa i oprócz aspektów biologicznych, genetycznych istotną rolę pełni środowisko, w jakim żyjemy. Wśród młodzieży do czynników, które zasługują na naszą szczególną uwagę należą: negatywne myślenie, mało wzmocnień pozytywnych (takich konsekwencji jakiegoś zachowania, które spowodują, że będą one występowały częściej, np. nagród), stresujące wydarzenia i niskie poczucie własnej wartości.

Dostępność środków psychoaktywnych lub możliwości korzystania z urządzeń elektronicznych stanowią istotne źródło zagrożeń dla rozwoju psychiki młodego człowieka. Otrzymanie nagro-



dy, osiągnięcie przyjemności to elementy dostępne na wyciągnięcie ręki, bez większego wysiłku, a jednocześnie stwarzające ryzyko m.in. uzależnienia. Zjawiska społeczne, których dzieci i młodzież są uczestnikami lub obserwatorami, dają z jednej strony poczucie pewnej anonimowości, z drugiej przynależności do jakiejś grupy społecznej. Przywiązywanie zbyt dużej wagi do bycia popularnym czy docenianym (np. w mediach społecznościowych) prowadzi do niezdrowego porównywania się z rówieśnikami, co może przyczynić się do spadku sa-

mooceny i pewności siebie. To niestety często prowadzi do zjawiska osamotnienia, wycofywania się z relacji w rzeczywistym świecie, wzmacniania smutku i depresję.

Korzystanie z urządzeń – telewizora, komputera, smartfona niekorzystnie wpływa również na rozwój poznawczy, a zwłaszcza na procesy uwagi, która pod ich wpływem jest ciągle rozproszona. Dzieci mają coraz większe problemy ze skupieniem się na wykonywanym zadaniu, a także trudniej wykonywać im przez dłuższy czas jedną czynność, stają się rozdrażnione, a cza-

sem nawet agresywne. W dobie smartfonów i niemal nieustannego bycia online, nie jesteśmy w stanie skontrolować, w jaki sposób korzystają one z Internetu, co dokładnie robią w sieci. Dlatego tak ważna jest obserwacja ich zachowania, rozmowa, budowanie bliskości i zaufania w świecie rzeczywistym.

Bunt czy depresja?

Depresja może być mylona z nastoletnim buntem i bużowaniem hormonów. Okres dojrzewania jest czasem szczególnej wrażliwości. Dlatego zawsze powinniśmy uważnie przyglądać się wnukom, być z nimi w bezpiecznej więzi. – U młodzieży dotkniętej depresją często obserwuje się wycofanie z kontaktów społecznych – ma to związek ze spadkiem zarówno energii, jak i negatywnymi myślami oraz niskim poczuciem własnej wartości. Mogą pojawić się problemy z koncentracją, niechęć chodzenia do szkoły, często nieuzasadniona złość, smutek oraz poczucie samotności – komentuje dr n. społ. Monika Dragunajtys-Sudoł,

psycholog w Centrum Medycznym Damiana.

Jednak objawy nie zawsze są tak oczywiste. Bywa, że pierwszymi symptomami są bóle głowy, brzucha czy występowanie zaburzeń snu, lęków, a nawet drażliwość czy agresja. Jeśli zauważymy, że w ostatnim czasie zachowanie naszego wnuka uległo zmianie – nie bagatelizujmy tego. Niestety bez interwencji objawy depresji narastają, dlatego ważne jest, aby jak najszybciej zweryfikować ich przyczynę i ewentualnie rozpocząć psychoterapię. W chwili, gdy objawy są już bardzo groźne – np. gdy pojawiają się myśli samobójcze, samookaleczenia, konieczne jest niezwłoczne podjęcie odpowiedniego leczenia. Jednak pamiętajmy, że wsparcie bliskich jest jednym z pierwszych i kluczowych czynników w procesie powrotu do formy. W zależności od nasilenia objawów, depresja może być całkowicie wyleczona dzięki terapii z psychologiem czy psychoterapeutą. Choć w niektórych przypadkach niezbędne będzie leczenie farmakologiczne.

REKLAMA

Sztuczna szczęka



to nie rozwiązanie

Skuteczna metoda leczenia bezzębia przy pomocy rozwiązań Nobel Biocare

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

Sprawdzone i udokumentowane naukowo

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



Różne możliwości protetyczne

Dobra stabilizacja przy użyciu jedynie czterech implantów

www.dental-med.com.pl

dental med
PROFESJONALNA STOMATOLOGIA

Zapraszamy do rekomendowanej kliniki stosującej metodę All-on-4

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



W wakacje więcej! +300€

Praca w opiece

- ✓ sprawdzamy miejsca pracy
- ✓ gwarantujemy przejazd w obie strony, zakwaterowanie i wyżywienie
- ✓ opłacamy wysokie składki ZUS
- ✓ możesz skontaktować się z nami 24/7
- ✓ jesteśmy blisko Ciebie

Zadzwoń:

+ 48 12 290 44 38

www.opiekunki.interkadra.pl

Więcej informacji na stronie internetowej

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

Poznaj osobowość wnuka

„Dziecko orchidea czy mlecz. Jak wspierać wrażliwe dzieci” to pozycja, która w przystępny sposób objaśnia złożone zjawisko z zakresu psychologii dziecięcej. Wyposaża także czytelnika w cały nowy język i zestaw pojęć, które pozwolą na lepsze zrozumienie i oswojenie świata naszych wnuków, lecz także naszego własnego.



Właśnie z tego powodu książka dr. Thomasa Boyce'a uznana została przez amerykańskich wydawców za pozycję, która ma szansę spowodować zmianę na poziomie całej naszej kultury.

– Uważam, że to książka, którą powinni przeczytać wszyscy rodzice, dziadkowie oraz profesjonaliści (lekarze, pielęgniarki, specjaliści wczesnego wspomagania rozwoju, nauczyciele i inni), aby zrozumieć, jak inaczej każde dziecko, choćby „orchidea” i „mlecz”, rozwija się i rośnie. Dzięki niej dowiedzą się, jak je wychowywać, a zwłaszcza te dzieci, które stanowią największe wyzwanie dla konwencjonalnego podejścia do opieki i nauczania – mówi dr Boyce.

Orchidee i mlecz

Autor wyodrębnia grupę dzieci „orchidei” – odstających od bardziej typowo rozwijających się rówieśników, czyli „mlecz”. Dzieci orchidee są niezwykle zdolne i delikatne, potrzebują jednak szczególnej troski, żeby w pełni rozwinąć swoje możliwości. „Mlecz” są bardziej odporne i lepiej radzą sobie z problemami, ale

często okazują się zwyczajne, przeciętne.

Doktor Boyle wykazuje, że każde dziecko w efekcie interakcji między genami a środowiskiem jest inne. Te interakcje zaczynają się jeszcze w łonie matki, ponieważ na płód wpływają przeżywane przez nią stresy i związane z nimi emocje, a także jej sposób odżywiania się. Matka i dziecko adaptują się do tych warunków, jakby po to, żeby radzić sobie z nimi później po porodzie. Dlatego też płód, którego matka podlega stresowi, mało je albo cierpi na depresję, może jako noworodek mieć wysoki poziom hormonów stresu, przejawiać szczególną ostrożność oraz zmniejszoną zdolność skupiania uwagi i uczenia się. Natomiast dzieci, których matki nie są zestresowane ani w depresji, z niecierpliwością czekają na poród, dobrze się odżywiają i dobrze śpią, wykazują niezwykłą gotowość do nauki, nawiązywania satysfakcjonujących relacji i optymalnego rozwoju. Będą mogły wykształcić mechanizmy autoregulacji (na przykład poprzez ssanie kciuka, żeby się

uspokoić). A matka, która od razu zaczyna karmić, przytulać i głaskać dziecko, mówić do niego czule, daje mu to, co najlepsze do optymalnego rozwoju.

Trudne dzieci, kreatywni dorośli

Dzieci-orchidee często przysparzają wielu zmartwień nawet najbardziej cierpliwym i kochającym rodzicom, nauczycielom i przyjaciołom. Dzięki najnowszym badaniom możliwe jest jednak zrozumienie, dlaczego są szczególnie mało odporne na sytuacje trudne i stresujące, a także dlaczego właśnie one mają największy potencjał rozwinięcia się w najbardziej kreatywnych i utalentowanych dorosłych.

Książka skierowana jest nie tylko do rodziców i dziadków, którzy chcieliby lepiej zrozumieć swoje dzieci i wnuki, ale zwróci uwagę także (a może przede wszystkim) dorosłych czytelników, pragnących lepiej zrozumieć, czy należeli do grupy wrażliwych „dzieci-orchidei”, czy też może bardziej odpornych „dzieci-mlecz”.

Jak uzupełnić braki witaminy D (witaminy słońca)

Zdecydowana większość Polaków ma jej niedobór. Ograniczona ekspozycja naszej skóry na słońce, w połączeniu z dietą ubogą w produkty zawierające witaminę D (np. tłuste ryby, jaja, grzyby), najczęściej prowadzą do jej braku w organizmie. – U osoby dorosłej, objawami niedoboru witaminy D są często bóle mięśniowe, bóle stawowe, ogólne złe samopoczucie i częste infekcje. Zwłaszcza, jeśli mamy do czynienia z kobietami w okresie menopauzalnym, kiedy to ochronne działanie estrogenów przestaje funkcjonować – mówi prof. Marek Ruchała.

Z badań wynika, że aż 90 proc. Polaków ma niedobór witaminy D. Skutecznym rozwiązaniem może być więc jej suplementacja. – Obecne rekomendacje zalecają przyjmowanie tej witaminy we wszystkich grupach wiekowych. Natomiast szczególnie jest to istotne u osób

w wieku podeszłym, gdzie synteza skórna witaminy jest zaburzona, u osób z upośledzonym wchłanianiem, np. w zaburzeniach wątroby lub nerek, a także u niemowląt i u dzieci, szczególnie w okresie wzrostu. – mówi dr hab. Agnieszka Bienert, farmaceutka z Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu. Działa ona na poziomie komórek, przede wszystkim w mechanizmie genowym i to są procesy, które dość długo trwają. Witamina D reguluje wiele ważnych funkcji, ale to wymaga czasu, często miesięcy, a nawet lat – mówi dr hab. Agnieszka Bienert. Dlatego, powinniśmy się starać, żeby w naszym organizmie była stała ilość witaminy D. Eksperti podkreślają, że jej działanie jest bardzo szerokie, m.in. wpływa na funkcjonowanie układu odpornościowego, a według najnowszych doniesień ma wpływ również na płodność. Ekspertka podkreśla, że witamina D nie działa doraźnie



i dlatego nie ma sensu przyjmować jej dużych dawek np. w okresie infekcji. – Zalecane dawki witaminy D u osób dorosłych to 800 do 2000 jednostek międzynarodowych na dobę. Wyższe dawki zalecane są u osób otyłych, ciemnoskórych i pracujących na zmianach nocnych. Natomiast u dzieci od roku do 18 r.ż. jest to od 600 do 1000 j.m. – mówi dr hab. Agnieszka Bienert.

źródło: zdrowie.pap.pl

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. Płudoński P. i wsp. Endokrynologia Polska, Tom 64; Numer 4/2013.

Wakacje z wnukami

Są to słowa mojej siostrzenicy, która prosiła moją mamę, aby podała jej ciasteczko w letniskowym domku w Borach Tucholskich. Babcia i wnuczka leżały już w łózkach i obie miały tak samo daleko do stolika z ciasteczkami. Babcia odpowiedziała, że przecież wnuczka może sama sobie wstać i wziąć ciasteczko, ale ona odpowiedziała: „przecież jest zimno”. Więc babcia wstała i podała ciasteczko kochanej wnuczce. Rodzina w innym pokoju słyszała tę prośbę, wszyscy się rozrzewnili.

Zdarzyło się też, że na Uniwersytecie Trzeciego Wieku zapisała się pewna pani. W swoim zgłoszeniu napisała, iż ma już dość zajmowania się rodziną i teraz chce wypoczywać i bawić się. Na jednym ze spotkań, na którym była mowa o radościach życia rodzinnego, wstała i zdecydowanie wykonała „gest Kozakiewicza”, z oburzeniem wykrzykując, iż nikt jej nie zachęci do opiekowania się wnukami, ponieważ wychowała już sześcioro dzieci. Teraz należy jej się rekompensata.

Oba przykłady są dobrym pretekstem do rozważań nad postawą dziadków wobec wnuków. Przez przytłaczający czas istnienia ludzkości rodzina była wielopokoleniowa. Zawierała seniorów-dziadków, rodziców i ich dzieci, czyli wnuki lub nawet prawnuki. W różnych kulturach i warunkach społecznych tych relacji nie można generalizować, nie były ani bezwzględnie dobre, ani złe. Zawsze zależały od poszczególnych ludzi. Relacje są takie, jacy są ludzie, którzy je tworzą. Więcej, po relacjach między ludźmi można ocenić ich wartość moralną. Po owocach poznaje się wartość drzewa. Na starość te owoce mogą być wyborne!

Wakacje – szansa dla seniorów

Wakacje z wnukami są okazją do odgrzania dawnych pięknych osiągnięć i emocji. Zaczynając od „wiosny solidarności”, przez czasy PRL-u, wojny i dalszej historii można przedstawić młodym losy rodziny, znajomych. Wsze dzieci zastanawiają się, czy można wnuki podrzucić dziadkom na wakacje. Część dzieci chętnie spotyka się z dziadkami, bo tak zostały wychowane i nawiązały z nimi więź. Po prostu wnuki tęsknią za dziadkami, z którymi można robić i bawić się inaczej niż z rówieśnikami i inaczej niż z rodzicami. Ta dobra relacja ich ubogaca i rozwija.

Dziadkowie mają rzecz najważniejszą: są świadkami przeszłości rodzinnej, polskiej. Mają też doświadczenie życiowe, dużo wiedzy o sensie życia, pamiętają dzieła wzniośle, walkę o polskość i o powodzenie w rodzinie.

Wakacyjne spotkania są okazją do kształtowania tradycji rodzinnych. W domach starszych zawsze są albumy ze zdjęciami, a te mogą być okazją do niejednej zabawy, na przykład zrobienia rodzinnego drzewa genealogicznego, choćby tylko kilku pokoleń.

Umieszczenie nazwisk z adresami i telefonami, aby z krewnymi mieć kontakt, choćby w czasie jakiejś ważnej uroczystości rodzinnej. Mogą być pamiątkowe kartki pocztowe lub listy z pozdrowieniami i informacjami. Po latach przypominają ludzi niby znajomych, a jednak nie zawsze dobrze wiadomo, kto i z kim i gdzie mieszka, jakie są związki pokrewieństwa i powinowactwa, jakie ich obecne losy. Może warto wtedy zatelefonować, napisać kartkę z pozdrowieniami, zapytać jak się mają, czy pamiętają o miejscach, z których się do nich dzwoni lub pisze. Może zatęsknią lub obudzą się ich wspomnienia. Na zdjęciach utrwała się różne wydarzenia, są z nimi związane anegdoty, raz wesołe, a innym razem smutne, ale zawsze mogą być pouczające, z morałem. Tych mogą udzielić dziadkowie.

Seniorzy często przechowują też pamiątki rodzinne – suknię ślubną, sygnet dziadka, odznaczenia, dyplomy, książki, czasami pamiątkę między ludźmi można ocenić ich wartość moralną. Po owocach poznaje się wartość drzewa. Na starość te owoce mogą być wyborne!

Wakacje z wnukami są okazją do odgrzania dawnych pięknych osiągnięć i emocji. Zaczynając od „wiosny solidarności”, przez czasy PRL-u, wojny i dalszej historii można przedstawić młodym losy rodziny, znajomych. Wsze dzieci zastanawiają się, czy można wnuki podrzucić dziadkom na wakacje. Część dzieci chętnie spotyka się z dziadkami, bo tak zostały wychowane i nawiązały z nimi więź. Po prostu wnuki tęsknią za dziadkami, z którymi można robić i bawić się inaczej niż z rówieśnikami i inaczej niż z rodzicami. Ta dobra relacja ich ubogaca i rozwija.

Dziadkowie mają rzecz najważniejszą: są świadkami przeszłości rodzinnej, polskiej. Mają też doświadczenie życiowe, dużo wiedzy o sensie życia, pamiętają dzieła wzniośle, walkę o polskość i o powodzenie w rodzinie.

Wakacyjne spotkania są okazją do kształtowania tradycji rodzinnych. W domach starszych zawsze są albumy ze zdjęciami, a te mogą być okazją do niejednej zabawy, na przykład zrobienia rodzinnego drzewa genealogicznego, choćby tylko kilku pokoleń.

Dziadkowie mają rzecz najważniejszą: są świadkami przeszłości rodzinnej, polskiej. Mają też doświadczenie życiowe, dużo wiedzy o sensie życia, pamiętają dzieła wzniośle, walkę o polskość i o powodzenie w rodzinie.

Wakacyjne spotkania są okazją do kształtowania tradycji rodzinnych. W domach starszych zawsze są albumy ze zdjęciami, a te mogą być okazją do niejednej zabawy, na przykład zrobienia rodzinnego drzewa genealogicznego, choćby tylko kilku pokoleń.



kościół parafialny zawierają dużo pamiątek o żołnierzach, powstańcach, na cmentarzach są pomniki wielkich ludzi-patriotów, przy których można na żywo uczyć historii i wspólnie się pomodlić. Jest to szczególnie ważne, gdy wnuki przybywają z zagranicy, gdzie niewiele uczą się o Polsce. Szanowanie pamięci o przeszłości jest zapewnianiem sobie opieki i troski na czas starości i niedołężności.

Wnuki jako dar

Dziadkowie nie tylko dają, ale również biorą od wnuków. Mogą wiele dowiedzieć się o współczesnych technologiach. Wnuczek może poczuć się nauczycielem i przeszkolić w korzystaniu z poczty elektronicznej, jak załatwiać najważniejsze sprawy, jak zabezpieczyć się przed wyłudzeniami informacji itd. Można wspólnie, elektronicznie nawiązać kontakt z rodziną i zdać relację z wakacji. Wnuki zmuszają też do większej aktywności fizycznej, duchowej i psychicznej. Chcąc ich zainteresować sobą, trzeba im coś zaproponować. Wspólny ruch odmładza, wspólne zabawy poprawiają

nastrój, wspólna modlitwa pogłębia więź. Można pokazać im miejsca swoich dawnych zabaw i pierwszych osiągnięć. Opowiedzieć o codziennym, prostym życiu, które też dawało wiele radości.

Wnuki mogą być okazją do odnowienia dobrych stosunków w rodzinie i między dziadkami, nie warto konkurować o wnuki, lepiej jest współdzielić i nawiązywać między starszymi rodzinnymi relacje. Wnuki są okazją do zażegnania niesnasek w rodzinie. Czasami teściowie nie tolerują się lub współzawodniczą między sobą nie tylko o wdzięczność wnuków, ale o ich miłość, czas i uznanie. To tylko niektóre sugestie. Trzeba zajrzeć do szaf, regałów, na strych, do teczek z dokumentami, odnowić wspomnienia, a znajdują się na pewno ciekawe i wartościowe pomysły radosnego wypoczyniania z wnukami. Najlepszym doradcą jest miłość do nich.

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

Sentymentalne smaki

Przyjemność płynąca z jedzenia jest oczywista. Niektóre smaki jednak bardziej niż inne, poprzez przywoływanie wspomnień z domu rodzinnego, wywołują wewnętrzny spokój i stan zadowolenia.



Te pozornie nieuchwytnie odczucia zostały po raz pierwszy nazwane już w połowie ubiegłego wieku. „Comfort food” (z ang. jedzenie, które wzbudza pozytywne emocje) to nic innego, jak ulubione smaki dzieciństwa oraz proste potrawy, które pozwalają na sentymentalną podróż w czasie i skutecznie poprawiają nastrój.

Ciepłe ciasto drożdżowe, niedzielny rosół, domowe tosty z żółtym serem, kanapki z paszтетem, pomidorówka, młode ziemniaki z koperkiem – co powoduje, że każde z tych dań należy do kanonu najbardziej uwielbianych smaków? Z pewnością nie finezja przygotowania ani wyrafinowane składniki. Magia tkwiąca w comfort food polega na tym, że bardzo szybko pomaga ono załagodzić negatywne emocje i zwalczyć stres. Dzieje się tak, ponieważ określone smaki i potrawy budzą w nas błogie uczucia bezpieczeństwa i radości, zapamiętane z czasów dzieciństwa. Fenomen ten został opisany już w latach 60. na łamach jednego z dzienników na Florydzie, jednak dopiero w ostatnich latach „komfortowe” jedzenie awansowało do rangi wiodącego trendu. Błędną konotacją, idącą za terminem „comfort food” jest kaloryczność, wysoka zawartość tłuszczu, cukru lub soli. To prawda, że produkty niezdrowe często kojarzą się z formą

nagrody, ponieważ sięgamy po nie okazjonalnie. Dlatego czasem comfort food to nic innego jak słodki batonik czy porcja lodów. Jednak nie znaczy to wcale, że takie wzorcowe smaki zapamiętaliśmy z dzieciństwa. Wręcz przeciwnie – wszelkie nowości, które widzimy na półkach ze słodkościami, zazwyczaj nie mają wartości sentymentalnej, ponieważ prawdziwe wspomnienia zbudowane są na tym, co stanowiło element naszego menu kilkanaście lub nawet kilkadziesiąt lat temu. Dlatego znacznie częściej określenie „comfort food” odnosi się do ciepłego, pożywnego, domowego posiłku.

Komfort po polsku

Poszukując w polskiej kuchni dań, które z miejsca poprawiają nam nastrój, wystarczy zwrócić się ku najpyszniejszym wspomnieniom z dzieciństwa. Bardzo często wśród rodzimego comfort food znajdują się tradycyjne zupy – rosół, pomidorowa, ogórkowa, grzybowa, żurek. Tuż obok nich plasują się treściwe, polskie obiady – schabowy, gulasz, golonka, pierogi, placki ziemniaczane. Ważną cechą comfort food jest także łatwość przygotowania. Firmy coraz częściej sięgają do babcinych receptur i można czasem skorzystać z pomocy takich produktów np. w trakcie niespodziewanej wizyty wnuków.

REKLAMA

Dieta SENIORA

Zamówienia: <http://bit.ly/dietaseniора>

Wydawca: PZWL Wydawnictwo Lekarskie

Cena: 59 zł

może przynieść pozytywne efekty zdrowotne: złagodzi objawy, zahamuje rozwój choroby, zmniejszy ryzyko groźnych powikłań. Autorka wyjaśnia znaczenie żywienia w chorobach neurodegeneracyjnych, objawiających się zaburzeniami funkcji poznawczych. Przedstawia m.in. praktyczne wskazówki dotyczące komunikacji z osobami dotkniętymi demencją. Książka jest skierowana do wszystkich seniorów, członków rodzin, opiekunów, a także pielęgniarek, lekarzy, dietetyków oraz tych wszystkich, którzy pragną dowiedzieć się, jak za pomocą racjonalnego żywienia i zdrowego stylu życia opóźnić procesy starzenia i zmniejszyć ryzyko rozwoju chorób.

Aktywność fizyczna polskich seniorów

Poziom aktywności fizycznej wśród seniorów w Polsce jest alarmujący - aż 53 proc. osób w wieku 55+ jest nieaktywnych fizycznie według badania MultiSport Index 2019. Wśród aktywnych Polaków 43 proc. przyznaje, że najważniejszym motywatorem do podejmowania aktywności jest zdrowie.

Według najnowszego raportu MultiSport Index 2019, tylko 64 proc. dorosłych Polaków podejmuje aktywność fizyczną (uwzględniającą czynności rekreacyjne, takie jak spacer czy jazda na rowerze w celach transportowych) minimum raz w miesiącu. Gorzej sytuacja przedstawia się wśród osób w wieku 55 plus – aż 53 proc. z nich nie podjęło żadnej aktywności fizycznej w przeciągu ostatnich 6 miesięcy. Wynik ten znacząco odbiega od rekomendacji Światowej Organizacji Zdrowia, według której osoby starsze powinny podejmować aktywność fizyczną przez co najmniej 30 minut dziennie 5 dni w tygodniu lub nawet bardzo intensywną aktywność przez co najmniej 20 minut przez 3 dni w tygodniu.

Konsekwencje bezruchu

Aktywność fizyczna staje się coraz ważniejszym tematem w dyskusji na temat przyszłości starzejącego się społeczeństwa. Światowa Organizacja Zdrowia alarmuje, że bezruch jest czwartą przyczyną śmiertelności na świecie za nadciśnieniem tętniczym, paleniem tytoniu oraz podwyższonym poziomem glukozy we krwi i odpowiada za 6 proc. zgonów (3,2 miliona rocznie). Według ekspertów brak aktywności fizycznej jest główną przyczyną 21-25 proc. przypadków raka piersi czy jelita grubego. Bezruch jest też odpowiedzialny za 27 proc. zachorowań na cukrzycę i około 30 proc. przypadków choroby wieńcowej.

Ruch i dobra wydolność fizyczna poprawiają jakość życia seniorów i ich zdrowie. O 90 proc. zmniejszają ryzyko demencji, poprawiają mikrostrukturę mózgu i pamięć osób starszych, co jest szczególnie ważne w obliczu zmian demograficznych i starzenia się polskiego społeczeństwa. Mamy również umiarkowanie silne dowody, że regularna aktywność fizyczna poprawia ogólne funkcjonowanie osób starszych, zmniejsza ryzyko złamania biodra, rozwoju raka płuca czy raka endometrium. Odpowiednia dawka ruchu zmniejsza zawartość tłuszczu w organizmie, zwiększa gęstość kości, poprawia siłę mięśniową, tolerancję glukozy oraz wrażliwość na insulinę, obniża także stężenie niekorzystnego cholesterolu.

Ponieważ obecnie to właśnie choroby serca, udary oraz nowotwory stanowią główne przyczyny zgonów, regularna aktywność fizyczna przez zmniejszenie ich ryzyka wydłuża życie. Regularna aktywność fizyczna łagodzi objawy depresji wśród seniorów oraz poprawia funkcje poznawcze. Dzięki regularnemu uprawianiu ćwiczeń spowolnione zostają procesy degenera-

- Regularnie podejmowany ruch nie tylko poprawia samopoczucie i pracę mózgu, ale stanowi również istotny czynnik profilaktyki wielu chorób cywilizacyjnych, które za blisko dekadę będą przyczyną 2/3 zgonów na świecie – komentuje Adam Radzki z Benefit Systems, twórcy karty sportowej MultiSport Senior, aktywizującej osoby po 60. roku życia.



cji i zaniku mózgu związane z wiekiem. Osoby starsze bardziej aktywne fizycznie mają lepszą pamięć, łatwiej mogą się skupić, lepiej orientują się w otoczeniu, mają lepszy nastrój przez co znacznie dłużej, czasami do końca życia są samodzielne. Niestety jedynie mniejszość osób starszych regularnie ćwiczy – mówi dr hab. n. med. Ernest Kuchar, specjalista medycyny sportowej, Kierownik Kliniki Pediatrii z Oddziałem Obserwacyjnym na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym.

Aktywność fizyczna wskazana jest każdej grupie wiekowej, jednak wciąż wśród seniorów panuje błędne przekonanie, że bycie aktywnym jest domeną młodych. Okazuje się, że najsilniejszą determinantą aktywności jest wiek (29,9 proc.) – z raportu dowiadujemy się, że im osoba jest starsza, tym prawdopodobieństwo, że będzie mniej aktywna rośnie. Na szczęście powstaje coraz więcej inicjatyw sportowych mających na celu aktywizację osób starszych, takich jak np. karta sportowa MultiSport Senior, dzięki której seniorzy w całej Polsce mogą korzystać z kilkunastu aktywności w ramach jednego pakietu. Program obejmuje m.in. zajęcia fitness, saunę, basen, jogę, taniec czy nordic walking.

Aktywność w Polsce a Europie

Polska z 64 proc. aktywnych obywateli wciąż pozostaje poniżej europejskiej średniej, która według Eurobarometru 2017 wynosi 71 proc. Wśród państw członkowskich UE zajmujemy szóstą lokatę od końca, wyprzedzając Portugalię, Malte, Włochy, Rumunię i Bułgarię, gdzie średni odsetek aktywnych fizycznie osób w tych państwach wynosi 51 proc. Podobny poziom aktywności fizycznej do zanotowanego w Polsce rejestruje się w Grecji i Hiszpanii, a nieco wyższy na Cyprze, w Chorwacji i na Węgrzech (średnia dla tych trzech krajów to 68 proc.). Wciąż daleko nam do liderów tych statystyk. Finlandia, Dania, Holandia i Szwecja notują średni wynik na poziomie 94 proc. Najwięcej aktywnych Polaków znajdziemy w dużych miastach – prym wiodą mieszkańcy Warszawy (75 proc. aktywnych fizycznie). Wśród województw najlepiej wypadają Wielkopolska i Małopolska, gdzie 69 proc. społeczności korzysta z ruchu. Najniższy poziom aktywności fizycznej odnotowano w województwie zachodniopomorskim (45 proc.) i dolnośląskim (52 proc.).

MultiSport

Senior w najlepszej formie

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

Każda babcia jest inna

Babcia jako instytucja różne dzieje ma w historii. Dawniej na wsi była razem mieszkającym członkiem rodziny z konkretnym zwyczajowo przydzielonym zadaniem. Rolnictwo mało umaszynowane bazowało na pracy ludzkich rąk, których każda para była niezbędna. Kiedy rodzice ze starszymi dziećmi szli „w pole”, babcia, jako fizycznie mniej wydajna, zostawała w domu, by zajmować się małymi dziećmi i przygotować dla wszystkich posiłek.

W rodzinach robotniczych babcia z dziadkiem mieszkali najczęściej oddzielnie, aczkolwiek w tej samej miejscowości. Matka dzieci najczęściej nie pracowała zawodowo, a jeżeli już – to i tak radziła sobie w roli matki i gospodyni domu, w czym najczęściej pomagała starsza córka. W rodzinach inteligenckich, kiedy jeszcze taka warstwa społeczna istniała (obecnie jest to w pewnej mierze „klasa średnia”), kontakty z babcią nie były zjawiskiem powszechnym, do dzieci wynajmowany był „ktoś”, a spotkania z babcią i dziadkiem były wydarzeniem odświętnym, nacechowanym atencją i respektem, co nie umniejszało serdeczności.

Po roku 1945 miały miejsce wielkie ruchy migracyjne społeczeństwa, co w znaczący sposób liczbę rodzin osłabiło rolę babci. Podole i Wołyń ruszyło we wrocławskie, Wileńszczyzna na Pomorze Zachodnie, Mazowieckie na Mazury, młoda wiejska Polska do Nowej Huty, Śląsk do Wałbrzycha, Turoszowa, Konina i Bełchatowa itd. Rodzina z dziećmi otrzymywała mieszkanie, a małżeństwo ich rodziców (dziadkowie) otrzymywało swoje mieszkanie. Młodzi kończyli szkoły podstawowe i szli do technikum. Tam, gdzie ono było. Chłopak z Nowej Rudy jechał do Technikum Elektrycznego w Zgorzelcu, dziewczyna z Gryfku do Liceum Wychowawczyń Przedzskoli w Słupsku, ten z okolic Wielunia do Technikum Mechanizacji Rolnictwa we Wrocławiu, a ten z Mrągowa, który chciał być leśniczym – do technikum w Koszalińskim lub Tucholi itd. Podobnie było ze studiami wyższymi. Ci ludzie już nie wracali do rodziców. Podejmowali pracę tam, gdzie byli, zawiązywali małżeństwa, dostawali mieszkania zakładowe lub spółdzielcze w miejscu pracy. Ich dzieci jechały z rodzicami do dziadków tylko na święta, czasem na urlop. Wychowywali po dwójkę-trójkę i we wspomnieniach nie narzekają, że bez pomocy babci, a obie babcie były daleko, że „nie dawali rady” albo było im ciężko z powodu dzieci.

Linia demarkacyjna babcia-mama

Ostatnimi laty zmieniło się wiele pod tym względem. Młode matki wyżej wspomniane, będąc teraz babkami, są w pobliżu. I nagle okazało się,

że jak ktoś ma dziecko albo dwoje, to bez pomocy babci absolutnie poradzić sobie nie może. Poglądu tego jednak nie wyrażają matki małych dzieci, lecz babcie. „Nie chcę robić przykrości tej starej kobiecie, ale irytuje mnie, że bez przerw wchodzi między mnie a moje dziecko” – czytamy na „forum młodych matek” w Internecie i nie jest to głos odosobniony. „Mamo, poznałaś przyjaciela, układaj sobie swoje życie, naprawdę nie musisz zajmować się naszym dzieckiem. Jak zjardzie taka potrzeba, to nas stać, żeby wynająć nianię” – słyszę w zaprzyjaźnionym domu. „No właśnie” – wpadam w słowo. „Po co ty się na siłę napychasz córce? Zajmij się swoim życiem”. „Muszę” – odpowiada kobieta. „Nie wiem dlaczego, ale mam wewnętrzny przymus zająć się tym dzieckiem. To jest moja wnuczka”.

Taka kobieca psychika?

Czasami w rozmowach w klubach seniora spotykam się z babkami ubolewającymi z goryczą, że synowa odgrodziła je od wnucząt z nieznanych powodów. Kiedy zagaduję młode kobiety, czym można tłumaczyć taką postawę innych matek, odpowiadają, że zapewne babcia narusza linię demarkacyjną babcia-mamusia, kto ważniejszy, kogo słuchać przede wszystkim. To nie takie rzadkie – mówią – że babcia pozwala dziecku na coś, czego matka zabrania. Wówczas, jeśli rozmowa upominająca z babcią jest nieskuteczna, żeby dziecko nie narażało na konflikt wewnętrzny, matka stawia słabą. Zwłaszcza jeśli jej rozmowa jest ucinana wadczym stwierdzeniem: „Wychowałam czworo dzieci, więc wiem i nikt nie będzie mnie pouczał”. To były jednak inne dzieci, w innym czasie i nie ta matka ponosiła odpowiedzialność za ich ukształtowanie.

Dla dobra wnuka

Babci często starają się zaważać wnuczęta robiąc z nich na siłę jakby „swoje dzieci”. Starają się zwać je ze swoją osobą maksymalnie, tłumacząc przy tym rodzicom tych dzieci, że nie dadzą rady, bo przecież umęczą się w pracy, więc w domu muszą się zregenerować, odpocząć itp. Babcia forsuje swoje potrzeby przyznanego macierzyństwa, przynależności w rodzinie „dla dobra dziecka”, a dziecko nikt nie pyta, czy ono tego właśnie potrzebuje. Na dziennikarskim

spotkaniu, kiedy zostałem zaproszony przez pewien klub seniora, rozmawialiśmy na temat, czy dość powszechny slogan, że „rodzice są od wychowywania a babcie od rozpieszczania” nie burzy czasem rodzicom procesu wychowawczego a u dziecka wprowadza dezorientację, kogo słuchać, a kogo nie i czy tak naprawdę to może rodzice mnie krzywdzą, skoro zabraniają tego lub owego, a babcia nie tylko pozwala ale nawet zachęca. Była też poruszona sprawa potrzeb dziecka. Tu odezwała się jedna z babć. „Mieszkam za miastem, mam duży kolorowy ogród. Syn z synową pracują w dymiącej fabryce, obok której mieszkają. Dla dobra ich dziecka zabierałam je do siebie na każdy weekend, ciesząc się, że oddycha czystym powietrzem, biega wśród kwiatów, bawi się z psem i kotem. Byłam przekonana, że daję dziecku szczęście. Pewnej soboty przy śniadaniu wnuczek z wielce smutną miną zapytał: „Babciu, a dlaczego mnie nigdy nie wolno być z rodzicami, kiedy oni nie idą do pracy? Proszę państwa, zamurowało mnie. W dziesięć minut wnuk był spakowany i zaraz odwieziony do rodziców. Przestałam uszczęśliwiać dziecko na miarę moich wyobrażeń, a nie jego potrzeb”.

Dzieci-rodzice-dziadkowie

Kontakty z wnuczętami potrzebne są dziadkom ze względów naturalnych. Wnuki są radością ciągu pokoleniowego, reminiscencją własnego beztroskiego dzieciństwa, częścią więzi z rodzinami stworzonymi przez ich dzieci. Zatem kontakty te spełniają bardzo ważną rolę w kształtowaniu postaw życiowych, o ile zachowane są proporcje trójkąta: „dzieci-rodzice-dziadkowie”.

Ciężar i obowiązek wychowywania (kształtowania) dzieci spoczywa bezwzględnie na rodzicach. Nie można też zapominać, że dziadkowie są starsi od swoich wnucząt o dwa pokolenia, są to więc ludzie dalece innego czasu. Mogą zatem i powinni wspierać rodzicielski proces kształtowania nawyków i postaw u dzieci, ale nie powinni być elementem wiodącym. A ich funkcja wspierająca jest bardzo ważna. Babcia na ogół wcześniej od dziadka wchodzi w rolę, bowiem jest bogata w doświadczenia własnego

macierzyństwa. Bliski kontakt z babcią i dziadkiem umożliwia wnukom zrozumienie psychiki, postaw, potrzeb i oczekiwań ludzi starszych. Osoby, które w dzieciństwie utrzymywały ciepły i bliski kontakt z dziadkami, mają lepszy obraz samego siebie, łatwiej nawiązują kontakty, cechują się wyższą empatią i wyższą zdolnością pracy zespołowej. Dla dziecka babcia to bezgraniczna miłość, zrozumienie, przytulenie i bezpieczeństwo. A dziadek? Dziadek to mądrość, historia rodziny, łagodność i wiedza. Tata w oczach dziecka wie wszystko. Dziadek także, ale dziadek wytłumaczy spokojniej, dokładniej i pozwoli spróbować samemu tam, gdzie tata by warknął: nie pchaj łap! Słuchałem kiedyś, jak dziadek elektryk objaśniał zterolacę, jak i dlaczego zbudowany jest śrubokręt, którym właśnie pracował. Żaden ojciec nie połączyłby pracy z takim cierpliwym, łagodnym, szczegółowym, prawie bajkowym opowiadaniem. Bo ojciec nie ma czasu na gadanie podczas pracy. Dziadek jest dla dziecka ważny, ale babcia... to jednak babcia.

Andrzej Wasilewski

Miś

Niektórzy z nas do dziś przechowują zabawkę z dzieciństwa, choć czasem już tylko na zdjęciach. Inni pamiętają swój pierwszy prezent dla wnuka. Gdy się zepsuje, zadba o niego babcia.

Nazywam się Misiu. Kupiła mnie Babcia w 1968 roku dla swojego pierwszego wnuka Mateuszka. Wybiera mnie spośród wielu zabawek, bardzo długo, aż się niecierpliwi. Mrugnąłem do niej, podniosłem łapkę, oo zauważyła mnie i jestem. Mam duży brzusek, dużą główkę i śliczne lśniące futerko, no i dwoje oczu i dwa uszka, tuste rączki i nóżki. Najmieszniejsze są te uszka, na początku sterczały, teraz są przyklapnięte. Mateuszek urodził się bardzo malutki. Waży 1.90 kg, główkę ma mniejszą niż ja. Czekam



na niego leżąc w koszyczku, w którym będziemy razem mieszkać. Nareszcie jest, zawinięty w becik, prawie go nie widać. Muszę bardzo uważać, żeby go nie przygnieść. Na wszelki wypadek przenoszę się na półeczkę i stamtąd patrzę na niego i mruczę mu różne śpiewanki. Mateusz szybko rośnie, już większy ode mnie, przytula mnie, szepcze mi do ucha swoje radości i smuteczki, a ja słucham cierpliwie i pocieszam go tylko nam znanym językiem. Codziennie przed snem śpiewam mu piosenki, oczywiście głosem mamy. Doskonale wiem, co mam zaśpiewać, jak prosi mnie o „lulajże” albo jak śpiewa jedną sylabę i do niej trzeba doczepić piosenkę. Czasem czytamy razem książeczkę, w której jest pełno wierszyków i układamy z nich śpiewanki, a potem się śmiejemy. Zawsze jesteśmy razem,

przytuleni zasypiamy, budzimy się i śmiejemy się, chodzimy na spacerki też razem. Pewnego razu urwało mi się ucho i zrobiła mi się dziura w głowie, a głowa też się urwała. Mateusz bardzo płakał i Marcin, jego brat, też. Zawieziono mnie do szpitala, na kanapę, z głowy po drodze syptały się trociny, bo jestem nimi wypchany, ale mimo to widziałem, jak Zręczne Ręce wyciągają wielkie pudło, w którym mieszkają igły, nici i nożyczki. Mieszkańcy pudełka podskakiwali z niecierpliwością, żeby wyskoczyć z niego i coś pociąć, zaszyć albo potoczyć się po podłodze, daleko. Zwiedzić szpital. Ale Zręczne Ręce nakazały spokój. Wzięły czerwoną łatkę i naszyły ją na dziurę, z której syptały się trociny, potem przyszyły głowę i jestem zdrowy, szczęśliwy. Dzieci przestały płakać, a ja kłaniam się nisko i dziękuję Zręcznym Rękom za ratunek. Teraz jestem trochę wyliniały, bo dorosły już facet ze mnie, ale stale mieszkam na półce i mruczę sobie dawne śpiewanki.

Maria Orwat

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 SENIORM



**PORADNIE
SPECJALISTYCZNE**



STOMATOLOGIA



**REHABILITACJA
FIZYKOTERAPIA**



**BADANIA
DIAGNOSTYCZNE**



APTEKA



**BADANIA
LABORATORYJNE**

Nowość

Szmaragdowa Wrocławska Karta Seniora

Ruszył projekt Szmaragdowa Wrocławska Karta Seniora z bezpłatnymi usługami dla osób w wieku 90+! 10 czerwca wręczono pierwsze karty najstarszym wrocławskim seniorom.



fot. Uroczyste wręczenie pierwszych Wrocławskich Szmaragdowych Kart Seniorom we Wrocławskim Ratuszu.

Zgodnie z zapowiedzią Prezydent Wrocławia Jacek Sutryk zainaugurował kolejną, tym razem Szmaragdową Wrocławską Kartę Seniora, uroczystie wręczając ją pierwszym sześciu wrocławianom w wieku 90+. O tym, jak powstała karta, mówi Dorota Feliks, dyrektor Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego: – Przyszedł czas, gdy uznaliśmy, że Srebrna Karta, która oferuje m.in. usługę bezpłatnego Taxi 75+, przestała wystarczać. Wtedy pojawiły się nowe pomysły w zespole WCRS-WCS, który pracuje z seniorami. Pomyśleliśmy, że to może za mało i mieliśmy poczucie, że należy naszych najstarszych seniorów wesprzeć jeszcze mocniej. To grono osób, które chyba najbardziej potrzebuje szczególnych usług. W ogóle idea Wrocławskiej Karty Seniora polega na wspieraniu starszych wrocławian. To jest pomysł pierwszy w Polsce. I jako pionierzy uznaliśmy, że ciąży na nas też obowiązek rozwijania tej idei i wspierania w jak najszerszym zakresie. Stąd pojawiła się Szmaragdowa Karta Seniora, bo przede wszystkim ma ona uhonorować ten piękny wiek. I zaczęły się pomysły, jak można wesprzeć te osoby, by ich komfort życia był jak największy. Szmaragdowa Wrocławska Karta Seniora to innowacyjny projekt, który zapewni wrocławianom w wieku 90+ (w tym m.in. kombatantom, weteranom, osobom represjonowanym) promocyjne oferty przygotowane przez Partnerów Wrocławskiej Karty Seniora, a także możliwość korzystania z bezpłatnych usług. – Zaczęliśmy rozpatrywać, o jakie usługi i do kogo moglibyśmy się zwrócić, przeprowadziliśmy analizę potrzeb. Pomyśleliśmy: przecież fryzjer

może być potrzebny, bo ładne uczesanie poprawia samopoczucie, że manicure i pedicure też są potrzebne, a niekiedy niełatwo jest wyjść osobom w wieku 90+, żeby skorzystać z takich usług. Tak narodził się pomysł, żeby poszukać partnerów, którzy mogliby domowo usługi te zapewniać naszym seniorom – wyjaśnia Dorota Feliks.

Bezplatnie i z dojazdem do domu

Wszystkie usługi w ramach Szmaragdowej Wrocławskiej Karty Seniora są bezpłatne i wszystkie z dojazdem do domu. W ofercie dla osób 90+ znajdują się: bezpłatny fryzjer z dojazdem do domu; bezpłatny pedicure podologiczny + manicure z dojazdem do domu; bezpłatna kontrola wzroku i wykonanie 1 pary okularów; bezpłatna kontrola słuchu, serwis używanego aparatu, wypożyczenie na 2 tygodnie nowego aparatu; odwiedziny wolontariuszy (młodzież 16+) w celu wspólnego spędzenia czasu; bezpłatne wypożyczenie i dostarczenie do domu książek z Miejskiej Biblioteki Publicznej. – Szmaragdowa Wrocławska Karta Seniora to produkt rozwojowy, który będzie się zmieniał w trakcie jego zastosowania, tak jak zmieniają się nasi seniorzy – dodaje Bartłomiej Świerczewski, dyrektor Departamentu Spraw Społecznych UMW. I podkreśla, że projekt jest nie tylko innowacyjny, ale także międzypokoleniowy: – Młodzi wolontariusze i najstarsi mieszkańcy miasta będą mieli okazję do wspólnego przebywania. To wielopłaszczyznowy rozwój pokoleń. Ilona Zakowicz, Rzecznik Seniora i Opiekuna, również mocno akcentuje wspólną płaszczyznę międzypokoleniową: – Młodzież będzie przychodzić do seniorów,

czytać im, wspólnie grać w gry, rozmawiać.

Trzy karty seniora

Przypomnijmy, że Wrocław ma teraz już trzy karty seniora. Złota Wrocławska Karta Seniora przeznaczona jest dla osób, które ukończyły 75 lat, obejmuje m.in. dojazd i powrót bezpłatną taksówką do urzędu lub lekarza specjalisty. Srebrna Wrocławska Karta Seniora przeznaczona dla wrocławian w wieku 60+ umożliwia natomiast korzystanie z szeregu zniżek i specjalnych ofert z zakresu kultury, edukacji, zdrowia, sportu, rekreacji i innych.

– Szmaragdowa Wrocławska Karta Seniora to bardzo cenny projekt społeczny, bo niesie za sobą obustronną korzyść dla seniorów i młodzieży, jednocześnie będąc wspaniałym przygotowaniem do starości. Całość usług finansuje gmina Wrocław. Będziemy zabezpieczać środki, żeby taką ofertę już zawsze mieć – podsumowuje dyrektor Dorota Feliks.

Jak otrzymać Szmaragdową Wrocławską Kartę Seniora?

Należy zgłosić się osobiście z dokumentem tożsamości do siedziby Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego - Wrocławskiego Centrum Seniora, pl. Dominikański 6 we Wrocławiu, Punkt Informacyjny (lub pokój nr 15). Pn.-pt. godz. 9.00-15.00.

Kartę może również wyrobić osoba pisemnie przez Seniora upoważnioną (wzór upoważnienia dostępny na www.seniorzy.wroclaw.pl). Szmaragdowa Wrocławska Karta Seniora jest całkowicie bezpłatna!

Konkursy na Dni Seniora 2019

Dni Seniora Wrocław 2019 potrwać od 6 września do 6 października. W tym czasie czeka nas blisko 200 wydarzeń w ciągu czterech tygodni z zakresu kultury, edukacji, zdrowia, sportu i rekreacji, które zaprezentuje ponad 100 Partnerów. – Startujemy 6 września o godz. 10.00 Kapelusowym Rekordem Polski tradycyjnie już na pl. Nowy Targ. Barwnym korowodem przejdziemy w kierunku sceny głównej na Rynku, gdzie Prezydent Wrocławia przekaże symboliczne klucze do bram miasta Królowej i Królowi Seniorów. Potem ogłosimy wyniki konkursów i wręczymy statuetki dla Przyjaciół Seniorów. Inaugurację zakończymy o godz. 13.00 koncertem „Złote przeboje-muzyczny kalejdoskop” – mówi Kamila Polańska-Wasik, koordynatorka Dni Seniora. W tym roku z okazji Dni Seniora odbędą się cztery konkursy. Pierwszy to konkurs na projekt krasnala

„Seniorka” wykonany dowolną techniką. Mogą zgłaszać się zarówno osoby indywidualne, jak i grupy senioralne oraz międzypokoleniowe z całej Polski. W drugim konkursie pn. „Wrzecziono czasu” czekamy na historie (biografie) najstarszych wrocławian związane z naszym miastem, spisane w wersji papierowej lub elektronicznej, prozą lub wierszem. Trzeci konkurs – fotograficzny pt. „Tajemniczy, nieznany Wrocław” ma na celu pokazanie mało popularnych i oryginalnych miejsc we Wrocławiu w obiektywie seniorów. Ostatni konkurs polega na ułożeniu Hymnu Dni Seniora. Ocenie podlega kompozycja muzyczna, tekst i wykonanie. W konkursie mogą wziąć udział indywidualni seniorzy oraz zrzeszeni w formalnych i nieformalnych grupach senioralnych. Na stronie www.seniorzy.wroclaw.pl pojawiają się regulaminy konkursów.

Pierwsze spotkanie Grupy Dialogu Społecznego ds. Seniorów

7 czerwca we Wrocławskim Centrum Seniora odbyło się pierwsze spotkanie Grupy Dialogu Społecznego ds. Seniorów. Jej idea jest diagnoza i wymiana doświadczeń, spostrzeżeń dotyczących jakości i komfortu życia, funkcjonowania i kondycji seniorów w środowisku dużego miasta, ale też rozwiązywanie problemów, poprawa efektywności działania i współpracy w różnych obszarach życia społecznego we Wrocławiu. Rzecznikiem ds. Dialogu Społecznego jest Dominik Golema. Na pierwszym spotkaniu dyskutowano m.in. o bezpieczeństwie wrocławskich seniorów, obsłudze osób starszych w urzędach, polityce informacyjnej miasta na rzecz seniorów. Wice-

dyrektor Departamentu Spraw Społecznych dr Jacek Pluta opowiedział o przygotowywanej strategii miasta na rzecz seniorów – głosy i wnioski GDS-u zostaną zestawione z wynikami badań i analiz.

Kolejne spotkania odbędą się 5 lipca, 2 sierpnia, 13 września, 4 października, 8 listopada, 6 grudnia w godz. 11.00-13.00 we Wrocławskim Centrum Rozwoju Społecznego – Wrocławskim Centrum Seniora. Na spotkanie może przyjść każdy mieszkaniec Wrocławia, nie trzeba być zrzeszonym. Już 5 lipca „Seniorzy w komunikacji zbiorowej we Wrocławiu” spotkanie z prezesem MPK Krzysztofem Balawajderem.

Zapraszamy na Forum Senioralne!

W środę 26 czerwca serdecznie zapraszamy wszystkich Seniorów na III Wrocławskie Forum Senioralne, które odbędzie się w Domu Technika „NOT” przy ul. Piłsudskiego 74 we Wrocławiu. Wstęp wolny! Tematem przewodnim trzeciej edycji Wrocławskiego Forum Senioralnego będą zdrowie i aktywność.

PROGRAM

10:00-10:15 Powitanie i rozpoczęcie III WROCŁAWSKIEGO FORUM SENIORALNEGO
10:15-10:45 Wykład I: dr hab. n. med.

Dariusz Kałka "10 kroków do zdrowia mężczyzny i szczęścia jego kobiety"

10:45-11:45 Panel I: Mężczyzna 60+, czyli jak być zdrowym i aktywnym na emeryturze?

11:45-12:15 Przerwa kawowa

12:15-12:45 Wykład II: dr Maria Kmita "Precz ze spokojną starością"

12:45-13:45 Panel II: Kobieta 60+, czyli jak być zdrową i aktywną na emeryturze?

13:45-14:15 Przerwa kawowa

14:15-15:00 Pokaz mody 60+ z koncertem (muzyka na żywo)

15:00 Zakończenie

Działalność Rzecznika Seniora i Opiekuna

W lipcu mija pół roku, od kiedy Rzecznika Seniora i Opiekuna wspiera wrocławskich seniorów. Dotychczasowe spotkania z seniorami pokazują szeroki przekrój problemów, z jakimi mierzą się seniorzy – od prawnych, finansowych, mieszkaniowych, zdrowotnych do tych, które wynikają wprost z nieprawidłowych relacji rodzinnych. – Seniorzy w sposób szczególny narażeni są na wszelkiego rodzaju oszustwa, dlatego też cieszy fakt, że we Wrocławiu mamy aż 26 punktów nieodpłatnej pomocy prawnej. Osoby starsze mogą umówić się na spotkanie z radcą prawnym pod numerem telefonu 71 777 98 88, często bywa jednak tak, że to ja umawiam taką wizytę. Powody są różne – ubytek słuchu

utrudniający komunikację telefoniczną, brak aparatu telefonicznego w domu lub przekonanie, że rozmowa tego rodzaju nie może odbywać się przy domownikach – mówi Ilona Zakowicz, Rzecznik Seniora i Opiekuna.

Wsparciem dla wrocławskich seniorów jest także możliwość skorzystania z nieodpłatnych konsultacji psychologicznych lub porad z zakresu zagadnień ustawy o pomocy społecznej organizowanych we Wrocławskim Centrum Rozwoju Społecznego-Wrocławskim Centrum Seniora. – Na moją prośbę prowadzone są także warsztaty języka migowego, umożliwiające poznanie podstawowych zwrotów w języku migowym – dodaje pani rzecznik.

Rzeczniczka seniora i opiekuna Ilona Zakowicz

Spotkanie po wcześniejszym umówieniu telefonicznym.
tel. 668 010 360



fot. Michał Łepecki

Czym zastępujemy miłość?

ABC Psychologii dla seniorów. Cykl

Psycholodzy podkreślają, że miłość jest warunkiem i sposobem rozwoju, dojrzewania. Że to tęsknota za tożsamością jest naczelną i zasadniczą przyczyną pragnienia miłości: tego, aby kochać i być kochanym. Być kochanym to być traktowanym przez drugą osobę jako ktoś wyjątkowy, niepodobny do wszystkich innych. W miłości obie strony uznają, że nie trzeba się odwoływać do ogólnych reguł, aby uzasadnić wzajemne oczekiwania.

Oznacza to, że miłość musi sprostać ciężarowi ogromnego zadania, a więc zmagać się z wielkimi napięciami i przeszkodami. Tym, co czyni miłość niezwykle kruchą i nietrwałą, jest wymóg wzajemności. Każde z partnerów będzie chciało zająć ważne miejsce w świecie drugiego. Oba te światy nie są jednak identyczne; często mają wręcz niewiele punktów stykowych. Dwie odmienne biografie odpowiedzialne będą za dwa odmienne układy doświadczeń i oczekiwań. Jeden z partnerów, a może obydwoje, będzie musiało ustąpić, zmodyfikować oczekiwania lub częściowo się ich wyrzec w imię trwałości związku. Jednakże taka rezygnacja przeczy celowi miłości i potrzebie, która ten stan ma zaspokoić.

Istnieje termin „wspólnota niszcząca” na określenie związku, w którym obie strony obsesyjnie domagają się prawa do intymności, oczekując całkowitej otwartości, dzielenia z partnerem pełnej, nieskrępowanej i nieupiększanej prawdy przeżyć, uznają, że nie może jedno przed drugim niczego ukrywać, nawet spraw najbardziej nieprzyjemnych.

W pogoni za miłością

Ponieważ miłość jest tak trudna i skomplikowana, poszukujemy substytutu, czyli kogoś lub czegoś, kto spełni oczekiwania (potwierdzi wartość osobistego doświadczenia, wysłuchawszy cierpliwie i uważnie wyznania), nie żądając nic w zamian. Stąd popularność najpierw różnego rodzaju poradni psychologicznych, rodzinnych, a następnie różnego rodzaju talk show, kącików porad w magazynach

czy po prostu plotek o słynnych ludziach (dopuszczenie do intymności). Trzeba tylko zapłacić, żeby uzyskać prawo do otworzenia się przed drugą osobą czy też wejść w jej intymny świat. Zatem, być może, to nie potrzeba ekshibicjonizmu napędza cały ten plotkarski, graniczący z okrucieństwem świat. Potrzeba ekshibicjonizmu nie jest tak silna społecznie, aby być tu kołem zamachowym, potrzeba do tego potężnej siły potrzeby miłości, a ekshibicjonizm może być czymś w rodzaju produktu ubocznego, efektem wtórnym.

W ten sposób można być kochanym, nie kochając. Można zając się sobą i inną osobą zając się sobą, a przy tym wcale nie troszczyć się o ludzi, których zainteresowanie się nabyło i którzy są do niej zobowiązani, gdyż stanowi to składnik transakcji.

Namiastki kochania

Inną namiastką miłości, a ściślej tej jej funkcji, która jest związana z potwierdzaniem tożsamości, jest rynek konsumenta oferujący całą gamę przeróżnych „tożsamości”. Reklamy bardzo zabiegają o to, żeby produkty pokazywać w określonym społecznym kontekście, co czyni z nich składnik pewnego stylu życia. Nabywca może wybrać symbole takiej tożsamości, do jakiej aspiruje. Rynek oferuje także narzędzia kreowania tożsamości, które przy swej seryjności pozwalają zarazem uzyskiwać rezultaty nieznacznie odmienne, a więc w pewnym stopniu zindywidualizowane. Zaletą tych rynkowych kreacji jest gotowa już, niejako dołączona aprobatą społeczna, która oszczędza

trudu związanego z poszukiwaniem potwierdzenia własnej wartości. Zestawy znaków tożsamości i symboli stylów bycia lansowane są przez osoby cieszące się autorytetem, a dodatkowo zachwalane przez informacje o licznych użytkownikach i konsumentach, którzy „przekonali” się do owych akcesoriów.

Przy szerokiej dostępności i popularności takich rozwiązań coraz mniejszą szansę na sukces ma wysiłek, którego potrzeba do rozwiązania problemu tożsamości przez odwzajemnioną miłość. Bo aby taka miłość była możliwa, obie strony muszą być gotowe do poświęceń, starania takie zaś i poświęcenia byłyby prawdopodobnieśsze, gdyby nie łatwa dostępność substytutów. Małe motywacja do żmudnych, uporczywych i często rozczarowujących wysiłków, gdy owe namiastki są w zasięgu ręki, a jedyne wymagane poświęcenia mają charakter finansowy. Miłosny zapał stygnie, gdy można narazić się na opinię „głupca”, oferta rynkowa stawia znacznie mniejsze wymagania. Po raz pierwszy po substytucji sięga się nierzadko do celu zrekompensowania lub odświeżenia nadwątlonego związku miłosnego. Wcześniej czy później przejmują one funkcję pierwotnej relacji emocjonalnej i coraz bardziej pochłaniają energię, która miała tę relację uzdrowić.

Seks zamiast miłości

Jednym z przejawów dewaluacji miłości jest tendencja do wypierania i zastępowania erotyzmu przez seks. Erotyzm wiąże się z pożądaniem, a w konsekwencji z pożyciem seksualnym, ale pojmując je

jako centrum, wokół którego rozbudowuje się sieć miłości, trwałego związku.

Seksualizm natomiast redukuje współzycie płciowe do jednej tylko funkcji: zaspokojenia cielesnego pożądania. Takiej redukcji często towarzyszą świadomie podejmowane zabezpieczenia, które mają nie dopuścić do tego, aby związki seksualne przerodziły się we wzajemną sympatię i przybrały kształt bardziej podmiotowych kontaktów. Seks oddzielony od miłości służy wyłącznie rozładowaniu napięcia, a druga osoba staje się już tylko zastępowalnym środkiem do celu. Konsekwencją równie istotną jest to, że pozbawiony erotycznych treści seksualizm znacznie osłabia siłę miłosnych więzi, którym brak teraz jednej z najpotężniejszych motywacji i dlatego jeszcze trudniejsza jest obrona ich stabilności.

Miłość narażona jest na dwójakie niebezpieczeństwo, po pierwsze może nie wytrzymać naporu wewnętrznych napięć, po drugie może się przekształcić w typ związku, w którym dominują cechy układów bezosobowych: w wymianę. Wzmocnia je wszechobecna trójca: seks, przemoc, pieniądź. Każdy z tych elementów ma do odegrania swoją rolę w osłabianiu miłości. W interesie rynku leży to, aby osłabić miłość, ponieważ tylko w przypadku jej braku znaczenia nabierają substytuty.

dr Jadwiga Kwiek



Wyślij pocztówkę do babci

W Białymstoku, na ścianie jednego z wysokich budynków, pojawił się hiperrealistyczny mural. Wszystko w ramach festiwalowej akcji „Wyślij Pocztówkę do Babci”, która zwraca uwagę na problem samotności osób starszych i wychodzi mu naprzeciw z rozwiązaniami. Wakacje to doskonała okazja, by wysłać pocztówkę do babci i dziadka.

Up To Date Festival (z ang. Festiwal na czasie, czyt. aptudejt) słynie z odważnych i niesztampowych działań promocyjnych od początku swojej działalności. W tym roku, z okazji 10. edycji, znów daje o sobie znać.

Mural w Białymstoku przedstawia gigantycznych rozmiarów portret Babci Eugenii, znanej z wcześniejszego spotu promującego festiwal Up To Date, i poprzez komunikat przypomina o akcji społecznej festiwalu „Wyślij Pocztówkę do Babci”. Mural zdobi tekst, którego celem jest zwrócenie uwagi na główny przekaz malowidła: „Sami przed sobą zgrywamy wieczne zabieganych i zajętych, przez co zapominamy o tym, co zbyt często uznajemy za niewarte zapomnienia. Czasem dotyczy to naszych najbliższych, czasem po prostu nas samych. Dbaj o bliskich, pamiętaj. To proste”.

Film ukazujący kulisy akcji, krok po kroku pokazuje reakcję Pani Eugenii na niespodziankę, którą zaserwowali jej organizatorzy festiwalu wraz z jej wnukiem.

Aż do wyczerpania kartek

Jak działa akcja „Wyślij Pocztówkę do Babci”? Co roku, podczas festiwalu można skorzystać ze specjalnego stanowiska pocztowego, gdzie za darmo wyślemy zaprojektowaną przez festiwal pocztówkę z okolicznościowym znacznikiem pocztowym do swojej babci, dziadka lub bliskich. Festiwalowa poczta działa non-stop (aż do wyczerpania kartek), a na jej „klientów” czeka słodki poczęstunek. Podczas wydarzenia nie brakuje również samych seniorów. „Wyślij pocztówkę do Babci”, ramię w ramię z akcją „50+”, pokazuje jedną z ważnych misji festiwalu Up To Date, jaką jest łączenie pokoleń. W ramach akcji „50+” osoby powyżej 50 roku życia mogą odwiedzić Festiwal całkowicie za darmo. To jedyna w swoim rodzaju okazja, by pokolenie, którego młodość przypadła nieco wcześniej, mogło poznać bujną i różnicowaną kulturę muzyczną młodych pokoleń, którą prezentuje Up To Date Festival.

– Dzięki akcji „50+” nasz festiwal odwiedziło już kilkuset seniorów i wiemy, że niektó-



rzy z nich powracają. W przypadku „Wyślij Pocztówkę do Babci” możemy mówić o ponad 2000 kartek wysłanych do najbliższych. Wszystko to w ciągu trzech lat realizowania naszych działań – mówi Cezary Chwicewski, dyrektor kreatywny Up To Date Festival.

Znaczek na odwrocie

Akcja białostockiego festiwalu spotkała się z niezwykle ciepłym przyjęciem festiwalowiczów. Jest ona także laureatką wielu nagród, w tym m.in. Klubu Twórców Reklamy KTR, czyli jednego z najważniejszych w Polsce konkursów branży reklamowej.

– Nie raz się okazywało, że dla wielu młodych to pierwszy raz w ich życiu, kiedy wysyłali pocztówkę! Mogliśmy to poznać po np. niewłaściwie zaadresowanych kartkach czy przyklejonym na odwrocie znaczku. W całym tym zamieszaniu chodzi zwyczajnie o to, by przy użyciu tradycyjnego motywu, jakim jest kartka pocztowa, zrobić miłą niespodziankę i pozdrowić babcię czy dziadka prosto z festiwalu w Białymstoku – dodaje Cezary Chwicewski.

Autorem projektu portretu muralu jest grafik, ilustrator i muzyk, Jan Estrada-Osmycki, zaś Panią Eugenię sfotografowała fotografka, Gosia Żuk.

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. Dr Kwiek przyjmuje zaproszenia na wykłady i spotkania autorskie od UTW, bibliotek, klubów seniora i sanatoriów (kontakt: jkwiek@amu.edu.pl, tel. 61/896 36 17)

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



Kraków

Letnia Akademia Lidera



Działania dla seniorów w dużym mieście nie mogą się udać bez rzetelnej wolontariatu i ich zaangażowania. Z tego powodu polityka senioralna musi uwzględniać organizację i edukację ochotników, którzy będą wspierać seniorów w CAS-ach, dzielnicach, blokach i kamienicach, wszędzie blisko domu.

Letnia Akademia Lidera rusza już w lipcu. Działanie zostanie przeprowadzone przez organizację pozarządową. Wolontariusze seniorzy przejdą 40-godzinny kurs, na który złożą się wykłady i warsztaty. Podczas spotkań zdobędą m.in. aktualną wiedzę o mieście, samorządzie i polityce senioralnej Krakowa. Warsztaty będą okazją do zdobycia praktycznych i tzw. miękkich umiejętności. Pomogą przyszłym liderom wzmocnić ich poczucie własnej wartości, poznać zasady dobrej komunikacji i rozwiązywania konfliktów. Nacisk będzie położony na to, co przyda się w codziennej praktyce.

– Zależy nam na znalezieniu osób, które chcą

działać wolontaryjnie jako animatorzy życia senioralnego w Krakowie. Letnia Akademia Lidera ma za zadanie wzmocnić chętnych seniorów w umiejętnościach społecznych – mówi Anna Okońska-Walkowicz, Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej.

Zadań jest sporo, od dalszego zachęcania najstarszych mieszkańców Krakowa do aktywności, po wsparcie tzw. więźniów 4 piętra. Absolwenci Akademii będą mieli okazję budować sąsiedztwa, realizować swoje pomysły oraz podejmować ciekawe i potrzebne inicjatywy lokalne na rzecz seniorów.

– Apelujemy do mieszkańców Krakowa, aby dołączyli do naszej inicjatywy. Zapraszamy osoby, które chciałyby się przeszkolić i wesprzeć swoją energią, wiedzą i doświadczeniem działania na rzecz seniorów w naszym mieście i wspierać politykę prosenioralną Krakowa – zachęca do zgłoszeń Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej.

Zgłoszenia:

tel. 12 616 82 16

Anna.Okonska-Walkowicz@um.krakow.pl

CAS seniorzy w szkole

CAS (Centrum Aktywności Seniorów)

Powstaje kolejny CAS w Krakowie, tym razem w... szkole. Innowacyjny pomysł na początku rodził obawy o powodzenie. Jak jest dzisiaj?

Kolejny otwarty konkurs dla organizacji pozarządowych ogłoszony przez miasto zakończył się otwarciem Centrum Aktywności Seniorów w Krakowie. Tym razem w dzielnicy Krowodrza przy ul. Litewskiej 34 w Szkole Podstawowej nr 106.

O narodzinach nowego Centrum opowiedziała Sylwia Olejniczak-Szymańska, nauczycielka fizyki, organizatorka wolontariatu dla dzieci i młodzieży oraz koordynatorka nowego CAS. Zaczęło się od konkursu „Działajmy Razem”, w którym uczniowie Szkoły Podstawowej nr 106 zostali wyróżnieni za projekt „Wolni i niepodlegli – spotkania międzypokoleniowe” (pisałyśmy o laureatach w poprzednich wydaniach Gazety Senior). To konkurs zachęcający do działań międzypokoleniowych. – Pani Pełnomocnik gościła na finale projektu „Wolni i niepodlegli” i to wtedy z jej ust padło hasło, aby tutaj (czyli w SP 106 – przyp. red.) powstał CAS. Wszystkim wydało się to dość szalone i wręcz niemożliwe – wspomina pani Sylwia. Pani Pełnomocnik nie odpuszcila i zaprosiła nauczycielkę fizyki oraz dyrektorkę szkoły Joannę Konieczną-Sierak na konferencję o polityce senioralnej miasta dot. osób starszych. Tu panie dowiedziały się więcej na temat działań prowadzonych przez miasto na rzecz seniorów. Był to impuls do sprawdzenia tematu w praktyce.

Szkola – nowe miejsce spotkań

CAS w szkole to wcale nie jest łatwy model współpracy, jak dowiadujemy się od Sylwii Olejniczak-Szymańskiej. – Choćby z tego względu, że to nie jest miejsce, do którego można wejść w każdej chwili. Mimo swojego potencjału, jak dostęp do sali gimnastycznej, sal komputerowych

itp. udogodnień, to niestety wielu seniorom szkoła wciąż kojarzy się z nauką i obowiązkiem – wyjaśnia nauczycielka. Choć niektóre placówki trochę pustoszeją i pojawiają się w nich przestrzenie dla osób starszych, to wspomnienia okazują się realną barierą. Ale w efekcie wzajemnego oswajania się pokoleń kolejne CAS-y z powodzeniem są sytuowane właśnie w szkołach.

Warsztaty dla seniorów

Z okazji Dnia Babci i Dziadka szkoła postanowiła zorganizować warsztaty, aby sprawdzić, czy w okolicy jest zapotrzebowanie na takie miejsce jak CAS. Zaproszono członków rady dzielnicy, okoliczne szkoły nr 34 i 36, uczniów, nauczycieli i dyrektorkę. Ale przede wszystkim seniorów z okolicy. Rada dzielnicy i aktywni seniorzy bardzo pomogli zaprosić mieszkańców. Uczniowie zapraszali seniorów także poprzez plakaty. Frekwencja dopisała. – Chcieliśmy sprawdzić, jakie potrzeby mają osoby starsze mieszkające w ich dzielnicy. Nie zaplanowali odgórnie, co tu się będzie działo, ale zapytali, co ludzie chcieliby, aby tu się działo – mówi Anna Okońska-Walkowicz, Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej, która uczestniczyła w warsztatach. – Składy zespołów roboczych były mieszane: uczeń, dorosły np. nauczyciel i senior. W moim zespole dziewczynka z ósmej klasy mówiła, czego jej babunia oczekiwałaby w takim miejscu. To, w jaki sposób opowiadała o tym, zachwyciło mnie – wspomina Pani Pełnomocnik.

Młodzież na rzecz starszych

Powstanie tego CAS-u to inicjatywa młodych ludzi na rzecz starych. Pani Sylwia – młoda nauczycielka pracuje w trzech wymienionych szkołach, gdzie zajmuje się organizacją wolontariatu. Mimo że w placówkach wiele się dzieje, to młodzież jest zainteresowana kontaktami z seniorami. – Myśleliśmy, że zaczniemy od jakiejś małej inicjatywy na początek, ale okazało się, że seniorzy przyszli z konkretnymi i szerokimi oczekiwaniami – opowiada. Mówi, że zaskoczyła ją, ale i ucieszyła ich otwartość. I telefony z pytaniami, kiedy otworzy się CAS. Co kieruje młodzieżą, pytamy. – Ciekawość, trochę szukania alternatywy na nudę i chęć wyjścia z domu. Ale też akceptacja i brak oceny ze strony seniorów. Atmosfera staje się bardzo rodzinna. A nauczyciele cieszą się, że będą prowadzić zajęcia wf-u dla seniorów. Bo seniorzy raczej nie będą zasłaniać się zwolnieniami – śmieje się pani Sylwia. W wakacje będą się powoli organizować, a pełną parą ruszą we wrześniu. Przychodząc, podglądając przygotowania do otwarcia, będzie można się oswoić już latem.

Ilość, ale i jakość

W Krakowie jest już ponad 40 CAS-ów. Początkowo bój był toczony o ilość miejsc i dostępność tej formy aktywizacji, teraz akcenty przesuwają się na korzyść jakości. Spotkania wszystkich koordynatorów CAS są regularne i obowiązkowe. – Teraz, gdy rozumiemy, po co się spotykamy i widzimy pozytywne efekty tej współpracy, zaangażowanie koordynatorów jest naturalne. W tych

spotkaniach chodzi o wspólną i rzeczywistą pracę na rzecz seniorów, wymienianie się informacjami i doświadczeniami. Ta praca buduje jakość naszych Centrów Aktywności Seniorów – mówi Anna Okońska-Walkowicz Pełnomocnik PMK ds. Polityki Senioralnej.

To kolejny wyjątkowy CAS w Krakowie. Miejsce, które otwiera się z myślą o konkretnych ludziach, z pasjami i zainteresowaniami. Liczba CAS-ów wciąż rośnie, bo zaledwie w kwietniu powstały cztery placówki. W dzielnicy XV Mistrzejowice os. Tysiąclecia 42 seniorzy przygotowują paczki dla osób potrzebujących i dbają o ich dobre wykorzystanie. Kontakt: 722 102 173. W Dzielnicy III dzięki przychylności Szkoły Podstawowej nr 2 im. Św. Wojciecha przy ul. Strzelców 5a CAS-owicze mają okazję poznać historię Jedwabnego Szlaku poprzez spotkania z podróżnikami i mieszkańcami. Kontakt: 518 329 303. CAS „Borsuczek” w dzielnicy IX Łagiewniki-Borek Fałęcki przy ul. Borsuczej 12 to z kolei propozycja dla szachistów i brydżystów. Kontakt: 535 538 450. CAS „Geriatrics” przy ul. Drożdżowej w dzielnicy XII Bieżanów-Prokocim pomaga seniorom działać dla innych i prowadzi akcję „Adoptuj Babcię-Adoptuj Dziadka”. Kontakt: 798 921 638.

Jak przypomina Anna Okońska-Walkowicz, zajęcia są nieodpłatne i finansowane ze środków miejskich, a prowadzone przez organizacje pozarządowe. Korzystać z nich mogą krakowianie w wieku 60+. Uczestnicy czasem wpłacają tylko symboliczne 5 zł miesięcznie na kawę i herbatę.

**Centrum Aktywności Seniorów
Szkoła Podstawowa nr 106, ul. Litewska 34, Kraków
Kontakt, zapisy: Sylwia Olejniczak-Szymańska, tel. 506 497 108**

Lipcowy mecz towarzyski

3 lipca odbędzie się mecz towarzyski molky w DPS przy ul. Kluzeka 6. To gra, która zawdzięcza swój sukces prostocie zasad, a udział w niej może wziąć każdy, bez względu na wiek i umiejętności.

Na turniej zaprasza Pełnomocnik Prezydenta Miasta

Krakowa ds. Polityki Senioralnej, przypominając, że w 2016 r. działania z Kluzeka wyróżniono w Złotej Księdze Dobrych Praktyk na rzecz Społecznego Uczestnictwa Osób Starszych prowadzonej przez Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich (II edycja). Krakowski DPS

inspiruje inne domy pomocy społecznej, integruje środowisko senioralne i lokalną społeczność mieszkańców.

**3 lipca, DPS
ul. Kluzeka 6, Kraków
tel. 12 415 25 92
www.dpskluzeka.pl**



Regulamin porządku domowego Wspólnoty mieszkaniowej. CYKL

Nie ma obowiązku ustalania zasad współżycia w nieruchomości wspólnej, zwanych regulaminem porządku domowego. Pojęcie to wynika z samej ustawy o własności lokali, która wskazuje na drastyczne konsekwencje dla tych, którzy uporczywie naruszają zasady przyjęte przez wspólnotę mieszkaniową.

W art. 16 możemy przeczytać, że: „Jeżeli właściciel lokalu zalega długotrwale z zapłatą należnych od niego opłat lub wykracza w sposób rażący, lub uporczywie przeciwko obowiązującemu porządkowi domowemu albo przez swoje niewłaściwe zachowanie czyni korzystanie z innych lokali lub nieruchomości wspólnej uciążliwym, przestępca mieszkaniowa może w trybie procesu żądać sprzedaży lokalu w drodze licytacji na podstawie przepisów Kodeksu postępowania cywilnego o egzekucji z nieruchomości”.

Nasze zachowanie reguluje także art. 13 tej ustawy: „Właściciel ponosi wydatki związane z utrzymaniem jego lokalu, jest obowiązany utrzymywać swój lokal w należytym stanie, przestrzegać porządku domowego, uczestniczyć w kosztach zarządu związanych z utrzymaniem nieruchomości wspólnej, korzystać z niej w sposób nie utrudniający korzystania przez innych współwłaścicieli oraz współdziałać z nimi w ochronie wspólnego dobra”.

Zasady i sankcje

– Zwróćmy uwagę, że w pewnym sensie jest to uszczegółowienie, cytowanej we wcześniejszych odcinkach, zasady współżycia sąsiedzkiego z Kodeksu cywilnego (art. 144), lecz z bardzo drastycznymi konsekwencjami, do utraty prawa własności mieszkania właśnie i brakiem prawa do innego mieszkania. Zaznaczyć należy, że to naruszanie regulaminu, aby „stracić prawo do mieszkania” podlega ocenie przez sąd i naruszanie tych zasad powinno być – jak to

wskazuje ustawa – długotrwale i uporczywie oraz powodujące uciążliwość korzystania ze swoich mieszkań przez innych właścicieli – komentuje ekspert Marek Foriasz.

Ta restrykcyjna zasada wymaga, aby regulamin porządku domowego ze stosowną powagą ustalał zasady współżycia sąsiedzkiego, unikając banalnych regulacji, typu: „nie śmiecić” albo regulacji niemożliwych do wyegzekwowania np. „zobowiązuje się właścicieli i lokatorów do zamykania bramy wejściowej”.

W regulaminie porządku domowego powinny znaleźć się zasady regulujące w naszym budynku współżycie sąsiedzkie i jednocześnie wskazujące określoną sankcję np.: „W przypadku remontu lub naprawy mieszkania właściciel ze stosownym wyprzedzeniem zawiadomi o tym sąsiadów, wskazując czas jego realizacji, zobowiązując się do odpowiedzialności za nieład i bałagan związany z jego realizacją, jak i (sankcja) pokrycia koszty naprawy zniszczonych elementów budynku i jego otoczenia podczas prac w jego mieszkaniu”. Zapisy tego typu wprowadzają nie tylko regulacje współżycia sąsiedzkiego, ale i są pewnego rodzaju spisem dobrych praktyk, niwelujących zadrażnienia sąsiedzkie spowodowane brakiem empatii i nadużywania zasady „wolać Tomku w swoim domu”. Jeżeli wspólnota mieszkaniowa podejmie uchwałę o przyjęciu regulaminu porządku domowego w treści stanowiącej załącznik do tej uchwały, staje

się on prawem dla wszystkich właścicieli mieszkań (lokal) w tej wspólnotce mieszkaniowej ze wszystkimi konsekwencjami wynikającymi w szczególności z cytowanego art. 16 ustawy o własności lokali. Obowiązuje on także najemców wynajmujących mieszkania/lokal od właścicieli lokali we wspólnotce mieszkaniowej (w tym należących do zasobów np. gminy czy Skarbu Państwa).

Brak regulaminu

A gdy wspólnota nie uchwali regulaminu porządku domowego, to jakie to powoduje skutki? – Jeżeli właściciele mieszkań żyją ze sobą w symbiozie, będącej wynikiem ich zdrowych zasad współżycia sąsiedzkiego, to brak czy istnienie regulaminu nie wpłynie na ich dalsze współżycie sąsiedzkie. Należy jednak mieć na uwadze, że skład sąsiadów w budynku może się zmieniać, więc lepiej ustalić zasady, jakimi właściciele mieszkań w tym konkretnym budynku powinni się kierować – mówi Marek Foriasz.

Gdyby jednak wspólnota mieszkaniowa regulaminu porządku domowego nie uchwaliła, to w przypadku konfliktów pomiędzy właścicielami, a sąsiadami czy wspólnotą mieszkaniową, sąd powszechny będzie badał te zachowania w oparciu o zwyczajowe zasady w zakresie regulacji współżycia sąsiedzkiego, korzystając z podobnych regulaminów w innych wspólnotach mieszkaniowych i/lub spółdzielniach mieszkaniowych, nie zawsze uwzględniających specyfikę konkretnej wspólnoty mieszkaniowej.

Wakacje z przyczepą

Wakacje to dla wielu seniorów okres podróży, inni na czas urlopu planują remont czy przeprowadzkę. Często przydatna w takich sytuacjach może okazać się przyczepa. Prowadzenie auta z przyczepą to jednak często nietatwe zadanie. O czym trzeba pamiętać?

Na etapie planowania podróży należy upewnić się, że posiadamy odpowiednie uprawnienia do prowadzenia danego zestawu – czasem nie wystarczy prawo jazdy kategorii B i potrzebne jest prawo jazdy z dodatkowym kodem 96 albo kategoria B+E. Trzeba również sprawdzić, czy nasze auto nadaje się do holowania wybranej przyczepy – zwróćmy uwagę na dopuszczalną masę całkowitą pojazdu, przyczepy, jak i całego zestawu oraz inne czynniki, np. obecność hamulca w przyczepie.

Zanim rozpoczniemy jazdę, sprawdźmy, czy przyczepa jest właściwie spięta z autem

oraz czy punkty świetlne (stop, kierunkowskazy) działają prawidłowo. Ważna jest również widoczność w lusterkach bocznych – jeśli planujemy ciągnąć szeroką przyczepę, warto zaopatrzyć się w specjalne lustra na wysięgnikach, montowane na lusterkach samochodowych.

Jak układać bagaż

Istotne jest też stabilne umocowanie ładunku i odpowiednie jego ułożenie. – Bagaż należy układać w pobliżu dyszla i na wysokości osi, aby nie obciążać nadmiernie tyłu przyczepki. Jednocześnie nie można zapomnieć o maksymalnym nacisku na hak holowniczy

pojazdu, ponieważ zbyt duży nacisk na tył auta wpłynie na pogorszenie jego właściwości w związku z obciążeniem przedniej osi – mówią trenerzy Szkoły Bezpiecznej Jazdy Renault.

Weź dwa trójkąty

Wybierając się w podróż z przyczepą, pamiętajmy o tym, by posiadać w pojeździe dodatkowy trójkąt ostrzegawczy. Gdyby przyczepa uległa awarii i trzeba było ją pozostawić po zabezpieczeniu takiego miejsca, będziemy potrzebować trójkąta, by móc kontynuować jazdę autem, ponieważ jest to obowiązkowy element wyposażenia samochodu.

UTW w Świnoujściu w rozkwicie

Jubileusz 15-lecia istnienia Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Świnoujściu pokazał dorobek tej instytucji, powstałej w 1997 roku z inicjatywy ZNP. To jeden z nielicznych UTW w naszym kraju, znajdującym się w strukturach placówek samorządowych, w tym przypadku w strukturach Miejskiego Domu Kultury, co daje mu lepsze warunki rozwoju.

Działalnością uniwersytetu kieruje dyrektor MDK Andrzej Pawełczyk, a organizacją pracy zajmują się skierowani przez niego do tych działań pracownicy MDK. Na usprawnienie efektywności działania uniwersytetu istotny wpływ ma funkcja koordynatora UTW, pełniona od lat z pasją i powodzeniem przez Barbarę Okoń. Dzięki konstruktywnej współpracy z Radą Uniwersytetu pod przewodnictwem starosty Lidii Myśliwiec, wybieranej przez słuchaczy uniwersytetu na 3-letnią kadencję, widać dynamiczną realizację zadań. Ważnym elementem działalności UTW jest ułatwianie kontaktów z wieloma instytucjami, podtrzymywanie więzi społecznych oraz komunikacji międzyludzkiej i pokoleniowej wśród seniorów. Patronat honorowy nad działalnością UTW od początku jego powołania sprawuje Prezydent Miasta Janusz Żmurkiewicz.

Takie korzystne uwarunkowania powodują, że UTW w Świnoujściu ma bezpłatny dostęp do obsługi administracyjnej i sal MDK, do pomocy dydaktycznej i instruktorskiej, do wysoko wykwalifikowanej kadry przygotowawczej merytorycznej do prowadzenia placówki. Uniwersytet otrzymuje dotacje celowe, utrzymuje się ze składek członków UTW i finansów Miejskiego Domu Kultury. Aktualnie liczy 19 sekcji i kół zainteresowań, które prowadzą słuchacze-wolontariusze i instruktorzy MDK. Tygodniowo w zajęciach poszczególnych grup bierze udział około 300 osób.

Podstawową formą działalności uniwersytetu są wykłady akademickie prowadzone na wysokim poziomie dzięki współpracy z Zachodniopomorską Szkołą Biznesu, Uniwersytetem Jagiellońskim w Krakowie, Uniwersytetami w Poznaniu i w Warszawie, z Zachodniopomorską Akademią Medyczną czy Instytutem Technologii i Żywności w Szczecinie. Uniwersytet Trzeciego Wieku w Świnoujściu posiada wspaniałe kontakty z liczącymi się profesorami innych wyższych uczelni i miejscowymi postaciami życia kulturalnego i społecznego. Warto też wspomnieć o jego konstruktywnym współdziałaniu z Fundacją dla UTW Uniwersytetu Jagiellońskiego i Stowarzyszeniem UTW w Polsce.

Zwiedzają, uczą się, koncertują

Największa liczba słuchaczy UTW skupiona jest w Klubie Turystycznym, kierowanym z pasją i profesjonalizmem



przez Katarzynę Pawlinę. Jej fachowość i zaangażowanie w organizację wycieczek powodują, że podróże cieszą się ogromnym zainteresowaniem seniorów.

– Nasi słuchacze zwiedzili prawie cały świat, przemierzając się koleją, samochodami, autobusami i samolotami. Każdy wyjazd pozostaje w ich pamięci, jest okazją do dzielenia się swoimi wrażeniami ze znajomymi, przyjaciółmi, krewnymi, dziećmi i wnukami – mówi Ewa Skiepmo, wicestarosta Rady UTW. – Podobnym zainteresowaniem seniorów cieszy się nauka języków obcych. Oprócz sekcji i wykładów słuchacze organizują wiele akcji, wystaw, koncertów, spektakli patriotycznych. Współpracują z muzeami, bibliotekami i innymi instytucjami pożytku publicznego. Biorą czynny udział w imprezach organizowanych w mieście i województwie. Widać ich podczas konferencji, sympozjów, szkoleń, warsztatów czy zjazdów regionalnych i ogólnopolskich. Z satysfakcją zauważam, że z roku na rok wzrasta zainteresowanie seniorów gimnastyką rehabilitacyjno-ruchową, pozwalającą na dobry relaks, a jednocześnie na dbałość o zdrowie i lepsze samopoczucie – dodaje Lidia Myśliwiec, starosta Rady. – Bierzymy udział w konkursach i przeglądach artystycznych ARS Seniorów, zdobywając czołowe miejsca w Polsce – opowiada z dumą Barbara Okoń, instruktorka, prowadząca chór mieszany Kantylea i zespół męski Chwały. Oba zespoły, składające się ze słuchaczy UTW, jak i dorosłych niezrzeszonych, mając wysokiej klasy dyrygenta i bogaty repertuar, były wielokrotnie laureatami wielu konkursów i przeglądów. Biorą czynny udział w życiu kulturalnym Świnoujścia i regionu, dając koncerty muzyki sakralnej i rozrywkowej, uświetniając patriotyczne i okolicznościowe imprezy. Dzięki dużej aktywności członków Rady UTW, przy wsparciu

koordynatora UTW z ramienia MDK, można zaobserwować ogromne zaangażowanie seniorów, instruktorów i wolontariuszy w rozwój integracji międzypokoleniowej przy organizacji spektakli patriotycznych dla szkół, rozwijaniu ruchu ekologicznego i prozdrowotnego, w akcjach charytatywnych, jak też w sferze dbałości o tradycję i zachowanie od zapomnienia ważnych wydarzeń historycznych naszego kraju.

Wsparcie prezydenta

Odwiedzając ich miałem przyjemność zobaczyć ich zaangażowanie i aktywność podczas organizacji na plaży miejskiej VII Marszu Nordic Walking studentów UTW 2019, gdzie każdy z uczestników otrzymał dyplom, a najlepsi medale.

– Widzę duże zalety w formule funkcjonowania uniwersytetu w strukturach Miejskiego Domu Kultury, zwłaszcza w sferze finansowania działalności UTW i pomocy organizacyjnej ze strony kadry instruktorskiej MDK. Dzięki temu nasi słuchacze mają możliwość uczestnictwa na wyjątkowo korzystnych warunkach w wielu imprezach kulturalnych, sportowych i turystycznych organizowanych w mieście. Służy temu również wsparcie ze strony prezydenta miasta, który od dwóch lat przynajmniej co roku każdemu seniorowi po ukończeniu 65 roku życia bon w wysokości 300 złotych na najpilniejsze cele, zwłaszcza związane ze zdrowiem i rehabilitacją – mówi Lidia Myśliwiec.

Z satysfakcją należy odnotować, że Uniwersytet Trzeciego Wieku w Świnoujściu stał się prężnym ośrodkiem rozwoju seniorów, ważnym ogniwem oświatowego pejzażu, pożyteczną ideą kształcenia ustawicznego, którą warto rozwijać i umacniać dla stale powiększającej się liczby najstarszych mieszkańców.

Kazimierz Nawrocki

REKLAMA

Innowacyjna metoda zza oceanu ocaliła już tysiące osób na całym świecie

Nowozelandzcy naukowcy uratowali świat przed MIAŻDŻYCĄ!

Przełomowe odkrycie z wysp Chatham uchroniło już ponad 274 tysiące osób przed zabójczym zawałem, paraliżującym udarem mózgu i podstępą miażdżycą. Nowatorska technologia

- **już w 10 dni usprawni krążenie w kończynach,**
- **w 4 tygodnie obniży zły cholesterol aż o 92%,**
- **a w 55 dni zmniejszy ryzyko zawału serca i amputacji kończyn aż o 97%!**

Miażdżyca to niezwykle podstępna i niebezpieczna choroba. Najczęściej zaczyna się niewinnie: szybciej się męczymy, często bolą nas nogi, dręczą przewlekłe bóle głowy, widzimy coraz mniej wyraźnie. Potrafi rozwijać się w organizmie latami, nie dając wyraźnych objawów. Niestety bardzo często osoby dotknięte tym problemem, nie wiedząc o swojej chorobie, doprowadzają do całkowitego zatkania tętnic. Może to skończyć się zawałem serca, udarem mózgu czy amputacją kończyn dolnych...

Prof. Lewis Hampton o swoim rewolucyjnym odkryciu

Od początku swojej kariery naukowej, doskonale zdawałem sobie sprawę, jak ogromne zagrożenie dla ludzkości stanowi miażdżyca. Poświęciłem połowę życia zawodowego, aby wynaleźć skuteczny i kompleksowy sposób, który rozwiąże ten problem. W końcu po latach badań i szeregu testów klinicznych, udało się! Tajemnicą skuteczności mojego preparatu jest jego niezwykła wszechstronność i innowacyjność technologiczna. **Starannie wyselekcjonowane składniki aktywne, udrażniają żyły i tętnice. Błazki miażdżycowe najpierw zmiękczają się, po czym łamią i całkowicie usuwają z tętnic. Innowacyjne połączenie substancji czynnych**

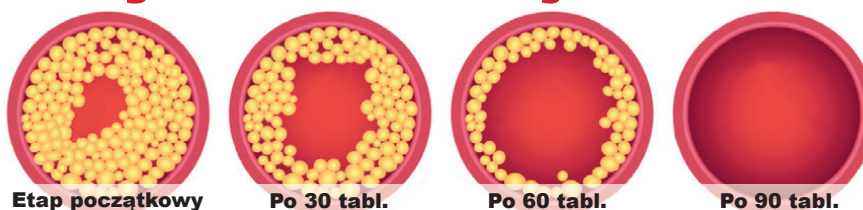
zawartych w preparacie rozrzedza krew, a także rozluźnia i rozszerza ściany naczyń krwionośnych. Dzięki temu ryzyko wystąpienia udaru mózgu i zawału serca jest praktycznie niemożliwe... Preparat pomoże więc nie tylko osobom już zmagającym się z problemem miażdżycy, ale także osobom zdrowym, chcącym uchronić się przed możliwością wystąpienia tego typu schorzeń. Dołożyłem różnych wszelkich starań, aby można było go bezpiecznie stosować w połączeniu z lekami na serce i nadciśnienie. To moje największe naukowe osiągnięcie. Cieszę się, że dałem szansę milionom ludzi na powrót do zdrowia i odzyskania radości z codziennego życia!



Przełomowe odkrycie z Nowej Zelandii

Grupa nowozelandzkich naukowców na czele z profesorem Lewisem Hamptonem z Medical Analyze Center of Wellington, postanowiła wytoczyć wojnę temu schorzeniu cywilizacyjnemu. **Bez operacji**, a także przyjmowania **drogich i szkodliwych leków**, które dają jedynie chwilowe i złudne efekty.

Dotychczas lekarze udrażniali tętnice głównie podczas zabiegów operacyjnych. Farmakologicznie łagodziło się jedynie objawy lub opóźniało proces zatykania się żył. Przy stosowaniu takich metod, istniało jednak niemałe prawdopodobieństwo odklejenia się większego skrzepu od ściany żyły, który płynął wraz z krwią do mózgu, serca czy płuc. Prowadziło to do niedotlenienia, zawału serca czy udaru mózgu. Dzięki nowa-



torskiemu odkryciu profesora Hamptona to już przeszłość! To prawdziwy **przełom w leczeniu miażdżycy** na całym świecie.

Fenomen tej innowacyjnej nowozelandzkiej metody, tkwi w zawartych w preparacie specjalnie wyselekcjonowanych, biostymulujących substancjach aktywnych. Wykonane w najnowocześniejszej nanobiotechnologii składniki, natychmiast **zmiękczają, łamią i rozbijają błazki miażdżycowe**, a następnie całkowicie usuwają je z tętnic. Pod wpływem ich innowacyjnego działania, tętnice i żyły **zostają udrożnione**. Regularne stosowanie preparatu **stopniowo rozszerza naczynia krwionośne i usuwa nadmiar złego cholesterolu**. Dodatkowo rozrzedza krew, co znacznie **obniża ryzyko wystąpienia udaru**. Likwiduje więc źródło choroby, chroniąc przed jej konsekwencjami już od pierwszego dnia kuracji. Trwające tygodniami testy kliniczne, przeprowadzone w nowoczesnym nowozelandzkim ośrodku Medical Analyze Center of Wellington na 1000 osobach zmagających się ze stwierdzonymi dolegliwościami miażdżycowymi, wykazały:

Po zażyciu 30 tabletek:
✓ **obniżenie stężenia cholesterolu i trójglicerydów we krwi nawet o 84%**
✓ **znaczne zmniejszenie grubości błazki miażdżycowej u 88% badanych**

Po zażyciu 60 tabletek:
✓ **udrożnienie żył i tętnic rozszerzając światło naczyń krwionośnych u 94% badanych**



Stefan, 69L.
Licheń
(Polska)

Gdy trafiłem do szpitala z udarem mózgu, lekarze grozili dalszymi konsekwencjami miażdżycy, na którą chorowałem od lat, nawet o tym nie wiedząc. Straszli, że kolejnego udaru już nie przeżyję, że grozi mi zawał serca albo amputacja nogi! Byłem przerażony! Z pomocą przyszedł mi jednak mój brat Zenon. Sprowadził dla mnie z Nowej Zelandii jakieś innowacyjne, nieznane jeszcze wtedy w Polsce tabletki. Twierdził, że pomogły one już wcześniej jego żonie Marysi. Początkowo byłem sceptyczny, ale uznałem, że nie mam nic do stracenia. Pierwsze efekty przysły już w początkowych dniach stosowania preparatu. Głowa bolała mnie znacznie rzadziej, lepiej widziałem, nogi już tak nie drętwiały. Parę tygodni później udałem się na kontrolę do lekarza. Gdy zobaczył moje wyniki, był w ciężkim szoku. Mówił, że w swojej praktyce nigdy nie miał do czynienia z tak znaczącą poprawą, osiągniętą w tak krótkim czasie! Operacja nie była już konieczna. To niebywałe co zdziałały te małe cudowne kapsułki z drugiej półkuli!



Maria, 59L.
Auckland
(Nowa Zelandia)

Problemy z układem krążenia były moim utrapieniem od wielu lat. Częste bóle głowy, niewyraźne widzenie, bóle wokolicach mostka – to była moja codzienność. Kiedy przeszedłem stan przedzawałowy wiedziałem, że to dla mnie ostatnie ostrzeżenie. Na szczęście lekarz przepisał mi te rewelacyjne tabletki. Gdybym mieszkała w Polsce i nie miała dostępu do tego preparatu, nie wiadomo co by teraz ze mną było. Gdy dowiedziałam się co spotkało Stefana, od razu kazałam Zenkowi lecieć do Polski z tymi tabletkami. Skoro mi pomogły, a w przeciwieństwie do Polaków mieliśmy do nich dostęp, musieliśmy ratować Stefana. Cieszę się, że tak samo jak mi, preparat profesora Hamptona pomógł również jemu. Rodzina jest najważniejsza!

Zaintrygowani skutecznością tego nowatorskiego rozwiązania, postanowiliśmy poprosić samego twórcę, aby nam o nim opowiedział (patrz ramka).

Preparat od dawna obecny w Nowej Zelandii, aktualnie podbija też europejski rynek. Po entuzjastycznym przyjęciu w Niemczech, Francji, a także Czechach, teraz dostępny jest również w Polsce! Dzięki ominięciu pośredników, ograniczona liczba osób może go mieć nawet 73% taniej! **Produkt nie będzie sprzedawany w sklepach ani aptekach. Można go nabyć jedynie w telefonicznej sprzedaży Fabryki Zdrowia.**

ZADZWOŃ I POPROŚ O DARMOWĄ WYCENĘ

Pierwszym 180 osobom, które zadzwonią do 24 LIPCA 2019 r., przysługuje całkowicie darmowa wycena oraz gwarantowane **73% dofinansowanie** producenta. Otrzymasz wówczas preparat prof. Hamptona (**przesyłka GRATIS!**)! Zamawianie jest bezpieczne, ponieważ płatność następuje dopiero po otrzymaniu przesyłki.

56 300 34 32

Od poniedziałku do niedzieli: 8:00 - 20:00 (Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)

Sposoby na tanie bilety lotnicze

Jak wynika z badań, lubimy latać samolotem i robimy to coraz częściej. Jednak dla wielu z nas bilety lotnicze są wciąż za drogie, co jest przeszkodą w spełnianiu podróżniczych marzeń. Jak i kiedy kupować bilety lotnicze, żeby polecieć na urlop już za kilkadziesiąt złotych?

Według prognoz Urzędu Lotnictwa Cywilnego coraz więcej podróżnych w naszym kraju będzie wybierać samolot – ich liczba na polskich lotniskach w 2030 roku ma wynosić 60 milionów. Jednak wciąż dla wielu z nas podróże pozostają w sferze marzeń. Aż 43% ankietowanych w badaniu CBOS Czego życzyć Polakom w 2019 roku? wskazało, że na odkrywanie świata chciałoby poświęcać więcej czasu. Przeszkodą często są finanse, jednak obecnie, żeby podróżować w ciekawe miejsca wcale nie trzeba wydawać wiele.

Od czego zależą ceny biletów lotniczych?

Na cenę, którą ostatecznie płacimy składają się m.in. kwestie związane z popytem na dany lot oraz opłaty ponoszone przez przewoźników z tytułu eksploatacji maszyn. – Średnie ceny przelotów związane są przede wszystkim z liczbą kilometrów, które chcemy przemierzyć, a więc z ilością zużytego paliwa. Stanowi ono znaczną część kosztów ponoszonych przez przewoźników lotniczych. Dalsze kierunki będą zatem przeważnie droższe, niż krótkie trasy – tłumaczy prezes Portu Lotniczego Lublin, Krzysztof Wójtowicz. Stawki kształtują też: zainteresowanie konkretnym połączeniem wśród

podróżnych, planowana data przelotu oraz termin rezerwacji miejsca na pokładzie. Im więcej podróżujących przemieszcza się na danej trasie, tym korzystniejsze mogą być oferty. Wyjątek stanowią w tym przypadku nowo otwarte trasy, które obejmowane są promocjami, by zachęcić klientów do podróży.

Kiedy szukać korzystnych ofert?

Ceny biletów lotniczych nie są stałe, a wręcz zmieniają się jak w kalejdoskopie. Chcąc nabyć bilety lotnicze w okazyjnej cenie, należy uważać, by nie przegądać ofert na stronach internetowych w tym samym czasie, co wielu innych potencjalnych podróżnych. Według raportu Travel Pricing Outlook 2019 najrozsądniej jest rozglądać się za biletami w weekend. Jak wynika ze statystyk, można za nie zapłacić o 20 procent mniej niż w pozostałe dni tygodnia, a w niektóre niedziele – nawet o 36 proc. taniej. Najdrożej zakupy mogą kosztować natomiast w czwartki i piątki – na zgłębianie ofert i rezerwację miejsc decyduje się wtedy najczęściej osób. Wieczorem odnotowuje się też wyższe zainteresowanie systemami rezerwacyjnymi przewoźników, przez co ceny mogą być windowane.

Najlepsze dni na podróż

Statystycznie tańsze przeloty odbywają się we czwartki i w piątki, najwięcej zaś kosztują podróże w niedziele. Bilety są także droższe w gorących okresach turystycznych, czyli w miesiącach letnich (od czerwca do sierpnia) i zimą (w grudniu oraz w styczniu). Najtańszy urlop zafundujemy więc sobie jesienią.

Ile czasu przed lotem rezerwować bilety?

Podróże tradycyjnymi liniami lotniczymi dobrze zaplanować z dużym wyprzedzeniem. Zakłada się, że im dalej od daty wylotu, tym tańsze są bilety. Zdaniem specjalistów najlepiej rezerwować przelot 6-8 tygodni przed podróżą. Jak tłumaczy Tomáš Dostál, Airport Partnerships Manager w Kiwi.com, wynika to ze stosowania przez przewoźników tzw. progów taryfowych. Nie warto też liczyć na promocje typu last minute – oferują je z reguły jedynie linie czarterowe, które wyprzedają wolne miejsca kilka dni przed lotem. Jeśli więc mamy możliwość wybrać się w podróż spontanicznie, to możemy polecić na urlop naprawdę niedrogo. Ceny przecenionych biletów czarterowych zaczynają się już od kilkudziesięciu złotych w jedną stronę.

Dziadkowie w podróży

Pakujemy się na wakacje z wnukami

Wnuki uwielbiają wakacje z dziadkami, a i dla dziadków to niepowtarzalna okazja do wspólnego wypoczynku. Są jednak i tacy, dla których wiąże się on ze stresem. Aby nic nie stało nam na drodze do pełni wakacyjnego szczęścia, zaplanujmy nasz wyjazd z odpowiednim wyprzedzeniem i rozsądnie spakujmy naszą walizkę.

Wyjeżdżając na wakacje w pierwszej kolejności określmy długość naszego urlopu i miejsce, które chcemy odwiedzić. Dostosowujemy je najczęściej do naszych rodzinnych preferencji. Niezależnie jednak czy będzie to kilkudniowy pobyt nad morzem, weekend w górach czy egzotyczne wakacje, musimy zabezpieczyć się na wszelką niespodziewaną okoliczność. Dlatego na kilka dni przed wyjazdem warto zrobić listę niezbędnych.

Wyjazd z wnukiem = nadbagaż

Dziadkowie wyjeżdżający z wnukami najlepiej wiedzą, że pakowanie podróżnej torby to nie lada wyzwanie. W walizce poza ubraniami, obuwiami i kosmetykami muszą znaleźć się bowiem zabawki, które umilą maluchowi wyjazd. Nierzadko są to nie tylko ulubione misie czy lalki, ale też kolorowe książeczki, dmuchany materac, wiaderko i grabki. W przypadku niemowlaków nie możemy zapomnieć o butelkach, pieluchach, ulubionym kocyku czy podusi. A wszystko to musi się zmieścić w ograniczonej przestrzeni naszej walizki lub samochodowego bagażnika.



Ubrania na każdą pogodę

W zależności od miejsca, do którego się wybieramy, należy wziąć pod uwagę pogodę, która bywa zmienna. Nawet jeśli liczymy na tropikalne temperatury, warto mieć w zanadrze odzież na każdą aurę – czyli obok T-shirtów z krótkim rękawem oraz szortów spakujmy długie spodnie, bluzę i kurtkę przeciwdeszczową. Jeśli spędzamy wakacje nad wodą, z pewnością musimy zabrać strój kąpielowy, klapki czy sandały. Co szczególnie przyda się dla wnuczka? Szafróczek lub ręcznik z kapтурkiem, który założymy mu na plaży po wyjściu z morza

czy po kąpieli w basenie. Zabermy ze sobą także okulary przeciwsłoneczne i nakrycie głowy, które ochronią maluszkę przed gorącym słońcem.

Niezbędnik kosmetyczko-apteczny

Mokre chusteczki, szczotki i szczoteczki, żele do mycia i szampony odpowiednie dla naszego wnuczka to elementy, które z pewnością powinny znaleźć się w naszej wakacyjnej kosmetyczce. Niezależnie od tego, gdzie się wybieramy i w jakim wieku jest wnuk, zadbajmy także o krem z odpowiednim filtrem przeciwsłonecznym i spray na insekty. Ten drugi będzie niezbędny

REKLAMA

Uzdrowisko
Kraków Swoszowice

SPĘDŹ WAKACJE
w Uzdrowisku
Kraków Swoszowice

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

od 30.06 - 30.09.2019
turnusy sanatoryjne i rehabilitacyjne
100 zł taniej przy pobycie tygodniowym
200 zł taniej przy pobycie dwutygodniowym
300 zł przy pobycie trzytygodniowym

12 254 78 11

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

Turnusy rehabilitacyjne we wrześniu
NOWA OFERTA! WOLNE POKOJE!

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

Rezerwuj już dziś!
tel. 33/855 11 40
kom. 731 731 110
ul. Górnośląska 9, 43-460 Wiśla
email: krokus@krokus.pl
www.krokus.pl

KROKUS
rehabilitacja • turnusy

POBYT LECZNICZY

Sanatorium Uzdrowskie Augustów

- klimatyzowane pokoje
- wyśmienite, regionalne śniadania, obiady i kolacje w formie bufetu
- 18 zabiegów
- całodobowa opieka medyczna
- basen z atrakcjami wodnymi
- sauna parowa i infrared
- dancingi nad jeziorem

od 234
pln/os./doba

tel: 87 643 28 71, kom. 606 795 542
e-mail: recepcja.sanatorium@biavita.pl

SANATORIUM
uzdrowskie
AUGUSTÓW

zwłaszcza w przypadku wakacji w lesie lub nad wodą – odstraszają bowiem uciążliwe komary i bardzo niebezpieczne kleszcze. Poza tym w naszej wakacyjnej apteczce nie może zabraknąć opatrunków na nieprzewidziane skaleczenia, wody utlenionej do odfekowania ran, leków przeciwbólowych, sprayu z panthenolem na oparzenia słoneczne oraz Tasectanu – stosowanego w przypadku biegunki.

W podróży

Zanim dotrzemy do naszego wakacyjnego celu, czeka nas podróż z wnukiem. Dzieci szybko się nudzą, pamiętajmy więc o kilku gadżetach, które

doskonale sprawdzą się podczas jazdy autem, autokarem czy pociągiem. Małe książki, które mieszczą się do babcińskiej torebki, najlepiej z dużymi obrazkami, których oglądanie zajmie na trochę dziecko. Gry planszowe, takie jak scrabble, warcaby, chińczyk czy bierki również umilą spędzony w podróży czas. Warto też przypomnieć sobie słowne gry i zabawy, np. w odgadywanie o czym myślę, kalambrury, grę w państwa i miasta. Dzieci lubią obserwować świat za oknem, możemy więc zaproponować im także zabawę w liczenie mijanych drzew, aut czy koni.

Czego nie wniesiesz na pokład samolotu?

Wakacje coraz częściej wybieramy się samolotem. Taka podróż wymaga dostosowania się do przepisów celnych oraz bezpieczeństwa. Czego nie zabierać do samolotu lecąc na wakacyjny urlop?

Obostrzenia w kwestii przedmiotów transportowanych drogą lotniczą dotyczą zarówno bagażu podręcznego, jak i rejestrowanego. Zgodnie z rozporządzeniem Unii Europejskiej w torbie podręcznej nie można przewozić płynów, żeli ani kremów, których opakowanie przekracza pojemność 100 ml (potencjalna mieszanka w większej ilości może służyć do wytworzenia materiałów wybuchowych). – Ograniczenia nie dotyczą płynnego jedzenia i mleka dla dzieci, jednak pod-

czas kontroli możemy zostać poproszeni o jego spróbowanie. Wszystkie płyny należy umieścić w przezroczystej, szczelnie zamkniętej torbie o objętości do jednego litra – zaznacza Rafał Nawrocki, specjalista ds. obsługi pasażerów Portu Lotniczego Lublin. Wchodząc na pokład, nie powinniśmy mieć niczego, co mogłoby zostać użyte do spowodowania ciężkich obrażeń ciała lub ogłuszenia, czyli: broni i jej części składowych, prochu strzelniczego, paralizatorów, gazu

pieprzowego, kijów czy przedmiotów o ostrych krawędziach – w tym śrubokrętów, noży i nożyczek o ostrzu powyżej 6 cm. Należy uważać też na repliki lub zabawki, które imitują broń. W samolocie nie wolno przewozić także materiałów łatwopalnych, o właściwościach wybuchowych, zapalających czy toksycznych. Osoby, które rozważały przewóz amunicji, elementów instalacji paliwowej pojazdów lub żywności, którą można zakwalifikować jako łatwopalamą, będą musiały z tych planów zrezygnować.

Pamiątki z wakacji

a kontrola celna

Szykując się na powrót z urlopu, warto ponownie przejrzeć zawartość walizki. – Powinniśmy być szczególnie ostrożni, chcąc przywieźć ze sobą wakacyjne pamiątki. O ile przewóz rzeczy z krajów Unii Europejskiej nie podlega praktycznie żadnym ograniczeniom (poza alkoholem i wyrobami tytoniowymi), o tyle bardziej restrykcyjne przepisy obowiązują w przypadku transportu przedmiotów pochodzących spoza UE – podkreśla Rafał Nawrocki. Liczne ograniczenia wynikają z konwencji o międzynarodowym handlu dzikimi zwierzętami i roślinami gatunków zagrożonych wyginięciem (CITES). Do kraju nie możemy przywieźć przedmiotów wykonanych ze skóry dzikich zwierząt, z kości hipopotama i słoniowej, a także z rogu nosorożca. Nie pakujemy do walizki preparatów leczniczych, które zawierają pochodne zwierząt (np. tłuszcz) ani popularnych w Tajlandii i Indonezji nalewek z koby. Nielegalne

jest również transportowanie produktów z ryb jesiennych, w tym kawioru. Podobnie w przypadku roślin oraz ich bulw zaliczanych do gatunków zagrożonych.

Kupując pamiątki na straganach, powstrzymajmy się przed zakupem muszli i koralowców. Uważajmy na dzieła sztuki, antyki i pamiątki z zabytkowych miejsc. Bez certyfikatu potwierdzającego prawo wywozu za granicę nie będziemy mogli przywieźć ich na teren UE. Istotny jest przy tym fakt, że kryteria, zgodnie z którymi definiuje się antyk, są względne. W Turcji będą to ponad stoletnie dywany, zaś w Rosji – dzieła sztuki mające więcej niż 50 lat. W przypadku, gdy nasz nabytek został jedynie wizualnie postarzony, powinniśmy mieć do kontroli dokument potwierdzający taki zabieg.

Zapoznaj się z przepisami przed podróżą

Ogólne wytyczne dotyczące transportu wynikają z przepisów krajowych i międzynarodowych, ale każde państwo ma własne przepisy celne. Poglądowe informacje podaje Departament Ochrony w Lotnictwie Cywilnym ULC. Pamiętajmy, że przewoźnik lotniczy ma prawo wprowadzić dodatkowe ograniczenia. Miejmy na względzie, że mogą one różnić się także w zależności od portu wylotu. Warto uważać na zawartość bagażu – na podstawie prawa unijnego obowiązującego w Polsce naruszenie przepisów jest przestępstwem, a brak ich znajomości nie jest usprawiedliwieniem. Za niedostosowanie się do przepisów grozi wysoka grzywna lub nawet kara pozbawienia wolności od 3 miesięcy do 5 lat.

Rośnie liczba zaginięć seniorów

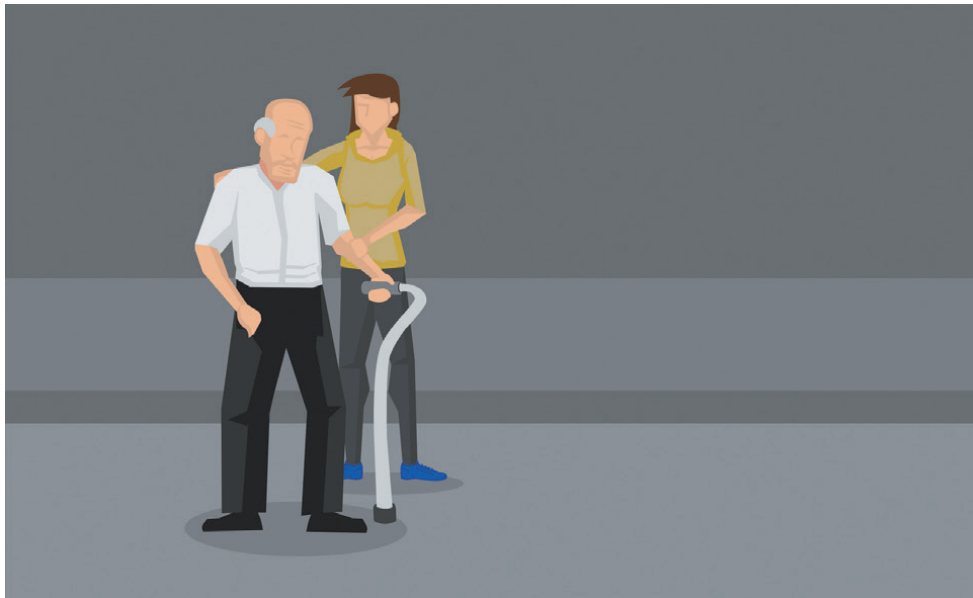
Zaburzenia pamięci mogą być groźne nawet dla sprawnych i samodzielnych seniorów. W Polsce 20% zaginionych to osoby starsze i liczba ta wzrasta. Przyczynami są m.in. depresja i demencja. Jak najlepiej chronić bliskich?

Jeśli osoba starsza cierpi na zaburzenia pamięci, to może się zdarzyć, że nie potrafi znaleźć drogi powrotnej do domu, nawet jeśli porusza się w doskonale znanym sobie otoczeniu. Zaburzenia funkcji poznawczych, w tym kłopoty z pamięcią, orientacją w czasie i przestrzeni, a także koncentracją, mogą być wynikiem doznanych urazów lub chorób, takich jak wyłew, zawał, padaczka, depresja, schizofrenia, a także demencja, w tym choroba Alzheimera. – W początkowych stadiach chorób demencyjnych bliscy i opiekunowie nie zawsze dostrzegają i prawidłowo interpretują ich objawy, a niekiedy nie doceniają też zagrożenia. Senior może być sprawny fizycznie i komunikatywny, ale choroba stopniowo odcina mózg od rzeczywistości. To powoduje, że może stracić orientację nawet w drodze do osiedlowego sklepu – mówi dr Patryk Piotrowski z wrocławskiego Uniwersytetu Medycznego.

Poszukiwania trzeba zacząć natychmiast

Jak rozpoznać osobę potrzebującą pomocy? Naszą uwagę może zwrócić ubranie niedostosowane do pory roku – np. zimowa czapka w środku lata, brak kurtki w chłodny dzień, nielogiczne zachowanie czy pytania nieadekwatne do miejsca i czasu.

Jeśli spotkamy taką osobę, to warto zareagować, pamiętając przy tym, że najważniejsze jest unikanie bodźców stresowych dla seniora. Przed wszystkim nie próbujemy wyprowadzać osoby starszej z błędu. Starajmy się wezwać pomoc w taki sposób, by senior nie poczuł się zagrożony i nie zareagował agresywnie lub ucieczką. Reagowanie w tego typu sytuacjach jest tym ważniejsze, że dla osoby



starszej zaginięcie może być bardzo niebezpieczne. Seniorzy cierpią często na choroby wymagające regularnego przyjmowania określonych leków jak np. na cukrzycę. Niebezpieczne następstwa może mieć również dłuższe przebywanie poza domem.

– Poszukiwania trzeba zacząć jak najszybciej tak jak dzieje się to w przypadku dzieci. Warto dobrze znać przyzwyczajenia, ulubione miejsca czy zajęcia seniora. Tego rodzaju wiedza pomaga wyobrazić sobie, gdzie z pewnym prawdopodobieństwem może on przebywać – dodaje dr Patryk Piotrowski. Zaginięcie może być też spowodowane czynnikami losowymi. Zdarza się, że starsza osoba doznaje poza domem wypadku. Uraz może prowadzić do daleko idących zaburzeń pamięci – w takiej sytuacji senior nie potrafi nie tylko wskazać drogi do domu, ale nie jest w stanie nawet powiedzieć, kim jest.

Dlatego osoba starsza, niezależnie od swego stanu zdrowia, powinna stale mieć przy

sobie dane personalne oraz najważniejsze kontakty do bliskich lub opiekunów – najlepiej w formie możliwie odpornej na zniszczenie lub zgubienie. Często stosowanym rozwiązaniem są odpowiednie wszywki w elementach ubioru. W Japonii w ostatnim czasie tego rodzaju „metki” wyposażone są w kod QR – to rozwiązanie o tyle dobre, że pozwala zawrzeć dużo więcej kluczowych informacji, w tym np. o stanie zdrowia seniora. Warto pamiętać, że policja rozpoczyna poszukiwania zaginionego seniora niezwłocznie po otrzymaniu zgłoszenia. Ze statystyk wynika, że w Polsce ok. 20% zaginionych to osoby starsze.

Jak najlepiej chronić seniora?

- Regularnie, najlepiej codziennie, kontaktuj się z osobą starszą mieszkającą samodzielnie
- Dopilnuj, by senior regularnie przyjmował niezbędne leki

- Na wewnętrznej stronie ubrania lub w kieszeniach umieść „wszywki” z danymi personalnymi oraz kontaktem do opiekunów
- Dodatkowo, na ręce seniora umieść też opaskę z kluczowymi danymi
- Do telefonu komórkowego seniora wpisz numer ICE (tam zadzwonią ratownicy w razie wypadku, dlatego powinien być to numer opiekuna, który będzie mógł szybko zareagować)
- Zrób aktualne zdjęcie osoby starszej – to w razie potrzeby bardzo pomoże policji i ratownikom
- Pamiętaj, w co zwykle ubiera się senior
- Staraj się na bieżąco monitorować sprawność funkcji poznawczy seniora – obserwuj, jak się porusza, orientuje w terenie i komunikuje.

REKLAMA

JESIEŃ W ZDROWIU

1.X - 31.XII

już od 1190 zł / 7 dni

- Pełne wyżywienie w nowej restauracji
- (śniadania i kolacje w formie bufetu, obiad serwowany)
- 3 zabiegi dziennie
- Badania lekarskie
- Całodobowa opieka medyczna
- Codziennie ciasto w kawiarni
- Bezpłatny dostęp do internetu
- Nielimitowany wstęp na basen solankowy i strefę saun

SANATORIUM UZDROWISKOWE ZDROWIE
tel. 54 283 42 51
 ul. Piłsudskiego 3, 87-720 Ciechocinek
www.sanatoriumzdrowie.pl

Savoir-vivre w hotelowej restauracji

Wakacje, czas, kiedy trzeba będzie gdzieś pojechać. Kiedyś było łatwiej, jechało się do rodziny na wieś pomagać przy żniwach albo zbierać owoce w sadzie. Teraz nastała moda na wakacje nad ciepłym morzem. Wzrasta zamożność i nawet emeryci mogą sobie pozwolić na tydzień lub dwa w Grecji lub Hiszpanii przed sezonem w pięciogwiazdkowym hotelu.

Im więcej gwiazdek tym lepiej wyszkolona obsługa kelnerska. Istnieje system gestów i zachowań wypracowany przez ludzi, którzy na co dzień są obsługiwani przez lokajów, służbę i kelnerów, to savoir-vivre. To z francuskiego i oznacza w dosłownym tłumaczeniu znajomość życia. Warto przed wyjazdem na wakacje trochę poćwiczyć, by w pięciu gwiazdkach nie wyjść na prostaka.

Łokcie

Łokcie trzymamy blisko ciała i nie opieramy ich na stole. Oczywiście nie garbimy się, jemy w pozycji wyprostowanej, przenosząc potrawy z talerza do ust w takiej ilości, byśmy mogli w każdej chwili odpowiedzieć na pytanie i prowadzić konwersację. Więc kęsy raczej małe. Taki sposób jedzenia trwa długo i sprzyja zachowaniu zgrabnej sylwetki na lata. Wszak jak sama nazwa wskazuje, gdy uczujemy w restauracji, to mamy odrestaurować swój poziom energetyczny, a nie tuczyć się.

Bufet

Restauratorzy w ramach oszczędności wymyślili, że wygodniej i oszczędniej jest przygotować bufet niż serwować gościom dania na talerzu. Nie zwalnia cię to od obowiązku, by ułożenie składników potrawy na talerzu wyglądało jak danie, a nie resztki ze stołu w misce dla psa. Wakacje to czas na relaks i przyjemności, a jedzenie należy do tych czynności, które sprawiają, że czujemy się szczęśliwi. Styszeliście, że są takie lokale gastronomiczne, gdzie trzeba się zapisywać na kilka tygodni wcześniej by dostać stolik? Na wakacjach też może się zdarzyć, że zapragniecie poczuć się wyróżnieni wyjątkową obsługą i sposobem serwowania dań, więc pamiętajcie o gratyfikacji w postaci napiwku dla kelnera. Jak sama nazwa wskazuje, napiwek powinien wystarczyć na piwo, to co najmniej 5 euro w 5 gwiazdkach. Napiwki rozdajemy po każdym posiłku i drinku. To tylko szejkwowie arabscy rozdają prezenty na koniec pobytu, ale oni wtedy rozdają obsługę złote zegarki i samochody. Oczywiście, jeśli twoje wymagania są skromniejsze, to nie wybieraj się do 5 gwiazdek. Zostaw możliwość rozdawania pieniędzy naprawdę bogatym.

Śniadanie

Mieszkańcy ciepłych regionów Europy na śniadanie zwykle piją kawę i zjadają do tego ciastko lub kawałek bułki.



W chłodniejszych regionach Europy dla ciężko pracujących posiłki są bardziej energetyczne. Jajka, ser, naleśniki. Brytyjczycy wymyślili na śniadanie jajka na bekonie i fasolę w sosie pomidorowym, a do tego kielbaski, to typowe śniadanie dla ciężko pracującego robotnika. Dbający o wygląd i figurę na śniadanie nie zjadają dań z kilku talerzy. Tym bardziej, że już niedługo, tak koło dziesiątej, konfitury i miód w czasie drugiego śniadania. Sery i owoce można właściwie po każdym posiłku. W czasie wakacji śniadanie zwykle kończy się koło godziny 10, łącząc niejako oba posiłki. Pamiętaj, do lunchu pozostają jakieś dwie, trzy godziny. Można się w tym czasie zająć spacerem bądź konwersacją, a jeśli jesteście nad morzem, to wybrać się na spacer lub zażyć kąpieli słonecznej. Do wody morskiej raczej się nie zbliżamy, szkodzi skórze i jeśli w pobliżu znajduje się sporo hoteli, to gdzieś muszą się podziwiać te odpady z hotelowej oczyszczalni ścieków. Woda wygląda naprawdę na czystą, ale gdzie wylewają zawartość twojej wanny?

Lunch zwany obiadem

To mały, ciepły posiłek, zwykle nie więcej niż jedno danie do 400 kcal. Tak, wakacje to świetny czas, by zbilansować sobie dietę. Przecież w domu nie masz takich możliwości, by wszystkiego było po dwie-trzy łyżki. Do obiadu oczywiście można kieliszek lekkiego wina (100 kcal). Na zakończenie lunchu kawałek sera i owoc, to tylko 150 kcal. A później możemy iść do baru i kupić sobie espresso, już bez cukru. Łyk kawy o smaku kawy. Po obiedzie na wakacjach jest czas na lekkie alkohole i cygara dla panów. Panie mogą w tym czasie odwiedzić SPA. Prawda, że SPA nigdy się nie znudzi? Krótki spacer przed podwieczorkiem poprawi kondycję, a skwar już mniejszy.

Oczywiście pod parasolem. To czas dla zdrowia. Tak po krzepieniu na cieple pamiętamy o wodzie, w ciepłym klimacie musimy wody pobierać więcej. Po dwóch-trzech godzinach pora na podwieczorek, tego domaga się twoja trzustka. Spada poziom wydzielania insuliny i trzeba ją pobudzić do działania.

Podwieczorek

Podwieczorek jest uznawany za dietetyków za ważny element diety. Powinien zawierać około 100 kcal i tak na dwie godziny przed kolacją pozwala uregulować pracę trzustki. Po podwieczorku rozmyślanie, jak dzisiaj ubrać się do kolacji. Makijaż, fryzura, paznokcie, ozdoby. Na wakacje raczej nie zabieramy biżuterii, chyba że jedziemy do Monte Carlo.

Kolacja

To podstawowy posiłek całego dnia. Jeśli byliśmy grzeczni wcześniej, to może uda się spróbować kilku potraw. Kucharze przez kilka godzin starali się, by kolacja była atrakcyjna. Wystawili dania kuchni lokalnej, możemy ich spróbować jako ciepłych przekąsek. Jednak na początek w żołądku układamy zimne przekąski i sałaty. Później przekąska ciepła, może być miejscowy przysmak, następnie danie główne. W 5 gwiazdkach masz zwykle do wyboru kilka rodzajów mięs i rybę z ruszty. Spory kawałek białka przyrządzany przez kucharzy w sali jadalnej. Dokładasz do tego ciepłe warzywo i element kolorystyczny. Talerz powinien ładnie wyglądać. Jak nie potrafisz sam ułożyć na talerzu, to poproś żonę, panie mają taki artystyczny zmysł i oglądają ładnie podane dania w kolorowych magazynach. Na dodatek świetnie pamiętają, ile co ma kalorii, więc spokojnie, zadbaj, byś nie doznał w czasie tygodniowych wakacji nadmiernego

otłuszczenia mięśnia sercowego. Ty, w czasie kiedy partnerka układa dania na talerzu, wybierasz wino. Do kolacji, nawet kiedy wino czy piwo jest w nalewaku, kupujemy butelkę wina. Kiedy wydałeś kilka tysięcy na tydzień przyjemności, nie musisz pić wina z kartonu. Nie marnuj sobie posiłku podłym tanim kwachem. Jak chcesz oszczędzać wątroby, to wybierz wodę zamiast wina. Każdy kelner to zrozumie i będzie ci współczuł, że jesteś chory i nie tolerujesz alkoholu. Na deser migdały w czekoladzie, mus czekoladowy, kawałek tortu, lody, a na zakończenie kolacji kawałek sera i owoce do drugiego kieliszka wina. Później już tylko wieczorny spacer, rozmowy o pięknie spędzonym dniu i daniu głównym cieszącym tak kubki smakowe, jak i oko. Teraz czas na omówienie planów na jutro i po wieczornej toalecie możemy udać się na spoczynek. Młodzi mogą oczywiście zasiąść w barze i nurzać się w oparach alkoholu wymieszanego z zażartą dyskusją o wyższości czegoś nad czymś i ważności tego nad tamtym, ale emeryci mają swoje przyzwyczajenia i nie należy ich zbyt narażać. Przy tak wygodnym trybie życia nie potrzebujesz więcej niż 1600 kcal, pamiętaj, łakomstwo to grzech i może skończyć się chorobą.

Problem sztuców

Jeśli nie wiesz, z której strony talerza położyć sztucę, by zasygnalizować kelnerowi, że chcesz nowy talerz, to poczytajcie w Internecie lub poradnikach.

By nie robić sobie obciachu pojedziemy do sanatorium albo FWP. Tu wiadomo jak się zachować wśród swoich, a wieczorem kupimy sobie flaszkę, zrobimy ognisko i będzie swojsko.

Jerzy Dudzik

REKLAMA

Już od 791 zł/os.
Zapraszamy 21 września do 23 listopada!

Seniorzy nad morzem 2019!

Kąpiele Solankowe! Codziennie!

W cenie pakietu:

- Całodziennie wyżywienie (śniadanie i kolacje w formie bufetu, obiad serwowany)
- 2 zabiegi fizykalne dziennie wykonywane od poniedziałku do piątku, między innymi: elektroterapia, światłolecznictwo, hydroterapia, balneoterapia, inhalacja, krioterapia miejscowa, mechaniczny drenaż limfatyczny,
- Nieograniczone korzystanie z kompleksu basenowego: basen rekreacyjny z atrakcjami, basen solankowy: **codzienny MASAŻ SOLANKOWY kręgosłupa lub całego ciała, jacuzzi, sauna, ścieżka do masażu stóp pobudzająca ich receptory**
- Poranna gimnastyka w basenie
- Nielimitowany dostęp do Sali fitness
- Napój powitalny dla każdego
- Wieczorek taneczny przy muzyce na żywo, wino, ciasto, uatrakcyjnione wieloma konkursami z nagrodami - 1x w tygodniu
- Bezpłatne wypożyczenie 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**

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

Ufunduj wakacje samotnym seniorom

Nadeszło wytęsknione lato. Czekaliśmy na nie wszyscy. Także samotni seniorzy. Dlatego Stowarzyszenie mali bracia Ubogich zachęca do wsparcia akcji, która pomaga wyjechać podopiecznym na wakacyjne wyjazdy, o których od dawna marzą.

Ufunduj dzień wakacji starszej samotnej osobie!

fot. Pani Ania, podopieczna mbU

Stowarzyszenie mali bracia Ubogich działa przez cały rok. Latem organizuje dla swoich podopiecznych jednodniowe wycieczki za miasto i krótkie pobyty wakacyjne. Dzięki nim samotne starsze osoby mają

szansę wyjść z domu, odpocząć z dala od miejskiego hałasu i spędzić czas wśród życzliwych ludzi, w otoczeniu przyrody.

Stowarzyszenie ma pod opieką ponad 350 podopiecz-

nych, mieszkających samotnie w Warszawie, Poznaniu, Lublinie i Pruszkowie. Jedną z nich jest pani Ania, która po śmierci męża i córki została zupełnie sama. Wspomina: „Nawet jak w Powstaniu War-

nazwa odbiorcy: STOWARZYSZENIE MALI BRACIA UBOGICH,
ul. Generała Władysława Andersa 13, 00-159 Warszawa
nr konta: 56 1600 1462 1818 9539 9000 0003
tytułem: UFUNDUJ DZIEŃ WAKACJI STARSZEJ SAMOTNEJ OSOBIE

REKLAMA


ZDROWOTEL®
 LEBA



DOBRY KLIMAT NA ZDROWIE

+48 59 866 18 70
 www.zdrowotel.pl

szawskim ważyłam 27 kilo, to starałam się pomagać innym, nosząc chleb i wodę. Dziś zdrowie i siły już nie te, co kiedyś i sama nigdzie iść nie mogę...”. Aby również w tym roku seniorzy tacy jak pani Ania mieli szansę pojechać na wakacyjne wycieczki, potrzebne jest wsparcie darczyńców. W planach są wyjazdy np. do Czarnolasu, Konstancina, Kampinosu, Żelazowej Woli. Spacer, gry planszowe, konkursy, wspólne ognisko. Dla wielu z podopiecznych będą to pierwsze wakacje od wielu lat!

45 zł to koszt dnia wakacji dla jednej osoby. Uwzględnia transport, nocleg, posiłki, napoje, drobne atrakcje na miejscu wycieczki, ubezpieczenie, opiekę pielęgniarską i stałe wsparcie wolontariuszy. Akcję wakacyjną można wesprzeć wpłacając darowiznę bezpośrednio na konto Stowarzyszenia: 56 1600 1462 1818 9539 9000 0003 lub pobierając gotowy druk przelewu. Nazwa odbiorcy: STOWARZYSZENIE MALI BRACIA UBOGICH, ul. Generała Władysława Andersa 13, 00-159 Warszawa, tytułem: UFUNDUJ DZIEŃ WAKACJI STARSZEJ SAMOTNEJ OSOBIE

Można to zrobić też na stronie: www.malibracia.org.pl/wakacje/ Aby uzyskać szczegółowe informacje prosimy o kontakt z Elżbietą Ślązek, koordynatorką ds. Fundraisingu i Komunikacji, tel. 505 900 513 lub e-mail: eslaze@malibracia.org.pl

REKLAMA

BUKSA
 Travel

Polskie Hotele

Dlaczego Buxa Travel?

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

12 dni
 cena od
1389 zł

WŁOCHY



Wyjazd autokaru możliwy z 60 miast w Polsce!

Cena zawiera:

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

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

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

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

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



MAZOWSZE MEDI SPA to kameralne miejsce usytuowane w urokliwej miejscowości Ustroń położonej w Beskidzie Śląskim. Nasze wyjątkowe położenie stwarza idealne warunki dla osób pragnących spokoju, chcących wypocząć w pełnym tego słowa znaczeniu.

Niewątpliwym atutem obiektu jest nowoczesna strefa aqua, w której znajduje się basen, z krystalicznie czystą wodą, trzy rodzaje jacuzzi, sauna sucha, sauna infrared, łaźnia parowa oraz grotta solna.

PAKIET REHABILITACYJNY PAKIET SENIORA

Osoby, którym zależy na podreperowaniu zdrowia bądź uniknięciu konsekwencji pozornie błahych dolegliwości zapraszamy do skorzystania z przygotowanych z myślą o Seniorach leczniczych **PAKIETÓW REHABILITACYJNYCH** oraz **PAKIETÓW SENIORA**.

Podstawowym założeniem naszego Centrum Rehabilitacji jest wnikliwa analiza Pacjenta, najnowocześniejsze metody terapeutyczne, indywidualne podejście do Pacjenta oraz Jego problemu. Skuteczną i efektywną terapię uzyskujemy dzięki systemowi pracy: jeden Pacjent - jeden terapeuta.



Specjalizujemy się w rehabilitacji:

- ortopedycznej
- onkologicznej
- reumatologicznej
- przeciwobrzękowej
- traumatologicznej
- pulmonologicznej
- neurologicznej
- kardiologicznej

Leczymy ból różnego pochodzenia m.in. związany z reumatycznymi bólami stawów.

NAJLEPSZA REHABILITACJA W POŁUDNIOWEJ POLSCE

**Zarezerwuj swój wypoczynek już dziś!
10% RABATU!**

Dla wszystkich czytelników do końca 2019 r. na pakiety rehabilitacyjne oferujemy 10% rabatu. Aby skorzystać z oferty prosimy o podanie hasła **GAZETA SENIOR**

MAZOWSZE MEDI SPA

ul. Stroma 6, 43-450 Ustroń

tel. 33 857 72 71

mazowsze@mazowszemedispa.com
www.mazowszemedispa.com

Bezpieczne wyjazdy czyli jak chronić się podczas wakacji

Niezależnie od tego, gdzie wybieramy się w podróż, należy ją odpowiednio zaplanować, dlatego warto pomyśleć o odpowiednim ubezpieczeniu turystycznym. Czym się kierować przy wyborze ubezpieczenia?

Niebezpieczeństwo podróży bez polisy ubezpieczeniowej boleśnie obrazuje wykaz kosztów usług medycznych za granicą. Zwykła wizyta u dentysty może kosztować kilka tysięcy. Natomiast akcja poszukiwawcza, hospitalizacja i transport do kraju mogą sięgać kilkuset tysięcy złotych. Ostateczny rachunek zależy od kraju, w którym zajdzie konieczność leczenia. To oznacza, że na wyjazdy nie wystarczy karta EKUZ czy ubezpieczenie z biura podróży na 10 tys. zł. Nie należy także myśleć, że nas wypadki nie dotyczą. Według Ministerstwa Spraw Zagranicznych ostatnio najpopularniejszymi miejscami hospitalizacji są: Grecja, Egipt oraz Hiszpania, ale też Wielka Brytania i Majorka. Najczęstszymi przyczynami hospitalizacji są wypadki i upadki z balkonów. – Nie opłaca się opierać tylko na Europejskiej Karcie Ubezpieczenia Zdrowotnego czy ubezpieczeniu gwarantowanemu przez biuro podróży. Dlaczego? Karta EKUZ uprawnia do bezpłatnego leczenia w całej Europie na takich samych zasadach jak obywatele w kraju, w którym przebywamy. W poszczególnych krajach świadczenia te mają różny zakres i często jest to zdecydowanie mniejszy wachlarz bezpłatnych usług medycznych niż w Polsce. Biuro podróży ma obowiązek ubezpieczyć nas na czas naszego zagranicznego urlopu, od kosztów leczenia i następstw nieszczęśliwych wypadków. Często jednak takie ubezpieczenie sprzedawane w pakiecie z wyjazdem może nie wystarczyć, ponieważ sumy gwarancyjne są niskie lub nie obejmują sytuacji np. z uprawianiem sportu – mówi Andrzej Twardowski, Dyrektor Biura Ubezpieczeń Medycznych i OC w INTER.

WAŻNE PYTANIA

Zanim wybierzemy polisę, zastanówmy się:

Na jak długo potrzebujemy ubezpieczenia i w jakim celu wyjeżdżamy?

Ubezpieczenie podróżne najczęściej kupujemy na okres wyjazdu zagranicznego. Wyjeżdżając kilka razy do roku, warto wykupić ubezpieczenie na okres 12 miesięcy. Konieczne z nielimitowaną liczbą wyjazdów w tym okresie. Plusem takiego rozwiązania jest brak konieczności myślenia o formalnościach tuż przed wyjazdem.

Czy polisa narzuca limity?

Każde ubezpieczenie ma jakieś ograniczenia, choćby te związane z sumą gwarancyjną czy zakresem terytorialnym. To bardzo ważne, aby polisa była możliwie najbardziej elastyczna i nie narzucała limitów np. związanych z wiekiem.

Czy polisa uwzględnia aktywności?

Nie każdy wyjazd wiąże się jedynie z leżeniem na plaży. Dlatego istotne jest ubezpieczenie ryzyka związanego z uprawianiem sportów amatorskich, takich jak narty, snowboard czy nurkowanie do 15 m.

Jaki oferuje zakres pomocy?

Istotne jest, aby sprawdzić, czy ubezpieczenie pokrywa koszty poszukiwań oraz ratownictwa na morzu i lądzie. Ważne jest, czy uwzględnia także koszty transportu do kraju.

Jakie ma warianty?

Wybierając ubezpieczenie, warto przeanalizować wszystkie możliwe warianty i zwrócić uwagę na to, czym się różnią oraz jaką ochronę oferują.

Czy oferuje ubezpieczenie OC w życiu prywatnym?



To polisa, której zakup warto rozważyć, zwłaszcza gdy mamy pod opieką dziecko, podróżujemy z kotem lub psem albo korzystamy z wynajętego mienia. Posiadanie takiego ubezpieczenia chroni w momencie wyrządzenia szkody osobie trzeciej.

Czy ratuje z opresji w momencie utraty mienia?

Niechętnie wyobrażamy sobie sytuację, w której jesteśmy na wyjeździe i tracimy gotówkę oraz karty płatnicze. Tymczasem dobre ubezpieczenie uwzględnia także taką sytuację i gwarantuje jednorazowy zastrzyk gotówki.

Czy można liczyć na zniżki?

Polisę turystyczną można kupić razem z ubezpieczeniem zawodowym. Taki pakiet upoważnia do zniżek w polisie OC.

Kogo obejmuje ochroną?

Odpowiednio szerokie ubezpieczenie może objąć ochroną także członków rodziny. Konieczne należy sprawdzić definicję rodziny w słowniku ubezpieczyciela. Przykładowo INTER za rodzinę uważa również związek partnerskie prowadzące wspólne gospodarstwo domowe.

REKLAMA

Nowy obiekt z basenem solankowym w centrum Ciechocinka

Skuteczna rehabilitacja i tylko dobre wspomnienia



Jesień w Sanatorium Łączność

Pobyty hotelowe już od 110 zł
cena za 1 osobodobę w pokoju 2-os.

Pobyty z zabiegami i opieką medyczną już od 140 zł
cena za 1 osobodobę w pokoju 2-os.

Sanatorium Łączność

ul. Warzelniana 4, 87-720 Ciechocinek

tel. 54 283 60 74

rezerwacje@sanatorium-laczność.pl
www.sanatorium-laczność.pl

PARK WODNY JAN



Pakiet "Aktywny Senior" od 655 zł/os.

- 5 noclegów w komfortowym pokoju
- Śniadania i obiadowe w formie bufetu szwedzkiego
- 2 Masaże częściowe
- 2 wejścia do grotty solnej lub tężni solankowej
- Kijki do Nordic Walking
- Korzystanie z basenu hotelowego i sauny suchej 9:00 - 22:00
- Nielimitowany wstęp do Parku Wodnego w czasie trwania doby hotelowej Gości (Basen sportowy,

Basen rekreacyjny, Basen dla dzieci, dzika rzeka, dwie jeżdźalnie zewnętrzne, dwie ślizgawki wewnętrzne, jacuzzi, basen zewnętrzny) – Park Wodny w poniedziałki i wtorki nieczynny.

- Korzystanie z kortu tenisowego i siłowni zewnętrznej

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

Grotta solna i tężnia solankowa

HOTEL JAN

tel. 94 314 31 20

ul. Słowiańska 24, 76-150 Darłowo

www.hoteljan.pl



Spod drzwi domu prosto na wczasy



Już ponad 55 tys. pasażerów zdecydowało się skorzystać z innowacyjnej formy podróżowania oferowanej przez nową markę Hoper. To pasażer, a nie przewoźnik wskazuje dokładny adres rozpoczęcia i zakończenia podróży.

W przeciwieństwie do przewoźników autobusowych czy kolejowych, Hoper nie jest ograniczony regularnymi miejscami zatrzymania w postaci konkretnych przystanków. Określone są jedynie obszary i pory kursowania, a miejsce rozpoczęcia i zakończenia podróży są każdorazowo wcześniej określone przez pasażera. Może to być dom, hotel, pensjonat, sanatorium, miejsce pracy czy inna, dowolna lokalizacja.

Wsiadanie i wysiadanie jest możliwe w każdej, nawet bardzo małej miejscowości znajdującej się w obrębie trasy. Ostateczna godzina odjazdu spod wskazanego przez pasażera adresu jest potwierdzana SMS-em. Flota wygodnych i szybkich 9-osobowych minivanów umożliwia realizację kursu w standardzie taksówki i zasięgu autobusów dalekobieżnych. Pasażerowie docierają do celu szybko i wygodnie – bez przesiadek i dźwigania bagaży. – Obrazowo można powiedzieć, że Hoper jest jak międzymiastowa współdzielona taksówka, oferuje pasażerom komfort jazdy samochodem w cenie biletu komunikacji publicznej – mówi Hubert Czapla, dyrektor Marketingu firmy Hoper.

Do 16 sanatoriów

W tym roku Hoper zwiększył trzykrotnie liczbę tras, obejmując swoimi połączeniami wszystkie województwa w Polsce. Trzy pierwsze, pilotażowe trasy: z Dolnego Śląska i Mazur na Pomorze oraz z Dolnego Śląska na Pomorze Zachodnie cieszyły się tak dużym zainteresowaniem, że firma zdecydowała się nie tylko znacząco rozwinąć swoją ofertę w Polsce, ale również wyjść na rynek przewozów międzynarodowych, na trasach z południa Polski do Niemiec, Holandii i Belgii.

Już teraz Hoper dowozi kuracjuszy do szesnastu miejscowości sanatoryjnych i licznych kurortów nadmorskich. Dla mieszkańców niektórych małych miejscowości ta nowa usługa jest tak naprawdę jedynym sposobem bezpośredniego przejazdu na wakacyjny wypoczynek.

Dla seniorów

Dzięki współpracy z serwisem e-podróżnik.pl, licznymi biurami podróży i siecią saloników prasowych, pasażer może dokonać zakupu online, telefonicznie bądź też w jednym z ponad 1000 stacjonarnych

punktów sprzedaży. – Nowoczesna forma komfortowych przejazdów „od drzwi do drzwi” największym zainteresowaniem cieszy się wśród seniorów. Osoby starsze doceniają nie tylko wygodę podróży, ale również uczynność kierowców – wskazuje Hubert Czapla. Obsługa klienta odbywa się bardzo sprawnie, co potwierdzają liczne opinie pasażerów. – Nie byłam tak do końca przekonana, czy wszystko będzie ok. Po raz pierwszy korzystałam z tego rodzaju usługi i nie znałam tej firmy. Okazało się, że usługa została wykonana w sposób bardzo profesjonalny. Dzień wcześniej otrzymałam SMS z potwierdzeniem adresu, godziny wyjazdu i przyjazdu na miejsce oraz imieniem i numerem telefonu kierowcy. Punktualnie o godzinie 6.00 samochód był pod moimi drzwiami – komentuje pani Ewa z Torunia.

Infolinia

Infolinia Hoper czynna przez całą dobę, 365 dni w roku. Dzwoniąc pod poniższy numer uzyskasz informacje o ofercie oraz zakupisz bilet tel. 22 269 20 82

REKLAMA

HOTEL****
azzun

Hotel Azzun Orient SPA&Wellness ****

Kromerowo 28, 11-010 Barczewo
woj. Warmińsko - mazurskie

tel.: 89 537 56 28, e-mail: hotel@azzun.pl



**od 185 zł
os.doba**



Pakiet Senior w SPA obejmuje

- Nocleg w komfortowym pokoju
- Śniadania w godz. 7.00 – 10.00 i obiadokolacje
- Nieograniczony wstęp do **Rzymskich Term Azzun**:
 - Basen relaksacyjny o długości 15 m z przeciwprądem,
 - Basen w grocie z muzyką słyszalną pod wodą (podwodna muzykoterapia),
 - Dwa baseny jacuzzi – duże, ośmioosobowe jacuzzi o różnicowanej temperaturze,
 - Basen zewnętrzny z amfiteatrem w scenerii sprzed 2 tysięcy lat (dostępny sezonowo),
 - Świat Saun i łaźni (3 aromatyczne łaźnie o różnicowanej temperaturze, sauna sucha, sanarium, laconium)
 - Tepidarium, Zimny wodospad, Solanki,
 - Taras Wellness z wygodnymi leżakami, i łózkami do relaksu przy książce lub muzyce.
- 10% rabatu na zabiegi SPA

Spragnionym dodatkowych wrażeń proponujemy

- Spa Azzun** – bogata oferta orientalnych zabiegów na ciało, zabiegi pielęgnacyjne na twarz, masaże i rytuały /-10% rabatu/
- Łowisko Robinson w Ramsowie** – możliwość wędkowania na zarybionych stawach
- Wypożyczalnia sprzętu**: rowery, kijki, kajaki, łódki - Jezioro Tumiańskie, Jezioro Dadaż oraz stoły do tenisa, piłkarzyki, bilard, darts.
- Wycieczki po regionie Warmii i Mazur** – pomożemy w zorganizowaniu wyprawy
- 2 boiska do plażowej piłki siatkowej**

Koszty pakietu

Pobyt w pokoju 1 os. 1100 zł/os.
Pobyt w pokoju 2 os. Classic 1850 zł/2 os.
Pobyt w pokoju 2 os. Superior 2200 zł/2 os.
Oferta obowiązuje od 2.09 – 29.11.2019 r, od pon do pt, ceny dot. pobytów 5-dobowych

REKLAMA

Albatros travel

Skandynawska jakość od 1986 r.

www.albatros.pl

WYCIECZKI OBJAZDOWE AUTOKAREM

	Berlin i Drezno stolica Niemiec i perła Saksonii	5 dni, Wyjazd: 15.09.2019 1.498zł. Hotele 3*
	Wiedeń i Praga klasyczny duet	5 dni, Wyjazd: 8/09/2019 1.598zł. Hotele 3*
	Węgry kraj „bratanków”	5 dni, Wyjazd: 23/09/2019 1.798zł. Hotele 3*, 4 kolacje
	Bałtycka Odyseja Wilno, Ryga, Tallin i Sztokholm	9 dni. Wyjazd: 02/09/2019 2.898zł. Hotele 3*
	Norweskie fiordy i stolicy Skandynawii	10 dni, Wyjazd: 04/08/2019 4.998zł. Hotele 3*, 5 kolacje

Cena zawiera: bilety wstępów, opiekę polskiego pilota, przejazd komfortowym autokarem z Polski zakwaterowanie w pokojach 2-osobowych ze śniadaniem, ubezpieczenie podstawowe.

Rezerwacja +48 22 128 48 81 Warszawa ul. Marszałkowska 74



Noclegi
w cenie

Kierunek wypoczynku Polska

czyli złota jesień 2019 w dobrej cenie



1. OW W DZIWNOWIE tel.: +48 91 38 13 607	10. OSW RZEMIEŚNIK W SZKLARSKIEJ PORĘBIE tel.: +48 75 717 20 88, +48 504 315 742
2. OSW KAPER W JURACIE tel.: +48 58 675 23 24, +48 504 315 850	11. OSW W ŚWINOŹCIE tel.: +48 91 321 24 48, +48 504 315 782
3. OSW W MIĘDZYDROJACH tel.: +48 91 328 02 81, +48 504 315 723	12. OW MORSKIE UROCZYSKO W USTCE tel.: +48 59 815 27 19, +48 512 105 242
4. OSW JAWOR W POŁAŃCZUKU tel.: +48 13 469 20 31(2)	13. HOTEL*** ŁAZIENKOWSKI W WARSZAWIE tel.: +48 22 851 02 32, +48 512 105 146
5. OLIMPIA W POZNANIU tel.: +48 61 841 52 30, +48 504 315 933	14. HOTEL** KARAT W WARSZAWIE tel.: +48 22 601 06 20 (21), +48 504 315 825
6. JOWISZ W POZNANIU tel.: +48 61 843 54 88, +48 504 315 863	15. SAVOY WE WROCŁAWIU tel.: +48 71 344 30 71
7. HOTELIK SŁOWIAŃSKI W SZCZECINIE tel.: +48 91 812 54 61	16. OSW DAFNE W ZAKOPANEM tel.: +48 18 202 43 43, +48 504 315 776
8. OSW OLIMP W SZKLARSKIEJ PORĘBIE tel.: +48 75 717 20 26, +48 504 315 743	17. OSW POD KOZIŃCEM W ZAKOPANEM tel.: +48 18 202 43 43, +48 504 315 776
9. OSW WILLA RETRO W SZKLARSKIEJ PORĘBIE tel.: +48 75 717 23 42, +48 504 315 743	18. LOTNISKO WARSZAWA-BABICE tel.: +48 261 855 481 wew. 100

www.noclegiwccenie.pl

www.bizneswccenie.pl

www.cul.com.pl

Miejsca, w których warto być

Akcja Miejsca Przyjazne Seniorom, organizowana od lat przez Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, rośnie w siłę. Umożliwiła stworzenie prawdziwej mapy życzliwości funkcjonującej w miejskiej przestrzeni. Warto ją znać, bo obecnie takich punktów, gdzie szczególnie zwraca się uwagę na potrzeby osób starszych, jest już ponad 50.

Celem akcji jest promowanie miejsc działających na terenie Poznania – takich jak kawiarnie, sklepy, instytucje kulturalne czy użyteczności publicznej, które odpowiadają na potrzeby starszych mieszkańców poprzez oferowanie atrakcyjnych produktów i usług, stosowanie zniżek czy dostosowanie swojej architektury. – To miejsca otwarte na potrzeby seniorów, gdzie są uprzejmie traktowani i panuje wyjątkowa atmosfera – podkreśla Anna Szwak, koordynatorka akcji. – Nagradzamy takie miejsca, gdzie jest duża interakcja pomiędzy seniorem i obsługą. Poznań zainspirował się pomysłami na świecie i w Polsce, ale my też inspirujemy inne miasta. Specyfika naszego rozwiązania polega na tym, że to nie jest tylko pomysł urzędników, bo w akcji uczestniczą też seniorzy na etapie weryfikacji danego miejsca – wyjaśnia Wojciech Bauer, dyrektor Centrum Inicjatyw Senioralnych.

Oferta Miejsc Przyjaznych Seniorom skierowana do osób starszych jest bardzo różnorodna i szeroka. To wycieczki, spacer z przewodnikiem, kursy, warsztaty, rehabilitacja, zajęcia ruchowe, potańcówki, koncerty, dlatego warto za-

poznać się z listą miejsc wyróżnionych w akcji. – Miejsca otrzymują certyfikat w różnych kategoriach – edukacja, turystyka, kultura, zdrowie i opieka oraz sport. Są takie, które regularnie współpracują z Centrum i stale poszerzają swoją ofertę – to Brama Poznania, Biblioteka Raczyńskich, Centrum Kultury „Zamek” czy Fundacja „Serdecznik”. Seniorzy mają też coraz większy wybór badań. Poszerza się oferta dla aktywnych, dziś mogą korzystać z zajęć na basenie, gimnastyki, jogi, zajęć relaksacyjnych, tai chi, nirwany fitness czy kręgli – dodaje Anna Szwak.

Kto się może ubiegać

O certyfikat Miejsca Przyjaznego Seniorom mogą ubiegać się podmioty, które co najmniej sześć miesięcy działają na rzecz osób starszych. Aby go otrzymać, trzeba złożyć w Centrum Inicjatyw Senioralnych specjalny wniosek wraz z rekomendacjami od seniorów. – Do akcji można zgłosić się samemu, ale Centrum też zaprasza do niej miejsca, które wyróżniają się podejściem do seniorów. Po złożeniu wniosku miejsce ubiegające się o certyfikat odwiedza trzyosobowa komisja, w skład której wchodzi przedstawiciel regio-



nalnych mediów, reprezentant seniorów i pracownik Centrum Inicjatyw Senioralnych. Dopytujemy o szczegóły jego funkcjonowania, co takiego dzieje się w tym miejscu, że stara się o wyróżnienie. O przyznaniu certyfikatu, na podstawie opinii komisji, decyduje ostatecznie kapituła – to Dyrektor Centrum, przedstawiciel Miejskiej Rady Seniorów i przedstawiciel rady osiedla – tłumaczy Anna Szwak. Wnioski o przyznanie certyfikatu można składać przez cały rok, a oficjalne gratulacje z rąk Prezydenta Poznania wyróżnione miejsca odbierają podczas imprezy „Senioralni.

Poznań”. Nie jest łatwo taki certyfikat uzyskać. – Dziś powstaje coraz więcej firm i nie mamy pewności, że ich oferta jest atrakcyjna i rzeczywiście uwzględniająca potrzeby seniorów. Wnioski, które składają podmioty, muszą być poparte opinią seniorów. Jest kilka szczebli weryfikacji tego miejsca, ale pracujemy nad tym, żeby odbywała się ona również później, po otrzymaniu przez miejsce certyfikatu. Zależy nam też na opiniach od seniorów w tej kwestii – podkreśla Wojciech Bauer.

Aleksandra Gracjasz

Szczegółowe informacje na temat akcji **Miejsca Przyjazne Seniorom** znajdują się na stronie internetowej Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu www.centrumis.pl w zakładce Miejsca Przyjazne Seniorom. Dostępny jest też regulamin akcji oraz wnioski dla podmiotów, które chciałyby się ubiegać o certyfikat MPS. Informacje można uzyskać również osobiście w siedzibie Centrum przy ul. Mielżyńskiego 24 oraz telefonicznie: **61 847 21 11, 61 842 35 09**, od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-16.00.

REKLAMA

OŚRODEK WYPOCZYNKOWY

HALNY

zaprasza na wypoczynek do Karpacza



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



OBIEKT
KAMERALNY

POBYTY
INDYWIDUALNE
I GRUPOWE

- **POBYTY WAKACYJNE**
od soboty do soboty od 880 zł
- **PAKIET SENIORA**
5-dniowy z wyżywieniem
2x dziennie 352 zł
7-dniowy z wyżywieniem
2x dziennie 495 zł
- **WEEKEND Z NATURĄ 198 zł**
Możliwość zakupu przednocygla w promocyjnej cenie 50 zł
+ śniadanie 15,50 zł/os.
(zakwaterowanie do godz. 18.00)
- **POBYTY INDYWIDUALNE**
Noclegi ze śniadaniem od 83 zł
Noclegi z wyżywieniem
(2x dziennie) od 99 zł

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

www.naturatour.pl

Pensjonat BRYZA
zaprasza nad morze

503 735 936 / 91 38 63 180

SPECJALNA OFERTA DLA SENIORÓW
od kwietnia do czerwca, wrzesień - październik

od 23 VIII 79 zł/os

doba z pełnym wyżywieniem 3 posiłki

- cicha, spokojna, pełna drzew okolica
- stacjonarny grill opalany drewnem z miejscem do biesiady
- wymarzone miejsce na wypoczynek
- telewizja satelitarna nc+

Pensjonat BRYZA
ul. Teligi 10, 72-351 Pogorzelić
tel. 503 735 936 www.bryzapogorzelić.pl

Zespół Pałacowo-Parkowy Biedrusko



od 85 zł/os/doba pokój 3-os.

95 zł /os/dobę pokój 1-os;

90 zł/ os/dobę pokój 2-os.,

85 zł/ os/dobę pokój 3-os.

pobyt za dobę do każdej ceny oferta od poniedziałku do piątku

W cenie:

- Nocleg w pokojach pałacowych
- Śniadanie i obiadokolacja (standardowa lub grillowa)
- Zwiedzanie zamku (wieża, tunel podziemny z historią i Panteon Powstania Wielkopolski)
- Park, monopteros, amfiteatr, sale pałacowe, fontanna hortensjowa
- Film o dziejach Pałacu w Biedrusku
- Dom ogrodnika (miejsce do grillowania)

Zespół Pałacowo-Parkowy Pałac Biedrusko

ul. 1-maja 82, 62-002 Biedrusko

Kontakt: tel. 793 330 036 (Andrzej Wrona)

email: marketing@zamekbiedrusko.pl

www.zamekbiedrusko.pl

Kolorowa jesień w górach



Centrum Zakopanego
Zaledwie 10 minut spacerem do Krupówek
15 minut do Dworca Głównego
Pokoje z balkonami
Pyszne jedzenie – dania kuchni polskiej i lokalnej

Atrakcyjne ceny:

* od 160 zł / pokój / noc w październiku 2019

* od 120 zł / pokój / noc w listopadzie 2019

34-500 Zakopane
ul. Chałubińskiego 28

tel. 18 201 35 89
www.hotelboruta.pl

Odpocznij w Pałacu Mała Wieś i przenieś się w czasie

Wakacje, ciepłe weekendy a za chwilę piękna złota jesień – to najlepsze momenty na wyjazdy za miasto, odpoczynek na łonie przyrody w pięknym historycznym miejscu niedaleko Warszawy.

Niestety, często w poszukiwaniu chwili wytchnienia, wybieramy miejsca oczywiste i te najbardziej oblegane. W najpopularniejszych górskich i nadmorskich destynacjach ciężko przejść spokojnie chodnikiem i znaleźć wolną ławkę czy kawałek plaży. Skutek? Po takim wypoczynku czasami wracamy jeszcze bardziej zmęczeni. Dlatego Polacy coraz częściej szukają miejsc niebanalnych, niezdeptanych, niewchłoniętych przez typowy turystyczny biznes. Takich, w których naprawdę mogą wypocząć i przeżyć coś niezwykłego. Takich, w których czują się ugłoszczeni.

Przenieś się w czasie i dotknij historii

Dziś chcemy Wam zdradzić, gdzie znajdziecie jedno z miejsc naprawdę niezwykłych. To Pałac Mała Wieś znajdujący się niedale-



ko Grójca, zaledwie 50 kilometrów od Warszawy. Tyle wystarczy, by naprawdę odpocząć, zapomnieć o codzienności, przenieść się w czasie i dotknąć historii. Tyle wystarczy, by stanąć w miejscu, w którym stał ostatni elekcyjny król Polski Stanisław August Poniatowski. Pałac Mała Wieś to miejsce historyczne, zaprojektowane przez cieszącego się uznaniem architekta Hilarego Szpilowskiego na polecenie Bazylego Walickiego, uczestnika Sejmu Wielkiego, doradcy i przyjaciela polskiego monarchy. Wybudowany został w 1786 roku w stylu klasycystycznym. W Pałacu zachowały się piękne dekoracje malarskie, a reprezentacyjna część pomieszczeń – Sala Warszawka, Sala Pompejańska, Sala Mędrców – wydaje się nienadszarpnięta zębem czasu. Miejsce to urzeka również pięknymi ogrodami: francuskim i angielskim, których widok zapiera dech w piersiach.

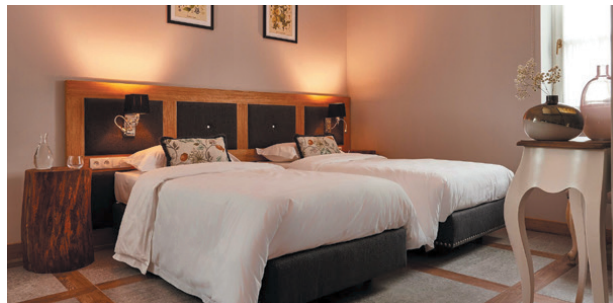
Przez 159 lat Pałac pozostawał w rękach tej samej rodziny. Był domem dla Walickich, Zamoyskich, Lubomirskich i Morawskich. W 2013 roku posiadłość została odkupiona od spadkobierców ostatnich właścicieli przez Wiesławę i Leszka Barańskich. Po od-



restaurowaniu zabytków i modernizacji budynków Pałac Mała Wieś otworzono na nowo. W każdą sobotę, niedzielę i święto o godzinie 15 jest możliwość zwiedzania Pałacu z przewodnikiem.

Odpocznij, jak książę

Dziś można tam wypoczywać w jednym z 54 niezwykłych pokoi ulokowanych w 7 budynkach. Przypałacowe Oficyny, zlokalizowane wśród drzew i w bezpośrednim sąsiedztwie Pałacu skrywają 16 wyjątkowych apartamentów. Każdy z nich to studio, składające się z wygodnego pokoju wypoczynkowego, sypialni i łazienki. 21 pokoi w Spichlerzu to miejsce dla wielbicieli nowoczesnego stylu, natomiast 16 pokoi w Domu Ogrodnika to przystań dla poszukujących domowego komfortu. Na koneserów miejsc wyjątkowych



czeka luksusowa niespodzianka w postaci Apartamentu Książęcego, jaki znajduje się w Pałacu.

Każdy może relaksować się również w Ukrytej Komnacie Wellness & SPA. Do dyspozycji gości są trzy gabinety, pokój relaksu i sauna sucha. Masaże, zabiegi ujędrniające skórę czy rytuały dodadzą energii i pozwolą się zrelaksować.

W Restauracji Stara Wozownia czekają na wszystkich gości niezwykle doznania kulinarne. Stara Wozownia to kolejny z obiektów pałacowych, który pamięta niezwykłą historię Małej Wsi pod Warszawą. Dwupoziomowa, kunsztownie odrestaurowana restauracja czeka nawet na setkę gości w trzech klimatycznych salach.

W weekendy na pyszne desery i aromatyczną herbatę zaprasza pałacowa Herbaciarnia. Jest to również miejsce, w którym można zagrać w karty, szachy i bilard.

Zieleń, która zachwyca

Doskonale zachowany, pieczołowicie odrestaurowany Pałac blisko Warszawy jest również otwarty dla zwiedzających. To rzadka

okazja, by zobaczyć najwyższej klasy polichromie, jakie zdobią ściany i sufit. Wśród nich panorama Warszawy czy freski pompejańskie. Z kolei na spacerowiczów czeka 30 hektarów terenów zielonych, wśród których prym wiodzie zabytkowy park z licznymi pomnikami przyrody, rodzinnym mauzoleum czy Stawem Wielkim, po którym można popływać łódką. W sezonie natomiast swoim urokiem urzeka 3000 krzewów róż w ogrodzie francuskim. Zwiedzający mają możliwość zakupu kosza piknikowego, wypożyczenia rowerów, a warto, bo tereny pałacowe graniczą z Rezerwatem „Modrzewina” z 200-letnimi drzewami! W okolicy jest kilka świetnie opisanych ścieżek rowerowych. A już niedługo będzie można skorzystać również z treningowego pola golfowego.



Tych wydarzeń nie możesz przegapić

W Pałacu dzieje się naprawdę sporo. Latem w weekendy organizowane są Ogrody Pełne Muzyki. Koncerty plenerowe z udziałem kwartetów smyczkowych, podczas których publiczność może odprężyć się przy muzyce klasycznej, filmowej czy musicalowej. Pałac zaprasza ponadto na liczne wystawy i przedstawienia. Niedziela, 21 lipca to rocznica wizyty króla Stanisława w Małej Wsi. Odwiedzający zobaczą m.in. wystawę poświęconą grójeckiej kolei oraz miniaturowe lokomotywy jeżdżące po ogrodach.

Miłośników muzyki poważnej i dobrego humoru, Pałac Mała Wieś zaprasza 1 września na występ Grupy MoCarta. Bilety na koncert można kupić na www.palacmalawies.pl

Niewiele osób wie, że tak blisko Warszawy leży jeden z piękniejszych zabytków w Polsce, dostępny dla wszystkich odwiedzających. To właśnie takiego miejsca szukaliście, by naprawdę odpocząć. Zarezerwujcie pobyt w Pałacu Mała Wieś bezpośrednio na stronie www.palacmalawies.pl lub dzwoniąc na numer telefonu 782 40 40 40.

Oferta specjalna dla członków organizacji senioralnych oraz studentów Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Magiczny dzień w Pałacu Mała Wieś

to propozycja dla tych, którzy szukają krótkiego odpoczynku i wytchnienia od miejskiego zgiełku.

W pakiecie:

- spacer po obsypanych zielenią i kwiatami małowiejskich ogrodach,
- obiad w restauracji Stara Wozownia (przystawka, zupa i obiad),
- zwiedzanie Pałacu z przewodnikiem (na tygodniu tylko dla grup zorganizowanych),
- popołudniowa herbata i deser w Herbaciarni lub restauracji.

Cena: 150 złotych za osobę

Wypoczynek jak za dawnych lat

to oferta dla osób, które chcą zostać u nas na kilka dni i cieszyć się pysznym jedzeniem i pięknym krajobrazem.

W pakiecie (niedziela-wtorek):

- dwa noclegi w pokoju mieszczącym się w Domu Ogrodnika bądź w hotelu Spichlerz,
- śniadania, obiady i kolacje w Restauracji Stara Wozownia,
- zwiedzanie Pałacu z przewodnikiem,
- spacer po pięknym ogrodzie francuskim i angielskim,
- wypożyczenie roweru w cenie, siłownia w plenerze.

Cena: 750 złotych za osobę

Możliwość wykupienia odprężających masaży i zabiegów w SPA. Konieczna rezerwacja pakietu oraz pobytu w SPA przed przyjazdem (tel. 782 40 40 40).



Mała Wieś 40, 05-622 Belsk Duży

www.palacmalawies.pl

tel. 782 40 40 40

Zwiedzanie Pałacu z przewodnikiem

Sobota, niedziela i święto godzina 15.00
Bilety do kupienia w recepcji hotelu Spichlerz.

Książka na wakacje

Niedawno przeprowadzone badania potwierdzają, że książka to najlepszy prezent dla babci i dziadka. I niezastąpiony przyjaciel w wakacje!

W badaniu zleconym przez Empik wzięto udział kilkaset osób powyżej 55. roku życia posiadających wnuki. Okazuje się, że aż 1/3 z nich w wolnym czasie czyta, a 47% już otrzymuje lub chciałoby otrzymać książki. Aż 94% z nich przyznaje, że książka to zawsze trafiony podarunek. Niektórzy ankietowani tłumaczyli, że kiedyś czytali dużo, a teraz wzrok nie pozwala im na długie wieczory z lekturą. Dlatego poza tradycyjną papierową formą, przy zakupie prezentu, warto wziąć pod uwagę także audiobooki, które czyta lektor i ebooki, w których można powiększyć czcionkę.

Preferencje czytelnice
Większość badanych babć i dziadków wskazała, że naj-

bardziej lubi czytać książki historyczne, kryminały, biografie i romanse. Przy wyborze konkretnego tytułu najlepiej kierować się zainteresowaniami dziadków. Choć czasem trudno je określić, to lepiej postawić na sprawdzone lektury, niż pójść na łatwiznę, kupując słodczyce czy alkohol, bo co dziesiąty ankietowany jest niezadowolony z takiego upominku. Najnowsza książka kucharska sprawi większą radość niż litr witamin w płynie. Warto też rozważyć bilety do teatru lub kina, ponieważ aż 1/4 babć i dziadków chętnie skorzystałaby z takiego prezentu – najlepiej w towarzystwie wnuka.

Książki, które chcą czytać nasze wnuki

Jeśli chcemy przekonać wnuki do czytania książek, nie możemy im podsuwać jedynie lektur historycznych, napisanych niezrozumiałym językiem i odnoszących się do rzeczywistości obcej dla współczesnego pokolenia. Pasję czytania rozbudzić można podsuwając książki mądre, ale jednocześnie osadzone we współczesności. Na szczęście takich pozycji również nie brakuje.

Kilka lat temu Ministerstwo Edukacji Narodowej zorganizowało plebiscyt, w wyniku którego rodzice i uczniowie wybrali książki, które warto ich zdaniem włączyć do lektur szkolnych. Prawie 12 tysięcy osób zgłosiło blisko 4 tysiące tytułów. Zwyciężyła książka Klaudyny Andrijewskiej „Tosia i Pan Kudelko”, kolejne były „Psie Troski” Toma Justyniarzkiego, zaś trzecie miejsce zajął „Harry Potter” J.K. Rowling. Wśród wysoko cenionych pozycji znalazły się tytuły poprzedzone znanymi nazwiskami, takimi jak J.R.R. Tolkien, Rene Goscinnny czy Astrid Lindgren. Zaskakujące, że przy tak silnej

i rozpoznawalnej konkurencji w pierwszej setce wybranych lektur szkolnych znalazła się książka Moniki Marin – autorki ze Szczecina, znanej głównie lokalnie. Jej książka pt. „Ucieczka z mroku”, stanowiąca pierwszą część trylogii „Kroniki Saltamontes”, uzyskała tak duże wsparcie ze strony młodzieży i rodziców, że zupełnie „znikąd” wskoczyła na 63. miejsce rankingu. To z kolei sprawiło, że trylogią zainteresowali się nauczyciele z całej Polski.

– W efekcie tego zainteresowania wydarzyło się bardzo dużo. „Kroniki Saltamontes” były omawiane na lekcjach

języka polskiego w wielu szkołach w Polsce w klasach piątych, szóstych i siódmych. Organizowane są też konkursy ze znajomości lektury, np. Międzyszkolny Konkurs Czytelniczy na podstawie „Kroniki Saltamontes” w Tanowie – mówi autorka Monika Marin.

Rekord czytania

Warto wspomnieć, że w Szkole Podstawowej w Żninie padł rekord czytania – „Ucieczka z Mroku” była czytana jednocześnie przez 555 osób. Do tego dochodzą konkursy recytatorskie, na których wykorzystywane są fragmenty „Kronik”, konkursy plastyczne, w trakcie których dzieci wykonują swoje własne Maszyny do Produkcji Szczescia (maszyna taka występuje w trylogii) albo prace, w których dzieci piszą, jak zmieniłyby świat, gdyby miały taką moc.

Książki Moniki Marin są też omawiane w gronie samych nauczycieli. Na Kongresie Stowarzyszenia Nauczycieli Polonistów SNAP w Otwocku jedna z prelegentek wygłosiła wykład, którego tematem przewodnim będą dylematy moralne współczesnego człowieka i kryzys wartości, właśnie w oparciu o ujęcie tego problemu w „Kronikach”. Gdy nauczyciele zaczęli opracowywać „Kroniki Saltamontes”, chcąc przybliżyć zawartość trylogii dzieciom, zainteresowanie to dostrzegł także wydawca.

– Wychodząc naprzeciw nauczycielom, którzy i tak są przysięgnięci pracą, rozpoczęliśmy współpracę z doświadczoną polonistką, panią Wiesławą Penc-Chmiel, która zaczęła tworzyć materiały do pracy na lekcjach z trylogią „Kroniki Saltamontes” – mówi wydawca Piotr Kominiak. Wszystkie będą dostępne bezpłatnie na stronie internetowej książki (KronikiSaltamontes.pl).

– Nikt nie ma odwagi powiedzieć, że wiele lektur jest niezrozumiałych i nadaje się jedynie dla koneserów lub do omawiania fragmentarycznego. Książki pisane współcześnie mają większe szanse trafić do serc młodego czytelnika, a jeśli jeszcze posiadają humanistyczne i uniwersalne wartości, mogą być przydatnym materiałem dla nauczycieli – podkreśla Piotr Kominiak.

Lekka przygoda i głębokie wartości

Monika Marin chętnie opowiada o listach, jakie otrzymuje od młodych czytelników, którym spodobały się „Ucieczka z mroku”, „Tajemnicze Bractwo” oraz „Nowe życie”. A także o czytelnikach, którzy przemierzali setki kilometrów pociągami, by spotkać się z nią podczas Targów Książki w Krakowie.

– Od jednej z matek usłyszałam słowa, które szczególnie zapadły mi w pamięć. Powiedziała: „pani książki zmieniły mojego syna. Stał się inny. Postanowił, że zrobi coś dobrego i stał się wolontariuszem w schronisku dla zwierząt”. Trudno o bardziej wzruszające chwile dla autora – mówi pisarka.

Jednak to, że książka podobają się młodzieży, to jeszcze nie powód, by omawiać ją w szkole. Aby mogła być użyteczna w kontekście szkoły, powinna prezentować odpowiednie postawy i wartości. Zapewne nie każda „fajna książka” będzie nadawała się na lekturę szkolną, ale też nie każda może liczyć na tak dużą przychylną nauczycieli.

„Kroniki Saltamontes” to trylogia przygodowa, której akcja rozgrywa się w latach 1945-2015. Akcja pierwszego tomu, „Ucieczki z mroku”, rozpoczyna się w Szczecinie, pod koniec II wojny światowej. W mieście panuje głód, który szczególnie dotyka dzieci i osoby starsze, a w kolejnym roku rozpoczyna się obowiązkowe przesiedlenie ludności niemieckiej za zachodnią granicę Polski. W tych trudnych okolicznościach poznajemy chłopców, którzy pomimo przerażających doświadczeń zawsze dążą do znalezienia dobrego wyjścia z sytuacji. Nie poddają się smutkowi, otaczającą ich beznadzieję, i choć czasem popełniają błędy, to jednak za każdym razem znajdują w sobie dość siły, by na przekór przeciwnościom losu walczyć o lepsze życie. Czytając książkę, poznajemy nie tylko fakty z życia bohaterów, ale także ich portrety psychologiczne, na które składają się myśli, uczucia, lęki i obawy. Wszystko to porusza wyobraźnię, a czytelnik zaczyna się zastanawiać, czy dziś, koncentrując się na rozwoju technologii, nie porzuciliśmy przypadkiem naszej sfery emocjonalnej i nie zatraciliśmy wrażliwości, która powinna być motorem życia.

Książka na wakacje dla seniora

REKLAMA



A gdyby tak rzucić wszystko i wyjechać...

Pieprz i sól

Guillaume Clicquot

Świat Książki

Matężstwu sześćdziesięcioletków, Françoise i Philippe Blanchotom, dentyście i inspektorowi podatkowemu, nadarza się okazja, by wreszcie zrealizować marzenia, przejąć na emeryturę, „rzucić wszystko i wyjechać w Bieszczady”. W ich przypadku do słonecznej Portugalii, gdzie czeka na nich wymarzony dom. W obawie przed krytyką i oporem ze strony dzieci i teściowej postanawiają

przygotować przeprowadzkę w największej tajemnicy. Mają misternie uknuty plan, w którym nie ma prawa cokolwiek się nie udać.

Od strony finansowej Blanchotowie są ustawieni – chcą kupić od matki Philippe’a, Mamiline, jej mieszkanie w Paryżu jako zabezpieczenie na przyszłość, własny dom (rodzinne gniazdo całej rodziny) zaś sprzedać, a z jego sprzedaży sfinansować zakup willi w Portugalii. Od strony rodzinnej – również wszystko jest poukładane. Dzieci Blanchotów są w szczęśliwych związkach, a matka Philippe’a ma zostać umieszczona w domu seniora, który prowadzi ich córka – Cecile.

Nadchodzi czas realizacji życiowego projektu i właśnie wtedy zaczynają się prawdziwe schody... Ciepła i zabawna powieść, która spodoba się zarówno starszym, jak i młodym czytelnikom.

Świat Książki

NIKODEM TERAPEUTA DUSZY



Przedstawiamy Nikodema, jednego z samodziwnych uzdrowicieli i szamanów. Kobiety tłumnie odwiedzają jego gabinet, ufają mu, a on ratuje je z życiowych opresji i zwątpień. Jego kojący głos i pomocne dłonie nie tylko pozwalają im podźwignąć się z kryzysów, ale też rozpalają wyobraźnię. Za te emocje są w stanie zapłacić każdą cenę – jednak sam Nikodem wątpi w swą moc. Co okaże się prawdą w jego życiu? Czy posiada dar uzdrawiania – i czy potrafi uzdrowić samego siebie?

Cena: 29,90 zł
zamówienia: biuro@axismundi.pl

O autorce:

Maja Wąsala – kobieta o stu twarzach, tysiącu rąk i milionie pasji. Polonistka, logopeda, trener umiejętności społecznych, masażystka. Niezmiennie szuka odpowiedzi na pytanie „Co ja tutaj robię?”, w czym pomaga jej dar uważnego obserwatora. Interesują ją ludzie, ich przekonania, a najbardziej motywacja do zmian i uwalnianie się od ról, jakie nakłada na nich życie. Jest matką szóstki dzieci, mieszka w Puławach.