

Gazeta Senior



cena: 5 zł

GazetaSenior.pl

Czytaj
codziennie
w internecie



**kolejne
wydanie
18 grudnia**

BRYDŻ

czyli lawina przyjemności

Śpiew i muzyka dla zdrowia seniorów

Listy do babci program o kobietach, historii i kolejnych pokoleniach

O Rzeczniku Seniorów

**„500+ dla niepełnosprawnych”
co musisz wiedzieć?**

**E-niezbędnik dla osób
z niepełnosprawnością**

Czym więcej wiesz, tym mniej się boisz

Wirginia Szmyt czyli DJ Wika

Drodzy Czytelnicy,

powoli zbliża się koniec roku a z nim czas refleksji i podsumowań. Już w tym numerze przyglądamy się inicjatywom i wydarzeniom, które zwróciły naszą uwagę. Obserwujemy, że seniorzy wciąż są głodni ciekawych aktywności trafiających w ich potrzebny, pragną żyć długo w zdrowiu, a jednocześnie rośnie potrzeba wsparcia i opieki. Redaktorzy-seniorzy prezentują ciekawe przykłady wydarzeń i programów z całej Polski.

W numerze znajdziecie również wiele ciekawych doniesień na temat zdrowia seniorów. Ponieważ środowisko ma coraz większy wpływ na nasze zdrowie, nie pomijamy ekologii. Pamiętajcie, zawsze jest dobry czas na zmiany. E-seniorów zapraszam także na portal GazetaSenior.pl. W grudniu w serwisie GazetaSenior.pl znajdziecie przegląd najciekawszych wywiadów i materiałów z drukowanego wydania Gazety Senior emitowanych w 2019 r.

Milej lektury
Linda Matus
Redaktor Naczelna

Gazeta Senior Kraj ISSN 2450-1883
nakład: 15 300 egz., numer 12/2019
27 listopada 2019 r.
(Z seniorami od 2011 r.)
tel. 533 301 660
biuro@mediasenior.pl
www.gazetasenior.pl
www.facebook.com/GazetaSenior
Prenumerata
Poczta Polska www.poczta-polska.pl
tel. 533 301 660

Reklama
tel. 608 352 098
lukasz.marszalek@mediasenior.pl

Redaktor naczelna:

Linda Matus;

Dyrektor Artystyczny:

Ida Białka Matus;

Redaktorzy:

Magda Wieteska,

Justyna Sochacka;

Redaktorzy-Seniorzy:

Joanna Ciechanowska-Barnuś,
Jerzy Dudzik, dr Jadwiga Kwiek,
Kazimierz Nawrocki, Maria Orwat,
Andrzej Wasilewski;

Współpraca: Alicja Pionkowska,
Krystyna Ziętak, Wacław Jan Kroczyk;

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

Foto: Okładka: Dorota Koperska
Photography, AdobeStock;

Wydawca: MediaSenior

ul. Kibickiego 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.

Czym więcej wiesz, tym mniej się boisz

To niezwykle zajęta osoba. Mimo że jest na emeryturze, trudno zastać ją w domu, bo ciągle jeździ, by grać dla seniorów, dziś Łódź, jutro Kraków, potem Praga, potem Wrocław... A są jeszcze rodzina, przyjaciele, koty... Odważna, może nawet bezkompromisowa, łamie tabu, stereotypy, aktywnie włącza się w społeczne dyskusje. Mimo zabiegania bacznie obserwuje polską i nie tylko rzeczywistość, i nie boi się wypowiadać głośno swojego zdania. Píše posty na Facebooku, komentuje, a przede wszystkim działa na rzecz seniorów. Z DJ Wiką, czyli Wirginią Szmyt, rozmawia Magda Wieteska.

Magda Wieteska: W wyszukiwarkach internetowych na hasło „DJ Wika” pojawia się informacja, że jest Pani najstarszą didżejką w Polsce, a może i na świecie. Proszę nam przypomnieć, jak zaczęła się Pani przygoda z muzyką.

DJ Wika: Sukcesem jest życie aktywne, z pasją. Witam każdy dzień radośnie, nawet jak pada deszcz. Bo kocham życie i doceniam to, co mam. Nie krępuje mnie mój wiek, mimo że jest już sędziwy, cóż, 15 grudnia kończę 81 lat. Ale nie czuję tych lat. Cały czas jestem zaangażowana w pracę w rytmach muzyki, w rytmach twista, nie walca... Czy jestem najstarszą didżejką, tego nie wiem, ale zapewne należę do nielicznych w tej rozrywkowej branży i utrzymuję się cały czas na scenie, grając dla różnych pokoleń i promując – właśnie – promując to, że nie należy bać się starości ani się jej wstydić, bo największym wrogiem nas samych jesteśmy my sami... Jeżeli myślimy, że w tym wieku to już nie wypada, to sami się postarzamy. Wypada, wypada, jeżeli możemy pokazać radość życia, autentyczną radość, energię. Ale jeżeli chcemy epatować cierpieniem, to nie wypada, cierpi się w domu, po kryjomu... Nasze życie jest naszą samooceną. Z wiekiem się zmieniamy, uczymy się nowych wyzwań. Nie należy bać się zmian, bo one są częścią naszego życia, a ich akceptacja pomaga w osobistym rozwoju. Uczymy się samokontroli, ta umiejętność pozwala nam bazować na tym, co

znamy i co potrafimy. Nie zakładałam żadnej popularności ani takiego powodzenia, jakie mnie spotkało, po prostu tak poniosło mnie życie...

M.W.: Zawodowo pracowała Pani z dziećmi i młodzieżą. Czy wykształcenie i doświadczenie pedagogiczne miały wpływ na Pani późniejszą działalność na rzecz seniorów?

DJ Wika: Jestem pedagogiem specjalnym, po wypracowaniu emerytury w zakładzie wychowawczym dla chłopców po wyrokach sądowych odeszłam na zasłużony odpoczynek. W pracy, którą kochałam, tak jak kocham i dziś to co robię, przeszłam wszystkie możliwe szczeble: od wychowawcy, kierownika, a skończyłam jako dyrektor. Mogłam cieszyć się, że osiągnęłam swój sukces pedagoga, ucząc, wychowując, kochając pracę i trudną młodzież. Na emeryturze wytrzymałam dwa lata, zabrało mi pracy, aktywności, motywacji do działania, dlatego też, kiedy otrzymałam propozycję zajęcia się seniorami, przyjął ją. Postanowiłam włączyć się w ruch seniorów i zobaczyć, co można zrobić, w czym pomóc. I tak to się zaczęło... zwyczajnie... Zostałam kierownikiem filii domu kultury, miałam salę, scenę i zakładałam klub seniora. Wiadomo, praca mi nieobca, bo bardzo podobna do tego, co robiłam wcześniej zawodowo, czyli resocjalizacji. Tyle że z inną grupą wiekową – teraz to nasze pokolenie musiało się przystosować do życia

na emeryturze. Program, który zaproponowałam, obejmował różne dziedziny wiedzy, m.in.: psychologię, medycynę, kulturę, religię. Powstały zespoły taneczne, teatralne, wokalne, różne sekcje – wszak to stolica! Było 350 członków klubu. Organizowałam wieczorki taneczne, a czwartki były edukacyjne – nauka połączone z tańcem. Didżej trochę kosztuję, wiem, bo zaprosiłam takiego na jeden wieczór. Więc postanowiłam grać sama, bo nie było funduszy na cotygodniowe zapraszanie muzyka. Kupiliśmy odtworzacze, płyty. Nagłośnienie było i tak to się zaczęło... Najpierw raz w tygodniu, potem dwa, a potem łączyłam tańce z koncertami zespołu wokalnego i kabaretu. Aa, bo prowadziłam też kabaret, sama pisząc teksty – monologi, dialogi, humoreski... I tak wspólnie rozśpiewywaliliśmy nasze pokolenie i tańczyliśmy przy muzyce, którą puszczałam z kaset i płyt. To były lata 90-te. Później doszedł komputer i mikser. Uważam, że życie jest nauką, a nowości regenerują mózg, więc uczenie się nowych umiejętności było dla mnie przyjemnością i tak jest do dziś. Muzyka zawsze była w moim życiu, kochałam dźwięki. Mój dziadek był samoukiem, a grał na różnych instrumentach, które miał w domu: na gitarze, bałajce, akordeonie, pianinie. Był niezwykle muzyczny, tak samo jego synowie, a miał ich trzech, i wszyscy grali i śpiewali. Ja też miałam u dziadka swoje cymbałki. To takie miłe wspomnienie...

Ciąg dalszy na str. 4



fot. Andrzej Zawada

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



POD DACHAMI PARYŻA

GRAND ORKIESTRA Z ODESSY

„Dla mnie to bardzo piękny i wzruszający koncert. Dziękuję.”
Pani Bogumiła

„Było cudownie.”
Pan Karol

„Magiczny wieczór, podróż w czasie i przestrzeni, dla frankofonów wyjątkowa gratka! Artyści najwyższej klasy, gorąco polecam.”
Pani Agnieszka

Paryż... Od stu lat oczy (i uszy) świata są zwrócone na piosenkę francuską, która się urodziła pod dachami Paryża, na Polach Elizejskich, pod Wieżą Eiffla, w Lasku Bulońskim i przy szklanej piramidzie przed Luwrem. To muzyka znana takimi nazwiskami jak Edith Piaf, Joe Dassin, Dalida, Mireille Mathieu. To kankan, kabarety (na czele z "Moulin Rouge"!), a nawet upiór - bo przecież to właśnie w gmachu opery paryskiej straszyl bohater powieści i musicalu. Co do musicali - wprawdzie niedawny pożar uszkodził katedrę Notre Dame, ale najśłynniejszy dzwonnik w historii nadal pojawia się na scenach muzycznych całego świata. Zapraszamy na dwugodzinne spotkanie z muzyką francuską, dające okazję do wzruszeń i uśmiechu, jak to zwykle bywa pod dachami miasta zakochanych...

KONCERTY 2020

15 stycznia Białystok, Opera i Filharmonia Podlaska
16 stycznia Ostrów Wlkp., Kino Komeda
17 stycznia Katowice, Miasto Ogrodów
18 stycznia Kielce, Filharmonia Świętokrzyska
19 stycznia Gorzów Wlkp., Filharmonia Gorzowska
20 stycznia Gdańsk, Filharmonia Bałtycka
21 stycznia Wrocław, Teatr Polski
22 stycznia Racibórz, Raciborskie Centrum Kultury
23 stycznia Włocławek, Centrum Kultury Browar B

24 stycznia Warszawa, Teatr Palladium
25 stycznia Płock, Teatr Dramatyczny
26 stycznia Poznań, Aula Uniwersytetu Adama Mickiewicza
27 stycznia Rzeszów, Filharmonia Podkarpacka
28 stycznia Lublin, Filharmonia Lubelska
29 stycznia Toruń, Centrum Kulturalno-Kongresowe Jordanki
30 stycznia Łódź, Teatr Muzyczny
31 stycznia Radom, Radomska Orkiestra Kameralna
01 lutego Grudziądz, Centrum Kultury Teatr

Repertuar: R. Cocciant - Le Temps des Cathédrales z musicalu Dzwonnik z Notre Dame, R. Cocciant - Belle z musicalu Dzwonnik z Notre Dame, R. Cocciant - La fête des fous z musicalu Dzwonnik z Notre Dame, R. Cocciant - Ces Diamants-là z musicalu Dzwonnik z Notre Dame, Y. Tiersen - Comptine d'un autre été z muzyki do filmu Amelia, Y. Tiersen - La Valse d'Amélie z muzyki do filmu Amelia, C. Armstrong - El tango de Roxanne z filmu Moulin Rouge, M. Monnot - Milord z repertuaru E. Piaf, Louiguy, M. Monnot - La vie en rose z repertuaru E. Piaf, Ch. Dumont - Non, je ne regrette rien z repertuaru E. Piaf, H. Giraud - Sous le ciel de Paris z repertuaru E. Piaf, J.M. Cano - Hijo de la Luna, M. Monnot - Les amants d'un jour z repertuaru E. Piaf, N. Glanzberg - Padam, padam z repertuaru E. Piaf, J. Kander - Money, Money z musicalu Kabaret, J. Kander - Cabaret z musicalu Kabaret, M. Wilshaw - Les Champs-Élysées z repertuaru J. Dassin, L. i P. Sebastian - Gigi l'amoroso z repertuaru Dalidy, R. Allison - Je t'aime, S. Butterfly - Viens, viens, B. Andersson, B. Ulvaeus, J. Claudric - Bravo, tu as gagné z repertuaru M. Mathieu, J. Offenbach - Kankan z operetki Orfeusz w piekle, G. Ferrio - Paroles, paroles z repertuaru Dalidy, J.-J. Goldman - Pour que tu m'aimes encore z repertuaru C. Dion, R. Musumarra - Gitan 26. F. Hardy - Tous les garçons et les filles, J.-M. Rivat - Voyage, voyage, B. Crewe, K. Nolan - Lady Marmalade, A. Lloyd Webber - Uwertura z musicalu Upiór w operze

AGENCJA BRUSSA

PROFESJONALNA ORGANIZACJA IMPREZ

tel. (+48) 61 424 28 24 tel. kom. (+48) 665 277 377
 www.agencjabrussa.pl info@agencjabrussa.pl

bil@tyna.pl

kup bilecik.pl

empik



Patronat honorowy objęła
 Ambasada Ukrainy w Rzeczypospolitej Polskiej

REKLAMA

3. ŚWIĄTECZNY TURNIEJ ŚPIEWAJĄCYCH RODZIN

15 / 12 / 2019
na zgłoszenia czekamy
do dn. 10 / 12 / 2019

więcej informacji:
tel. 71 370 89 44

OPERA WROCŁAWSKA
ul. Świdnicka 35,
50-066 Wrocław

www.opera.wroclaw.pl

Mecenat: **DOLNY ŚLĄSK** (Urząd Województwa Śląskiego), **Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego**

Sponsor strategiczny: **KGHM** POLSKA NIEDŁUGO

Patroni medialni: **pap**, **IMIRK WROCŁAW**, **RADIO WROCŁAW**, **RADIO POLSKA**, **RAM**

Patroni medialni projektów edukacyjnych i spektakli rodzinnych: **Pracownia Media dla dzieci**, **Żywe Słowo**, **Żywe Słowo**

Kontynuacja ze str. 2

M.W.: Jak dalej potoczyły się Pani działania na rzecz seniorów?

DJ Wika: Pracując z seniorami zobaczyłam i uświadomiłam sobie, że życie starszego człowieka to koszmar. Kluby seniora znajdowały się często w takich miejscach, gdzie nie powinny być! W piwnicach przerobionych na klub, gdzie okna były na wysokości chodnika... Ludzie siedzieli przy herbatce, dużo starszych, samotnych, bo dla wielu to było jedyne miejsce spotkań i jedyny powód, żeby wyjść z domu. Wielu nigdy nie wyjechało na urlop, bo gdy pracowali, nie było czasu, a teraz emerytury niskie... Takie kluby nie dla zamożnych emerytów obserwowałam w latach 90-tych, bo dziś jest zupełnie inaczej. Wtedy jednak seniorzy to była zapomniana grupa. W epoce kultu młodości i piękna nie zobaczyłaś seniora w telewizyjnych reklamach... Taka niewidoczna starość – nawet gdy rano starszy człowiek jechał tramwajem, to młodzi narzekali, że po co ci starzy w największym ruchu wylażą z domu...

Kluby seniora jednak pracowały, powstawały zespoły taneczne, wokalne, teatralne, były przeglądy twórczości seniorów. Jeździłam na nie z naszym zespołem i zajmowaliśmy pierwsze miejsca, dostawaliśmy wyróżnienia, ale co mnie zaskakiwało to fakt, że nigdy nie było nikogo ze środków masowego przekazu, ani radia, ani telewizji.

M.W.: Jak Pani myśli, co mogło być powodem?

DJ Wika: Właśnie to „dla czego ich nie ma?” stało się dla mnie inspiracją, by tych seniorów pokazać. Pokazać, że jest nas prawie 10 milionów i takie lekceważenie nas przez media to wstyd... No i miałam okazję to zmienić, bo po pięciu latach pracy w klubie przeszedłam do fundacji Wspierania Inicjatyw Twórczości Artystycznej Seniorów, która mieściła się w pubie Bolek. Tu grałam i prowadziłam Salon Literacki, w którym organizowałam spotkania z piosenką poetycką. I tu właśnie miałam pierwsze kontakty z dziennikarzami radia, telewizji, mogłam rozmawiać na temat promowania twórczości seniorów. Niestety powiedziano mi, że starość jest nieatrakcyjna i kto to będzie oglądał? Na całe szczęście grałam w tym pubie, ja seniorka, więc wywiadów było coraz więcej i to nie tylko z naszych stacji, ale i z zagranicznych, z Moskwy, Londynu, Wilna, Brukseli, Reuters TV zrobiła duży materiał. I tak powoli droga się otwierała... i miałam wreszcie okazję zorganizować Ogólnopolską Paradę Seniorów. Mówiłam o tym moim pomysłem w radiu i miły

dziennikarz pochwalił pomysł oraz podsunął, żebym znalazła jakąś organizację, która tę imprezę przygotowuje, bo to są wielkie zadania, duże koszty. Więc szukałam, chodząc na różne spotkania, aż w końcu znalazłam wspaniałego prezesa Fundacji Zaczyn, która dopiero powstawała. Sześć lat temu Fundacja zorganizowała pierwszą Ogólnopolską Paradę Seniorów i to był szok – przyjechało 14 tysięcy seniorów z całej Polski!

M.W.: Co najmocniej zapamiętała Pani z tej Parady?

DJ Wika: To był piękny dzień, w którym pokazaliśmy się w całej krasie – my, piękni, dojrzali, wspaniali. I już mamy parady, senioriady w całej Polsce, wreszcie pokazując naszym rządzącym, jak silną i aktywną grupą są seniorzy. Ruch seniorów rozwija się w szybkim tempie, to widać namacalnie – mamy prasę dla seniorów, regionalne telewizje, radio, mamy rynki pracy dla seniorów, mamy już swojego przedstawiciela w parlamencie. I w reklamach też są wreszcie seniorzy. Jeszcze daleko do doskonałości, ale już znacznie się poprawiło, bo już nas widzą i słyszą. I tak powinno być, bo dla każdej grupy powinno się znaleźć miejsce w społeczeństwie. A kto nie szanuje starości, sam nie zasługuje na szacunek. I tak spełniło się moje marzenie, że nie dominuje już wyłącznie młodość, a o nas, seniorach, jest głośno. To ważne również dla młodzieży, która nie powinna bać się starości. Bo choć każdy chce żyć długo, bogato, szczęśliwie, to i tak przecież starość go nie ominie. A jaka ona będzie, w dużej mierze zależy od nas samych, od naszego nastawienia do życia, od naszej ciekawości, wiedzy, od naszej pracy. Czym więcej wiesz, tym mniej się boisz. Uważam też, że żyjemy w doświadczeniach. Uważam też, że żyjemy w doświadczeniach, w którym możemy poznawać inne kraje, kultury, wymieniać doświadczenia.



empik

Brydź

czyli lawina przyjemności

Brydź powrócił – niczym James Bond. Równie ekscytujący jak kiedyś, choć nieco zmieniony. Wciągający jak zawsze.

W brydża można grać w każdym wieku (na turniejach widać zawodników nasto-, ...-dziesięcioletnich, grających razem, w parze) – gra łączy pokolenia, jest świetnym treningiem dla mózgu, ułatwia integrację, pozwala poznawać nowych, interesujących ludzi, pokonuje bariery sprawności i niesprawności, łączy przedstawicieli wszelakich zawodów, jest „językiem” międzynarodowym... Mogłabym długo wymieniać.

Sama wróciłam do brydża po wieloletniej przerwie, kiedy znalazł się czas na przypomnienie dawnego hobby. Chociaż hobby to może za mało powiedziane, ponieważ brydż to prawdziwa namiętność, niekiedy uzależniająca. Trafiłam na informację o kursach brydża dla osób 60+, wersja dla początkujących i zaawansowanych. Całą akcją zapoczątkował dr Marek Małysa, dobry duch brydża. Marek Małysa – w ramach założonej przez siebie Fundacji – koordynuje także międzynarodowe badania dotyczące wpływu brydża na zdrowie osób starszych.

„85 lat gram w brydża!”

Zainteresowanie kursami jest ogromne. Przychodzą początkujący i zaawansowani – w wieku mniej więcej 60+, choć zdarzają się i tacy, którzy pytają, czy mogą uczestniczyć, skoro ciut im brakuje... Jasne, że tak. Ktoś powiedział, że po śmierci żony pięć lat nie ruszał między ludzi, więc ten brydż to dla niego bodziec, by wyjść z domu. Inny – że żona ma inne zainteresowania, ona chodzi na swoje zajęcia, on – na kurs. Jakaś osoba obawiała się, że nie znajdzie sobie miejsca wśród lepiej grających. Obawy szybko jej przeszły: atmosfera pełna życzliwości, a emocje – choć chwilami sięgają zenitu – sprawiają jedynie, że krew szybciej krąży i rośnie adrenalina. Najpierw grają tylko w klubie, później uczestniczą w turniejach i jeżdżą na fantastyczne wczasy brydżowe, organizowane przez Krzysztofa Ziewacza i jego żonę, których trzeba skłonić, później – skłonić raz jeszcze, a do-

Małgorzata Maruszkina: Skąd pomysł na Program Brydż60+?

Marek Małysa: Przeczytałem, że z badań naukowych wynika, iż gra w brydża zmniejsza ryzyko zachorowania na Alzheimera aż o 75%. Później w USA byłem świadkiem podpisania umowy tamtejszej Federacji Brydżowej z Alzheimer Association. Pomyślałem, że coś w tym jest, poszperałem i przyszedł mi do głowy taki pomysł.

Jak wyglądały początki?

Potrzebne były środki na wyposażenie ośrodków, więc zacząłem szukać sponsorów. I znalazłem. Następną była strona internetowa, facebook, zachęcanie znajomych... Jakoś poszło.

Jak jest teraz?

Obecnie, czyli po czterech latach, stworzyłem 300 klubów w całej Polsce. Gra w nich kilka tysięcy osób. Niestety, wsparcie oferuje jedynie MRPiPS oraz Fundacja PZU. Samorządy albo nie chcą pomóc, albo nie wiedzą o akcji. Myślę, że fundusze lokalne to już sprawa ośrodków Czasem udaje się załatwić takie dofinansowanie.

A osiągnięcia Polaków-seniorów?

Od lat nasi brydżyści seniorzy (60+) to ścista czołówka światowa. Masa medali i tytułów. Jest się czym chwalić.

Czy nawiązał Pan kontakty z innymi krajami?

Program „zaszczepiłem” w 23 krajach Europy. Nie wszędzie to działa tak jak u nas, ale... Dzięki zainteresowaniu projektem ze strony władz światowego brydża mam okazję promować go na innych kontynentach, nie tylko w Europie. Mam nadzieję, że skutecznie.



piero następnie – ożłocić.

Kursy pokazują, jak bardzo zmienił się brydż, a raczej – jak innego brydża grano przed laty. Pokazał też, że nowego można się uczyć w każdym wieku. I tak rusza lawina przyjemności.

W kwietniu 2017, na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika, prof. Piotr Błajet zorganizował międzynarodową konferencję, podczas której jednym z tematów był brydż jako forma aktywizacji seniorów. Kolejna odbyła się w grudniu 2018. Mówiłam na niej o programie Brydż60+. Wyслуchałam referatów, których autorzy przedstawiali wyniki badań, pokazujące, że brydż jest znakomitą formą treningu umysłu, integracji społecznej i międzypokoleniowej. Eric Laurent z Holandii zaprezentował działania adresowane do osób starszych, mające zainteresować je brydżem właśnie, dostosowane do wieku, stanu zdrowia i aktywności – na przykład taki pozorny drobiazg: kursy nie powinny odbywać się po zmroku, ponieważ osoby starsze niechętnie wychodzą, kiedy jest ciemno. Tihana Brkljacic, profesorka socjologii z Chorwacji, przedstawiła szalenie interesujące profile psychologiczne brydżystów. Z Wielkiej Brytanii przyjechała prof. Samantha Punch i jej doktorant, piszący pracę o brydżu. Kolejna konferencja jest planowana na grudzień 2019 w Zagrzebiu.

Polski Związek Brydża Sportowego nawiązał kontakty z warszawskim Centrum Alzheimera. Brydż został już włączony do systematycznych zajęć terapeutycznych dla chorych i członków ich rodzin, a prowadząca cotygodniowe spotkania Ewa Maksymiuk zyskała przydomek „Anioł”. Do programu przystępują kolejne placówki.

**Najstarsza polska aktyw-
na brydżystka, zmarła
w lutym 2019 roku, mia-
ła 103 lata. Do ostatnich
miesięcy życia grała – i to
w bardzo dobrej formie –
co widziałam na własne
oczy, grając z nią w kwiet-
niu i wrześniu 2018. Powi-
tała nas słowami: „W tego
brydża to ja już gram 85
lat!”.**

Lek na samotność

Moim zdaniem chorobą społeczną XXI wieku jest samot-

ność, plaga atakująca i młodych, i starszych. A brydż łączy pokolenia, pomaga unikać izolacji, wyrwa z samotności. Na turniejach widać pary rodzice-dzieci, ale także dziadkowie-dzieci-wnukowie. Taki most – bridge – międzypokoleniowy. Badania prowadzone przez Agatę Kowal z Krakowa, nauczycielkę brydża, wykazały, że uczniowie klas matematyczno-brydżowych osiągają najlepsze rezultaty, w ciągu ok. dwóch lat wyrównując wcześniejsze różnice i pokonując uczniów klas informatycznych, którzy „na starcie” byli lepsi. Niewykluczone, że gra wej-
dzie do szkół na szerszą skalę (OBY!), gdyż klasy matema-
tyczno-brydżowe już działają.

**Urodzony w 1909 roku
w Rydze amerykański
brydżysta Boris Schapiro,
zmarły w 2002, ostatni ty-
tuł Mistrza Świata zdobył,
mając 89 lat. Znany z po-
czucia humoru Schapiro
założył się kiedyś o 50
funtów, twierdząc, iż jego
brydżowy partner Terence
Reese jest tak skupiony
na grze, że nie zauwa-
żyłby nawet, gdyby obok
pojawiała się naga kobieta.
Zaaranżował stosowną
sytuację i wygrał zakład...**

Wiemy, że brydż nie tylko doskonale gimnastykuje szare komórki, uczy planowania, logicznego myślenia, pomaga powściągnąć emocje, ale ma też wyjątkowe znaczenie przy kształtowaniu postaw społecznych i relacji międzyludzkich, łączy pokolenia. Wymaga współdziałania z partnerem, nie walki z nim, rozwija tolerancję na potknięcia, uczy opanowania i konsekwencji. Same zalety. Nauczyć się może każdy i w każdym wieku. Nie ma ograniczeń ruchowych, grają niesłyszący i niewidzący, grają osoby na wózkach. Można grać przez internet (sieć pozwala trenować, ale nie zastąpi miłych spotkań z ludźmi).

**Rezultaty badań gra-
jących i niegrających
w brydża pokazują, że
brydżysty lepiej wypadają
w pomiarach pamięci oraz
logicznego myślenia.**

Przetrwali dzięki brydżowi

Na kursach spotkałam osoby, które nie rozróżniały pików od kierów, a po kilku tygodniach już grały. Coraz lepiej, włączając więcej śmiałych odzywek

i zagrań, ucząc się, ucząc i ucząc. Bo brydż wymaga treningu i nauki, pozwalającej uniknąć błędów przy kolejnej rundzie. To nie jest wymaganie, z którym trzeba się zmierzyć, lecz pojawiająca się z czasem wewnętrzna potrzeba. Umysł przyzwyczaja się do takiego treningu, który oliwi mózg, jest jak myślowy jogging.

**Założona w 1958 roku
Światowa Federacja Bry-
dża zrzesza 123 kraje,
w których jest zarejestro-
wanych ponad 700 tysię-
cy czynnych zawodników.
Od 1960 r. co cztery lata
rozgrywane są Olimpiady
Brydżowe, a od roku 2000
wyróżniono w nich kate-
gorię seniorów.**

Oprócz opisu ciekawych rozdań i taktyki, w niektórych książkach o brydżu znajdziemy historie, które wydarzyły się przy brydżowym stoliku. (Aż do morderstwa włącznie... Pani zastrzeliła pana, co więcej: została uniewinniona, ale jakoś trudno było jej znaleźć kolejnego partnera do gry). Wśród brydżystów natykamy się na wiele osób słynnych z innych powodów (Woody Allen, Omar Sharif, Gustaw Holoubek, Winston Churchill, Bill Gates, Martina Navratilova, Urszula Dudziak, Konstanty Andrzej Kulka...). Znam wspomnienia jeńców wojennych, którzy przetrwali, bo zajmowali umysł brydżem, są opowieści więźniów politycznych, grających w brydża kostkami domina i wciągających do rozgrywek „kryminalnych”... Są historie miłosne (ojciec brydża Ely Culbertson poznał przyszłą panią Culbertson przy zielonym stoliku i początkowo odnosił się do niej z wielką niechęcią, dopiero jej mistrzowska rozgrywka sprawiła, że stracił dla niej głowę).

Nie wiem, kto z czytających ten tekst gra w brydża, a kto ma tę przyjemność dopiero przed sobą. Ja gram i gorąco namawiam innych. Tym bardziej że jestem społeczną rzeczniczką prasową PZBS. O brydżu dla seniorów więcej na stronie <http://bridge60plus.eu>. Polska jest brydżową potęgą, zachęcam, by przyjrzeć się tej potędze z bliska.

Małgorzata Maruszkin

Włącz i odbierz swoją kupon świąteczny

50 ZŁ RABATU*
na hasło
SENIOR1

05:00	Dom i ogród	15:00	Dom i ogród
06:00	Sport i zdrowie	16:00	Boutique NOWY PROGRAM
07:00	Kuchnia	17:00	Nowości
08:00	Bestsellery	18:00	Mango House NOWY PROGRAM
09:00	Nowości	20:00	Bestsellery
10:00	Mango House NOWY PROGRAM	21:00	Sypialnia
12:00	Kuchnia	22:00	Bestsellery
13:00	Nowości		
14:00	Bestsellery		

Nasi eksperci codziennie testują dla Ciebie setki produktów. Mango TV to wygodne i bezpieczne zakupy bez wychodzenia z domu.

— * —

OGLĄDAJ NAS NA KANAŁACH:

kanal 201	kanal 88	kanal 107/121	kanal 32
kanal 18	kanal 677	kanal 144/717	

*Odbierz 50 zł rabatu, przy zakupach powyżej 150 zł, promocja obowiązuje w dniach 1-31.12.2019 roku.

Listy do babci

Program o kobietach, historii i kolejnych pokoleniach

– Była mi bliska idea łączenia więzi pokoleniowych
– mówi Agnieszka Gołębowska, do niedawna pracująca w Młodzieżowym Domu Kultury w Koninie.
– Nadto mam „hopla” w inspirowaniu koninian, żeby sami tworzyli puls życia swego miasta. Frapowało mnie, jak kształtowała się tożsamość koninian będących, w znacznej mierze, ludnością napływową wymieszaną z tubylcami. Jakie elementy wpłynęły na kształtowanie się społeczności zintegrowanej?

Konin był niegdyś małym, cichym miasteczkiem powiatowym, wypełnionym ubóstwem i bezrobociem. W roku 1939 analfabeci stanowili 75% mieszkańców. Żadnego przemysłu. Mieszkańcy okolicznych wsi jeśli mieli szczęście, pracowali w dobrach hrabiego Kwileckiego jako robotnicy rolni. „Przychodząc wieczorem do domu, jadłem zawsze gotowaną kaszę. Bez omasty. Nic więcej nie było” – czytamy w pamiętniku.

Z początkiem lat 50 ub. w. rozpoczyna się tu wielki ruch. Nagle powstaje wielka kopalnia węgla brunatnego, elektrownie, fabryka maszyn górniczych. Technikum Górnicze ma kilkuset uczniów, nie licząc „wieczorówek” dla dorosłych, są też inne technika, trzy licea. Senne do niedawna miasteczko tętni ruchem autobusów „pracowniczych” już od piątej rano, w pięciu domach kultury do późnego wieczora codziennie się coś

dzieje. „Ziemia gwałtownie przebudzona” – to tytuł powieści Mańkowskiego o Koninie tego czasu. W roku 1975 powstaje województwo. Kolejny napływ, magistrów, do rozrastających się i nowopowstających urzędów. I po następnych 15 latach cała ta świetność odchodzi w przeszłość. Miasto wyludnia się, import urzędniczy wybywa, skąd przybył, znikają urzędy szczebla wojewódzkiego, zakłady przemysłowe idą w ruinę,

młodzież rusza w Europę za chlebem i przyszłością, specjaliści także... Konin znowu staje się powiatowym miastem, ale już nie sennym. Fermentację ma zaszczepioną.
– Jak widzą swoją lokalną tożsamość koninianie obecnie? – trafnie pyta Gołębowska. – Konin przemysłowy znowu musi budować nową tożsamość – mówi. – Nie ma znaczenia, kto skąd przybył i kiedy – nasze losy spotkały się w jednym miej-

scu. Co nas łączy? Chcieliśmy, żeby odbiorca programu zidentyfikował się z tożsamością na poziomie emocji. Opracowuje założenia programu, jaki chce zrealizować na poziomie Młodzieżowego Domu Kultury. Dyrektor MDK, Lucyna Leonard, daje akceptację. Współpracujący z Gołębowską Damian Kruczkowski, pasjonat historii Konina, mówi: –Budując założenia projektu, chcieliśmy wyeks-

ponować rolę kobiety. To kobiety spajają pokolenia. Zarazem jednak projekt miał być bliski ludziom młodym. Zamiarem było wprowadzić młodzież w warstwę historyczną na bazie osobistego przeżycia. Światy pokoleń są ciągiem współzależnym. Nie w tym rzecz była, aby zajrzeć w przeszłość, ale odczuć, jak wyglądało życie kobiet w przeszłości na poziomie bliskości rodzinnej, poznaniu odczuć.



REKLAMA

Przyśpiesza gojenie ran

Pierwsza pomoc dla skóry

Działa przeciwzapalnie

Przywraca właściwy poziom nawilżenia

Wskazana w leczeniu skaleczeń, suchości, podrażnień i otarć

Niweluje świąd, pieczenie, uczucie ściągnięcia skóry



Alantan 20 mg/g, maść, 1 g maści zawiera 20 mg alantoiny (Allantoinum).

Wskazania do stosowania: leczenie trudno gojących się ran, oparzeń (także słonecznych), leczenie przewlekłych stanów zapalnych skóry przebiegających z nadmiernym złuszczeniem i rogowaceniem (atopowe zapalenie skóry, wyprysk, łuszczyca i inne choroby skóry), leczenie płytkich owrzodzeń, ubytków skóry i błon śluzowych. **Przeciwwskazania:** nie stosować produktu leczniczego w: nadwrażliwości na alantoinę lub którąkolwiek substancję pomocniczą, do oczu, na zmiany skórne w okresie ostrego stanu zapalnego z obecnością zmian sączących.

Numer pozwolenia MZIOŚ na dopuszczenie do obrotu: R/2401; **Kategoria dostępności:** LEK OTC;

Podmiot odpowiedzialny: Zakłady Farmaceutyczne „UNIA” Spółdzielnia Pracy, ul. Chłodna 56/60, 00-872 Warszawa, tel. 22 620 90 81; www.uniapharm.pl

UNIA®

LEK OTC/A/03/2019

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

„Nie widziałam Cię nigdy, Babciu”

Wieści o programie rozchodzą się w środowisku. Wzbudza zainteresowanie emocjonalne. Zgłosiło się dużo osób, ale udział wzięło 7 „babć” i tyluż licealistów. Najpierw było zbieranie materiałów o przodkach przez babcię z udziałem młodych asystentów. Niektóre osoby, jak np. pani Urszula, miały mnóstwo rodzinnych materiałów, inne natomiast – nic. „Wiem, że moja babcia miała pięcioro dzieci – i to wszystko. Fotografii żadnych nie mam. Uważam więc, że nie spełniam warunków programu i powinnam odejść”. – Ależ w żadnym wypadku! – oponuje Gołębiewska. – Program jest po to, żeby pani z młodą asystentką odnalazła tropy swojej babci i przy pomocy odnalezionych krewnych zebrała informacje o jej życiu. Tak oto poszły w ruch telefony. Na próbach, początkowo „szło kulawo”. Generalne założenie przewidywało, że po zebraniu materiału babcie napiszą przy udziale młodych listy do swojej babci. To miało być emocjonalnym tortem na zakończenie mrowczej penetracji czasu przeszłego. Zapal uczestników przygasał i rozpalał się ponownie. Cza-

sami nie było wiadomo, czy jeszcze raz się rozpali... Ale w końcu wyszło. Powstały listy w przeszłość. „Długo zabierałam się do napisania tego listu” – pisze p. Julia. „Nie bardzo wiedziałam, co mogłam Ci powiedzieć. Nie widziałam Cię nigdy. Nie mogłam potrzymać za rękę, usłyszeć Twojego głosu, przyjść do Ciebie na łakocie, poskarżyć się na rodziców czy świat. Nie mogłam nigdy przytulić się do Ciebie, wyzalić albo pochwalić się radościami. Nigdy nie poczułam ciepła Twojej dłoni na swojej głowie i nie usłyszałam: wszystko będzie dobrze, moje dziecko, życie pełne jest zakrętów. Nie wiem, jak pachnie babcia ale wyobrażam sobie, że musi to być przyjemny zapach...”. „W październiku minęło 150 lat od Twoich urodzin, Babciu” – pisze pani Jadwiga. „Byłaś w swoim długim życiu uczestniczką wielu epokowych wydarzeń, świadkiem pojawiania się nowych wynalazków: urządzeń napędzanych parą, telefonu, aparatu fotograficznego... Cieszę się, że pomyślałaś o zachowaniu rodzinnych pamiątek, fotografii, pocztówek czy innych drobiazgów, które sprawiają, że Twoja osoba jest bardzo realną nie tylko dla mnie, Twojej wnuczki, ale również dla prawnuków i praprawnuków: dzieci moich dzie-

ci. W dniu Święta Zmarłych przyjeżdżamy do Skwierzyny z Konina, Poznania, Lublina, by zapalić dla Ciebie świeczkę pamięci”. „Miałaś, Babciu, ciężkie życie, jak każda niemal kobieta budująca gniazdo rodzinne 100 lat temu. Dwóch Twoich synów zmarło zaraz po urodzeniu. Na pewno przeżywałaś ich śmierć bardzo boleśnie, jak każda matka” – pisze pani Magdalena. „Odprowadzałaś na Gestapo w Łęczycy jedyne żyjącego swego syna Zdzisława. Szłaś chodnikiem z najmłodszym dzieckiem Marysią. On pod karabinem gestapowca środkiem ulicy. Trzymałaś w ręku bułkę, chciałaś mu podać, nie udało się. Ta scena z Twojego życia wzrusza mnie szczególnie, jako symbol macierzyńskiej miłości i ludzkiej bezsilności”.

Indywidualna lekcja historii

Jedne listy są krótsze, inne bardzo długie. Jedne bardziej powierzchowne, inne szczegółowo rozpamiętujące realia życia adresatki. Wszystkie przepełnione tłumieniem, szczerą ciekawością, szczerą tęsknotą i barwą owego czasu. Epistolarny i faktograficzny plan programu przeszedł oczekiwania zarówno organizatorów, jak i uczestników. Powstał nowy problem: zbyt piękne okazały się rozmowy babć ze swoimi

babciami, żeby ot tak sobie zakończyć. Zadaniem młodych uczestników było wymyśleć, co teraz z tym zrobić, żeby włożony wysiłek nie został spłycony.

Wymyślili. Powstał monodram, monolog, wiersz, film amatorski, prezentacja „Drzewo Życia”, wiersz o babci i, oczywiście, przeczytanie listów – wszystko zebrane w pięknie oprawiony, uroczysty program artystyczny na podsumowanie przedsięwzięcia.

– Co mi dał udział w programie? – zastanawia się pani Urszula. – Zbliżył mnie do mojej babci, której prawie nie znałam. Dowiedziałam się, że lubiła się śmiać, była radosna, lubiła bawić się z dziećmi, ładnie śpiewała i w tym wszystkim jestem do niej podobna. To odczucie ociepla moje wspomnienie o niej. Jej czas osadzenia w historii ogólnej także stał mi się bliższy.

– Na lekcjach historii – mówi licealista Grzegorz – mowa jest o bitwach, polityce, gospodarce – globalnie. W programie poznawaliśmy życie konkretnej, indywidualnej kobiety na tle epoki, rodziny, dróg losu. Mnie dało to inne spojrzenie na ciąg historyczny życia rodzin, zazębianie się personalne pokoleń w biegu czasu.

Andrzej Wasilewski

Ogłoszenie osoby prywatnej

**KUPIĘ MIESZKANIE
(KAWALERKĘ LUB
2 POKOJE)
WE WROCŁAWIU
TEL. 720 790 982**

GazetaSenior.pl

Czytaj
codziennie
w internecie



APTECZKA

Spacery po górach, wycieczki rowerowe, a nawet zwyczajny spacer po dużym mieście są dobre dla zdrowia, lecz mogą podczas nich mogą przydarzyć się nam mniejsze lub większe urazy. W związku z tym, obok wygodnych butów, okularów przeciwsłonecznych, bo pogoda zaskakuje, w plecaku lub torebce powinna się znaleźć apteczka. Jak ją spakować, aby w potrzebie mieć pod ręką niezbędne środki pierwszej pomocy?

Do apteczki powinniśmy spakować leki o możliwie najszerszym spektrum działania. Przede wszystkim warto zapakować w środki przeciwbólowe. Będą one pomocne, niezależnie od tego, czy rozboli nas głowa, czy ząb. Aktywny wypoczynek naraża nas na powstawanie zranień oraz otarć. Upadek czy otarcie stóp po marszu może przydarzyć się każdemu z nas. Dlatego warto w apteczce mieć np. maść z antybiotykiem, która skutecznie odkaża ranę czy Alantan, który pomoże przy niewielkich ranach czy skaleczeniach. Alantan pomocny będzie również w przypadku oparzeń słonecznych i termicznych. Dzięki allantoinie, która ma działanie przeciwzapalne i przyspieszające gojenie, maść stosowana na zmienioną chorobowo skórę redukuje świąd, zaczerwienie

nie i łuszczenie się skóry przynosząc ukojenie i ulgę. Dodatkowo pozostawia „tłusty plaster”, dzięki czemu pozwala dłużej wnikać substancjom czynnym w głąb skóry. To pierwsza pomoc dla skóry.

Po mieście

Na spacer po mieście wystarczą podstawowe elementy apteczki, leki, które stale przyjmujemy, butelka wody oraz mała, zdrowa przekąska, jeśli musimy przyjąć lekarstwa. Apteczka powinna być jednym z podstawowych akcesoriów, od którego zaczynamy pakowanie plecaka czy torebki. Im jesteśmy starsi, tym bardziej warto być przygotowanym na różne sytuacje. Zainstalujmy również w swoich telefonach aplikację RATUNEK, by w razie potrzeby szybko wezwać pomoc, która uratuje nam życie.

Dworek Prawdzic Niechorze Nad samym morzem



Niedziela

15:00 przyjazd i zakwaterowanie
17:00 kolacja, szwedzki stół

Poniedziałek - Czwartek

08:00 śniadanie, szwedzki stół
09:00-15.00 zabiegi w Medical Spa
13:00 obiad
17:00 kolacja, szwedzki stół

Piątek

08:00 śniadanie, szwedzki stół
11:00 słodkie pożegnanie i wyjazd Gości

Cena
580
zł/os

Zaproszenie DLA SENIORA

SENIOR 55 plus
od stycznia do marca
6-dniowy pobyt

W cenie:

- 5 noclegów i 3 posiłki dziennie
- 2 zabiegi dziennie w tym joga i aquaerobik dla seniora
- kijek do Nordic Walking
- internet Wi Fi
- basen, sala fitness, jacuzzi
- dyskoteka i wieczorek muzyczny
- parking



ul. Szczecińska 15 | www.prawdzic.pl | tel. (+48) 91 38 63 563 | e-mail: dworek.prawdzic@wp.pl

REKLAMA

O Rzeczniku Seniorów Seniora

W rewelacyjnym punkcie miasta, bo na placu Solidarności znajduje się Biuro Rzecznika Seniora i Opiekuna we Wrocławiu. Świetny dojazd i wspaniały zespół pracowników.

Wrocławscy seniorzy mają różnorodną ofertę pomocy. Prezydent miasta z troską pochyla się nad problemami starszych mieszkańców Wrocławia. Nie żałuje pieniędzy i czasu, by najlepsze lata w życiu człowieka, kiedy włos już zbieleł i oczy niedowidzą, były równie atrakcyjne, jak dorastanie do dojrzałości.

To spora umiejętność przejść z pełni aktywnego życia zawodowego do takiego etapu życia, gdzie czasu jakby zbyt wiele i zaczynamy odliczać, ile minut zostało do następnego posiłku. Mniej aktywności fizycznej i mniej zajęć dla umysłu, a taka sama dieta powoduje, że zaczyna nas przybywać lub ubrania się skurczyły. Lekarze, wolne zawody długo po osiągnięciu wieku emerytalnego w dalszym ciągu pracują, by nie zamknąć się w czterech ścianach z depresją.

Emeryci kochają pracować.

Znaczenie pracy w życiu docenia się zwykle dopiero, gdy jej zabraknie. W tym układzie

babcie mają lepiej, zwykle zajmują się krzątaniem po domu, opieką nad dziećmi i możliwe, że dlatego żyją dłużej. Z dziadkami już gorzej, zostaje im garaż albo działka. Dopiero po przejściu na emeryturę zaczynamy doceniać, jak to wspaniale jest być użytecznym, jaką ogromną przyjemność sprawia rozmowa z nieznajomymi, jakie to ciekawe dowiadywać się o nowego w nauce.

Przyjemności i wywczasy

Podróże poza sezonem do kurortów także mają swój urok i nie ma obowiązku wystawiania skóry na poparzenia słoneczne. Lekka jesienna bryza od morza na brzegu greckiej wyspy na ławeczce przy promenadzie może sprawiać mnóstwo frajdy i niekoniernie trzeba pokazywać swoje lekko już zwidłe ciało. Wystarczy, że będzie oglądał je dermatolog w poszukiwaniu zmian skórnych związanych z nadmiernym opalaniem

w młodości. Dla skóry może i lepiej, że mamy efekt cieplarniany, mniej promieniowania ultrafioletowego zmienia nasze komórki w nowotworowe.

Dolegliwości

Lat przybyło i różne procesy degeneracyjne organizmu zaczynają dawać o sobie znać. Niby lekarze wiedzą jak je nazywać, ale pomóc nie bardzo można. Nie ma reguły kto i kiedy zacznie odczuwać problemy zdrowotne, ale statystyki wskazują, że jak zbliżasz się do siedemdziesiątki, to pora zacząć uważać, jak chodzisz, co jesz i ile zażywasz ruchu. Utrzymanie prawidłowego ciśnienia krwi i właściwego poziomu cukru to podstawa dobrego samopoczucia.

Niesprawność

Czasy teraz takie, że każda rodzina ma swoje własne mieszkanie. Nie ma wielopokoleniowych domów. I wszystko wskazuje, że nie będzie. Młodzi muszą i chcą być mobilni, i nie będą zajmowali się ciągle staruszkami. Znajdziecie wiele ofert mieszkaniowych typu „wynajmę mieszkanie w zamian za opiekę”. A opiekunów brak. To może w ramach wspierania się nawzajem w niepełnosprawnościach w swojej grupie wiekowej założyć klub oldbojów i razem ćwiczyć chodzenie z chodzikiem? W małych miejscowościach seniorom jest łatwiej, relacje pomiędzy sąsiadami jakby pełniejsze. W wielkich sypialniach dużych miast, gdzie w jednym budynku mieszka kilkuset mieszkańców w różnym wieku, a często jeszcze różnego wyznania i pochodzenia, ułożenie dobrosąsiedzkich relacji jest trudniejsze. Miejscem, które integruje ludzi o podobnych zainteresowaniach, mogą być świetlice, domy kultury, ale też Rady Osiedli i parafialne salki. Różnych sal i salek, w których mieszczą się kluby seniora, jest we Wrocławiu multum. To ogromny potencjał powierzchni użytkowej, która może być wykorzystana znacznie lepiej niż obecnie.

Wokół Wrocławskiego Centrum Seniora zgromadziło się kilkadziesiąt, może kilkaset osób na zasadzie towarzysztwa wzajemnej adoracji. Większość zna się z widzenia, niektórzy rozmawiają ze sobą mniej lub bardziej uprzejmie. Jednak trzeba pamiętać, że we Wrocławiu osób w wieku 60+ jest ponad 200 tysięcy. To jedna trzecia ludności miasta. Tu nie ma jednej recepty, jak zadbać o seniorów. Różny status materialny, różne wykształce-

nie, różny zasób intelektualny i jedno wspólne: wiek.

Ci, co zmagając się z różnymi problemami związanymi z wiekiem, ale też osoby, które opiekują się bliskimi seniorami, znajdą rewelacyjne wsparcie w Rzeczniku Seniora i Opiekuna. Ogromna życzliwość i chęć pomagania cechuje ten otwarty na ludzkie sprawy zespół ludzi. Biuro Rzecznika Seniora i Opiekuna znajduje się na placu Solidarności, na 3 piętrze, jest winda i podjazdy dla wózków. Jeśli masz pomysł i ochotę, jak pomagać osobom w twoim wieku, to także znajdziesz przyjazne „dusze”. Biuro Rzecznika Seniora i Opiekuna to nie tylko urzędnicy, to także przestrzeń na warsztaty i sala na ponad 100 miejsc. Jest gdzie potańczyć, jest miejsce, by zorganizować prelekcję, odczyt, warsztaty. Jeśli twój klub seniora ma małe pomieszczenia, a chcecie wystawić widowisko, to dzwoni lub pisz do Rzecznika. Pomoże rozwiązać problem. Tu masz adres: Wrocław, pl. Solidarności 1/3/5 | piętro III | pokój nr 318, e-mail: rzecznik.seniora@wcrs.wroclaw.pl

Warsztaty, prelekcje, spotkania

Warto też śledzić wydarzenia, które odbywają się w biurze Rzecznika, to porady prawne i konsumenckie, ale też spotkania z dietetykiem. Z wiekiem zmienia się zapotrzebowanie, a trzeba dostosować kaloryczność posiłków do wydatku energetycznego. Sposobu życia po sześćdziesiątce trzeba nauczyć się na nowo. Do tego dochodzą nowe technologie, które wymuszają posługiwanie się elektroniką na co dzień. Zarządzający miastami wiedzą o problemach, które w najbliższej przyszłości będą dotyczyć opieki nad ludźmi w podeszłym wieku. Wiedzą, ilu jest takich, którzy potrzebują umieszczenia w domu opieki, ilu może dochodzić na dzienne pobyty, a ilu znajdzie opiekę w ostatnich latach życia w swoim domu. To właśnie dlatego powstają takie instytucje jak Rzecznik Seniora i Opiekuna, by tym, którzy potrzebują wsparcia, pomóc. Musicie mówić, czego potrzebujecie, jakie są wasze problemy. Bądźcie aktywni w wyrażaniu potrzeb, bo inaczej to Związek Emerytów i Inwalidów da wam zniechęć na dwa bilety kolejowe w roku.

Jerzy Dudzik

Seniora

czyli seniorzy głos w sprawie targów

Hałas i ruch. Dwa słowa, które jako pierwsze kojarzą mi się z targami. Jako rodowita mieszkanka Poznania, od dzieciństwa doświadczająca tego, jak targi zmieniają miasto, mam dla nich ogromny sentyment. Są jak zastrzyk energii. Jeszcze nie tak dawno, po liczbie korków na ulicach rozpoznawaliśmy, czy zaczyna się „Budma”, czy „Polagra”. Dziś dużo trudniej to zauważyć, bo korki w mieście są zawsze. Podobnie jak różnorodne targi. Od 10 lat, w spisie targowych imprez znajdują się także targi dedykowane seniorom. Poznań nie jest w tym wypadku wyjątkiem. Mam wrażenie, że odbywają się one w każdym polskim mieście i miasteczku. Jedno lub dwudniowe, lokalne lub międzynarodowe – różnie. Chciałabym wierzyć, że wynika to z troski o starszaków. Jednak nie mam złudzeń. Starzejące się społeczeństwo i rosnąca liczba osób starszych, to nowy rynek potrzeb i aktywności gospodarczej. Z tego powodu rośnie liczba targów, stosownie do rosnącego zainteresowania przedsiębiorców tą grupą odbiorców. W tym roku targi „Viva Seniorzy!” odwiedziłam po raz pierwszy. Wielka hala targowa, wypełniona ludźmi, kolorowe ekspozycje, gwar rozmów, jakaś muzyka zagłuszająca wszystko. Kiedy przechodziłam obok kolejnych stoisk, miałam wrażenie, że ludzie z niezwykłą energią próbują zdobyć lub podzielić się informacją. Zrezygnowałam z rozmów i tylko odbierałam materiały informacyjne. Czasem coś powąchałam, czasem posmakowałam, bo prezentacje wszystkiego były na porządku dziennym. Były serki, kiełbaski, chlebki, ciasteczka i nalewki. Ziółka na sucho i mokro. No i na tusto - do wcierania, na bóle, niezłyty, rany, odleżyny i wszystkie inne przypadki, które jeszcze przede mną. Na wykłady i prelekcje nie dotarłam, bo wyobraźnia mi podpowiadała, że i tak nic nie usłyszę w tym jazgocie. Ale widziałam, że takie się odbywały. Zaopatrzona obficie w materiały, gazetki, ulotki skierowałam się na dyżur, który przypadł mi z racji mojej społecznej aktywności w stoisku Miejskiej Rady Seniorów.

Pierwsza pani, która zatrzymała się przy naszym stoisku, odchyliła się, spojrzała na baner z nazwą i rzekła patrząc na mnie: A właściwie to, co Wy robicie? Nie byłam przygotowana na tak dociekliwe pytanie, ale zebrałam myśli i powiedziałam, że w wielkim

skrótce rzecz ujmując, jesteśmy tu, by wysłuchać życzeń seniorów, a potem zadbać, by zostały zrealizowane. Pani była drobnej postury i chyba była ode mnie starsza, ale tu pewności nie ma, bo najtrudniej ocenić wiek w pewnym wieku. Natomiast oko miało bystre i natychmiast się uradowała z mojej odpowiedzi, mówiąc „To ja mam życzenie!” Słucham – rzekłam, na- iwnie wierząc, że je spełnię, a przynajmniej przyczynię się do spełnienia.

- Bo ja bym chciała iść na tańce. To znaczy nie raz. Tylko zawsze, codziennie bym chciała chodzić na tańce. Żeby tak sobie potańczyć. – dodała, abym już nie miała żadnej wątpliwości, na czym jej zależy. Musiałam mieć minę niełota. Jak to potańczyć? – zapytałam stosownie do wyrazu twarzy, który mimo woli osiadł na moim obliczu. Tak zwyczajnie?

No właśnie! - pani się wyraźnie ożywiła. No co za problem, żeby zorganizować takie miejsca, żeby seniorzy mogli potańczyć. I to, co codziennie. Najlepiej od rana do wieczora, żeby nie musieli się zrywać. – dodała z przejęciem.

Wyobraziłam sobie Prezydenta, któremu właśnie obcięto wpływy do miejskiej kasy o kilkadziesiąt milionów i którego ja przekonuję, do zorganizowania takich miejsc tanecznych dla seniorów. Jego sobie wyobraziłam. Siebie w tej roli - nie umiałam. Pani była wyraźnie podbudowana własnym konceptem, ja na szczęście zorientowałam się, że wszelkie próby wytłumaczenia jej, jak wygląda proces przekuwania pomysłu w realizację, są kompletnie nie na miejscu. Nie zaprowadzą nas nigdzie. Kobiecie, która chce tańczyć, nie należy tłumaczyć, tylko umożliwić. Poprosiłam więc, by napisała swoje życzenie, a my przekażemy je władzom. Niech myślą. W końcu ja tu jestem, by pozbierać – nie oceniać.

Do domu wróciłam z mieszkanymi uczuciami. Wieczorem przejrzałam, to co przyniosłam z targów. Z zebranych materiałów znowu wynikało, że powinnam się naświetlać, smarować, leczyć i zdrowo odżywiać. Przynajmniej tak by chcieli producenci.

A ja właściwie też bym chciała potańczyć. Przed południem. Bo po wolałabym pośpiewać. Najlepiej w jakimś klubie. I co? Dla kogo te targi?

Joanna Ciechnowska-Barnuś
www.senioralki.blogspot.com

REKLAMA

Gdzie śpiewają raki?

Delia Owens



Pogłoski o Dziewczynie z Bagien latami krążyły po Barkley Cove, sennym miasteczku u wybrzeży Karoliny Północnej. Dlatego pod koniec 1969 roku, gdy na mokradłach znaleziono ciało przystojnego Chase’a Andrews, miejscowi zwrócili się przeciwko Kyi Clark, zwanej Dziewczyną z Bagien. Lecz Kya nie jest taka, jak o niej szepczą. Wrażliwa i inteligentna, dołąła sama przetrwać wiele lat na bagnach, które nazywa domem, choć jej ciało tęskniło za dotykiem i miłością. Przyjaźni szukała u mew,

a wiedzę czerpała z natury. Kiedy dzięki piękno dziewczyny intryguje dwóch młodych mężczyzn z miasteczka, Kya otwiera się na nowe doznania — i dzieją się rzeczy niewyobrażalne. Gdzie śpiewają raki to wysmakowana oda do świata przyrody, wzruszająca fabuła o dojrzewaniu i zaskakująca relacja z procesem. Owens przypomina, że dzieciństwo nas kształtuje definitywnie i że wszyscy bez wyjątku podlegamy wspaniałemu, lecz nieokiełznanemu sekretom siłom natury. Doskonała powieść dla czytelniczek książek Barbary Kingsolver i Karen Russell.

BESTSELLER WSZECH CZASÓW

Ponad 4 miliony sprzedanych egzemplarzy w USA.
Opublikowany w 41 krajach

W wigilię Bożego Narodzenia po zaśnieżonych ulicach małego niemieckiego miasteczka w pośpiechu biegną do domu prezydenta Zilberhausa odświętnie ubrani goście. Wśród przechodniów i Drosselmeyer - starszy radca sądu, wynalazca i mistrz zabawek. On przygotował wspaniałe bożonarodzeniowe prezenty dla dzieci Zilberhausa - jego chrześniaków Maszy i Fritza. Jednak szczęśliwe oczekiwanie na Boże Narodzenie dla Drosselmeyera przytłoczone jest lękiem: w sposób tajemniczy zniknęła jeden z lalek - Król Myszy.

KONCERTY TERMINY 2019 R.!

- 1 grudnia** Dębica, Dom Kultury MORS
- 2 grudnia** Chełm, Chełmski Dom Kultury
- 3 grudnia** Włocławek, Centrum Kultury Browar B
- 4 grudnia** Bytom, Bytomskie Centrum Kultury
- 4 grudnia** Koszalin, Filharmonia Koszalińska
- 5 grudnia** Mińsk Mazowiecki, Miejska Szkoła Artystyczna
- 5 grudnia** Rybnik z orkiestrą, Teatr Ziemi Rybnickiej
- 6 grudnia** Toruń z orkiestrą, CKK Jordanki
- 6 grudnia** Sieradz, Sieradzkie Centrum Kultury
- 7 grudnia** Chojnice, Sala Widowiskowo-Sportowa
- 7 grudnia** Wałbrzych z orkiestrą, Hala Aqua Zdrój
- 8 grudnia** Wolsztyn, Miejska Hala Sportowa
- 8 grudnia** Poznań z orkiestrą, Sala Ziemi
- 9 grudnia** Skierniewice, Kinoteatr Polonez
- 9 grudnia** Wrocław z orkiestrą, Teatr Polski
- 10 grudnia** Piła, Regionalne Centrum Kultury Fabryka Emocji
- 11 grudnia** Zabrze z orkiestrą, Dom Muzyki i Tańca
- 12 grudnia** Rzeszów z orkiestrą, Filharmonia Podkarpacka
- 13 grudnia** Stalowa Wola z orkiestrą, Miejski Dom Kultury
- 14 grudnia** Gorzów Wlkp. z orkiestrą, Filharmonia Gorzowska
- 15 grudnia** Częstochowa z orkiestrą, Filharmonia Częstochowska
- 16 grudnia** Gdynia z orkiestrą, Hala Sportowo – Widowiskowa Arena
- 17 grudnia** Grudziądz z orkiestrą, Centrum Kultury Teatr
- 18 grudnia** Kielce z orkiestrą, Sala Koncertowa Filharmonii Świętokrzyskiej
- 19 grudnia** Opole z orkiestrą, Stegu Arena
- 20 grudnia** Dąbrowa Górnicza z orkiestrą, Pałac Kultury Zagłębia

„Polecam” Pani Barbara

„Super przedstawienie” Pan Alojzy

"Piękne przedstawienie, bardzo ładne stroje, cudowna muzyka Czajkowskiego i przede wszystkim bardzo dobrze przygotowany zespół baletowy." Pani Justyna

bil@tyna.pl

kup bilecik.pl

empik



Patronat honorowy objęła
Ambasada Ukrainy w Rzeczypospolitej Polskiej

DZIADEK DO ORZECHÓW

NA MOTYWACH BAŚNI
DZIADEK DO ORZECHÓW I KRÓL MYSZY

MUZYKA
PIOTR CZAJKOWSKI



AGENCJA BRUSSA

Profesjonalna organizacja imprez

tel. (+48) 61 424 28 24 tel. kom. (+48) 665 277 377
www.agencjabrussa.pl info@agencjabrussa.pl

ŚWIAT DŹWIĘKÓW NA WYCIĄGNIĘCIE RĘKI

NOWOŚĆ NA RYNKU APARATÓW SŁUCHOWYCH

Signia  perience

NOWE APARATY SŁUCHOWE SIGNIA XPERIENCE JUŻ W NASZYCH GABINETACH!

Przedstawiamy pierwsze na świecie aparaty słuchowe z czujnikami akustyczno-ruchowymi. Rozwiązania te sprawiają, że USŁYSZYSZ TO, CO WAŻNE DLA CIEBIE.

Każde doświadczenie słuchowe jest odmienne, w zależności od tego co robisz i gdzie się znajdujesz. W odróżnieniu od innych aparatów słuchowych, nowe aparaty Signia Xperience

pozwalają Ci jednocześnie słyszeć to, co znajduje się bezpośrednio przed Tobą oraz ogólne otoczenie. W ten sposób możesz cieszyć się naturalnym doświadczeniem dopasowanym specjalnie do Ciebie.

Już dziś można umówić się na przetestowanie najnowszych aparatów słuchowych w naszych gabinetach w Poznaniu i w Swarzędzu.



PRZYJDŹ DO NAS, WYKONAMY BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU I PROFESJONALNIE DOPASUJEMY NAJNOWSZE APARATY SŁUCHOWE, W KTÓRYCH GWARANTUJEMY:

ROZUMIENIE MOWY W KAŻDEJ SYTUACJI

SŁYSZENIE OTOCZENIA DOKŁADNIEJ NIŻ KIEDYKOLWIEK

KRYSTALICZNIE CZYSTY DŹWIĘK DOPASOWANY DO TEGO, CO AKURAT ROBISZ

NIEZALEŻNOŚĆ DZIĘKI PEŁNEJ ŁADOWALNOŚCI I NIEZAWODNOŚCI APARATÓW

Nowe aparaty słuchowe Signia Xperience wykorzystują technologię oraz informację w najbardziej zaawansowany sposób, żeby analizować i zrozumieć każde środowisko, w jakim znajdzie się użytkownik, sytuację akustyczną oraz preferencje słuchowe. Oznacza to, że mamy do czynienia z najbardziej inteligentnymi aparatami słuchowymi, które skanują i przetwarzają tło dźwiękowe z całkowitą dokładnością przestrzenną, dostarczając szczegółowego i czystego brzmienia w nawet najbardziej hałaśliwych sytuacjach.

ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNY TEST NAJNOWSZYCH APARATÓW SŁUCHOWYCH!

SPRAWDŹ NA WŁASNYCH USZACH JAK DZIAŁAJĄ TE INTELIGENTNE APARATY SŁUCHOWE!

W naszym gabinecie protetycy słuchu wykorzystując wieloletnie doświadczenie, pasję oraz najnowszą technologię, dopasowują aparaty słuchowe tak, aby zapewnić użytkownikom wyraźne słyszenie i komfort niezależnie od tego gdzie są i co robią.

ZAPEWNIJ SOBIE WYRAŹNE SŁYSZENIE GDZIEKOWLWIEK JESTEŚ I BIERZ CZYNNY UDZIAŁ W ROZMOWIE!



ZADZWOŃ, PRZYJDŹ, PRZETESTUJ - TO NIC NIE KOSZTUJE!

WIEDZA - DOŚWIADCZENIE - PASJA - NAJNOWSZA TECHNOLOGIA OSIĄGNIĘCIE MISTRZOWSKO DOPASOWANEGO DŹWIĘKU

NASZE GABINETY:

ul. Poznańska 18a/1, Poznań
tel. 61 22 101 51
tel. 733 378 999

os. Działyńskiego 1j/404, Swarzędz
(za sklepem Biedronka)
tel. 733 426 777

www.aaparatysluchowe.com



Śpiew i muzyka dla zdrowia seniorów

W świadomości seniorów Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Ostrowie Wielkopolskim istnieje przekonanie, że muzyka i śpiew to sposób na szczęśliwe życie. Istotna forma terapii, która przyczynia się do poprawy koncentracji, sprawności ruchowej i umysłowej.

Muzyka i śpiew łagodzą obyczaje, wpływają na lepsze samopoczucie, tworzą niezapomniane nastroje. Zdaje sobie z tego sprawę każdy, kto gra na instrumencie muzycznym, kto tańczy i śpiewa, kto bierze udział w koncertach, biesiadach czy spotkaniach integracyjnych. Tak bywa, zarówno wśród młodych, jak i starszych. Seniorzy, mając za sobą większe, życiowe doświadczenie potrafią w bardzo żywiołowy sposób pokazywać, jak muzyka i śpiew mają w ich życiu ogromne znaczenie. Można to zaobserwować na przykładzie Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Ostrowie Wielkopolskim, gdzie jego słuchacze biorą liczny udział w zajęciach muzycznych, a najbardziej zdolne i aktywne panie realizują swoją pasję w chórze Ostrowianki, który na przestrzeni ostatnich lat poczynił ogromne postępy. Zdobył sympatię i uznanie widzów w różnym wieku, jest zapraszany przez wiele środowisk na koncerty, imprezy okolicznościowe i spotkania integracyjne.

Członkinie chóru, zawsze uśmiechnięte od ucha do ucha, tworzące fantastyczny klimat wokół siebie, chętnie wypowiadają się na temat swoich przeżyć z tym związanym. Stwierdzają jednomyślnie, że śpiewanie jest zdrowe i daje im ogromną satysfakcję. Wielką to dla nich radość sprawdzić w grupie swoje zdolności i doskonalić umiejętności wokalne. Dla nich to wspaniały powrót do młodych lat, do sympatycznych, niezapomnianych wspomnień. Wsłuchajmy się w głosy senierek śpiewających w chórze Ostrowianki.

Dla dobra duszy i ciała

Pierwsza z nich z pasją stwierdza, że śpiew to boski dar. Zauważa, że kiedy śpiewamy, szlachetnieje nasza dusza, co ważne, poprawia się w sposób zdecydowany jakość naszego dojrzałego życia. Dla niej udział w chórze uaktywnia ją i dyscyplinuje, bo wymaga regularnego uczęszczania na zajęcia; mobilizuje, by zadbać o siebie i o swoje zdrowie; dyscyplinuje, bo szacunek dla dyrygenta i innych chórzystów zobowiązuje do punktualności; poszerza wiedzę nie tylko dotyczącą tekstów, dźwięków i muzyki, ale także odnoszącą się do autorów i kompozytorów różnych kie-

runków i epok; wnosi radość, jaką daje wspólne śpiewanie, możliwość miłego spędzania czasu w sympatycznym zespole, nawiązywania nowych znajomości i przyjaźni. Druga z senierek podkreśla, że muzyka i śpiew są dobre dla duszy i ciała. Śpiewanie to jej zdaniem nie tylko okazja do przyjemnego spędzania czasu, ale do kształtowania wrażliwości i przeżycia artystycznej przygody. Z pełnym przekonaniem dodaje, że śpiew przedłuża nam życie. Pomaga w rozwoju pamięci, daje chęć do życia, pozwala poznać wielu wspaniałych ludzi. Powoduje, że stajemy się osobami bardziej radosnymi i aktywnymi, zapominamy o smutkach i kłopotach. Patrzymy z większym optymizmem w przyszłość.

„Piosenka jest dobra na wszystko”

Trzecia z senierek mówi krótko, ale dobitnie: „piosenka jest dobra na wszystko”. Dla niej śpiew to muzyczny aerobik, ciekawa i twórcza forma spędzania wolnego czasu. Ujmuje i wzrusza skołataną duszę. To takie antidotum na depresję i starość. Inna z senierek stwierdza wprost, że śpiew i muzyka bardzo dobrze wpływają na jej układ odpornościowy, krążenia oraz układ mięśniowo-oddechowy. Ma pełną świadomość, że śpiewaniu towarzyszy tzw. hormon przyjemności (dopamina), który daje radość i satysfakcję. W ramach spotkań na lekcji śpiewu nabywa wiedzę o sposobie śpiewania. Oprócz poprawy zdrowia i stosunku do życia to rozwijanie swoich pasji. Wspólny śpiew i muzyka pomagają jej w utrzymaniu relacji z bliskimi. Nie ma frustracji i depresji. To jednocześnie przekazywanie kultury młodszemu pokoleniu. Dlatego bliskie są jej słowa: „Piękną muzyka jest uniwersalnym językiem, który mówi bezpośrednio z serca do serca poza murami i poza granicami narodów”.

Jej przyjaciółka dodaje, że muzyka i śpiew są jej życiem. Znaczą dla niej bardzo wiele. W młodości śpiewała w chórze szkolnym i w ognisku muzycznym. Obecnie muzyka towarzyszy jej codziennie. Słucha jej, kiedy sprząta, gotuje czy prasuje. Uwielbia Mazowsze, Śląsk czy trzech wybitnych tenorów. Lubi wokalistów z lat 70-tych i 80-tych,



fot Barbara Peuket, Tańczące Seniorki dają dobry przykład

zwłaszcza Niemena i Skaldów. Widzi i czuje, że śpiew i muzyka pozwalają jej przedłużyć młodość. Mówi więc wszystkim: „Ludzie, nauczcie się śpiewać i tańczyć, bo aniołowie nie będą wiedzieli, co z wami zrobić”.

Nauka kultury i dyscypliny

Kolejna z senierek stwierdza, że muzyka i śpiew pełnią dla niej i dla jej przyjaciół funkcję relaksacyjną, uczą kultury zachowania się i dyscypliny. Przekonała się, że muzyka w połączeniu z ruchem poprawia kondycję psychiczną i fizyczną, przyczynia się do pozbycia zbędnych kilogramów, wspomaga pamięć, wpływa na dotlenienie organizmu oraz usprawnia pracę serca. A to nam, seniorom, jest bardzo potrzebne. Poza tym zbliża ludzi, wzbogaca osobowość, pozwala uciec od samotności, zmusza do pozytywnego myślenia. Zauważa, że rozwijając swój talent we wspólniejszej atmosferze, czuje się młodo i artystycznie spełniona. Od lat szkolnych do dzisiaj ma przed oczyma słowa: „Gdy słyszysz śpiew, tam wchodzi, tam dobre serca mają, źli ludzie, uwierz mi, ci nigdy nie śpiewają”.

W tym kontekście ostrowskie seniorki udowadniają, że śpiewając w chórze można realizować swoje pasje, sięgając do najlepszych tradycji, czerpać z tego ogromną radość i satysfakcję. Przekonywać siebie i innych, że śpiew i muzyka są nieocenionymi wartościami. Można to również zauważyć w wypowiedziach starszych grupy i dyrygenta chóru.

Naturalny lek

Według Ewy Skibińskiej, starszy grupy wokalne, śpiewając

w chórze zyskujesz zdrowie, energię, lepszy sen, otwierasz się na innych, wzmacniasz emocjonalnie. Nasz głos, podkreśla, może kruszyć szkło, poruszać dusze, przywoływać dobre wspomnienia, ciepłe myśli i uczucia, leczyć złamane serce. Na podstawie swoich obserwacji zauważa, że śpiew raduje, uwalnia od napięć, pozwala wydobyć uwięzione w ciele emocje, rozluźnia, zmienia nas oraz nasze postrzeganie siebie i świata. Zachęca więc wszystkich, by śpiewali jak najczęściej, bo to naturalny środek leczniczy. Patrząc na zaangażowanie śpiewających senierek jest dumna, że chór Ostrowianki z roku na rok osiąga coraz wyższy poziom artystyczny i jest entuzjastycznie przyjmowany podczas każdego publicznego występu.

Zdaniem Jana Szkudlarza to wielki zaszczyt i honor prowadzić chór złożony z utalentowanych, zawsze uśmiechniętych i zadowolonych z życia senierek. Wielką satysfakcją patrzeć, jak te wspaniałe kobiety potrafią wykorzystywać zdolności głosowe, podnosząc systematycznie swoje umiejętności wokalne. Ostrowskie seniorki, jak zauważył, z wyjątkową pasją i zaangażowaniem pokazują wszystkim, jak w starszym wieku można odnosić sukcesy, jak być docenianym, podziwianym i szanowanym. Dlatego praca z dojrzałymi ludźmi, którzy znają swoją wartość i możliwości, są do wszystkiego, co robią pozytywnie nastawieni, chętni, uczynni i punktualni sprawia mu jako dyrygentowi wielką radość. Wie, że dzięki takiej aktywności i wytrwałości o sukcesy dużo łatwiej.

Kazimierz Nawrocki

REKLAMA

Każdego dnia
uwalnia dobre
myśli...



VALIDOL® tabletki do ssania

MIESZANINA MENTOLU

I IZOWALERIANIANU MENTYLU

1 tabletki do ssania zawiera 60 mg mieszaniny mentolu (*Mentholum*) i izowalerianianu mentylu (*Menthyli valeras*)

🌿 łagodzi uczucie
niepokoju
🌿 łagodzi stany
napięcia nerwowego

Optymalny efekt działania występuje po 2-4 tygodniach stosowania, dlatego produkt nie powinien być stosowany doraźnie. Jeżeli dolegliwości utrzymują się lub nasilają po 2 tygodniach stosowania produktu, należy zwrócić się do lekarza.

Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną lub którąkolwiek substancję pomocniczą.



Podmiot odpowiedzialny: Farmak Sp. z o.o., farmak@farmak.pl

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

REKLAMA

NOWY NUMER JUŻ W SPRZEDAŻY

OPIEKUN
n° 04-2019 | 9,99 zł

GDY BLISKI POTRZEBUJE OPIEKI NA STAŁE

WADEMEKUM
SKUTECZNA REHABILITACJA PO UDARZE

HOSPICJUM
POMOC DLA CHORYCH I ICH RODZIN

SENIORZY
JAK ZAPOBIEC NIEDOŻYWIENIU

ZDROWIE
ŻYCIE ZE STWARDNIENIEM ROZSIANYM

PRAWO
CO SIĘ NALEŻY PACJENTOM

TERAPIA
NIE BÓJMY SIĘ MEDYCZNEJ MARIHUANY

PIELĘGNACJA
MYCIE OSOBY LEŻĄCEJ

NASZE ROZMOWY
Magda STECZKOWSKA
O TYM, JAK WAŻNE DLA OPIEKUNA JEST WSPARCIE NAJBLIŻSZYCH
KAMIL SIPOWICZ
O POŻEGNANIACH I NADZIEI

PARTNER TYTUŁU **seni**

ZDROWIE

Jak dobrze żyć z cukrzycą – ta typu 2. wymaga określonego stylu życia

Zdrowe nogi – skąd biorą się żylaki i jak je leczyć

Udar mózgu – objawy, pierwsza pomoc i rehabilitacja po udarze

PRAWO

Co należy się chorym – na jaką pomoc finansową od państwa i samorządów mogą liczyć osoby chore i niepełnosprawne

500+ dla niepełnosprawnych – kto i kiedy ma szansę na to świadczenie

Partnerem wydania jest Seni

– producent pieluchomajtek i wkładek urologicznych.

UWAGA, UDAR!

Kluczowe są cztery i pół godziny od wystąpienia udaru mózgu. Jeśli w tym czasie chory dotrze do szpitala, ma szansę wyjść z choroby bez szwanku.

Udar, czyli zawał mózgu, polega na obumarciu części mózgu wskutek zatrzymania dopływu krwi. Jest jedną z trzech głównych przyczyn zgonów na świecie. Konsekwencją udaru mogą być niedowład połowy ciała, utrata mowy lub śmierć. Jakie są objawy udaru, jak wygląda pierwsza pomoc i jak zapobiegać powstawaniu udarów?

Objawy

Pojawiają się nagle, ale nie wszystkie występują naraz. Bywa, że na chwilę znikają: chory zaczyna się lepiej czuć, bo krew wciąż w niewielkim stopniu dopływa do mózgu. Nie znaczy to jednak, że wyzdrowiał.

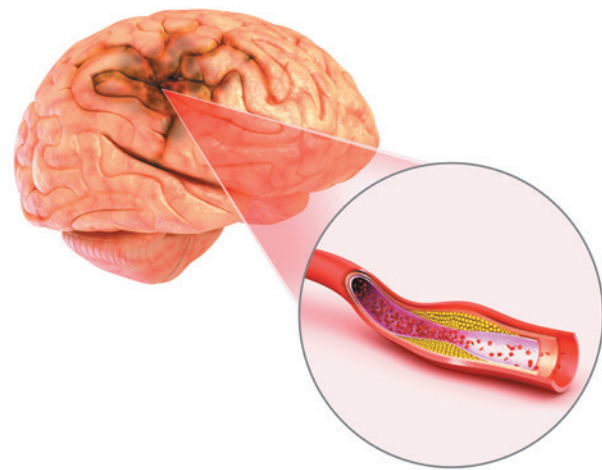
Co nas powinno zaniepokoić?

- Wyraźna asymetria twarzy: opadnięcie powieki lub kąćka ust.
- Problemy z mową. Bliski bełkocze, ma problem z doбором słów, nie rozumie prostych poleceń. Na nieskomplikowane pytania udziela dziwacznych odpowiedzi.
- Niedowład lub porażenie połowy ciała, które czasem dotyka tylko rękę lub nogę.
- Zaburzenia czucia lub drętwienie ciała.
- Zaburzenia wzroku: ograniczenie pola widzenia, całkowita utrata widzenia, podwójne widzenie.

Pierwsza pomoc i wywiad

Jeżeli stwierdzisz powyższe objawy lub nawet tylko jeden czy dwa z nich:

- Wezwij niezwłocznie pogotowie ratunkowe
- Jeśli chory jest przytomny, ułóż go w komfortowej dla niego pozycji.
- Jeśli stracił przytomność, ułóż go w tzw. pozycji bez-



piecznej, czyli na sparaliżowanym boku. Zapobiega to zapadaniu się języka na tylną ścianę gardła, co u nieprzytomnej osoby może spowodować niedrożność dróg oddechowych.

- Nie podawaj choremu żadnego picia, jedzenia ani leków.
- Przed przyjazdem karetki przygotuj dokumentację medyczną chorego i listę przyjmowanych leków.
- Najdokładniej jak to możliwe ustal dokładną godzinę pojawienia się pierwszych objawów udaru i przekaż ją ratownikom medycznym; od tego zależy, czy lekarz będzie mógł wdrożyć nowoczesną terapię.

Czynniki ryzyka udaru

- Najbardziej niebezpiecznym czynnikiem jest nadciśnienie tętnicze
- Migotanie przedsionków
- Inne choroby kardiologiczne, np. zapalenie wsierdza, kardiomiopatia
- Palenie papierosów
- Przebyty wcześniej udar lub zawał serca
- Zaburzenia gospodarki lipi-

dowej (wysoki poziom cholesterolu)

- Cukrzyca
- Otyłość
- Brak aktywności ruchowej
- Nadużywanie alkoholu
- Antykoncepcja – ryzyko udaru zwiększa się u kobiet, które cierpią na trombofilie i biorą leki antykoncepcyjne.

Zapobieganie

- Obniżenie ciśnienia skurczowego o 10 mmHg i rozkurczowego o 5 mmHg zmniejsza ryzyko udaru o 30–40 proc.
- Aktywność fizyczna – już dwie, trzy półgodzinne sesje ćwiczeń w tygodniu mogą obniżyć o połowę ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgu.
- Rzucenie palenia zmniejsza ryzyko udaru o 50 proc.
- Dieta bogata w warzywa – szczególnie białe i czerwone (jabłka, pomidory), ryby, także kawa (w rozsądnych ilościach).
- Kontrola poziomu glukozy we krwi i wczesne leczenie cukrzycy.

Sylvia Sałwacka

Więcej przeczytasz w aktualnym numerze magazynu "Opiekun"

GazetaSenior.pl

Czytaj codziennie
w internecie



Zabieg usunięcia zaćmy może uratować chorych na jaskrę

Dlaczego nawet wtedy, gdy nie mamy problemów z widzeniem, powinniśmy badać o nasz wzrok? Czy podczas zwykłej wizyty w gabinecie okulistycznym lekarz może wykryć zaćmę i jaskrę? Czy to prawda, że usunięcie zaćmy może pomóc w diagnostyce jaskry a tym samym uratować wzrok?

Na pytania wielu czytelników odpowiada lek. med. Anna Siemiątkowska, specjalista okulistyki z kliniki Okulistycznej Optegra w Warszawie.



**Lek. med.
Anna Siemiątkowska**

Specjalista Okulistyki
z kliniki okulistycznej
Optegra w Warszawie

Schorzenia narządu wzroku w ostatnich czasach stały się chorobą cywilizacyjną. Praca przy komputerze, częste korzystanie z tabletów, smartfonów, zbyt długie przebywanie w sztucznym oświetleniu powodują, że nasz wzrok pogarsza się. Często nie zdajemy sobie nawet z tego faktu sprawy. Problem chorób oczu, który wcześniej dotyczył głównie osób starszych, coraz częściej dotyka także młodszych pacjentów. Dlatego tak ważna jest profilaktyka. Osoby młodsze powinny zgłaszać się do okulisty raz na dwa lata, natomiast starsze – raz w roku. Wiele poważnych chorób przebiega w początkowej fazie bezobjawowo i tylko specjalistyczne badanie u okulisty pozwala na ich wczesne wykrycie. Bardzo często wczesne rozpoznanie choroby i wdrożenie właściwego leczenia pozwala uniknąć pogorszenia widzenia, a nawet utraty wzroku.

Cichy złodziej wzroku

Zaćma i jaskra to dwie najczęstsze przyczyny ślepoty na świecie. Częstość występowania obu schorzeń wzrasta wraz z wiekiem. Jaskra to przewlekła, postępująca neuropatia nerwu wzrokowego, przejawiająca się występowaniem charakterystycznych zmian morfologicznych tarczy nerwu wzrokowego i warstwy włókien nerwowych siatkówki oraz odpowiadającymi im ubytkami w polu widzenia. O jaskrze często mówi się, że to „cichy złodziej wzroku”. Nieleczona prowadzi, zwykle bezobjawowo, do całkowitej destrukcji nerwu wzrokowego i nieodwracalnej utraty widzenia. Gdy pacjent zaczyna zauważać, że z jego wzrokiem dzieje się coś niedobrego, często choroba jest już w bardzo zaawanso-

wanym stadium. Podwyższone ciśnienie wewnątrzgałkowe oraz dodatni wywiad rodzinny stanowią jeden z głównych czynników ryzyka wystąpienia i rozwoju choroby. Istnieją również naczyniowe czynniki ryzyka rozwoju jaskry, takie jak: nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, migrenowe bóle głowy, nocne spadki ciśnienia tętniczego oraz niskie rozkurczowe ciśnienie perfuzji (różnica między ciśnieniem rozkurczowym krwi a ciśnieniem wewnątrzgałkowym). Na uszkodzenie jaskrowe są również bardziej podatne oczy krótkowzroczne.

Zaćma – schorzenie seniorów

Zaćma z kolei to podstawowa zmiana patologiczna soczewki, polegająca na częściowym lub całkowitym jej zmętnieniu, wskutek czego soczewka traci swoją najistotniejszą cechę optyczną – przejrzystość. Pacjenci dotknięci zaćmą skarżą się na pogorszenie ostrości wzroku do dali i/lub do bliży, niemożliwe do skorygowania okularami, pogorszenie kontrastu, jednocenne dwojenie, zwiększoną wrażliwość na światło. Często paradoksalnie chorzy stwierdzają poprawę widzenia do bliży, przestają użytkować swoje dotychczasowe okulary do czytania, bowiem ich wada w wyniku stwardnienia jądra soczewki ulega przesunięciu w kierunku krótkowzroczności. Zapadalność na zaćmę rośnie wraz z wiekiem i to właśnie zaćma starcza jest najczęstsza z postaci zaćmy, ale schorzenie to może pojawić się jako skutek urazu oka lub jako powikłanie innych chorób (np. cukrzycy). Inne czynniki, jak niewłaściwa dieta, palenie tytoniu czy genetyczne predyspozycje mogą zwiększać prawdopodobieństwo zachorowania.

Operacja zaćmy pomaga przy jaskrze

W starzejącym się społeczeństwie rośnie liczba chorych leczonych z powodu jaskry, którzy wymagają przeprowadzenia operacji usunięcia zaćmy. Prawdą jest, iż u wielu pacjentów leczących się z powodu jaskry, u których wykonano zabieg usunięcia zaćmy, stwierdza się obniżenie ciśnienia wewnątrzgałkowego. Stopień redukcji zależy od wartości ciśnienia przed zabiegiem. Przyjmuje się, że im wyższe przedoperacyjne ciśnienie wewnątrzgałkowe, tym jego większy spadek po operacji zaćmy. Redukcja ciśnienia zależy również od tego, z jaką postacią jaskry mamy do czynienia, a także od stopnia zaawansowania choroby. Operacja zaćmy może obniżyć ciśnienie wewnątrzgałkowe w oczach z nadciśnieniem ocznym, z jaskrą otwartego kąta, a jeszcze większego spadku można spodziewać się w oczach z wąskim kątem przesączania. To właśnie w takich oczach chirurgiczne usunięcie zaćmy może być swą operacją przeciwjaskrową. Bo nadal głównym czynnikiem ryzyka wystąpienia i progresji choroby pozostaje ciśnienie wewnątrzgałkowe. Choć jaskra może się rozwinąć przy każdym poziomie ciśnienia wewnątrzgałkowego, nawet niskim, to jego poziom oraz dobowe wahania pozostają podstawowymi czynnikami postępującego zaniku nerwu wzrokowego. Dlatego głównym celem leczenia jaskry jest obniżenie ciśnienia wewnątrzgałkowego. Docelową wartością ciśnienia – indywidualną dla każdego pacjenta – to taka, której nie towarzyszy postęp choroby.



Optegra
EYE HEALTH CARE

Bez zaćmy i bez okularów?

To możliwe z soczewką
zaawansowaną do zabiegu
usunięcia zaćmy, która
**jednocześnie pozwala
uwolnić się od okularów!**

Zadzwoń i umów wizytę:

222 426 260

www.optegra.com.pl

Umów się na wizytę kwalifikacyjną do operacji
usunięcia zaćmy w klinikach Optegra:
w Warszawie, w Poznaniu, we Wrocławiu,
w Krakowie, w Szczecinie.

Optegra
EYE HEALTH CARE

Wolniej w stronę starości

Nie każdy starzeje się tak samo - wskazują badania. Co więcej, wiek metrykalny dość rzadko jest równoznaczny z biologicznym. Naukowcy szukają coraz lepszych sposobów na ocenę tego ostatniego oraz na to, aby jak najmłodsze ciało zachować jak najdłużej. Specjaliści starają się opracowywać testy, które je zmierzają i poszukują wyznaczników tego tempa w fizjologii i biologii człowieka.

Szybszy marsz - młodsze ciało, czyli testy na starzenie

Niektóre z tych odkryć mogą zaskakiwać. Na przykład, im szybciej ktoś chodzi w średnim wieku, tym większe ma szanse na długie życie - zauważyli naukowcy z Duke University. Badacze posłużyli się danymi z nowozelandzkiego Dunedin Multidisciplinary Health and Development Study. Objęły one ponad 900 osób obserwowanych od urodzenia do wieku 45 lat. Prędkość chodzenia okazała się być powiązana z biologicznym wiekiem. Wolniejsze tempo marszu towarzyszyło starszemu wyglądowi twarzy, gorszej sprawności fizycznej, gorzej działającemu zmysłowi równowagi, słabszemu uściskowi dłoni, mniejszej objętości mózgu i gorszym stanem różnych narządów. Autorzy odkrycia sugerują, że być może pomiar tempa chodzenia mógłby stanowić test sprawdzający różnorodne parametry zdrowia i tempo starzenia. Różne zespoły naukowe szukają bowiem testu, który mógłby pokazać, jak szybko ktoś się starzeje. Eksperci próbują wykorzystać tak proste techniki, jak pomiar siły uścisku dłoni oraz skomplikowane metody, np. badania zmian w różnych narządach czy w genomie. Sprawa nie jest jednak prosta. Jak pokazali naukowcy także z Duke University, wyniki różnych testów nie pokrywają się z sobą. Na przykład długość telomerów - ochronnych końcówek na przechowujących DNA chromosomach wiązała się

jedynie z oznakami starzenia na twarzy. Ale warto pamiętać, że naukowcy zwracają uwagę na dowody, według których krótsze telomery to większe ryzyko różnorodnych chorób w późnym wieku. Trzeba mieć więc na uwadze, że nauka dopiero poznaje proces starzenia. Mimo to, coś już wiadomo, a wykorzystując tę wiedzę różne zespoły badawcze próbują sprawdzić, co przyspiesza, a co spowalnia starzenie.

Praca dobra dla zachowania młodości

Oprócz chorób, palenia tytoniu czy dużych ilości wypitego alkoholu, na tempo starzenia się mogą działać też mniej oczywiste czynniki. Projekt badawczy zespołu z Imperial College London i fińskiego Uniwersytetu w Oulu, z udziałem 5,5 tys. mężczyzn i kobiet w wieku ok. 30 lat wskazał np., że długie bezrobocie może wiązać się z szybszym starzeniem się mężczyzn. Według analizy komórek uczestników, trwający ponad dwa lata okres bez zatrudnienia wiązał się u panów ze skróceniem telomerów. Jeśli chodzi o kobiety, naukowcy nie są pewni, czy bezrobocie pozostawało na ich telomery bez wpływu, ponieważ niewiele było bezrobotnych uczestniczek. „Przeprowadzono już wiele badań łączących długotrwały brak zatrudnienia z gorszym zdrowiem. To pierwsze tego typu badanie, pokazujące skutki bezrobocia na poziomie komórkowym. Wyniki te niepokoją, jeśli chodzi o wpływ długotrwałego braku pracy we wczesnej dorosłości. Utrzy-



manie zatrudnienia powinno być jedną z głównych elementów promocji zdrowia” - podkreśla autorka badania dr Lena Ala-Mursula.

Bieg po młodość

Badacze z Brigham Young University zauważyli z kolei wyraźnie dłuższe telomery u dorosłych ludzi, którzy uprawiają dużo sportu. W porównaniu do osób spędzających większość czasu w pozycji siedzącej, wysoce aktywni uczestnicy badania mieli telomery o takiej długości, jakby byli średnio o 9 lat młodszy. Między osobami bardzo oraz umiarkowanie aktywnymi różnica ta wyniosła natomiast 7 lat. Wysoce aktywne osoby to według badaczy np. mężczyźni biegający codziennie przez 40 min, czy kobiety - przez 30 min, pięć razy w tygodniu. „Tylko dlatego, że ktoś ma 40 lat, nie musi być czterdziestolatkiem z biologicznego punk-

tu widzenia. Wszyscy znamy ludzi, którzy wydają się młodsi, niż wskazywałby ich aktualny wiek. Im ktoś jest aktywniejszy fizycznie, tym wolniej zachodzi biologiczne starzenie jego ciała” - opowiada autor badania prof. Larry Tucker. Warto raczej zainteresować się sportami wytrzymałościowymi - przekonują tymczasem badacze z Uniwersytetu w Lipsku, po tym, jak na grupie ochotników sprawdzili wpływ typowego treningu wytrzymałościowego, ćwiczeń siłowych oraz treningu interwałowego. U ochotników trenujących wytrzymałościowo i interwałowo doszło do 2-3-krotnego nasilenia aktywności enzymu odbudowującego telomery i zwiększenia ich długości w porównaniu do grupy kontrolnej i osób wykonujących ćwiczenia siłowe.

Najlepsza dieta na zachowanie młodości

Nie można też zapominać o tym, co wprowadza się do wnętrza ciała. W ubiegłym roku, na łamach „The Journals of Gerontology, Series A: Biological Sciences and Medical Sciences” ukazała się seria artykułów wskazujących na korzystny wpływ tzw. diety śródziemnomorskiej na starzenie się organizmu. Taki styl żywienia cechuje się przede wszystkim dużą zawartością ziaren z pełnego przemiału, roślin strączkowych, różnego typu warzyw i owoców, tłoczonej na zimno oliwy, orzechów, umiarkowanym spożyciem ryb, niewielką zawartością produktów mlecznych i mięsa, a także umiarkowaną konsumpcją alkoholu, głównie pod postacią wina. Sposób działania diety śródziemnomorskiej nie jest do końca poznany, ale autorzy jednego z artykułów - badacze z Washington University w St. Louis zwracają uwagę m.in. na takie efekty, jak obniżanie poziomu lipidów, ochrona przed stresem oksydacyjnym i zapaleniami.

Sen sprzyja zachowaniu młodości

Kolejny ważny czynnik, to stres. Zespół z University of California, San Francisco, u prawie 240 kobiet po menopauzie zauważył, że z upływem czasu działanie różnego typu stresujących sytuacji kumuluje się w komórkach. Naukowcy zaobserwowali też jednak, że można ten wpływ znacznie ograniczyć. Umożli-

wiały to trzy elementy - fizyczna aktywność, właściwa dieta oraz wysypianie się. „Telomery uczestniczek badania, które ćwiczyły, dobrze się wysypiały i odżywiały, skracały się mniej niż tych, które nie przestrzegały zaleceń odnośnie zdrowego stylu życia. Działo się tak mimo podobnego poziomu stresu. To bardzo ważne, aby promować zdrowy styl życia, szczególnie w obliczu typowych, stresujących doświadczeń, takich jak śmierć, opieka nad kimś czy utrata pracy” - zwraca uwagę autor badania prof. Eli Puterman.

Dłuższe życie zaczyna się w brzuchu matki

Dla sposobu, w jaki dana osoba będzie się starzeć, niebagatelne znaczenie może mieć już okres życia płodowego. Donoszą o tym naukowcy z University of Texas, którzy przeprowadzili pewien eksperyment na spokrewnionych z ludźmi pawianach. Część ciężarnych samic była celowo lekko niedożywiona. Okazało się, że serca ich potomstwa szybciej zmieniały się w wyniku starzenia. Badacze podkreślają, że zmiany takie mogą przyczyniać się negatywnie do jakości życia, mniejszej sprawności fizycznej i większej podatności na inne schorzenia, takie jak nadciśnienie czy cukrzyca. Wiele wskazuje więc na to, że można niemało zrobić, aby ciało dobrze człowiekowi służyło nawet mimo upływu metrykalnego wieku i działać można na każdym etapie życia.

Marek Matacz
dla zdrowie.pap.pl

Blaski i cienie e-zdrowia

Mnożą się ostatnio różne cyfrowe innowacje służące do samodzielnego diagnozowania lub monitorowania chorób. Polskie doświadczenia wskazują, że w przypadku cukrzycy cyfrowa rewolucja pomaga skuteczniej trzymać chorobę w ryzach, ale w wielu innych chorobach przydatność takich rozwiązań budzi wciąż wątpliwości.

Dla osób chorujących na cukrzycę, zarówno typu pierwszego, jak i drugiego, codzienną i do tego bardzo uciążliwą koniecznością jest wielokrotny pomiar stężenia glukozy (cukru) we krwi oraz zapisywanie wyników w specjalnym dzienniczku. Dotąd powszechnie stosowaną metodą pomiaru glikemii było samodzielne badanie krwi z palca za pomocą małego, przenośnego

urządzenia - glukometru. Ale teraz, za sprawą postępu technicznego sytuacja może się diametralnie zmienić. - Mówiąc kolokwialnie, za parę lat mierzenie glikemii za pomocą glukometru to będzie obciach - uważa prof. Maciej Małecki z Katedry i Kliniki Chorób Metabolicznych Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego. Dlaczego? Wszystko za sprawą ultranowoczesnych

systemów monitorowania glikemii (znanych jako FGM - od flash glucose monitoring i CGM - continuous glucose monitoring), które stają się coraz bardziej popularne, również na polskim rynku.

Precyzyjny monitoring warunkiem skutecznego leczenia

Jak działa taki system? Najpierw w tkance podskórnej

pacjenta (np. na ramieniu) umieszczany jest niewielki sensor, nazywany też czujnikiem lub elektrodą, który na bieżąco mierzy glikemię w płynie śródtkankowym. Wyniki tych pomiarów są później przesyłane do specjalnego urządzenia odbiorczego - czytnika (dzieje się to albo całkowicie automatycznie, albo w efekcie fizycznego zbliżenia czytnika do sensora,

ra, w zależności od rodzaju technologii). Dzięki temu na wyświetlaczu czytnika pacjent widzi nie tylko aktualną wartość glikemii, lecz także informację o jej zmianach zachodzących w czasie (dynamika, trendy, prognozy). To wszystko wspiera decyzje pacjenta m.in. dotyczące tego, co i kiedy ma zjeść, lecz przede wszystkim umożliwia skuteczne leczenie cukrzycy (bez takiej wiedzy trudno jest dobrać właściwe leki - ich rodzaj i dawkę). Na tym jednak nie koniec praktycznych zastosowań tej technologii. Możliwe jest też dzięki niej szybkie i wygodne przekazywanie danych na temat glikemii drogą elektroniczną do lekarza prowadzącego danego pacjenta, czyli e-

wizyty, dzięki którym można będzie w przyszłości uniknąć czasem bardzo uciążliwych podróży do oddalonych od miejsca zamieszkania, specjalistycznych ośrodków diabetologicznych. W tym kontekście warto jeszcze dodać, że dosłownie kilka dni temu została ogłoszona decyzja resortu zdrowia o refundowaniu przez państwo dostępu do nowoczesnych systemów monitorowania glikemii w przypadku osób do 18 roku życia, co zostało entuzjastycznie przyjęte przez rodziców dzieci chorujących na cukrzycę.

Wiktor Szczepaniak
dla zdrowie.pap.pl

Kompresjoterapia uzdrawiający ucisk

Metody uciskowego leczenia chorób żył kończyn dolnych były zalecane już w starożytności. Dziś, we współczesnej medycynie nadal są wykorzystywane. Szczególną rolę odgrywają w łagodzeniu objawów i leczeniu przewlekłej niewydolności żylniej oraz owrzodzeń żylnych kończyn dolnych.



Stosowanie materiałów uciskowych to znana od dawna metoda profilaktyki i leczenia chorób układu żylnego oraz limfatycznego kończyn dolnych i górnych. Celem terapii uciskowej jest obniżenie ciśnienia w układzie żylnym – dzieje się tak przez zmniejszenie średnicy uciśniętego naczynia żylnego, głównie układu powierzchownego, dzięki zbliżeniu się nie w pełni uszkodzonych zastawek. W efekcie poprawia się krążenie krwi i ulega zmniejszeniu refluks żylny. Kompresjoterapia pomaga na obrzęki nóg, poprawia elastyczność żył, pod jej wpływem obserwuje się także wycofanie niekorzystnych zmian histologicznych. Dzięki leczniczemu uciskowi można uniknąć objawów zespołu pozakrzepowego, a jeśli wystąpi, zredukować jego następstwa.

Różne stopnie ucisku

W Polsce najczęściej stosowana jest skala obejmu-

jąca 4 klasy kompresji. Im wyższa klasa, tym silniejszy ucisk. Norma, jaką stosuje się w gwarancji bezpiecznej i efektywnej kompresji to standard RAL-GZ387/1. Osoby po zabiegach chirurgicznych naczyń krwionośnych, w przewlekłej niewydolności żylniej oraz w leczeniu obrzęków pochodzenia limfatycznego i pourazowego powinny używać wyrobów z wyższą klasą kompresji. Natomiast na uczucie ciężkich nóg, w zapobieganiu żylakom oraz zakrzepom zalecane są wyroby medyczne z niższym stopniem ucisku.

Jaki rozmiar dobrać?

Aby odpowiednio dobrać produkt, należy dokonać pomiarów. Najważniejsze z nich to obwód podudzia tuż nad kostką i poniżej kolana oraz obwód uda w najszerszym miejscu, pozostałe pomiary mają na celu dopasowanie rozmiaru pończochy do kończyny. Mierzyć jest najlepiej rano, zanim na nogach pojawi się obrzęk. Produkty mar-

ki Avicenum dzięki dużemu zakresowi rozmiarów pozwalają na dokładne dopasowanie pończochy, rajstopy czy podkolanówki w odpowiedniej klasie ucisku każdemu pacjentowi. Jeśli jednak wyniki pomiaru są niestandardowe i nie pojawiają się w tabeli, firma Aries może wyprodukować specjalnie dla nas wyrób uciskowy. Daje to możliwość korzystania z kompresjoterapii tym, którzy mają duże obrzęki lub różnice pomiędzy pomiarami obu nóg. Dodatkowo, osoby z wrażliwą skórą mają możliwość skorzystania z wyrobów zawierających 60% bawełny, jest też wersja z mikrowłóknem oraz pończochy i podkolanówki z delikatną strukturą.

Avicenum
Korzyści zdrowotne wynikające z kompresji

ZDROWOTNE POŃCZOCHY UCISKOWE

2 klasa kompresji
(23 - 32 mmHg)



WYKONANIE:

- koronką
- lamówką
- czubek otwarty
- czubek zamknięty

WIĘCEJ INFORMACJI NA: avicenum.eu

Aries
MEDICAL PRODUCTS

avicenum.eu

... dla łatwiejszego życia!

Nierówności w zdrowiu

O nieoczywistych korzyściach dobrej edukacji

Nierówności w zdrowiu to temat gorący zarówno wśród ekspertów ochrony zdrowia, jak i polityków. Na całym świecie obserwuje się bowiem duże różnice w stanie zdrowia mieszkańców nie tylko tego samego kraju, ale i miejscowości. Co ciekawe, wyższe wykształcenie to lepszy stan zdrowia i dłuższe życie.

Oczywiście jak wszystkie kwestie dokładnie badane przez naukowców, związki wykształcenia ze zdrowiem mają skomplikowaną naturę. Jednak nie da się przeoczyć takich zjawisk, jak to zaobserwowane przez zespół badaczy, którzy kilka lat temu pod lupę wzięli stan zdrowia i długość życia (także długość życia w zdrowiu) mieszkańców Warszawy. Okazało się na przykład, że mieszkańcy stołecznej Pragi przeciętnie żyją o 10 lat krócej niż ci z Wilanowa! - Na stan zdrowia największy wpływ ma struktura wieku oraz poziom wykształcenia - komentował wówczas prof. Bogdan Wojtyński z Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego - Państwowego Zakładu Higieny. Jak wyjaśniał, od dawna już w badaniach epidemiologicznych poziom wykształcenia jest najczęściej używaną miarą statusu społeczno-ekonomicznego. W dużej mierze od niego, a nie od jakości leczenia zależy bowiem nasz stan zdrowia. Potwierdzają to badania epidemiologiczne.

Sposób na dobre zdrowie? Dobre wykształcenie

Według opublikowanej niedawno pracy autorstwa naukowców z University of York, obok innych problemów, w krajach o dużym rozwarstwieniu społecznym pojawiają się kolosalne rozbieżności w zdrowiu. „W wielu miastach np. Wielkiej Brytanii i USA obserwujemy różnice w spodziewanej długości życia sięgające 5 -10 lat, a nawet 15-20 lat między najbogatymi i najbiedniejszymi dzielnicami” - piszą naukowcy na łamach pisma „The BMJ”. Mechanizmów, które za tym stoją, z pewnością jest wiele. Ale zauważono, że osoby, które ukończyły tylko obowiązkową edukację, mają na starość gorsze zdrowie. Jedno z ostatnich doniesień na ten temat pochodzi od naukowców z Uniwersytetu w Genewie. W latach 1990-2015, jak wyjaśniają badacze, spodziewana długość życia mężczyzn wzrosła w Szwajcarii z 78 do 82 lat, a kobiet - z 83 do 86 lat. W świetle takiego postępu zrodziło się pytanie o liczbę lat przeżytych w zdrowiu. Analiza informacji na temat ponad 11,5 miliona osób pokazała wyraźne znaczenie wykształcenia w tej sferze. „Dane na



temat mężczyzn, którzy ukończyli edukację na obowiązkowym poziomie, pokazują brak wzrostu oczekiwanej długości życia w zdrowiu po 2000 roku. Zatrzymuje się ona na 73 latach” - zwraca uwagę autor badania prof. Adrien Remund. W przypadku Szwajcarów ze średnim wykształceniem, liczba lat przeżytych w zdrowiu rośnie aż do 78, a u najbardziej wykształconych - do 81 lat! W roku 1990 różnica w tym względzie, między najlepiej i najgorzej wyedukowanymi mężczyznami wynosiła 7,6, a w 2010 - 8,8 lat, co oznacza wzrost rozbieżności. W przypadku kobiet różnice te również się pojawiły, ale były mniejsze. Dane na ten temat były jednak mniej dostępne ze względu na ograniczony dostęp do edukacji kobiet urodzonych przed połową XX w.

Wykształcenie więcej się leczy i lepiej dbają o zdrowie

Organizacja Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (OECD) zwróciła uwagę, że Szwajcaria ma doskonały system zdrowia w kwestii nagłej, krótkoterminowej pomocy, ale potrzebuje ulepszenia w zakresie zapobiegania chorobom. To jedna z przyczyn, dla których szwajcarska analiza mogła przynieść takie rezultaty. „Nasze badanie jest

zgodne z wynikami analizy OECD, ponieważ różnice między ludźmi z obowiązkowym i wyższym wykształceniem można wytłumaczyć z pomocą nierówności społeczno-ekonomicznych. Czynniki te sprawiają, że ludzie o niskich dochodach rezygnują z regularnych wizyt medycznych lub je odkładają tak długo, jak to możliwe, czy unikają badań, które nie są refundowane” - wyjaśnia prof. Michel Oris z Uniwersytetu w Genewie. Inni naukowcy zwracają też uwagę na takie elementy wpływu krótszej edukacji jak gorszy dostęp do leków, mniej dokładne stosowanie się do zaleceń lekarza, a także ogólnie gorszy styl życia, w tym mniej zdrową wagę, palenie tytoniu czy zaniechanie nadciśnienia. Warto w tym kontekście zauważyć, że zgodnie z analizami NIZP-PZH, w Polsce wśród palaczy najmniejszą grupę stanowią osoby z wykształceniem wyższym.

Wykształcenie to mniejsze ryzyko chorób i lepsze radzenie sobie z nimi

Międzynarodowy zespół specjalistów doniósł niedawno na łamach pisma „Europace”, że wśród ponad tysiąca pacjentów z migotaniem

przedsionków osoby niewykształcone częściej nie stosowały się do terapeutycznych zaleceń, a także były mniej świadome możliwości związanych z podawanymi lekami krwawień i rzadziej zdawały sobie sprawę, że mogą nadal podejmować codzienne czynności. Z kolei badacze z University of Minnesota zauważyli niedawno, że mężczyźni i kobiety z najniższym wykształceniem mają większe ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, niż osoby najlepiej wykształcone. Do takich wniosków naukowcy doszli po przeanalizowaniu informacji na temat prawie 14 tys. osób w wieku 45-64, obserwowanych od 1987 do 2013 roku. Słabo wykształconych mężczyzn zachorowało 59, a dobrze wyedukowanych - 42 proc. Wśród kobiet liczby te wynosiły odpowiednio 51 i 28 proc. Co ciekawe, pozytywny wpływ wykształcenia utrzymał się nawet po uwzględnieniu elementów statusu społecznego, takich jak dochody, zawód czy wykształcenie rodziców. „Nasze wyniki podkreślają potrzebę dalszego obniżania rozbieżności w ryzyku chorób sercowo-naczyniowych związanych z różnicami w wykształceniu” - piszą naukowcy.

Po uszkodzeniu mózgu lepiej regeneruje się ten wykształcony

Jak zauważyli badacze z Johns Hopkins University, wyższy poziom edukacji pomaga np. szybciej wyleczyć się ze skutków urazu mózgu, który wymaga pobytu w szpitalu i ośrodka rehabilitacyjnym. Naukowcy odkryli, że osoby z wykształceniem przynajmniej na poziomie koledżu mają aż siedem razy więcej szans na wolność od inwalidztwa po takim urazie niż osoby, które nie ukończyły szkoły średniej. „Po urazie mózgu tego typu, u niektórych osób dochodzi do utrzymującej się przez resztę życia inwalidztwa, podczas gdy u innych, przy podobnym uszkodzeniu, następuje całkowite wyleczenie” - podkreśla autor badania, dr Eric B. Schneider. Naukowcy nie są pewni mechanizmów stojących za dokonanymi obserwacjami. Stawiają hipotezę tzw. rezerwy poznawczej. Duża rezerwa oznaczałaby, że mózg może mieć większe zdolności do adaptacji po uszkodzeniu. „Ludzie z większą rezerwą poznawczą mogą inaczej dochodzić do zdrowia, co pozwala im powrócić do stanu sprzed urazu, lepiej się przystosować i uformować nowe ścieżki w mózgu, które będą kompensowały ubytki” - wyjaśnia dr Schneider. Specjalista nie wyklucza, że dłuższa edukacja zwiększa tę korzystną rezerwę. „To, czego się dowiedzieliśmy, wskazuje na potencjalną wartość nauki i angażowania się w wymagające intelektualnego wysiłku aktywności. Podobnie, jak utrzymujemy siłę naszych ciał, aby pomóc sobie wrócić do zdrowia po chorobie, musimy utrzymywać mózg w jak najlepszej formie” - dodaje ekspert.

Edukacja a demencja: mniej pozytywnych korelacji

Niektóre badania wskazywały też, że lepsze wykształcenie i związana z nim rezerwa poznawcza do pewnego stopnia chroni przed demencją. Jednak autorzy pracy, opublikowanej w tym roku w piśmie „Neurology”, zwracają uwagę na dostępne sprzeczne wyniki w tej dziedzinie i twierdzą, że taka zależność nie istnieje. „Siłą naszej analizy jest to, że była oparta na większej liczbie uczestników obserwowanych przez dłuższy czas niż w poprzednich badaniach” - podkreśla autor pracy, dr Robert S. Wilson. „Możliwe, że wkład wykształcenia w rezerwę poznawczą zależy także od innych czynników, takich jak doświadczenia życiowe czy determinanty biologiczne, ale wyniki te nie wykazały związku między wyższym poziomem edukacji a wolniejszym tempem pogarszania się

myślenia i pamięci czy późniejszym przyspieszeniem tych ubytków, kiedy już pojawi się demencja” - informuje dr Wilson. Uzyskane wyniki niekoniecznie oznaczają jednak, że nie warto się uczyć. Naukowcy wykryli pozytywną korelację między wykształceniem a możliwościami intelektualnymi ochotników na początku badania. Badacze zwracają jednocześnie uwagę, że formalna edukacja uczestników zakończyła się kilka dekad przed rozpoczęciem eksperymentu, więc wpływ na wyniki mogły mieć inne aktywności podejmowane w późniejszych etapach życia, jak np. nauka nowego języka, aktywności społeczne czy wymagająca intelektualnego wysiłku praca.

W większości aspektów edukacja pomaga, ale warto uważać

Jak to zwykle bywa, także w przypadku badań nad wykształceniem i zdrowiem naukowcy dochodzą do różnych, czasem sprzecznych wniosków. W świetle tego, zespół z University of California, San Francisco przeprowadził analizę wielu badań na temat relacji zdrowia z obowiązkowej edukacji. Na podstawie prawie 90 prac przeprowadzonych w 25 krajach badacze stwierdzają, że „osiągnięcia w edukacji mają wpływ na większość aspektów zdrowia, w większości pozytywny, w niektórych przypadkach negatywny”. Jednocześnie analiza pokazała niewielki związek ze śmiertelnością, paleniem i otyłością. Czy więc wykształcenie może zaszkodzić? Niestety, na przykład regularne, wielogodzinne śłuchanie nad książkami raczej nie należy do aktywności, które ludzkie ciało najbardziej lubi. Naukowcy z University of Bristol odkryli np., że dłuższa edukacja to większe ryzyko krótkowzroczności. Już wcześniej zauważono korelację, ale nie było wiadomo, czy to godziny nauki psują oczy czy też osoby z gorszym wzrokiem więcej się uczą. Aby rozwiązać tę zagadkę, autorzy nowego badania sprawdzili dane na temat prawie 70 tys. kobiet w wieku 40-69 lat - ich predyspozycji genetycznej, lat spędzonych na nauce i stanu wzroku. Zdaniem naukowców, każdy dodatkowy rok edukacji statystycznie oznaczał zwiększenie krótkowzroczności o 0,27 dioptrii. Naukowcy zwracają więc uwagę, że być może ulepszenia wymagają sposoby, w jaki młodzi ludzie się uczą. Kształcić warto się chyba nie tyle jak najwięcej, co mądrze, tak, aby zyskał zarówno umysł, jak i ciało.

Marek Matacz
dla zdrowie.pap.pl

CIACHO

Co tu napisać o ciachu? Usłyszałam o nim stosunkowo niedawno, w zupełnie innym znaczeniu. Do tej pory to było ciacho – słodkie, z cukrem na wierzchu, lukrem, błyszczące, matowe i przeważnie bardzo smaczne.



Głaszcze podniebienie, krótko mości się w żołądku, a potem przeważnie na całe życie zalega w biodrach lub oponkach. A one już są groźne dla sylwetki. Szczególnie opięte w legginsach, krótkich, czy długich. Bezczelnie wylewają się z nich, często zwisają, czasem obcisnięte w bluzeczkach, tworzą wdzięczne harmonijki. A na nich niestety nie można zagrać. A może można, jeśli tworzą harmonię załamania? Kto wie co można z nich wysmyczyć. Wysmyczyć, czy wysmażyć, a może upiec ciacho, ciasteczko, ciastko? A ciacho już się śmieje radośnie, że znowu zaistnieje, ktoś na nie spojrzę, ślinka pocieknie, zje. Bywają różne słodkości pulchne, strawne, pierniki, drożdżówki, z zakalcem. Te z zakalcem to też niektóre ciacha. Chodzą sobie na spacer z gromadką dzieci (1500+), na które nie zwracają uwagi. Przytulone do telefonów mówią, mówią i mówią, ale ciacho, jaki fajny, jak na mnie spojrzę, powiedział, że... zaproponował. Wszystko jest bardzo ważne, oprócz maluchów, które same przechodzą przez jezdnię. – Może pani odłożyć telefon i popatrzeć na dzieci. Kto będzie odpowiadał, jeśli coś im się stanie? – pytam. – Co to panią obchodzi, to są moje dzieci – słyszę w odpowiedzi. Tak sobie myślę, jeśli ta matka stanie się już czerstwym ciachem, to jej dorosłe potomstwo zajęte rozmowami przez swoje telefony nie będzie już umiało rozmawiać z bliskimi.

Niedawno byłam na spotkaniu seniorki z piosenkami znanego piosenkarza – seniora. – Jaki on brzydki, ładnie śpiewa, ale patrzeć na niego nie mogę – słyszę. – No co ty, facet jak facet, jak jest ładniej-

szy od diabła, to już jest dobrze – ktoś odpowiada. – Ale ten co z nim śpiewa, jak on się nazywa, no ten, zobacz jakie ciacho, zakochać się można. Jaki przystojny, zgrabny, nawet bym poleciała na niego. – Tylko nie wiadomo czy ciacho by poleciało na ciebie – odpowiada ktoś. – Noo, pomarzyć można.

Ale, co ciekawe, ciacha mają płeć. Słodkości rodzaju żeńskiego, żeby były bardziej ponętne, obsypują się cukrem pudrem w różnych kolorach, na włosy, na buzię, dekolt i biegną na tańce, również senioralne. A na parkiecie seniorzy tańczą, kołyszą się, śmieją się zalotnie, niektóre panie bardzo modnie ubrane: w podartych obcisłych dżinsach, adidasach na gołe stopy, wciąż młode się czują. Widzę, jak nieraz panowie patrzą na koleżanki, a jeden z nich zagaduje: – Ale ci się oczy iskrzą jak gwiazdy. – Jak patrzę na ciebie, to cała iskrzę – ripostuję. Jestem ciachem?

Mam w pamięci taki obrazek, z bardzo dalekiej przeszłości. Piękna, młoda kobieta chodzi po plaży, w blond włosy wplątał się wiatr, mierzwi je, rozwiewa, lekka tunika fruwa, jak skrzydła ptaka. Jej kocie, miękkie ruchy przyciągają wzrok mężczyzny. Patrzę na nią jak przysłowiowy kot na sprykę. Nie było wtedy określenia „ale ciacho”.

Ciacho – w słowie zawarte jest wszystko: i apetyt, i piękno, i chęć poderwania. A samo ciacho jest bardzo szczęśliwe, że budzi zachwyt i pożądanie, że jest na kim oko zawiesić. Może się umówi z inną słodkością?

A najlepsze ciacha piekła moja mama, ale przepisu nie zdradzę.

Maria Orwat

Witamina D Konieczna w diecie seniora

Z badań wynika, że aż 90 proc. Polaków ma niedobór witaminy D. Skutecznym rozwiązaniem jest suplementacja. Aktualne rekomendacje specjalistów zalecają przyjmowanie tej witaminy we wszystkich grupach wiekowych. Zalecane dawki witaminy słońca u osób dorosłych to 800 do 2000 jednostek międzynarodowych na dobę. Wyższe dawki zalecane są u osób otyłych, ciemnoskórych i pracujących na zmianach nocnych. Eksperci podkreślają, że jej działanie jest bardzo szerokie, m.in. wpływa na funkcjonowanie układu odpornościowego. Objawami niedoboru witaminy D są często bóle mięśniowe, bóle stawowe, ogólne złe samopoczucie i częste infekcje, zwłaszcza u kobiet w okresie menopauzalnym, kiedy to ochronne działanie estrogenów przestaje funkcjonować. Pamiętajmy, że witamina D nie działa do-raznie, dlatego nie ma sensu przyjmować jej dużych dawek np. w okresie infekcji, ale regularnie w zalecanych ilościach.



VITRUM® D₃ WITAMINA SŁOŃCA!

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



1

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

2

Olej z krokosza barwierskiego zawarty w kapsułce zwiększa przyswajalność witaminy D

3

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

SUPLEMENT DIETY

Copyright© 2019 Takeda Pharmaceutical Company Limited. Wszystkie prawa zastrzeżone. Wszystkie znaki handlowe są własnościami ich prawowitych właścicieli.

PL/VDF/19/0015
Producent: Takeda Pharma sp. z o.o.

* Rusińska A., Fludowski R., Wólczyk M. i inni (2018) Vitamin D Supplementation Guidelines for General Population and Groups at Risk of Vitamin D Deficiency in Poland – Recommendations of the Polish Society of Pediatric Endocrinology and Diabetes and the Expert Panel With Participation of National Specialist Consultants and Representatives of Scientific Societies – 2018 Update. Front. Endocrinol. 9:246. doi: 10.3389/fendo.2018.00246

REKLAMA

Obiekt przyjazny Seniorom**Nowa oferta i nowe ceny na rok 2020**

- turnusy rehabilitacyjne
- pobyty rekreacyjno- rehabilitacyjne
- wczasy dla seniorów

RABAT

przy rezerwacji na rok 2020 i wpłacie zadatku do końca 2019

10% rabatu na turnusy rehabilitacyjne

5 % rabatu na tygodniowe pobyty rekreacyjno- rehab.
(hasło: gazeta senior i krokus)

**REZERWUJ już dziś**

TEL. 33 855 11 40, kom 731 731 110
e-mail: kontakt@krokus.pl

Krokus, ul. Górnośląska 9, Wisła
www.krokus.pl

FERIE ZIMOWE DLA SENIORÓW

Styczeń - Luty 2020 r.



Hotel* Gromada usytuowany jest przy Parku Zdrojowym, nieopodal Centrum Kultury i Hali Sportowej.**
Zapraszamy na Ferie 2020!

- Pokoje 1, 2, 3 os. z łazienkami, TV, telefon, czajnik
- Pełne wyżywienie serwowane (śniadania, obiady, kolacje)
- Wieczorek taneczny
- Warsztaty tematyczne + wizyta w Izbie Chleba (pieczenie podplomyków, degustacja)
- Wypożyczalnia kijków do Nordic Walking
- Internet Wi-Fi (bezpłatny)
- Winda i podjazd w hotelu, ogród, bezpłatny parking, ogrodzony bezpieczny teren z dala od zgiełku

95 zł os. /dzień

Dodatkowe atrakcje w najbliższej okolicy:
Wycieczki meleksem po Busku-Zdroju, Pływalnia, Lodowisko, Kino, Hippoland (przejażdżki na koniach), Kulig za traktorem, Ognisko z pieczeniem kiełbasek i herbata z prądem.



Hotel * Gromada w Busku Zdroju**
ul. Waryńskiego 10 28-100 Busko Zdrój
tel. 41/ 378 30 01
e-mail: buskohotel@gromada.pl
www.gromada.pl/hotel-busko-zdroj

Czy lasy są nam potrzebne?

Im więcej zieleni tym lepiej? Czy aby na pewno? Też jesteście tego zdania, że bez zieleni, parków lasów i łąk nie da się żyć? To poczytajcie.

Las a tlen

Na obszarach Niżu Polskiego wśród pierwotnych lasów, w rozległych puszcach, borach i kniejach, które pokrywały niemal cały kraj, ludzie wymyślili sobie, że będą żyli z rolnictwa. Wypalali lasy i budowali osady. W czasach, kiedy lasy należały do króla lub księcia, ten pozwalał wycinać drzewa i sprzedawał jako surowiec do budowy domów. Pozwalał też ludziom zbierać suche gałęzie na opał. W miejscu wykarczowanej puszczy z całą jej bioróżnorodnością urządzano pola uprawne i budowano siedziby ludzkie. Książę kochał las i polowania, a dzierżawcy płacili czynsz i uprawiali rolę. Im było więcej ludzi, tym lasów ubywało, aż w końcu, by zapewnić lepsze warunki dla rolnictwa, posadzono lasy gospodarskie. Nie będąc przynudzać. W ostatnich stu latach doszło do tego, że lasy mieszane zostały zastąpione monokulturowymi borami iglastymi z przewagą szybko rosnącego świerka. Jak robale zorientowały się, że można sobie bezkarnie poswawolić, to się rozmnożyły nadmiernie. Ptaki nie dały rady zwalczać owadów i wygrały grzyby, co to na suchych powalonych drzewach chętnie bytują.

Las jest według ostatnich trendów wśród polityków potrzebny do produkcji drewna. Leśnicy załamują ręce i mówią, że owszem można pozyskiwać drewno, ale w to miejsce należy sędzić nowe drzewa i przywracać bioróżnorodność. Leśnicy najchętniej zamknęliby las tylko dla leśników, tak jak muzealnicy zamykają dzieła sztuki w magazynach. Najnowsze badanie niezbicie dowodzą, że las zatrzymuje wodę i poprawia klimat, natomiast błędne jest twierdzenie, że las wytwarza więcej tlenu, niż zużywa.

Tak, wiem, w szkole mówili co innego. Stary las wytwarza więcej dwutlenku węgla, niż go zużywa do budowania swojej masy. Młody las w okresie intensywnego wzrostu działa na korzyść środowiska i wbudowuje więcej węgla, niż sam wydziela. Później, kiedy opadają liście, kiedy drzewa przewracają się i gniją, węgiel wraca do atmosfery, w tym także podczas spalania drewna w piecu.

Leśne zwierzęta

W lesie chowają się zwierzęta. To ich dom. Przeróżne, od tych małych, co to potrafią ukąsić i zarazić jak kleszcz, przez te większe, jak różne

jaszczurki węże, żmije, aż po ssaki, takie jak myszy lub zające. Wiadomo, że w lesie mieszkają sobie lisy, czasami zarażone wścieklizną oraz trudne do zobaczenia wilki, a w górskich lasach już naprawdę niebezpieczne dla ludzi niedźwiedzie. Nikt mnie nie przekona, że chodzenie do lasu w pojedynkę to bezpieczne zajęcie, albo użre cię kleszcz, albo strątuje dzik, a przyrodnicy jeszcze mówią, żeby nie hałasować.

Pewno dlatego jak myśliwi z leśnikami idą na polowanie, to zabierają ze sobą kilka sztuk broni i palą ognisko, żeby ich co nie napadło. Może się zdarzyć, że jak trafisz do lasu odległego od miejsca zamieszkania, to zamiast grzybów znajdziesz ukrytego wojaka. Dlaczego wojsko kryje się po lasach trudno zrozumieć, ale tak jest. Przecież wiadomo, że przy takim budziecie, jako mamy na obronność, to raczej nie znajdziemy pochowanych w lasach i bunkrach super broni. Już kupno kilku helikopterów to problem, więc po co wojsko kryje się po lasach? Chyba że prowadzą się niemoralnie i wola zejść z oczu w krzaki.

Śmieciowy las

Las to świetne miejsce na po-

zbywanie się śmieci, tych, co to nie dają się spalić. Sami się przekonacie, jak zajedziecie w leśne ostępy, ile tam gruzu, plastiku i opon. Że też chce się ludziom jechać taki kawał, żeby odpady wyrzucić w lesie, nie bliżej na wysypisko.

Pachnące drzewka świąteczne pochodzą oczywiście z plantacji, a nie z lasu. Te leśne drzewka jakieś takie z małą ilością gałązek, a te z plantacji to przynajmniej wyglądają.

Odpowiednia lesistość kraju jest potrzebna do zapewnienia odpowiedniej wilgotności powietrza. Okazuje się, że lasy świetnie nadają się na rezerwuary wody, a na dodatek lasy można sadzić na glebach słabych. Istnieje wprawdzie zagrożenie, że jak jest las, to zaraz tam przyjdą podpalacze i go spalą, o tak z głupoty. I wtedy cały wysiłek przyrodników pójdzie na marne, a do powietrza dostanie się mnóstwo dwutlenku węgla i zostanie wzmocniony efekt cieplarniany. No cóż, trudno z przekonaniami i mitami walczyć, to przyzwyczajenie jest drugą naturą człowieka. Przecież gdyby lasy były dla nas korzystne, to byśmy o nie dbali, tak jak dbamy o swoje samochody i wille.

Jerzy Dudzik

Jak wykorzystać worki na śmieci i być eko

Czy worki na śmieci muszą służyć tylko do wyrzucania śmieci i odpadów? Nie muszą. Na przykład dobrze sprawdzają się w sytuacjach, gdy trzeba coś szybko zabezpieczyć przed wilgocią lub ochłodzeniem.

– Dla nas ważne jest, aby worki, które oferujemy, były wytrzymałe, funkcjonalne i dobrej jakości. Takie właśnie są worki na śmieci eco line z taśmą ściągającą marki Paclan i dzięki temu sprawdzają się w różnych sytuacjach – mówi Marta Krokowicz, marketing manager marki Paclan. W domu dobrze mieć je zawsze i to najlepiej w różnych rozmiarach. Warto też trzymać je w aucie, w rowerowej sakwie lub w koszyku. Mogą się przydać i to bardzo:

Przy sezonowych porządkach jako worki do przechowywania rzeczy w piwnicy, w garażu, w schowku, ponieważ skutecznie chronią przedmiot przed wilgocią i kurzem. Idealnie sprawdzają się tu duże worki na śmieci 120 i 150 l z taśmą.

Przy porządkowaniu szaf jako worki próżniowe. Wystarczy spakować odzież do worka i wyciągnąć z niego powietrze odkurzaczem. Rzeczy w worku zmniejszą swoją objętość, a my zyskamy więcej miejsca w szafie i ochronimy je przed zakurzeniem.

Przy zabezpieczeniu ubrań przed kurzem jako pokrowiec, którym szybko i łatwo osłonimy płaszcze, garnitury i sukienki. Najlepiej używać do tego worków bezzapachowych i większych.

Przy przeprowadzkach jako worki do pakowania, ponieważ są poręczne, a do tego – jeśli są grube i mocne – mogą zastąpić kartony. Z powodzeniem przetransportujemy w nich np. ubrania, pościelę czy ręczniki.

Przy nagłych ochłodzeniach i zmianach pogody, gdy

szybko trzeba zabezpieczyć rośliny na balkonie lub kwiaty na cmentarzu. Wystarczy nałożyć na kwiaty worek na śmieci, a zimny deszcz lub przymrozek nie powinien im zaszkodzić. Można nimi osłonić również wazon lub donicę, aby nie popękały podczas przymrozków.

Przy przymrozkach i opadach śniegu jako pokrowiec na boczne lusterka w aucie, który skutecznie ochroni je przed szadzią lub lodem.

Jakie wybierać?

Śmieci, ale też różne przedmioty, które przenosimy w workach, bywają naprawdę ciężkie. Dlatego lepiej wybierać grubsze i zarazem bardziej wytrzymałe worki. Worki na śmieci eco line można kupić aż w sześciu różnych rozmiarach: od 35 l do 150 l.

– Ich grubość wynosi ponad 20 mic, są więc wytrzymałe, a przez to też bardziej praktyczne i ekonomiczne – podkreśla Marta Krokowicz.

Dziś coraz większą wagę przywiązujemy do ochrony środowiska naturalnego. Staramy się zmieniać nasze nawyki i przyzwyczajenia na bardziej proekologiczne. Chcemy być bardziej „eko”. Możemy tacy być m.in. poprzez segregowanie śmieci i dbanie o to, aby zużyte tworzywa sztuczne wrzucane były do odpowiednich kontenerów, ponieważ tylko wówczas mają szansę zostać poddane recyklingowi. Możemy też wybierać produkty, które są zrobione z odzyskanego plastiku. Należą do nich również worki na śmieci eco line marki Paclan, które aż w 70% składają się z recyklatu.

Pieniądze za wymianę pieca

Wciąż wielu wrocławskich seniorów i nie tylko seniorów pali w piecach. Wrocław zaczął walkę ze smogiem i w ramach nowych programów miejskich oferuje mieszkańcom nawet 20 tysięcy złotych na likwidację pieca, bezpłatną wymianę okien oraz zwolnienie z czynszu w mieszkaniach komunalnych i dopłaty do rachunków.

„Czyste Powietrze” to rządowy program likwidacji nieekologicznych źródeł ciepła w obszarze zabudowy jednorodzinnej. Polska otrzymała z Unii Europejskiej ponad 100 miliardów zł na wymianę pieców w latach 2020–2029. Dotąd wykorzystano jedynie 1 miliard zł. – Jeśli walka o czyste powietrze ma być priorytetem w naszym kraju, to w programie należy m.in. wycofać się z progów dochodowych, ograniczających dostęp do tych środków oraz ustalić dotację na poziomie minimum 70% kosztów – mówi Jacek Sutryk, Prezydent Wrocławia.

Rusza kampania społeczna, której celem jest zwrócenie uwagi mieszkańców na konieczność wymiany pieców. Specjalne listy z apelem Prezydenta Wrocławia będzie można znaleźć w skrzynkach pocztowych, a najważniejsze informacje zostaną umieszczone na specjalnie stworzonym portalu www.zmienpiec.pl. W Urzędzie Miejskim Wrocławia raz w miesiącu będą się odbywać „kolegia smogowe”, monitorujące postęp prac nad likwidacją pieców. Notatki z tych spotkań znajdziemy w Biuletynie Informacji Publicznej UMW (www.bip.um.wroc.pl).

W ramach działań kontrolnych w kolejnym sezonie grzewczym na wrocławskich ulicach pojawią się Ekopatrrole sprawdzające, czym w piecach palą mieszkańcy. Zgodnie z zapisami uchwały antysmogowej na terenie Wrocławia już dziś nie można palić m.in. węglem brunatnym, mułem i flotem węglowym oraz biomasą powyżej 20% wilgotności.

5 lat na wymianę pieców

Choć z roku na rok spada liczba dni z przekroczeniami dopuszczalnych norm zanieczyszczenia powietrza, wciąż we Wrocławiu są mieszkania z piecami, ich liczba wynosi ponad 20 tysięcy. Do 2024 roku powinny zostać zlikwidowane piece pozaklasowe oraz piece najniższych klas (pierwszej i drugiej), a do 2028 roku wszystkie piece na paliwa stałe.



Poza zachęcaniem mieszkańców lokali prywatnych zdecydowanie zabierzemy się za wymianę kopciuchów w naszym zasobie komunalnym. Do realizacji tego zadania powołałem swojego pełnomocnika, przed którym postawiłem ambitne zadanie zlikwidowania wszystkich pieców w mieszkaniach komunalnych – zadeklarował prezydent Jacek Sutryk. Pełnomocnikiem Prezydenta ds. Wymiany Źródeł Ogrzewania został Rafał Guzowski. Jak mówi, poza hurtową likwidacją pieców w kamienicach miasto przeprowadzi prace w ramach tzw. Podstawowego Pakietu Termomodernizacyjnego. Czyli poza wymianą pieców będzie „uszczelniać” całe budynki, m.in. poprzez wymianę stolarki okiennej czy niezbędne remonty stropów. Wymiany pieców będą prowadzone w porozumieniu z firmą Fortum, które tam, gdzie to technicznie możliwe, udostępni przyłącza sieci ciepłowniczej. Harmonogramy podłączeń do sieci budynków stu procentowo gminnych będą wcześniej prezentowane mieszkańcom kamienic.

Zapytaj Doradcę Energetycznego

W proces wymiany pieców włączą się także Doradcy Energetyczni. Będzie można skorzystać z ich pomocy w punkcie konsultacyjnym przy ul. Hubskiej 8-16. Pojawiają się także na wrocławskich osiedlach, by pomóc mieszkańcom przejść proces wymiany pieca. Miasto przeznacza 330 mln złotych na działania związane z likwidacją pieców. Dla wielu starszych osób, które pozbędą się „kopciuchów”, przygotowano szereg zwolnień z obowiązujących opłat.

Pełny zwrot kosztów za wymianę pieca i okien

Urząd Miejski Wrocławia opracował nowe zasady programu Kawka plus. W starym programie dopłata wynosiła do 70% kosztów wymiany pieca na ekologiczne źródło. W nowym programie Kawka plus dopłata obejmie całość ponoszonych kosztów. Oznacza to, że od stycznia 2020 roku do końca 2020 r. każdy mieszkaniec Wrocławia otrzyma dofinansowanie w takiej kwocie, jaką przeznaczył na wymianę pieca. Jednak z każdym kolejnym rokiem kwota ta będzie sukcesywnie maleć i w 2024 roku wyniesie 8 tysięcy zł. Wsparcie finansowe dostaną

nie tylko osoby, które teraz będą likwidować piece. Tym, którzy w przeszłości pozbyli się pieców, korzystając z programu rządowego lub miejskiego, miasto przyzna dotację w kwocie do 5 tysięcy zł na wymianę starych, drewnianych, nieszczelnych okien. Co istotne, programy Termo Kawka i Kawka Plus nie wykluczają się, co oznacza, że można dostać jednocześnie pieniądze na likwidację pieca oraz na wymianę okien. Łącznie nawet 20 tysięcy złotych.

Zwolnienie z czynszu

Nawet 15 tys. zł mogą zaoszczędzić najemcy lokali komunalnych, którzy sami zdecydowali się zlikwidować piec. To kolejna gratyfikacja od miasta – zawieszenie opłat czynszowych na dwa lata oraz obniżenie go o połowę w kolejnych latach. Zwolnienie z czynszu będzie obowiązywać maksymalnie przez dwa lata, do końca 2022 r., a przez kolejne trzy lata, do końca 2025 r., mieszkańcy będą mogli płacić czynsz o połowę niższy. To nie koniec ulg dla wrocławian. Najmniej zamożni, którzy zdecydowali się zlikwidować swój stary piec, mogą otrzymać do 4 tysięcy złotych rocznie w ramach dopłaty do rachunków.

Wrocławska Rada Seniorów II kadencji

Tworzy ją 14 osób. Członkowie WRS działają społecznie przez 4 lata, realizując miejską politykę senioralną i nadając jej nowe kierunki.



fot. Urząd Miasta Wrocławia

Wrocławska Rada Seniorów, współpracująca z Radą Miejską Wrocławia i Prezydentem Wrocławia, jest kontynuatorką działań trzech poprzednich rad. Doświadczenia Wrocławia w tym zakresie sięgają roku 2009, kiedy to Zarządzeniem Prezydenta Wrocławia powołano jedną z pierwszych w Polsce Rad ds. Seniorów, którą później przemianowano została na Wrocławską Radę Seniorów. W głównym nurcie zainteresowania Rady jest rozpoznawanie potrzeb, problemów oraz aktywności najstarszych mieszkańców Wrocławia. Członkowie WRS opiniują, doradzają i wspierają działania ukierunkowane na poprawę jakości życia osób starszych.

Skład Rady

Wrocławską Radę Seniorów II kadencji tworzy 14 osób. Osiem z nich to przedstawiciele środowisk senioralnych, wybrani zgodnie z uchwałą Rady Miejskiej Wrocławia, trzy kolejne to osoby wskazane przez prezydenta miasta Jacka Sutryka, a trzy następne osoby zostały wyłonione przez przewodniczącego Rady Miejskiej.

Jerzy Lesicki został przewodniczącym Wrocławskiej Rady Seniorów II kadencji. Jest weteranem Wojska Polskiego, działającym w Stowarzyszeniu Kombatanów Misji Pokojowych ONZ Koło nr 5. Agata-Gwadera Urlep, wiceprzewodnicząca WRS, to radna Rady Miejskiej Wrocławia, pracująca w komisjach: Sportu i Rekreacji, Kultury i Współpracy z Zagranicą. Marek Ferenc, również wiceprzewodniczący, jest prezesem Zarządu i fundatorem Fundacji Aktywny Senior. Grażyna Lange, także za-

stępca przewodniczącego Rady, od 22 lat pracuje społecznie w Radzie Osiedla Maślice. Robert Pawliszko pełni funkcję sekretarza Rady i od 10 lat jest szefem Wrocławskiego Centrum Seniora. Kolejni członkowie WRS to: Danuta Czarnecka, ławnik sądowy; Elżbieta Gorgoń, długoletni pracownik Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej we Wrocławiu; Jolanta Niezgodzka, radna Rady Miejskiej Wrocławia, pracująca w komisjach: Zrównoważonego Rozwoju i Ochrony Środowiska, Zdrowia i Bezpieczeństwa, Skarg, Wniosków i Petycji; Robert Pińkowski, również radny Rady Miejskiej Wrocławia, nauczyciel historii, społecznik; Jacek Jerzy Popecki, wiceprzewodniczący Zarządu Osiedla oraz radny Rady Osiedla Jerzmanowo-Jarnołtów-Strachowice-Osiniec we Wrocławiu; Adam A. Zych, psycholog i pedagog, profesor zwyczajny Dolnośląskiej Szkoły Wyższej we Wrocławiu; Jolanta Adamek, zastępca przewodniczącego Regionalnej Sekcji Emerytów i Rencistów NSZZ „Solidarność” Dolny Śląsk; Elżbieta Anna Sarek, współzałożycielka Stowarzyszenia „Pomysł na Życie”; Michałina Witczak, emerytowana nauczycielka, społeczniczka działająca na rzecz integracji wewnątrz- i międzypokoleniowej seniorów. Posiedzenia Wrocławskiej Rady Seniorów odbywają się co miesiąc w siedzibie Wrocławskiego Centrum Seniora. Szczegółowe informacje na temat działalności WRS znajdziemy na stronie: www.seniorzy.wroclaw.pl w zakładce Rada Seniorów.

Wszystkie szczegółowe informacje znajdziemy na stronie: www.zmienpiec.pl i u Doradców Energetycznych.

REKLAMA

RENOMOWANE BIURO PODRÓŻY**WYCIEZKI dla Seniorów**

28 LAT DOŚWIADCZENIA
Kraków, ul. Karmelicka 32
pon. - pt. od g. 9:30 - 17:00
tel./fax 12 632 01 50
kom. 601 511 897

Bez podróżowania nocą!
WPŁATY w RATACH 0 %

NOWOŚCI 2020!
NORWEGIA-FIORDY!
SŁOWENIA * MALTA *
PROWANSJA ...

Wycieczka na **KONCERT FILHARMONIKÓW WIEDEŃSKICH**
w ogrodach Pałacu Schonbrunn w WIEDNIU - 3 dni
21.05 - 23.05.2020 cena 720 zł (Wiedeń i pld. Morawy)

HOLANDIA: OGRODY KWIATOWE KEUKENHOFF
AMSTERDAM-HAGA-ROTTERDAM-BRUKSELA - 5 dni
15.04 - 19.04.2020 cena 1.690 zł/os.

HIT !!! POCIĄGIEM BERNINA EXPRESS przez ALPY
SALZBURG-TIRANO-SIRMIONE-WERONA - 5 dni
maj - wrzesień 2020 cena 1.640 zł + bilet 360 zł/os.

TOSKANIA: AREZZO-CORTONA-SIENA-CHIANTI
PIZA-FLORENCJA-PORTOFINO-GENOVA - 7 dni
18-24.05 i 14-20.09.2020 cena 1.740 zł/os.

CHORWACJA - Czar ADRIATYKU: PLITVICKIE JEZIORA
- ZADAR - SZYBENIK - TROGIR - SPLIT- PARK KRKA
26.04-02.05 i 07-13.10.2020 - 7 dni cena 1.620 zł/os.

GRECJA-WŁOCHY: SALONIKI-METEORY-DELFI-ATENY
-KORYNT-PARTAS - PROM - WENECJA - 11 dni
08-18.05 i 24.09-04.10.2020 cena 2.680 zł/os.

GRUZJA: TBILISI-KAUKAZ-ANANURI-GORI-TSAKALTUBO
5 dni w 2020 **cena od 1.930 zł/os.** + bilet lot Wizz Air od 700 zł
8 dni z Batumi **cena od 2.630 zł/os.** + bilet lot Wizz Air od 700 zł

PETERSBURG Carskie Sioło + Peterhof + Ermitaż - bez wizy!
Wilno-Ryga-Tallin - Autokar + promy Białe noce! - 9 dni
maj - lipiec 2020 cena od 3.030 zł

TRUSKAWIEC! - wczasy lecznicze - zabiegi w cenie
Sanatorium KARPATY 4* dojazd autokarem
turnusy: **8 lub 13 dni od 1.390 zł**

WCZASY n/Bałtykiem z dojazdem autokarem
maj-wrzesień 2020 z wycieczkami i bardzo blisko morza:
ŁEBA, MIELNO, POGORZELICA, SIANOŻĘTY + KOŁOBRZEG!
7 nocy 1.350 zł/os., 10 nocy 1.690 zł/os. Zniżki dla wnuków

W cenach: przejazd, noclegi, posiłki, ubezpiecz., przewodnik

Noclegi w Krakowie przed i po wycieczce: 65 zł

www.arionsenior.pl e-mail: arion@arion.pl
tel: 601 511 897 ZAPRASZAMY!

Spędźmy Święta RAZEM!

Z nowymi przyjaciółmi, w ciepłej rodzinnej atmosferze, ze wspólnym przeżywaniem Kolacji Wigilijnej, Świąt Bożego Narodzenia oraz radosnym witaniem Nowego Roku.

- * noclegi z pełnym wyżywieniem,
- * uroczysta Kolacja Wigilijna,
- * bogaty program integrujących zajęć dodatkowych,
- * zabiegi z wykorzystaniem wód siarczkowych, masażu itp.
- * możliwość skorzystania ze świątecznych atrakcji Krakowa...

w atrakcyjnej cenie już od 800 zł/os.

12 254 78 11

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

Jak być asertywnym?

ABC Psychologii dla seniorów. Cykl

Zanim powiemy jak być asertywnym warto sobie odpowiedzieć sobie na pytanie, dlaczego nie reagujemy asertywnie. Odpowiedź jest dość prosta: bo nie umiemy inaczej. Bo mamy taki utrwalony wzorzec zachowania. Bo nie chcemy kogoś urazić lub stracić czyjeś akceptacji, przyjaźni, miłości, nie chcemy popsuć sobie stosunków koleżeńskich w pracy lub relacji sąsiedzkich.

Jak zatem podnosić poziom umiejętności zachowań asertywnych? Po pierwsze: ważne jest, by nauczyć się mówić „stop”, gdy zaczynamy czuć się niekomfortowo – daje to nam czas na przemyślenie, co się właściwie dzieje i jak chcemy się zachować. Bez tego stopera sytuacja wymyka się niekiedy spod kontroli i zanim zorientujemy się, o co chodzi, nasze granice są już znacznie przekroczone, a nas ogarnia wściekłość – wtedy trudniej zachować się asertywnie.

Po drugie: należy sobie uświadomić, że z asertywnością nikt się nie rodzi. Jeśli wydawało ci się do tej pory, że „nie jesteś asertywny”, nie masz powodów do obaw – możesz się tego nauczyć. Jak tego dokonać? Tak jak to robi dziecko – po prostu próbuje mówić to, co myśli, a następnie dostaje informację zwrotną od rodziców, otoczenia. Jeśli są one zachęcające do wypowiadania swojego zdania, niekarcące i ukierunkowujące na emocje innych – dziecko uczy się zachowań asertywnych. W przeciwnym wypadku uczy się wycofywania, nieśmiałości lub atakowania, agresji.

Musisz zdać sobie sprawę, że początkowo będziesz pewnie popełniać błędy – czasem zbyt agresywnie coś powiesz, czasem za późno się zdecydujesz zareagować. Nie szkodzi, można wrócić i powiedzieć: „przepraszam” albo „wiesz, uświadomiłam sobie, że jednak nie chcę”. Próbuje. Oczywiście każdy boi się, co ludzie o nas pomyślą, więc ćwicz na obcych ludziach, których raczej nigdy w życiu nie zobaczysz – w innej dzielnicy, mieście, centrum handlowym. Pojawiający się w nas lęk, strach lub złość niejednokrotnie sprawiają, że myślimy sobie, że nie jesteśmy

asertywni, że nie uda się nam zachować asertywnie. Wiedzą jednak, że zachowanie i emocje to dwa różne poziomy osobowości, nie muszą iść ze sobą w parze – można zachować się asertywnie czując strach lub złość.

Ćwiczenie asertywności

Ćwiczenie asertywności należy zacząć od zrozumienia, że u jej podstaw leży komunikacja niewerbalna, czyli to w jaki sposób posługujemy się tak zwaną mową ciała. Tego co robimy z własnym ciałem w relacjach z innymi. Wyprostowana postać to najprostsze i najważniejsze, co można zrobić. Przygarbienie to oznaka braku pewności siebie. Bardzo dobrym ćwiczeniem, które pomaga w utrzymywaniu asertywnej pozycji, jest wyobrażenie sobie pręta, który zaczyna się przy pępku, a kończy na czubku głowy i usztywnia nas. To działa. Łopatki należy odrobinę ściągnąć, tak, aby klatka piersiowa była wypchnięta do przodu. Nie należy przy tym przesadzić. Wskaźnikiem będzie kciuk przylegający do klatki piersiowej.

Ton głosu powinien być rozluźniony, nie za szybki, nie za wolny, płynny. Należy mówić nie za głośno i nie za cicho. Trzeba dbać o to, żeby głos nam się nie załamywał, świadczy to, bowiem o nerwowości. Stopy rozłożone szeroko. Stoimy pewnie i stabilnie. Chód powinien być spokojny i wolny. Wzrok. Patrzymy przed siebie, nigdy w dół. Nie robimy gwałtownych ruchów. Nerwowe rozglądanie się na boki jest bardzo niekorzystne. Koncentrujemy na naszym rozmówcy, ale nie należy patrzeć na niego bez przerwy, żeby nie poczuł dyskomfortu.

Ręce powinny być swobodnie, naturalnie opuszczone w dół. Staramy się nimi nie bawić, nie pstrykać czy stuknąć. W naszym kręgu kulturowym ważne jest, żeby unikać trzymania ich w kieszeni.

Jeżeli pomimo spełnienia powyższych warunków osoba, z którą mamy do czynienia dalej ma trudności ze zrozumieniem naszego komunikatu, lub świadomie go odrzuca warto wyjąć asa z rękawa. Czyli kompletnie zamknąć mowę ciała: skrzyżować ręce i nogi. W podświadomości naszego rozmówcy automatycznie utworzy się komunikat: „Ta osoba nie chce ze mną rozmawiać”. W takiej pozycji warto pozostać do czasu, aż nadgorliwy rozmówca odpuszcza.

Techniki asertywnej odmowy

Kolejnym krokiem będzie nauczenie się podstawowych technik asertywnej odmowy i asertywnej obrony. Należą do nich techniki znane pod nazwą: zdarta płyta – konsekwentne powtarzanie zdania wypowiedzianego za pierwszym razem; ugięcie się – chęć usłyszenia i zrozumienia partnera, ale jednocześnie konsekwencja i stanowczość w obronie swoich interesów; technika kompromisu – szukanie kompromisu dobrze jest zacząć od punktów, w których się zgadzamy, te zawsze istnieją. Jeżeli któraś ze stron nie chce znaleźć takich punktów, oznacza to, że nie zależy jej na kompromisie, ale na wymuszeniu. Mamy wtedy do czynienia nie z asertywnością, ale z manipulacją. Kompromisem jest rozwiązanie, w którym osiągniemy maksymalny zysk przy minimalnej stracie drugiej strony. Technika samootwarcia – zdolność do swobodnego kontaktu z drugim człowiekiem zależy w dużej mierze

od umiejętności spontanicznego dzielenia się przeżyciami i wrażeniami. W rozmowie nie mają one znaczenia merytorycznego, ale pomagają zainicjować i podtrzymać więź. Technika otwartych drzwi – stosowana najczęściej w sytuacjach, kiedy jesteśmy krytykowani – siłą jego argumentacji zaszkodzi jemu samemu. Nam pozwoli odróżnić realne powody krytyki od manipulacji. Technika jestem słoniem – zwolnienie tempa reagowania, wolniejsze mówienie, głębsze oddechy, danie sobie prawa do zastanowienia. Mgła – przyznanie, że w tym, co ktoś mówi, może być jakaś cząstka prawdy. Pytania negatywne – aktywne zachęcanie do krytyki twojego zachowania.

Asertywna obrona powinna uwzględniać obronę przed atakiem werbalnym i przerywaniem – „Chwilczkę chciałbym dokończyć”. Obronę przed podniesionym tonem – „Proszę żebyś zmienił formę”, „Pan na mnie krzyczy”. Zwroty w sytuacji odmienności poglądów – „Widzę, że różnimy się poglądami”, „Szanuję twoje poglądy, ale myślę inaczej”. Asertywną reakcją na krytykę – słuchać, pytać o szczegóły, pytać o fakty, nie kłócić się, upewnić się, że właściwie rozumiem zarzuty, nie odpowiadać ze złością, zachować spokój. „To jest twoja opinia, fakty są inne/mam na ten temat inne zdanie”.

Tego naprawdę można się nauczyć! I co najważniejsze, warto to zrobić!

dr Jadwiga Kwiek



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)

Kraków

Koncert dla Seniorów Krakowa

Już 5 grudnia coroczny koncert dla seniorów do ICE Kraków. Koncert połączony jest tradycyjnie z wręczeniem nagród w trzynastym Małopolskim Plebiscycie „Poza Stereotypem – Senior Roku 2018” oraz galą dziewiątej edycji akcji „Miejsc Przyjaznych Seniorom”.

W tym roku podczas koncertu wystąpi orkiestra dęta Solvay. Wszystkich krakowskich seniorów zaprasza Prezydent Jacek Majchrowski, wydarzenie organizowane jest przez Urząd Miasta Krakowa

w ramach Gminnego Programu Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych PASIOS.

Bezpłatne wejściówki na koncert i galę czekają na seniorów od 21 listopada w Punkcie Informacji Miejskiej w Pawilonie Wypiańskiego przy pl. Wszystkich Świętych 2 w godz. 9.00-17.00. Zaproszenie jest ważne dla dwóch osób. Dodatkową atrakcją będzie możliwość zwiedzania Centrum Kongresowego – po zakończeniu koncertu.

Świąteczny tramwaj seniora

15 grudnia na ulice Krakowa wyjedzie Świąteczny Tramwaj Seniora. Podczas uroczystego przejazdu seniorzy wysłuchają kolęd i piosenek świątecznych w wykonaniu krakowskich artystów, a dla każdego seniora przewidziano drobny upominek. Świąteczny tramwaj będzie poruszał się trasą tramwaju numer 8 (godz. 16-18), wsiąść będzie można na każdym z przystanków. Zapraszamy do wspólnej podróży. CAS Radosny Senior zaprasza również na koncert

pt. Rendez-vous z Moniuszką, który odbędzie się 13 grudnia o godzinie 17.00 w Centrum Kultury Solvay. Będzie można podziwiać występ Bożeny Zawiaślak-Dolny (mezzosopran) oraz Renaty Żelobowskiej-Orzechowskiej (fortepian). Wstęp wolny. Inicjatywa Centrum Aktywności Seniorów Radosny Senior realizowana jest dzięki wsparciu Urzędu Miasta Krakowa oraz Miejskiego Przedsiębiorstwa Komunikacyjnego w Krakowie.

Pokój zagadek dla seniorów

Niesamowita historia z nutką dreszczyku, domieszką duchów oraz obietnicą wielkiego skarbu! Zachęcamy do odkrywania dziedzictwa każdego w wieku od 6 do 106 lat. Pokój zagadek dla seniorów to kreatywna zabawa połączona ze zdobywaniem nowych kompetencji. Zapraszamy kółka zainteresowań, grupy senioralne i międzypokoleniowe na edukacyjną przygodę z wieloma niespodziankami. Przyda się współpraca, spryt, logika i spostrzegawczość. Macie godzinę na eksplorację pokoju zagadek i godzinę tematycznych warsztatów. Poziom gry i zajęć jest dostosowany do wieku uczestników. Wcielcie się w rolę asystenta Józefa Łepkowskiego – twórcę pierwszej katedry archeologii w Polsce. Ten krakowski uczonek miał olbrzymie zasługi w dziedzinie muzealnictwa i konserwacji zabytków. To on przyczynił się m.in. do upowszechnienia

zwyczaju pochodu Łajkonika oraz powstania krypty zasłuszonych w kościele na Skalce w Krakowie. Odbił ponad 1500 podróży, mających na celu dokumentację zabytków. W gabinecie profesora musicie odnaleźć sakiewkę z pieniędzmi na kolejną wyprawę naukową mającą na celu ochronę zabytków.

Zgłoszenia

Zapraszamy grupy od 3 do ok. 10 osób, w przypadku większych grup senioralnych oferta ustalana jest indywidualnie. Miejsce: Pracownia Kulturalna, ul. Bagrowa 80/43 Kraków. Rezerwacje: poprzez formularz zgłoszeniowy www.plenerownia.pl/pokoj-zagadek/ lub mailowo: plenerownia@gmail.com. Koordynator projektu – Katarzyna Zarzycka, tel. 506 049 847. Organizator: Fundacja Plenerownia, Pracownia Kulturalna

Sukces Letniej Akademii Liderów dla seniorów



ZŁOTA JESIEŃ
HUTNIKA

31 lipca ruszyła Letnia Akademia Liderów. To szkolenia dla seniorów, aby wyposażeni w wiedzę i umiejętności możliwie najskuteczniej zaczęli wspierać działania na rzecz osób starszych w Krakowie. Uczestnicy Letniej Akademii Liderów mieli okazję przygotować się do roli inicjatora i realizatora lokalnych, oddolnych inicjatyw społecznych. Wolontariusze przeszli 40-godzinny kurs, złożony z wykładów i warsztatów. Nacisk położony był na to, co przyda się w codziennej praktyce.

Jest klub? Nie ma?

To trzeba założyć!

Dwie emerytki, absolwentki Letniej Akademii Lidera, były pracownice Kombinatu, a dziś huty Arcelor Mittal, Teresa Szeremeta i Iwona Lasota złożyły wniosek w ramach inicjatywy lokalnej pn. „Moja młodość – moje wspomnienia”. Obie panie mają duże doświadczenie w działaniach na rzecz innych, ponieważ pracowały w dziale socjalnym. Wsparcie pracowników było ich głównym zadaniem. Po przejściu na emeryturę zaczęły sprawdzać, czy jest jakiś klub seniora dla emerytowanych hutników. Okazało się, że nie, więc postanowiły przejąć inicjatywę. Liderką projektu była pani Iwona, pani Teresa miała już doświadczenie w prowadzeniu stowarzyszenia i wolontariacie, m.in. pracowała przy Szlachetnej Pączce. Zaczęły rozglądać się za wsparciem, które pomogłoby im wdrożyć w życie ambitne plany. – Szukałyśmy informacji o tym, jak się zabrać do tego naszego pomysłu. Trafiłyśmy na panią Janinę Woźniak, która nam o tym LAL-u powiedziała i zachęciła, że to może być miejsce, gdzie znajdziemy potrzebne wsparcie – wspomina pani Teresa. Tu dowiedziały się o środkach z tzw. inicjatywy lokalnej. – Pomyślałyśmy, że warto z nich skorzystać.

Najpierw wyedukowały się w Letniej Akademii Liderów dla seniorów, a później założyły klub seniora dla emerytowanych hutników. Dlaczego dla hutników? Bo obie panie są byłymi pracownicami Kombinatu (dziś huty Arcelor Mittal).



Pani Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej Anna Okońska-Walkowicz bardzo nas zmotywowała do realizacji tego pomysłu podczas LAL-u – mówią liderki. Natomiast w Muzeum Nowej Huty trafiły na grupę przyjaznych ludzi, którzy pomogli od strony zasobów lokalowych, udostępniając na potrzeby projektu pomieszczenie, gdzie będzie można przeprowadzić spotkania. Dodatkowo zaoferowali oprowadzenie po muzeum, po schronach Nowej Huty. Energiczne seniorki chcą się skupić na emerytach Kombinatu, ale zaproszenie kierują do mieszkańców Nowej Huty, ponieważ nie chcą

nikogo chętnego wykluczyć. Pierwsze spotkanie z byłymi pracownikami huty będzie jednocześnie przedstawieniem zamierzeń stowarzyszenia. Chcą poznać tych ludzi, ich historie i aktualne potrzeby oraz zainteresowania. Potencjał projektu to w praktyce 16 tys. emerytów Kombinatu. – Chcemy odpowiedzieć na realne potrzeby, aby nie powielać programów innych klubów – podkreślają. To pierwsze ważne spotkanie poprowadzi Małgorzata Karnasiewicz, działaczka społeczna znana ze swoich inicjatyw w Nowej Hucie. Drugie spotkanie przebiegnie pod hasłem zwiedzania Muzeum Nowej Huty, a na trzecim spotkaniu odbędzie

się quiz z wiedzy o kombinacie i Nowej Hucie itd.

Spotkania, w godz. od 11.00 do 13.00

Miejsce: Muzeum Nowej Huty os. Centrum E1, Kraków
3 grudnia, Bezpłatne zwiedzanie wystawy Muzeum Nowej Huty oraz schronów
9 grudnia, Mały test wiedzy o Kombinacie
16 grudnia, Przedświąteczne spotkanie wigilijne dla uczestników wcześniejszych spotkań

Kontakt

Chcących śledzić działania stowarzyszenia zapraszamy na Facebooka, informacje wyszukamy po hasle: złota jesień hutnika w Krakowie.

REKLAMA

Dołącz do grona ponad 286 tys. osób, które uwolniły się od przewlekłego bólu kolan, bioder i kręgosłupa

Czy nastąpi rewolucja w zwalczaniu ZWYRODNIENIEŃ STAWÓW?



Koniec ukrywania faktów

Na całym świecie osoby cierpiące z powodu artrozy bez przeszkód korzystają z nowoczesnych metod, dzięki którym wygranie walki z bólem stawów jest możliwe nawet w 98,7%. Niestety Polacy są pozbawieni tej szansy, ze względu na utrudniony dostęp do innowacyjnych kuracji i technologii. **Chorzy nie mają żadnego wyboru...**

Gabinety ortopedyczne z roku na rok pękają w szwach, coraz więcej ludzi szuka pomocy i ulgi w bólu. Nieleczona artroza nie tylko skutkuje całkowitym zanikiem tkanki chrzęstnej, która chroni zakończenia kości przed tarcieniem. W efekcie przy każdym ruchu kości trą się o siebie, co powoduje dyskomfort, ból, obrzęki i stany zapalne. W niektórych przypadkach ta bolesna przypadłość może doprowadzić do całkowitego unieruchomienia stawów, a nawet trwałego kalectwa.

Odzyskaj zdrowe stawy

Panu Henrykowi (68l.) z Żyrardowa udało się uniknąć najgorszego. Jest żywym przykładem tego, że ze zwyrodnieniami stawów można wygrać:



Stawy jak nowe!

Przez siedzący tryb życia i znaczną nadwagę, z roku na rok odczuwałam coraz większe bóle w stawach.

Mało się ruszałam, ale nawet zwykłe wchodzenie po schodach sprawiało mi trudności. Okazało się, że moje chrząstki stawowe są doszczętnie zrujnowane i na dodatek wdał się stan zapalny. Lekarze załamywali ręce i nie potrafili mi pomóc, a ja ledwo mogłam chodzić. Na szczęście trafiłam na preparat prof. Palmera, bo inaczej pewnie teraz poruszałabym się na wózku. Wystarczyło zaledwie miesiąc, żeby moje stawy się zregenerowały, a ból minął!

Katarzyna, 53l., Supraśl

- ✓ naturalnie, bez trucia się chemicznymi tabletkami
- ✓ bez ingerencji chirurgicznej i czekania w kolejkach do specjalistów
- ✓ w 30 dni...

Owszem, zaledwie 30 dni wystarczy aby odbudować tkankę chrzęstną w stawach, pozbyć się bólu, trzeszczenia, obrzęków i stanów zapalnych. Takie działanie jest możliwe dzięki nowatorskiej metodzie prof. Rufusa Palmera, która zyskała szeroki poklask wśród ortopedów i reumatologów na całym świecie.

Zanim jednak pan Henryk skorzystał z tej innowacyjnej formuły, próbował wielu sposobów, by pozbyć się dokuczliwych dolegliwości.

„Nic mi nie pomagało, nawet lekarze nie byli w stanie znaleźć antidotum. Trudno jest skutecznie wyleczyć kogoś, kogo boli dosłownie wszystko. Polecali mi doraźne środki, ale byłem świadomy, że będę się męczyć z bólem do końca życia.”

Skuteczna metoda istnieje

Pan Henryk sądził, że znajduje się w sytuacji bez wyjścia: „Zwyrodnienia z dnia na dzień pogłębiały się, rujnując moje stawy. Żadne ćwiczenia, fizjoterapia, naświetlania nie przynosiły mi ulgi w bólu. Mało brakowało, a stałbym się więźniem własnego łóżka.”

O swoich problemach opowiedział swojej siostrze, która mieszka w Londynie. Zmartwiona losem brata, zaczęła szukać sposobu, by mu pomóc. Po 3 dniach zadzwoniła z dobrą nowiną. Okazało się, że w Wielkiej Brytanii już dawno jest dostępna naturalna i bezpieczna metoda zwalczania artrozy oparta na leczniczych właściwościach wyciągów roślinnych. Została opracowana przez prof. Rufusa Palmera, cenionego eksperta w dziedzinie ortopedii i reumatologii.

W czym tkwi sekret kuracji

prof. Palmera?

Już od początku stosowania kuracji w organizmie zachodzą procesy prowadzące do stopniowego cofania się zmian zwyrodnieniowych. Chrząstka stawowa odbudowuje się, przez co zmniejsza się tarcie oraz stany zapalne. Po 30 dniach stawy są zregenerowane, a ból i uciążliwe trzeszczenie bezpowrotnie mijają. Zwiększa się produkcja mazi stawowej, która stanowi 'smar' dla stawów i dodatkowo niweluje tarcie. Stawy są 'naoliwione', a ruchy płynne i bezbolesne.

Kuracja prof. Palmera przywraca pełną sprawność fizyczną wszystkim, bez względu na płeć, wiek czy stan zaawansowania zmian zwyrodnieniowych. Nie ważne, czy boli Cię kręgosłup, kolana, biodra, łokcie czy nadgarstki. Nieistotna jest również przyczyna bólu. W każdym przypadku wyleczenie jest możliwe – artroza to nie wyrok.

Eksperci zaskoczeni

W jednym z wywiadów udzielonych zagranicznej prasie prof. Palmer opowiedział o swoich osiągnięciach:

„Kiedy specjaliści od schorzeń stawów zobaczyli efekty kuracji na zdjęciach byli zszokowani - dotąd panowało przekonanie, że zmian zwyrodnieniowych nie da się cofnąć. Tkanka chrzęstna odbudowała się aż w 98,7%, zwiększyła się również poślizgowość mazi stawowej. Wszystkie osoby biorące udział w testach zgodnie zadeklarowały, że bóle stawów znacząco się zmniejszyły.”

Przez wiele tygodni przeprowadzaliśmy testy laboratoryjne, aby finalnie odkryć formułę, która stymuluje organizm do samodzielnej walki ze stanem zapalnym. Uderza ona w źródło schorzenia, odżywia chondrocyty i inicjuje proces samoodbudowy uszkodzonych tkanek. W ten sposób dolegliwości artretyczne stopniowo ustępują, a ból zostaje uśmierzony. Prawdopodobnie jest to najsilniejsza broń przeciwko zwyrodnieniom stawów wymyślona przez matkę naturę. To przykre, że większość lekarzy z premedytacją ignoruje fakty i doniesienia o pojawieniu się innowacyjnych kuracji” – dowiadujemy się z wywiadu.

Koncerny chcą nas wykończyć?

Nie tylko bierność lekarzy stoi na przeszkodzie do pozbycia się bólu stawów i odzyskania sprawności ruchowej. Kuracja prof. Palmera szturmem wkroczyła na rynek, stanowiąc zagrożenie dla dużych koncernów farmaceutycznych. Wobec tego 6 koncernów postanowiło zawiązać sojusz, który miał na celu zablokowanie ludziom dostępu do preparatu Palmera i niedopuszczenie do jego sprzedaży w aptekach.

„Wielkie koncerny prześcigają się w produkcji chemicznych, nieskutecznych środków, które są wykonane z wątpliwej jakości składników obciążających wątrobę” – komentuje prof. Palmer. „Próbują nam zaszkodzić, bo jako pierwsi zaoferowaliśmy w 100% naturalną kurację, która nie tylko hamuje rozwój zwyrodnienia stawów, ale przede wszystkim naprawia szkody wyrządzone przez artrozę.”

Nasza kuracja jest w pełni bezpieczna dla zdrowia. Naturalne substancje aktywne zawarte w for-

30 dni i po bólu!

Chodziłem od ortopedy do ortopedy, dostawałem coraz to nowe recepty na drogie, chemiczne środki, które zupełnie mi nie pomagały. Dopiero gdy sięgnąłem po ten preparat, poczułem prawdziwą ulgę. Ból zniknął już po 1. dniu stosowania, a po 30 dniach zupełnie zapomniałem o problemach ze stawami. Polecam!”

Ryszard, 74l., Krasnystaw

mule działają leczniczo, ale nie powodują przy tym absolutnie żadnych skutków ubocznych”.

Pozbądź się bólu

Wystarczy 2 kapsułki dziennie, aby błyskawicznie i trwale pozbyć się bólu. Pierwsze efekty działania preparatu są zauważalne już na drugi dzień od rozpoczęcia kuracji – ból znacznie wyraźnie słabnie. Po kilku dniach zmniejsza się obrzęk i ustanie uciążliwe drętwienie i trzeszczenie. Ale to dopiero początek!

Po zakończeniu kuracji przekonasz się, że Twoje życie znów wygląda tak, jak dawniej, przed pojawieniem się dolegliwości związanych ze zwyrodnieniami stawów. Na zawsze uwolnisz się od bólu i powrócisz do młodzieńczej sprawności ruchowej, a to wszystko zaledwie w 30 dni.

Mimo usilnych starań koncernów, preparat prof. Palmera jest dostępny w Polsce i zyskuje coraz większą popularność. Można go zamówić jedynie w sprzedaży telefonicznej.

OFERTA LIMITOWANA

Zdrowe i silne stawy w zasięgu ręki, a teraz w lepszej cenie!

Tylko dla pierwszych 150 osób!

By otrzymać oryginalny preparat ze zniżką -70%, zadzwoń:

97 zł
~~329 zł~~

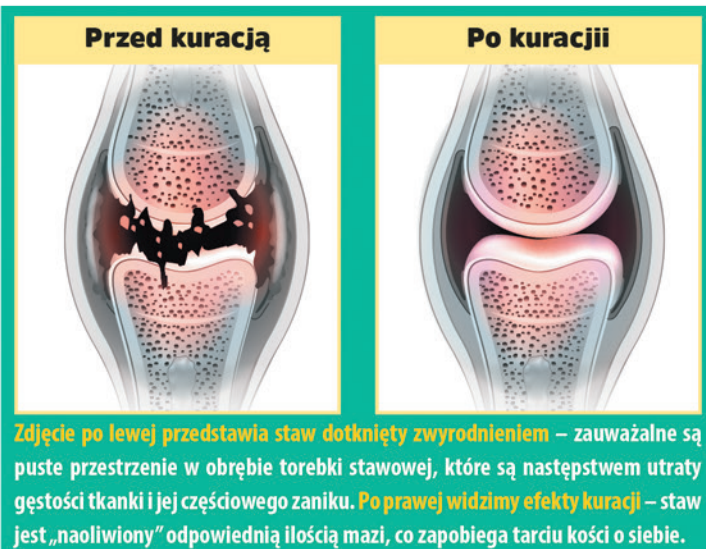
61 300 32 01

Od poniedziałku do niedzieli: 8:00–20:00

Zwykłe połączenia lokalne bez dodatkowych opłat.

Oferta ważna do 25.12.2019

PRZESYŁKA GRATIS!



Zdjęcie po lewej przedstawia staw dotknięty zwyrodnieniem – zauważalne są puste przestrzenie w obrębie torebki stawowej, które są następstwem utraty gęstości tkanki i jej częściowego zaniku. Po prawej widzimy efekty kuracji – staw jest „naoliwiony” odpowiednią ilością mazi, co zapobiega tarcu kości o siebie.

Zabezpiecz nagrobki przed złodziejami i zniszczeniem!

Z roku na rok można spotkać się z coraz częstszymi aktami wandalizmu na cmentarzach. Skradzione mosiężne litery czy zdewastowane płyty – z takimi widokami spotykają się niektóre rodziny, które odwiedzają groby swoich bliskich. Okazuje się jednak, że od powyższych szkód można się skutecznie ubezpieczyć.

– Dla złodzieja elementy nagrobka to niezły zarobek, a my płacimy za to zarówno emocjonalnie, jak i finansowo. Zadziwiające jest to, że przy takiej ilości przestępstw mających miejsce na cmentarzach, ubezpieczenia nagrobków nie są jeszcze powszechną praktyką. Niestety na ogół dopiero po fakcie uświadamiamy sobie, że taka polisa jest bardzo przydatna – mówi Maciej Kuczwalski, ekspert multigencji CUK Ubezpieczenia. W przypadku ubezpieczenia chroniącego nagrobki Towarzystwo Ubezpieczeniowe poniesie odpowiedzialność za szkody, które powstały w wyniku kradzieży oraz wandalizmu. Poza tym polisą obejmujemy skutki takich zdarzeń jak pożar, osunięcia ziemi, uderzenie pioruna czy katastrofy lotniczej. Dzięki ubezpieczeniu nagrobków dostaniemy także odszkodowanie za zniszczenia powstałe po powodzi, gradobiciu, huraganie, upadku drzewa, a nawet w wyniku huku ponaddwukowego. – Choć uwzględnienie w OWU szkód powstałych od huku i katastrofy lotniczej może dziwić, jest to jak najbardziej normalne. Towarzystwa ubezpieczeniowe decydują się na taką klauzulę, ponieważ wiele cmentarzy na terenie Polski znajduje się w pobliżu lotnisk – dodaje Maciej Kuczwalski.

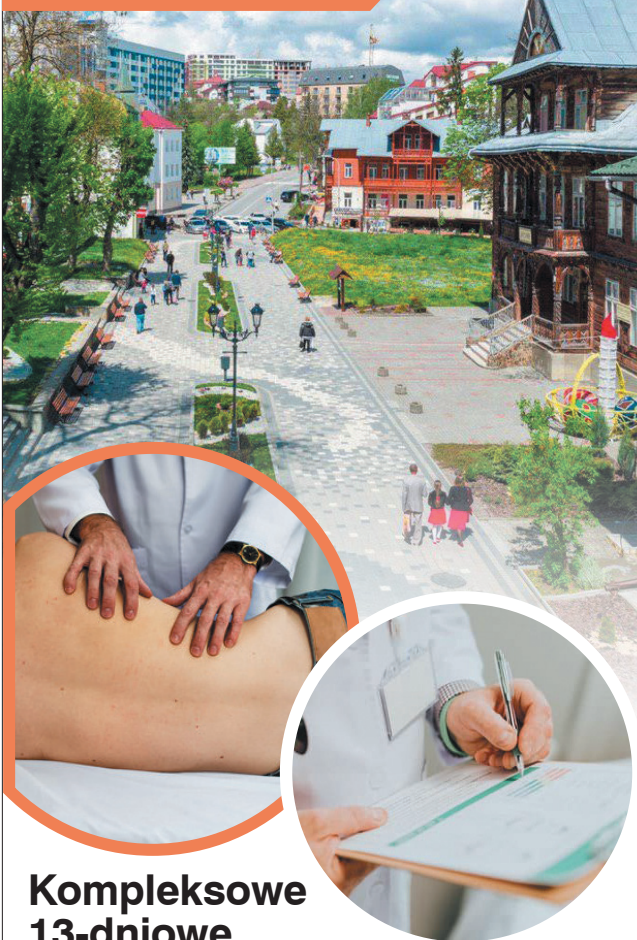
Od czego zależy kwota polisy

Warto mieć na uwadze, że ubezpieczenie nagrobka nie obejmuje szkód, które powstały w następstwie osób

trzech jak: zarządców cmentarzy, osób z firm kamieniarskich czy przedsiębiorstw pogrzebowych. Mimo to należy spojrzeć na taki wydatek perspektywnie. Czasami koszty nagrobka sięgają równowartości samochodu. Groby naszych bliskich możemy ubezpieczyć na dopasowaną do naszych potrzeb sumę. Wysokość składki jest w dużej mierze zależna od wartości oraz samej lokalizacji nagrobka. Aktualnie na polskim rynku ubezpieczeniowym tego typu rozwiązanie oferuje m.in. PZU, Wiener oraz Warta. – Sama polisa jest bardziej formą dodatku do takich ubezpieczeń, jak obejmujące nieruchomości lub chroniące mienie od zdarzeń losowych. Za taki bonus nie zapłacimy dużo, a odszkodowanie, mimo niskiej składki, z pewnością wystarczy na pokrycie wszelkich kosztów związanych z naprawą uszkodzonego nagrobka – mówi Maciej Kuczwalski.

Decyzja o tym, jakie odszkodowanie otrzymamy, jest określana przez ubezpieczyciela po ustaleniu wysokości poniesionych przez nas strat, w oparciu o koszty odbudowy lub naprawy nagrobka. – Kupując polisę musimy pamiętać o tym, że obejmuje ona tylko elementy stałe grobu, więc jeśli zostaną nam skradzione bądź zniszczone wazon, misy, kwiaty czy inne części, które nie są elementem konstrukcji, nie otrzymamy za nie odszkodowania – przestrzega ekspert.

TRUSKAWIEC 2020



Kompleksowe 13-dniowe turnusy sanatoryjne

Bogata baza medyczna i atrakcyjne ceny!

Oferta z dojazdem z Polski!

Przy rezerwacji miejsc do 31 stycznia 2020 r.

5% rabatu

Florian Travel
biuro podróży

Zapraszamy do kontaktu

tel. +48 12 397 49 22
turnusy rehabilitacyjne
@floriantravel.com
www.floriantravel.pl

ul. Karmelicka 32/3, 31-128 Kraków

Emerytura dokumenty sprzed lat

Wybierasz się na emeryturę lub rentę, a nie masz dokumentów potwierdzających, że pracowałeś przed 1999 rokiem? Zakład, w którym pracowałeś, już nie istnieje? Podpowiadamy, jak i gdzie szukać dowodów potwierdzających staż pracy.



– Jeśli zakład pracy już nie istnieje, to na podstawie chociażby pism, wpisów w książeczkowych dowodach osobistych wydawanych do końca 2000 roku czy legitymacji ubezpieczeniowej warto ustalić dokładną nazwę i adres ostatniej siedziby. To podstawa, żeby rozpocząć poszukiwania w archiwach i instytucjach komercyjnych przechowujących dokumentację osobową i płacową – wyjaśnia Iwona Kowalska-Matis, regionalny rzecznik prasowy ZUS na Dolnym Śląsku. Likwidowane lub przekształcone zakłady pracy miały następców prawnych i to te podmioty powinny przejąć zasoby świadczące o angażach pracowników. Mogą to być spółki prawa handlowego bądź cywilnego, powstałe po sprywatyzowaniu przedsiębiorstw albo organy założycielskie, czyli urzędy wojewódzkie czy organy nadzórne, czyli konkretne ministerstwa.

Gdzie szukać?

Gdy zakładu już nie ma i nie ma też następcy prawnego takiego przedsiębiorstwa, to informacji trzeba szukać w bazie zlikwidowanych lub przekształconych zakładów pracy. Taki katalog jest dostępny dla klientów ZUS w każdej placówce i na stronie internetowej: Baza ZUS. – Ten kłopot może ominąć osoby, które pracowały w zakładach do 20 zatrudnionych, bo taki pracodawca miał obowiązek zgłaszania pracowników w ZUS z imienia i nazwiska, czyli w imiennych deklaracjach rozliczeniowych – dodaje Iwona Kowalska-Matis. Wielu przyszłych emerytów może szukać dokumentacji z niepaństwowych jednostek organizacyjnych, partii

politycznych, związków wyznaniowych, organizacji społecznych czy spółdzielczych. Te podmioty ustalają jednak własne zasady postępowania z dokumentacją osobową. Natomiast dokumenty potwierdzające staż i płace ze zlikwidowanych spółdzielni oraz organizacji spółdzielczych mógł przejąć związek rewiżyjny, w którym była zrzeszona spółdzielnia lub Krajowa Rada Spółdzielcza z siedzibą w Warszawie. Instytucją, która przechowuje dowody dotyczące pracy i płac od pracodawców z całej Polski, których postawiono w stan likwidacji lub których upadłość ogłoszono, jest działająca od 2004 r. Archiwum Państwowe Dokumentacji Osobowej i Płacowej w Milanówku pod Warszawą. Archiwum wydaje zaświadczenia lub poświadczono kserokopie dokumentacji płacowej.

To się liczy

Przy ustalaniu emerytury, renty czy świadczenia emerytalnego liczą się pisemne zaświadczenia pracodawcy, świadectwa pracy i legitymacje ubezpieczeniowe z wpisami o dacie rozpoczęcia i zakończenia pracy, rodzaju i wymiarze czasu pracy oraz orzeczenia sądu. Istotne mogą się też okazać dowody pośrednie, czyli umowy o pracę i aneksy umów, wpisy w książeczkowym dowodzie osobistym, legitymacje służbowe czy wręcz pisma kierowane przez pracodawcę do pracownika w czasie zatrudnienia na przykład o powołaniu, mianowaniu, zmianie angażu, udzieleniu urlopu. Oczywiście takie dokumenty będą przydatne, jeśli będzie z nich wynikać sam fakt zatrudnienia i jego okres.

REKLAMA

Kraków, Al. Słowackiego 52
tel. 12 634 23 17
kom. 575 550 302
pn-pt od 11.00 do 17.00
www.belferek.pl



TRUSKAWIEC

Potrzebny paszport!

Turnusy Rehabilitacyjne
z zabiegami i dojazdem z Krakowa
od kwietnia do października 2020

Super Promocja 1199 zł
za turnus 10-dniowy



Kamelia

Promocja 1399 zł
za turnus 10-dniowy



Sanatorium
Truskawiecki

W cenie:

- Przejazd na trasie Kraków-Truskawiec-Kraków
- Zakwaterowanie: pokoje 2 os. z łazienką, TV, ręczniki, czajnik, suszarka, lodówka
- Konsultacje z lekarzem
- 3 lub 4 zabiegi lecznicze od pn do soboty (oprócz dni świątecznych)
- Wyżywienie 3x dziennie - serwowane
- Kuracja wodami leczniczymi „Naftusia” i „Marysia”
- Ubezpieczenie

www.facebook.com/GazetaSenior

Czytaj codziennie w internecie



Zwracamy uwagę kierowcom!

Blisko 30% pasażerów samochodów czułoby się niekomfortowo, prosząc kierowcę, żeby zwolnił. Nadmierna prędkość należy jednak do najczęstszych przyczyn wypadków i powinniśmy reagować, gdy nasze bezpieczeństwo jest zagrożone. Ta sama zasada dotyczy innych groźnych zachowań, takich jak wyprzedzanie „na trzeciego” czy jazda pod wpływem alkoholu.



W 2018 roku na stołecznych drogach aż 75 proc. ofiar śmiertelnych wśród pieszych stanowili seniorzy. Warszawski Zarząd Dróg Miejskich przygotował kampanię edukacyjno-społeczną „Obudź się! Uwaga=życie”. Chodzi o to, aby zminimalizować skalę wy-

padków z udziałem seniorów. Działania przewidziane są do końca lutego 2020 roku i obejmują m.in. spotkania na uniwersytetach trzeciego wieku, w klubach seniora czy akcje informacyjne w kościołach. Badanie przeprowadzone w Wielkiej Brytanii wykazało,

że dwie trzecie pasażerów samochodów czuło się niekomfortowo z powodu prędkości, z jaką jechał ich znajomy lub członek rodziny. Jednocześnie blisko 30% pasażerów wstydziłoby się poprosić bliższą osobę, żeby zwolniła. Tymczasem jazda z nadmier-

ną prędkością jest niezwykle ryzykowna. Niedostosowanie prędkości do warunków ruchu to druga najczęstsza przyczyna wypadków powstałych z winy kierujących. W zeszłym roku w wypadkach spowodowanych nadmierną prędkością w Polsce zginęło 778 osób.

– Nie powinniśmy traktować przekraczania prędkości jako normalnego zjawiska i usprawiedliwiać naszych bliskich, którzy się tego dopuszczają w naszej obecności. Narażają oni w ten sposób bezpieczeństwo wielu osób. Dlatego zawsze w takiej sytuacji należy zwrócić uwagę kierowcy – mówi trenerzy Szkoły Bezpiecznej Jazdy Renault.

W podobny sposób powinniśmy traktować pozostałe sytuacje, w których kierowca ryzykuje życie swoje i innych, takie jak wyprzedzenie „na trzeciego”, ignorowanie czerwonego światła czy wymuszanie pierwszeństwa.

Zabierz kluczyki

Wciąż zdarza się, że członkowie rodziny czy przyjaciele nie reagują, widząc, że za kierownicę chce wsiąść osoba znajdującą się pod wpływem alkoholu. – W takim przypadku najczęściej trudno jej przemówić do rozsądku, ale musimy uniemożliwić kierowcy jazdę w tym stanie. Jeśli wymaga to odebrania mu kluczyków do pojazdu albo wezwania policji, zrobmy to – mówi Zbigniew Weseli, ekspert Szkoły Bezpiecznej Jazdy Renault. Jednocześnie nie należy mylić reakcji na niebezpieczne sytuacje z komentowaniem stylu prowadzenia bliskiej osoby. Niechciane wskazówki czy okazywanie niezadowolenia bez ważnej przyczyny mogą prowadzić od poirytowania kierowcy, co również negatywnie wpływa na bezpieczeństwo jazdy.

REKLAMA



UZDROWISKO
Szczawno - Jedlina S.A.

Uzdrowisko Szczawno – Jedlina” S.A.

to jedno z najstarszych Uzdrowisk na Dolnym Śląsku. Podgórski, lekko boźcowy, łagodny i orzeźwiający klimat, unikatowe wody lecznicze korzystnie wpływają na proces leczenia zarówno u dorosłych, jak i u dzieci.

- zakwaterowanie w pokojach 1, 2 lub 3 os.
- całodienne wyżywienie (śniadanie, obiad, kolacja) - dietę dostosowaną do stanu zdrowia
- rehabilitacja medyczna – 3 zabiegi dziennie
- całodobowa opieka medyczna
- możliwość korzystania z siłowni i SAUNARIUM (3 rodzaje saun: sucha, parowa i na podczerwień)
- krenoterapia
- codziennie 2 butelki wody mineralnej (0,5l)
- kupony rabatowe na wybrane atrakcje np.: Zamek Książ, Aqua Zdrój, Kompleks Podziemne miasto Osówka, Kawiarnia Tarta Bułka, Muzeum Porcelany w Wałbrzychu, Stara Kopalnia, Palmiarnia w Wałbrzychu.
- dodatkowy koszt: opłata uzdrowskowa 4,33 zł/dzień, dostęp do TV 4 zł/ doba.

LAST MINUTE
od 790 zł/7 dni
13.11.2019 - 31.03.2020



Możliwość skorzystania z dodatkowych badań i zabiegów według cennika. Polecamy zabiegi w KRIOKOMORZE OGÓLNOUSTROJOWEJ, badania w PORADNI DENSYTOmetrycznej oraz bogatą ofertę BADAŃ LABORATORYJNYCH w formie PAKIETÓW dedykowanych poszczególnym jednostkom chorobowym.

Oferta dotyczy: Sanatoriów w Szczawnie-Zdroju i w Jedlinie-Zdroju. Ilość pokoi dostępna w ofercie jest ograniczona - do wyczerpania miejsc.

tel. 74 74 83 156

www.szczawno-jedlina.pl email: marketing@szczawno-jedlina.pl

Odwołany lub opóźniony lot z powodu złej pogody

Zbyt silny wiatr, gwałtowna burza czy intensywna śnieżyca mogą skutecznie sparaliżować funkcjonowanie portu lotniczego na dłuższy czas. To z kolei dla przewoźników oznacza opóźnienia w realizacji połączeń i pretensje ze strony pasażerów. Jakie prawa mają pasażerowie?



Mimo że porty lotnicze są wyposażone w coraz nowocześniejsze przyrządy, pozwalające na przyziemienie maszyn w skrajnie trudnych warunkach, nie wszystko zależy od infrastruktury nazimnej. Odpowiedni osprzęt musi posiadać również sam samolot, a ostateczną decyzję o lądowaniu zawsze podejmuje kapitan. Niekiedy skutkuje to przekierowaniem maszyny na lotnisko, nad którym panują korzystniejsze warunki atmosferyczne. Niedawno, w październiku br., taka sytuacja miała miejsce na warszawskim Okęcie – kilka samolotów z powodu mgły zostało skierowanych m.in. do portu w Katowicach.

Co dzieje się z pasażerami?

Kiedy maszyna nie może wylądować na docelowym lotnisku, oznacza to, że pasażerowie znajdują się co najmniej kilkadziesiąt kilometrów od planowanego miejsca przylotu. Ale podróży chronią przepisy. – Zgodnie z prawem obowiązującym na terenie Unii Europejskiej przewoźnik ma obowiązek zapewnienia

wsparcia, chociażby w takich sprawach jak wyżywienie czy transport na docelowe lotnisko. Jeżeli między portami odległość nie jest duża, może to być alternatywny środek komunikacji, np. autobus. Podróżnym, którzy mieli zaplanowany transfer, a nie dotrą o odpowiedniej godzinie na samolot, przysługuje również prawo do skorzystania z hotelu. Operator musi także zadbać, by pasażer dotarł do miejsca docelowego w najszybszy możliwy sposób. Czasem powoduje to sytuację, w której dalsza część podróży realizowana jest przez konkurencyjnego przewoźnika – wyjaśnia Rafał Nawrocki, specjalista ds. obsługi pasażerów Portu Lotniczego Lublin. Podobne prawa przysługują podróżnym, gdy z powodu złej pogody nie mogą rozpocząć lotu. Jeżeli opóźnienie jest większe niż trzy godziny, przewoźnik musi zapewnić swoim pasażerom bezpłatny napój i posiłek. – Gdy dojdzie do odwołania lotu lub jego znacznego opóźnienia, podróżujący mogą liczyć na pokrycie przez linię lotniczą kosztów noclegu, a także

transferu na linii lotnisko-hotel-lotnisko. Operator zobowiązany jest również do zapewnienia możliwości kontynuowania podróży najbliższym, alternatywnym połączeniem – tłumaczy Rafał Nawrocki.

Zła pogoda a odszkodowanie

Jeżeli lot jest opóźniony o co najmniej trzy godziny, jego pasażerowie mogą ubiegać się o stosowane odszkodowanie. Trudne warunki atmosferyczne, które uniemożliwiają starty i lądowanie samolotów, zalicza się jednak do nadzwyczajnych okoliczności. A w świetle obowiązujących w Unii Europejskiej regulacji przewoźnik nie jest zobowiązany do wypłacenia odszkodowania, gdy opóźnienie nie jest efektem jego zaniedbania. Oprócz złych warunków atmosferycznych może to być np. strąk lub wybuch wulkanu, tak jak to miało miejsce w 2010 r. po erupcji na Islandii, która skutkowała zamknięciem przestrzeni powietrznej w wielu krajach Starego Kontynentu.

BUKSA
Travel

Polskie Hotele

Dlaczego Buksa Travel?

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

12 dni
cena od
1389 zł

NOWOŚĆ

10 dni od
1049 zł

NOWOŚĆ

Wyjazd autokaru
możliwy z 60
miast w Polsce!

Cena zawiera:

- » 7 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

W terminach 24.06 - 26.08 możliwość przelotu samolotem z Warszawy lub Krakowa.

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

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

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

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



Dom Seniorsa i Centrum Rehabilitacji

Słoneczne Wzgórze to Dom Seniorsa i Centrum Rehabilitacji położone w cichym i spokojnym miejscu w Łaznowskiej Woli zlokalizowanej 30 km od Łodzi.

W ofercie:

- pobyty stałe, dzienne, czasowe, świąteczne, weekendowe
- pakiety dla **aktywnego seniora**
- wysokiej jakości **baza rehabilitacyjna**
- wykwalifikowana kadra rehabilitantów i terapeutów zajęciowych
- przestronne pokoje z łazienką i tarasem
- całodobowa opieka lekarsko – pielęgnarska w oparciu o nowoczesny sprzęt
- bogaty program zajęć rekreacyjnych – terapia zajęciowa i organizacja czasu wolnego
- obiekt bez barier architektonicznych spełniający maksimum wymogów bezpieczeństwa
- bezprzewodowy system przywoławczy
- własna kuchnia i profesjonalny nadzór dietetyka
- zakład fryzjersko – kosmetyczny
- biblioteka
- możliwość skorzystania z pokoju dla osób odwiedzających

Czas dojazdu do Łaznowskiej Woli:
Łódź - 20 minut, Warszawa - 60 minut,
 Tomaszów Mazowiecki - 25 minut,
 Piotrków Trybunalski - 30 minut,
 11 km od węzła nr 23 autostrady A1



ul. Słoneczna 14, 97-221 Łaznowska Wola
+48 535 409 137

Oferujemy promocyjne ceny, szczegóły na stronie
www.slonecznewzgorze.net

„500+ dla niepełnosprawnych” co musisz wiedzieć?

Wiele problemów stwarza rozróżnienie pojęć niepełnosprawności i niezdolności do samodzielnej egzystencji. Są one nie tylko mylone, ale i traktowane jako mające to samo znaczenie. Tymczasem różnice są dosyć istotne i warto je poznać, zanim złożymy wniosek o 500+, czyli o dodatek, o którym potocznie mówi się jako o „500+ dla niepełnosprawnych”. Jednak to nie stopień niepełnosprawności decyduje o jego przyznaniu.

Niezdolność do samodzielnej egzystencji przyznaje się osobie, która nie tylko, że nie może pracować, ale potrzebuje pomocy drugiej osoby w najprostszych czynnościach życiowych. Opiekun musi zatem nie tylko zrobić zakupy i przygotować jedzenie, ale też nakarmić swojego podopiecznego. Musi także pomagać osobie, którą się opiekuje, w codziennej higienie, poruszaniu się, w prowadzeniu gospodarstwa domowego, w procesie leczenia, rehabilitacji, edukacji oraz praktycznie wszystkich kontaktach z otoczeniem zewnętrznym. Krótko mówiąc, osoba niezdolna do samodzielnej egzystencji jest całkowicie zależna od osób, które się nią opieku-

ją. – Odmienne jest w przypadku orzeczeń o niepełnosprawności i jej stopniu, które wydają zespoły ds. orzekania o niepełnosprawności, a nie ZUS – mówi Iwona Kowalska-Matis, Regionalny Rzecznik Prasowy ZUS na Dolnym Śląsku.

Orzeczenie z ZUS

Osoby z niepełnosprawnością często pracują i prowadzą aktywne życie rodzinne, towarzyskie i sportowe, a co za tym idzie, lekarz orzecznik nie przyznaje im statusu osoby niezdolnej do samodzielnej egzystencji. – Wiele osób, które przychodzi do nas, pyta o to, czy fakt, iż mają przyznany określony stopień niepełnosprawności, daje im gwarancję

dostania 500+ i są bardzo rozczarowane, gdy dowiadują się, że to nie wystarczy – wyjaśnia Iwona Kowalska-Matis. – Dlatego jeszcze raz podkreślam, że aby otrzymać świadczenie uzupełniające, czyli tzw. „500+”, należy posiadać ważne orzeczenie o niezdolności do samodzielnej egzystencji, które jest wydane przez lekarza orzecznika ZUS. Przyznany „poza ZUS-em” stopień niepełnosprawności nie uprawnia do otrzymania dodatku, bo o tym, czy go dostaniemy, decyduje lekarz orzecznik ZUS – dodaje.

Pomocna

dokumentacja

Rzeczniczka ZUS na Dolnym Śląsku radzi, aby osoby, któ-

re chcą otrzymać wsparcie, a nie posiadają orzeczenia wydanego przez zusowskiego lekarza orzecznika, powinny do wniosku o dodatek dołączyć dokumentację medyczną oraz inne dowody, które mogą być dla orzecznika ważne przy wydaniu orzeczenia. Takie jak na przykład: karta badania profilaktycznego, dokumentacja z rehabilitacji leczniczej lub zawodowej oraz zaświadczenie o stanie zdrowia wydane przez lekarza opiekującego się pacjentem, ale nie wystawione wcześniej niż miesiąc przed złożeniem wniosku.

REKLAMA



Od 280 zł /os/doba **
 **przy min. 4 dobach

SENIORZY NAD JEZIOREM W LUBUSKIM ZDROWIE, RELAKS, INTEGRACJA

Oferujemy kilkudniowe pobyty w przepięknym Dworze Kolesin, położonym z dala od zgiełku miasta w samym sercu województwa lubuskiego, nad urokliwym Jeziorem Wojnowskim. Dopasowujemy pakiety pobytowe tak, aby nie zabrakło w nich: zdrowego jedzenia, sporej dawki ruchu, relaksu, zabaw i warsztatów integracyjnych.



- noclegi w komfortowych, dwuosobowych pokojach
- pełne wyżywienie (śniadania, obiady, kolacje)
- zajęcia ruchowe (Pilates, joga, Nordic Walking)*
- godzinny seans w saunie



- w EKO SPA na świeżym powietrzu z widokiem na jezioro
- masaż relaksacyjny
- warsztaty wypieku chleba*
- wieczorki zapoznawcze (przy min. 25 osobach)
- koncert relaksacyjny*

* oferta ważna dla grup minimum 10 osobowych

DWÓR KOLESIN

Kolesin 14, 66-110 Babimost, woj. Lubuskie
 tel. +48 571 245 145 repcja@dworkolesin.pl



Willa Karmazynowa Przysań

Willa Karmazynowa Przysań zaprasza do Międzywodziu

Turnus wypoczynkowy 10 dni w cenie 1060 zł/os

- 10 dni turnusu w cenie 1060 zł
- Komfortowe pokoje 2 i 3 osobowe płaski TV, łazienki w pokojach
- Dostępna duża kuchnia
- Wyżywienie w formie bufetu
- 4 posiłki dziennie: śniadanie, lekki obiad, obiadokolacja oraz bufet przekąskowy dostępny od 18.00 do 8.00
- Przez cały okres dostępna kawa, herbat, woda
- Wieczorki muzyczne, ognisko z pieczeniem kiełbasek, gril
- Wycieczka z przewodnikiem po Międzywodziu



Rezerwacja

tel. 91 38 13 903
www.karmazyn.eu

Międzywózie
 Willa Karmazynowa Przysań, ul. Słoneczna 24



Dom Zdrowia Lila w Ciechocinku

TURNUS REHABILITACYJNY

10.2019 – 04.2020 od 639 zł/pobyt!

- nocleg zgodnie z rezerwacją
- 3 posiłki dziennie (śniadania i kolacje w formie bufetu, obiady serwowane)
- wizyta lekarska
- 2 zabiegi dziennie

(od poniedziałku do soboty, bez niedziel i świąt)

**Polecamy również
 TURNUS REKREACYJNY
 w cenie 99 zł/doba**

ul. M. Konopnickiej 37, Ciechocinek
 tel. 54 283 32 34, 513 107 663
www.domzdrowialila.pl

E-niezbędnik dla osób z niepełnosprawnością

E-niezbędnik to miejsce, w którym osoby z niepełnosprawnością mogą znaleźć praktyczne i przydatne informacje dotyczące przysługujących im świadczeń, ulg i przywilejów. Narzędzie dodatkowo wspiera sztuczna inteligencja, czyli wirtualny doradca, który ułatwia znalezienie treści poszukiwanych przez użytkownika.



Fundacja Neuron Plus, organizator ogólnopolskiej kampanii STOP Barrierom, stworzyła internetowy e-niezbędnik będący kompendium wiedzy dla osób z niepełnosprawnością.

Użytkownicy mają możliwość zapoznania się z czytelnym wyjaśnieniem wszystkich procedur związanych z ich uzyskaniem oraz opcję pobrania na swój komputer potrzebnych druków. Co więcej, dzięki wirtualnemu asystentowi mogą jeszcze szybciej uzyskać odpowiedzi na swoje pytania. Chatbot (robot prowadzący rozmowę przez Internet) stara się zrozumieć intencje użytkownika i odpowiadać w sposób najbardziej precyzyjny, wskazując konkretne treści w oknie komunikatora. W momencie nieznanym odpowiedzi użytkownik jest kierowany do rozmowy prowadzonej przez

konsultantów z zakresu diety, rehabilitacji, prawa oraz wsparcia psychologicznego.

Szybko, prosto, przejrzysto

– E-niezbędnik wraz z wirtualnym doradcą, to prawdopodobnie w tej chwili jedyne rozwiązanie w Polsce, umożliwiające w szybki i innowacyjny sposób dostęp do informacji, których poszukują osoby z niepełnosprawnością – podkreśla prof. dr hab. n. med. Janusz Kocki, Przewodniczący Rady Naukowej Fundacji Neuron Plus i dodaje, że ogromną zaletą chatbota jest to, że osoby z niepełnosprawnościami są bezpośrednio kierowane do interesujących ich zagadnień, co znacznie ułatwia im korzystanie z e-niezbędnika i skraca czas uzyskania odpowiedzi na zadane pytania.

Oprócz chatbota szybkie poruszanie się po e-niezbędniku umożliwia także zastosowany podział treści. Zostały one pogrupowane według trzech stopni niepełnosprawności – lekkiego, umiarkowanego i znacznego. Dodatkowo osoba poszukująca informacji ma do dyspozycji sekcję poświęconą dzieciom z niepełnosprawnością do 16 roku życia oraz blok przeznaczony dla rodziny i opiekunów. Takie rozwiązanie sprawia, że użytkownik otrzymuje dedykowane treści i nie traci czasu na ich poszukiwanie.

E-niezbędnik znajduje się na stronie www.stobarierom.pl (zakładka Warto wiedzieć). Treści będą na bieżąco aktualizowane i poszerzane o nowe zagadnienia. Obecnie trwają prace nad sekcją związaną z zatrudnianiem osób z niepełnosprawnością.

REKLAMA



FORMY LECZENIA:

SANATORYJNE

- na skierowanie NFZ
- pełnopłatne

AMBULATORYJNE

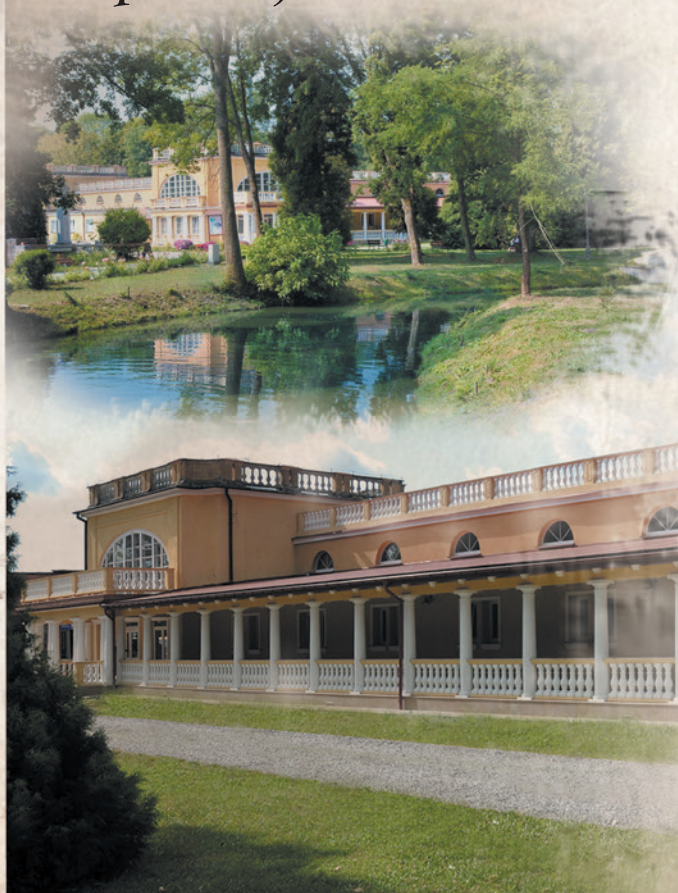
- na skierowanie NFZ
- pełnopłatne



tel. 41 377 60 61
info@uzdrowiskosolec.pl
www.uzdrowiskosolec.pl

UZDROWISKO SOLEC-ZDRÓJ

Zapraszają właściciele M. Cz. Sztuk



Dlaczego warto leczyć się w Uzdrowisku Solec-Zdrój

- Uzdrowisko Solec-Zdrój jest jedynym Zakładem Lecznictwa Uzdrowiskowego na terenie gminy Solec-Zdrój.
- Nasze wody siarczkowe czerpane z Szybu Soleckiego mają doskonałe parametry (137 mg), dlatego też w niezmiennym składzie dostarczane są do wanień Kuracjuszy zachowując optymalne stężenia leczniczych pierwiastków.
- Możemy pochwalić się wykwalifikowaną kadrą medyczną oraz zespołem fizjoterapeutów.
- Szeroka gama zabiegów od poniedziałku do niedzieli włącznie.
- Kompleks Uzdrowiska to aż 7 obiektów hotelowych - wachlarz możliwości zakwaterowania.
- Prywatny Park Uzdrowiskowy
- Doskonała Tradycyjna Kuchnia oraz diety lecznicze.

Od 180 lat woda siarczkowa o najlepszych właściwościach leczniczych na świecie!

PROFIL LECZENIA:

- Schorzenia reumatologiczne
- Schorzenia skóry
- Schorzenia pourazowe narządów ruchu
- Dyskopatie
- Zmiany zwyrodnieniowe
- Rehabilitacje przed i pooperacyjne narządu ruchu
- Schorzenia górnych dróg oddechowych
- Schorzenia naczyń obwodowych
- Schorzenia metaboliczne np. cukrzyca, dna moczanowa, zaburzenia lipidowe, zatrucia metalami ciężkimi
- Schorzenia neurologiczne np. choroba Parkinsona, stwardnienie rozsiane, niedowład kończyn górnych i dolnych, polineuropatie
- Osteoporoza
- Leczenie otyłości

GazetaSenior.pl

Czytaj codziennie
w Internecie



Gazeta Senior Prenumerata 2020 r. z dostawą do skrzynki pocztowej

Przedpłaty na prenumeratę „Gazety Senior” przyjmowane były we wszystkich urzędach pocztowych oraz u listonoszy do 25 listopada br.

Kolejne zapisy ruszą po nowym roku, o czym będziemy informować. Dostępne będą prenumeraty na 2020 r. (półroczna, kwartalna). Cena pojedynczego egzemplarza w prenumeracie to 4 zł.

Poczta Polska przyjmuje przedpłaty na prenumeratę pocztową również za pośrednictwem Internetu pod adresem:

www.prenumerata.poczta-polska.pl

 Poczta Polska

