

Senior

Gazeta



cena: 5 zł

GazetaSenior.pl

Czytaj
codziennie
w Internecie



**kolejne
wydanie
29 stycznia**

**Ile lat ma Biblia?
Karp - więcej zdrowia na talerzu
Prezenty w liczbach. Co lubią Polacy?**

Kolejki, wizyty prywatne i brak lekarzy

Dlaczego brakuje leków?!

Pan doktor wyjechał na stałe do Norwegii

Dla kogo dodatek pielęgnacyjny?

2019

**Jaki to był rok
dla seniorów?
PODSUMOWANIA**

Człowiek orkiestra

Jurek Owsiak



Drodzy Czytelnicy, przełom roku to najlepszy czas na podsumowanie i małą inwentaryzację działań, zamierzeń i pomysłów. Dobrze jest spojrzeć za siebie, przyjrzeć się temu, czego dokonaliśmy w mijającym roku, ale przede wszystkim temu, co zostało przez nas pominięte. Mam nadzieję, że sukcesy napędzą do działania, a naładowane baterie pozwolą zająć się sprawami odłożonymi na półkę. Wciąż żyjemy nadzieją, że zrobimy to także osoby zajmujące się seniorami - odpowiedzialne za ich godny los. Na łamach aktualnego wydania znajdziecie mnóstwo podsumowań mijającego roku, które starają się odpowiedzieć na pytanie: jaki to był rok dla seniorów. Każde jest inne, co potwierdza, jak bardzo różnią się między sobą seniorzy, stojące przed nimi wyzwania i codzienne problemy. Na okładce Jurek Owsiak, który w rozmowie z Kazimierzem Nawrockim zachęca do udziału w 28. Finale Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, ale nie tylko. Panowie poruszyli wiele ciekawych wątków. Gorąco polecam. Naszych Czytelnikom pragnę złożyć najserdeczniejsze życzenia Wesołych Świąt w gronie bliskich i życzliwych osób. Sporej dawki zdrowia i większej liczby powodów do uśmiechu i śmiechu w nadchodzącym 2020 r.

Milej lektury
Linda Matus
Redaktor Naczelna

Gazeta Senior Kraj ISSN 2450-1883
nakład: 15 300 egz., numer 01/2020
18 grudnia 2019 r.
(Z seniorami od 2011r.)
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 Bianka Matus;

Redaktorzy:
Magda Wieteska,
Justyna Sochacka;

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

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

Foto: Okładka: Łukasz
Widziszowski, AdobeStock;

Wydawca: MediaSenior
ul. Kobjerycka 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.

Człowiek orkiestra

Jerzy Owsiak to jeden z najbardziej rozpoznawalnych Polaków. Dziennikarz radiowy i telewizyjny, showman, działacz charytatywny i społeczny. Założyciel i prezes Fundacji Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Od wielu lat udowadnia, jak bardzo leży mu na sercu poprawa jakości życia Polaków. Swoją postawą i zaangażowaniem pokazuje, że można łączyć, a nie dzielić. Z Jerzym Owsakiem o jego pasjach, przygotowaniach do 28. Finału WOŚP i planach na przyszłość rozmawia Kazimierz Nawrocki.



fot. Arek Drygas

Kazimierz Nawrocki:
Podczas Pana ostatniego pobytu w Szpitalu Powiatowym w Ostrowie Wielkopolskim widziałem entuzjazm ludzi w różnym wieku dla Pana pracy. Jakie są źródła takich postaw i zachowań Polaków? I jakie nadzieje i oczekiwania rozbudza Pana osoba?

Jerzy Owsiak: To była bardzo miła wizyta. Na podobne spotkania nie jeździmy często, ale kiedy przekazujemy drogi i ważny sprzęt, także i nam jest potrzebna energia, która wyraża się w radosnym przyjęciu całej naszej ekipy. To dla nas coś jak nagroda za to, że doprowadziliśmy zbórkę do finału w postaci kupna tego sprzętu. I jest nam bardzo przyjemnie, to że ludzie cieszą się i doceniają taki gest, co daje gwarancję, że sprzęt będzie świetnie

wykorzystany. W Ostrowie Wlkp. byliśmy już kilka razy, za każdym razem jest po prostu rodzinie, domowo, a sam szpital pokazuje, że w tej bardzo trudnej sytuacji ekonomicznej można dawać sobie radę.

K.N: Można często usłyszeć w rozmowach z seniorami, że jest Pan człowiekiem wielkiego serca, cieszącym się dużym autorytetem. Stał się Pan Człowiekiem Instytucją, mimo że w liceum nie był Pan prymusem, jak zdradza Pana żona. Osoby starsze są wciąż mocno przywiązane do dyplomów i formalnych tytułów, wymagają tego również od kolejnych pokoleń. Jaką ma Pan dla nich radę?

J.O: Nie są mi obojętne te formy uznania czy kwalifikacji, o których Pan mówi. Jakkolwiek jest różna ich gradacja.

Istotnie matura nie była moim wielkim wyczynem, ale już zdobycie papierów mistrzowskich jako witrażysty i owszem. Walczyłem o to zaciekle jeszcze za czasów PRL, a później okazało się, że jest to do niczego niepotrzebne, jeśli chcę prowadzić taki biznes. Po prostu jest to miłe, bo jest, ale dzisiaj każdy może założyć taką firmę, zatrudnić zawodowych witrażystów i ją prowadzić. A moja rada? Najlepiej robić w podeszłym wieku to, co przynosi dużą satysfakcję, bo istotnie dyplomy już tutaj nie są znaczące.

K.N: W jaki sposób realizować proces wychowawczy zdrowego, godnego starzenia się, budowania pomostu między młodszym i starszym pokoleniem? Z perspektywy wieloletnich doświadczeń prezesa fun-

dacji, artysty, dziennikarza i psychoterapeuty, co jest według Pana najważniejsze?

J.O: Wzajemne kontakty. Po stokroć wzajemne kontakty, a także takie instytucje, jak uniwersytety trzeciego wieku. To, czyli nasza własna aktywność, bardzo, bardzo pomaga, by nie tracić zbyt szybko dystansu do otaczającej rzeczywistości. My także musimy wychodzić z inicjatywą, szukać takich miejsc, wsluchiwać się w propozycje i można by powiedzieć, do końca życia poszerzać swoje horyzonty. Uważam, że w tym obszarze naprawdę dużo się zmieniło i to także dzięki instytucjom państwowym, które takie akcje organizują. Widzę to po mojej mamie. Może mogłoby być tego jeszcze więcej, aby sam system ochrony zdrowia był otwarty dla seniorów. Ich

jak najdłuższa pozytywna aktywność na końcu zmniejsza koszty opieki szpitalnej, to po prostu ekonomia.

K.N: Metrykalnie osiągnął Pan wiek emerytalny. Czy i kiedy planuje Pan udać się na zasłużony odpoczynek? Ma Pan jakieś wyobrażenie o swojej emeryturze?

J.O: Nie myślę o tym, w moim przypadku jest to absolutnie abstrakcyjne pojęcie, ale nie mówię, że nieosiągalne. Kiedyś tak, teraz nie.

K.N: Czy dziś fundacja podejmuje jakiegokolwiek działania na rzecz wsparcia najstarszych Polaków?

J.O: Kiedy pan prezydent Andrzej Duda podpisał fatalną ustawę, która zlikwidowała odrębne finansowanie geriatry, wrzucając ją do jednego koszyka wydatków szpitala, to powiedzieliśmy sobie, że na razie wstrzymujemy nasze działania. Do tej pory wydaliśmy na geriatrę ponad 100 milionów złotych, m.in. kupując 8279 łóżek – czyli wymieniliśmy wszystkie „geriatryczne” łóżka w polskich szpitalach. Do tego dochodzą potężne urządzenia jak USG, densytometry, kardiomonitor, pompy infuzyjne czy strzykawkowe. Wjechała nowa jakość, wyrzucając w kosmos złą! Teraz boimy się, że brak tego logicznego, osobnego, zarezerwowanego finansowania znowu zepchnie geriatrę na daleki plan doposażenia oddziałów. Musimy zobaczyć, co z tego wyniknie, dlatego po pięciu finałach powiedzieliśmy sobie „stop”. Swoją drogą myślę, że nawet ministerstwo zdrowia i Narodowy Fundusz Zdrowia nie zauważyli tego, co dla geriatry zrobiliśmy. Ostatnie lata wręcz zostawiają w nas przekonaniu, że te instytucje nawet nie wiedzą o naszym istnieniu.

K.N: Wcześniejsze zbiórki na rzecz godnej opieki seniorów pozwoliły Panu

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



zdobyć wiedzę na temat potrzeb i rozwiązań na rzecz geriatrji. Jak Pan widzi politykę zdrowia starszych: w formie samodzielnych oddziałów geriatrji, tak jak to jest przy szpitalu w Ostrowie Wielkopolskim, wydzielonych łózek przy oddziałach wewnętrznych w szpitalach czy zorganizowania hospicjum domowego?

J.O: Dobra polityka dla seniorów to regularne wizyty diagnostyczne dla ludzi w podeszłym wieku. Dobra diagnoza, a po niej ustawienie procesu leczenia choroby. Dziś bardzo często leki się dublują lub wykluczają, bo pacjent chodzi do różnych lekarzy i leczy jednocześnie wiele schorzeń, a brak skoordynowanego leczenia wręcz szkodzi zdrowiu. Wizyta u geriatry daje szansę na ustawienie terapii, zaplanowanie codzienności, bo na końcu dom może być najlepszym szpitalem. Moglibyśmy brać przykład z opieki nad seniorami w systemie holenderskim, gdzie senior spotyka się z ogromną pomocą państwa w zorganizowaniu swojego życia u jego schyłku.

K.N: Mądry babcię to hasło przewodnie Beaty Boruckiej, influencerki znanej jako Mądra Babcia, która zjednała sobie serca wielu babć. Trudno uwierzyć, że Pan również jest dziadkiem. Co wniosła w Pana życie rola dziadka i czy Jurek Owsiak ma własne, złote rady dla polskich dziadków?

J.O: Ten etap jest niezwykle miły, ciepły, serdeczny, tym bardziej że kontakt z wnuczkami mam bardzo dobry. Każdy taki kontakt dodaje nam, seniorom, dużo, dużo dobrej energii. Mam uczucie, że kiedyś było to o wiele bardziej

mocne, w dobie bez telefonu i Internetu. Ale to nie narzekanie, a stwierdzenie faktu.

K.N: 28. Finał to zbiórka dla zapewnienia najwyższych standardów diagnostycznych i leczniczych w dziecięcej medycynie zabiegowej. Proszę krótko wyjaśnić seniorom, na co w praktyce będą przeznaczone środki z nadchodzącej zbiórki?

J.O: Chcemy podtrzymać wysokie standardy stworzone przed laty na salach operacyjnych i zabiegowych. Mówiąc wprost – pracuje tam nasz sprzęt, który się zużywa i jeśli my go nie kupimy, to nie kupi go nikt. Czy to wymienianie sprzętu nam się podoba? Tak sobie. Wolelibyśmy, aby robiło to państwo, ale robimy swoje, nie czekamy na mannę z nieba, bo ta może spaść nie wiadomo kiedy. Tym razem chcemy skupić się na neurologii, kardiologii i chirurgii dziecięcej. To aparaty do znieczulenia, stoły operacyjne, kardiomonitor, USG. To kilkadziesiąt szpitali i kilkaset sal operacyjno-zabiegowych. Jest co kupować!

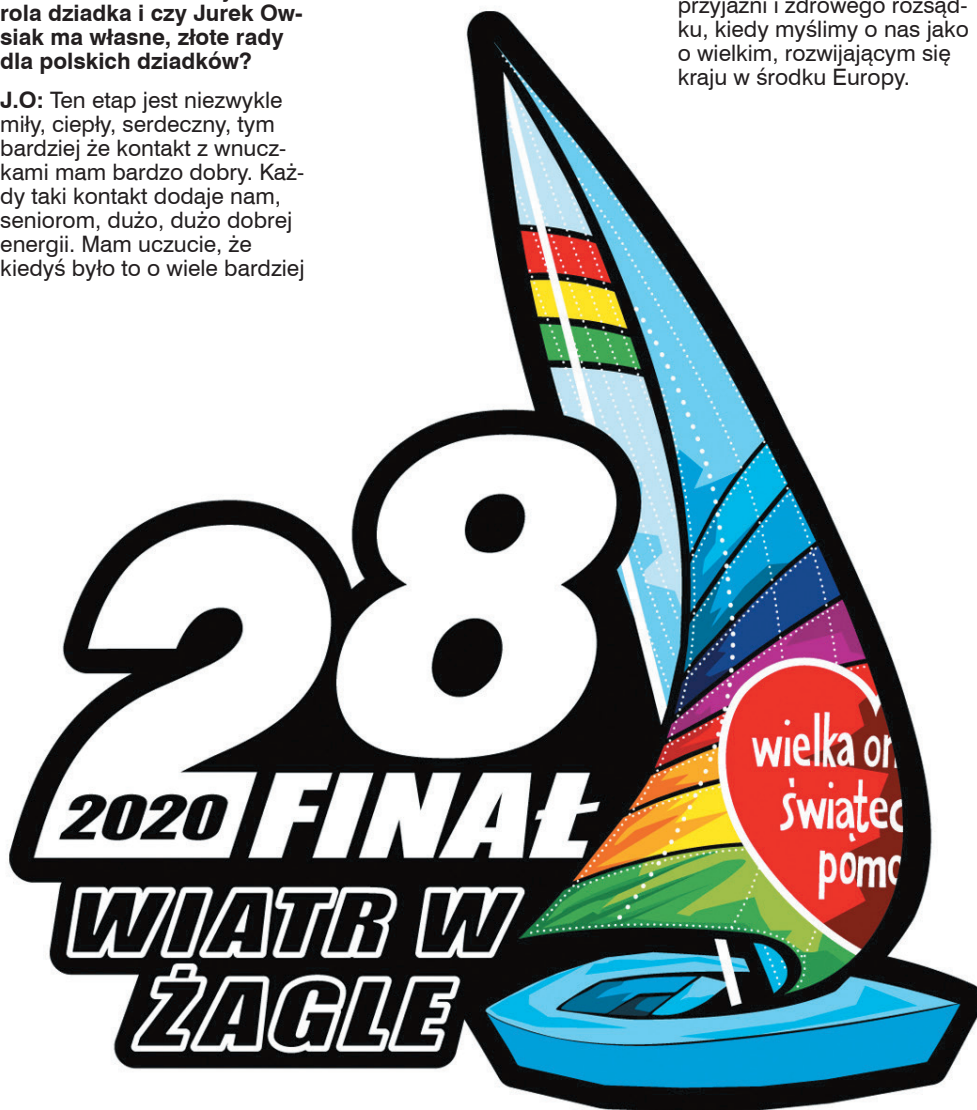
K.N: Wiem o kilku zbiórkach organizowanych w minionych latach przez osoby starsze. Czy seniorzy chętniej angażują się w zbiórki na rzecz WOŚP niż w po-

czątkach działania fundacji? Czy są mile widziani, czy może więcej z nimi kłopotu niż pożytku?

J.O: Przekrój wiekowy ludzi, którzy wspierają Orkiestrę, jest ogromny! Od zera do stu. Nasze doświadczenia, praktyka i przeprowadzone przez nas badania mówią, że zbierają wszyscy. Można by nawet powiedzieć, że od samego początku tak jest. Kiedyś dziennikarze lubili to nazywać „wdowi grosz”, a my nazywamy to serdecznością. Mało tego, badania pokazały, że nie ma tutaj żadnych preferencji związanych z religią, polityką, rozkładą się to równo przekrojowo na całe społeczeństwo. I za to wielkie dzięki!

K.N: Czego chciałby Pan życzyć najstarszym Polkom i Polakom w 2020 r.?

J.O: Przede wszystkim zdrowia, bo to dzisiaj spędza nam sen z powiek. Brakuje w Polsce lekarzy i personelu medycznego, dramatycznie! Jeśli nie nastąpią gwałtowne ruchy, to czeka nas przerażające widmo pustych nie w sprzęt, ale lekarzy i pielęgniarki szpitali. Lubimy się leczyć sami, w czym słynie ziołolecznictwo (ha, ha), ale sami wiemy, że nie załatwi to wszystkiego. A na końcu – życzę spokoju, wzajemnej serdeczności, przyjaźni i zdrowego rozsądku, kiedy myślimy o nas jako o wielkim, rozwijającym się kraju w środku Europy.



Nowy program występów Narodowej Perły Gruzji jest jak gruziński stół, obficie zastawiony wieloma potrawami, zgodnie z kaukaską tradycją gościnności. Nie brak tam muzyki instrumentalnej, upajającej jak gruzińskie wino. Ostry, dobrze przyprawiony szaszłyk z mięsa i warzyw – to taniec wojenny Chorumi, na który składają się kolejne fazy walki (zwiad, nadejście wroga, bitwa, świętowanie zwycięstwa). Kobiecą grą i zwinnością, przypominającą krystalicznie czystą wodę z górskich potoków, będzie można podziwiać w tańcu Narnari. Pojawia się i owoce, noszone na głowach przez ulicznych sprzedawców w tańcu miejskim Kintauri, wprost z ulic starego Tbilisi. Wyrafinowane gusta pań zaspokoje słodczy tańca Osuri, w którym mężczyźni tańczą na palcach przed kobietami... Nie zabraknie też popisowego dania, a więc tańca z ... nie, nie z szablami, z mieczami! Ów taniec, jeden z najbardziej archaicznych, o nazwie Parikaoba, to choreograficzne przedstawienie szermierczych pojedynków, tak zaciętych, że z mieczy i tarcz dosłownie sypią się skry. To wszystko, a nawet więcej, pragnę ofiarować publiczności w postaci muzyki, tańca i śpiewu artyści Narodowej Perły Gruzji podczas dwugodzinnego spotkania z egzotyczną i fascynującą kulturą Kaukazu.

Kalendarz występów Narodowej Perły Gruzji 2020 r.!

8 lutego	Olsztyn, Filharmonia Warmińska - Mazurska
9 lutego	Lublin, Filharmonia Lubelska
10 lutego	Toruń, CKK Jordanki
11 lutego	Gdańsk Polska Filharmonia Bałtycka
12 lutego	Włocławek, Centrum Kultury Browar B
13 lutego	Konin Aula PWSZ
14 lutego	Gniezno Hala im. Łopatk
15 lutego	Białystok, Opera i Filharmonia Podlaska
16 lutego	Kielce, Filharmonia Świętokrzyska
17 lutego	Piła, Regionalne Centrum Kultury Fabryka Emocji
18 lutego	Gorzów, Filharmonia Gorzowska
19 lutego	Katowice, Miasto Ogrodów - Instytucja Kultury
20 lutego	Rzeszów, Filharmonia Podkarpacka
22 lutego	Cieszyn, Teatr im. Adama Mickiewicza
23 lutego	Wrocław, Teatr Polski
24 lutego	Skierniewice, Kino Polonez
25 lutego	Chełm - Chełmski Dom Kultury

AGENCJA BRUSSA

PROFESJONALNA
ORGANIZACJA IMPREZ

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

BILETY DO NABYCIA NA ticketmaster® eBilet.pl bil@tyna.pl kup bilecik SALONY empik

REKLAMA

OPERA WROCŁAWSKA

LEONARD BERNSTEIN

KANDYD

DYRYGENT:
ADAM BANASZAK

REŻYSERIA:
HANNA MARASZ

4, 5 / 01 / 2020
15, 16 / 02 / 2020

Opera Wrocław, ul. Świdnicka 35

Mecenat: DOLNY ŚLĄSK, Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego, KGHM, MODUS

Partner Baletu Opery Wrocławskiej

Patroni medialni: pcp, TVP3, RARIP, RARIP, iram



Elżbieta Ostrowska

Przewodnicząca Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów

Co przyniósł nam, osobom starszym, kończący się rok? Czy odczuliśmy większą troskę władz o zaspokojenie naszych potrzeb, czy żyło się nam lepiej, czy przybyło pieniędzy w emeryckich portfelach? Zaczniemy od początku. W marcu blisko 5 milionów emerytów i rencistów otrzymało coroczną waloryzację świadczeń. Waloryzacja obliczana jest jako suma dwóch wskaźników: inflacji i co najmniej 20% wzrostu płac w gospodarce. W 2019 roku ustalono dolną granicę waloryzacji („nie mniej niż 70 złotych”), co było korzystne dla osób o niższych świadczeniach. Otrzymali bowiem więcej, niżby to wynikało

ze wskaźników. Dodatkowo w marcu emeryci otrzymali też jednorazowe świadczenie, tzw. 13 emeryturę, w wysokości 1100 złotych brutto. Był to niewątpliwie liczący się „zastrzyk” gotówki, pozwalający podreperować budżet wielu gospodarstw domowych emerytów i rencistów. Sądzę, że większość seniorów przyjęła to z zadowoleniem. Ale... No właśnie. Zastosowane rozwiązania nie miały charakteru systemowego, były jednorazowym „prezenterem”, nie zwiększały w sposób trwały i długofalowy świadczeń. Oczekujemy stabilnych rozwiązań, tym bardziej że w drugim półroczu 2019 ceny wielu podstawowych artyku-

łów żywnościowych, a także innych towarów i usług, poszybowywały w górę. Wiele starszych osób już z obawą spogląda na comiesięczne rachunki. A co będzie w nadchodzącym roku? Drugi obszar, niezwykle ważny dla seniorów, to ochrona zdrowia. Był to kolejny rok realizacji programu Lek 75+, który zwiększył dostępność cenową wielu leków powszechnie przyjmowanych przez osoby starsze. Warto też odnotować, że systematycznie zwiększa się lista tych medykamentów. Jednak w zakresie dostępności do lekarzy-specjalistów, do specjalistycznych badań i zabiegów mijający rok nie przyniósł po-

prawy, a w wielu przypadkach nastąpiło wręcz pogorszenie sytuacji. Niezbędne jest pilne opracowanie kompleksowego programu ochrony zdrowia, odpowiadającego potrzebom starzejącego się społeczeństwa. Pozytywnym wydarzeniem w mijającym roku było wyraźne wzmocnienie problematyki senioralnej w debacie publicznej, w świadomości decydentów i całego społeczeństwa. Seniorzy – stanowiący rosnącą grupę obywateli – coraz wyraźniej artykułowali swoje potrzeby i oczekiwania, ich głos był coraz bardziej słyszalny. To dobry prognostyk na nadchodzący rok.

Iwona Kowalska-Matis

Regionalny Rzecznik Prasowy ZUS na Dolnym Śląsku

To był naprawdę niezły rok dla seniorów. Po marcowej waloryzacji wypłaty z ZUS wzrosły o 2,86 proc., ale najubożsi seniorzy dostali podwyżkę kwotową, czyli do ich rent i emerytur ZUS doliczył 70 zł brutto. Waloryzacja to nie był jedyny powód do zadowolenia w marcu, bowiem niektórzy nasi klienci dostali dodatkowy bonus. Było to możliwe gdyż została podniesiona kwota wolna od podatku i na kontach emerytów pojawił się nadpłacony podatek. Szczęściarzem jednorazowo mogli liczyć nawet na kilkaset złotych więcej. Kolejne dodatkowe pieniądze ZUS wypłacał seniorom w maju. Wtedy na ich konta popłynęła tzw. 13 emerytura, której wysokość wyniosła 1100 zł brutto. Inaczej było tylko w przypadku renty rodzinnej, która dostaje kilka uprawnionych osób, gdyż w tych przypadkach

kwota 1100 zł brutto była dzielona na równe części dla wszystkich uprawnionych. Ponownie do ZUS seniorzy wybrali się jesienią żeby złożyć wnioski o tzw. 500+. Na Dolnym Śląsku uprawnionych do tego dodatku może być nawet 66 tys. osób, które są niezdolne do samodzielnej egzystencji, i których dochód miesięczny nie przekracza 1600 zł brutto. Niektórzy nasi klienci byli rozczarowani tym, że niepełnosprawność nie gwarantuje im prawa do tego dodatku i że muszą mieć od lekarza z ZUS orzeczenie o niezdolności do samodzielnej egzystencji. Do końca listopada na Dolnym Śląsku wpłynęło do placówek ZUS 27 050 wniosków o dodatek, co stanowi 46 proc. z oczekiwanych przez nas wniosków. W tym czasie w całym kraju do Zakładu wpłynęło aż 436 877 wniosków, które są suk-

cesywnie rozpatrywane. W październiku chyba wszyscy seniorzy zauważyli od kilku do kilkudziesięciu złotych więcej na swoich kontach. To efekt obniżenia podatku. Od pierwszego października stawka podatku dochodowego dla osób uzyskujących dochód do kwoty 85.528 zł rocznie zmniejszała się z 18 do 17 proc. Z obniżonej stawki skorzystali wszyscy, którzy opłacają i rozliczają podatek dochodowy na ogólnych zasadach, czyli także emeryci i renciści. Nie wszyscy seniorzy kończą aktywność zawodową wraz z przejściem na emeryturę. Wiele seniorów pomimo osiągnięcia wieku emerytalnego nadal pracuje. Główną przyczyną aktywności emerytów jest chęć dorobienia do niezbyt wysokiego świadczenia. Liczba pracujących emerytów w ostatnich cze-

rech latach wzrosła aż o 30 procent. System emerytalny w naszym kraju opiera się na tej prostej zasadzie, że im dłużej pracujemy, tym wyższa będzie nasza emerytura. Średnia emerytura wypłacana w 2018 r. wyniosła: 2 257,69 co stanowiło ok 47proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia. Po osiągnięciu ustawowego wieku emerytalnego możemy dorabiać bez ograniczeń. Korzystają z tego nasi seniorzy a jeśli pracują na podstawie oświadczenia umowy co roku ich emerytura może być ponownie przeliczona. Dzięki temu na konta seniorów sukcesywnie wpływa więcej pieniędzy. Każdego miesiąca ZUS na Dolnym Śląsku wypłaca 697 106 emerytur i rent. Ponad 73 proc. wypłat płynie na bankowe konta. Pozostali seniorzy cierpliwie czekają na comiesięczną wizytę listonosza.

2019

Jaki to był rok dla seniorów?

PODSUMOWANIA

Joanna Mielczarek

Dyrektor Stowarzyszenia mali bracia Ubogich

Dokonując przeglądu działań na rzecz osób starszych nie tylko w mijającym roku, ale w ostatnich latach, to generalnie widzę olbrzymią zmianę. Pojawia się coraz więcej miejsc, gdzie seniorzy mogą realizować swoje pasje. Parę lat temu obserwowaliśmy wielki bum na uniwersytety trzeciego wieku, który wcale nie gaśnie. To oznacza, że istnieje silna potrzeba aktywności wśród seniorów i w taki sposób jest zaspokajana. Natomiast mam poczucie, że osoby najstarsze i mniej samodzielne pozostają na uboczu. Uważam, że jedną z największych bolączek, i to się nie poprawia od lat, jest oferta wsparcia seniorów w domach i w placówkach. Czyli wsparcie, które ma szansę przełożyć się na jakość ich życia. Z pewnością ci seniorzy są grupą, którą trudniej się zająć, także dlatego, że im niezbędne są przede wszystkim rozwiązania systemowe, ale nie można pozostawić im samym sobie. Znajdujemy pojedyncze działania kierowane do tej grupy np. przez samorządy. Dotyczą spraw i czynności dość banalnych dla młodych osób jak złota rączka, czy poprawy samopoczucia poprzez wizytę fryzjera, podologa czy wolontariusza. Zauważanie potrzeby przemieszczania się w kontekście bezpiecznego dotarcia do różnych miejsc, czyli taxi

senior. To wszystko niewątpliwie poprawia jakość życia seniorów, ale...Cały czas myślę o osobach korzystających z pomocy opiekunek, które robią im zakupy, sprzątają, przygotowują ciepły posiłek. To jest kulejąca część wsparcia systemu opieki. Opiekunek jest za mało, a to jest istotna pomoc pozwalająca pozostać tym osobom w domu. Problem dotyczy zarówno dużych miast, jak i mniejszych miejscowości. Dociera do nas również wiele sygnałów, że MOPS-y odmawiają tej formy pomocy, ponieważ nie są w stanie zrealizować tych usług, choć w żaden sposób nie negują zasadności i potrzeby jej udzielenia. Przewiduję, że to zjawisko będzie się nasilać. Problemem jest również zastępowanie opiekunów wolontariuszami. Uważam, że tego rodzaju wsparcie powinno być gwarantowane, ponieważ pomoc jest potrzebna w konkretnym miejscu i czasie, a nie wtedy kiedy wolontariusz znajdzie na to czas. Nie można patrzeć na wolontariat jako etatową siłę roboczą. Nie o to chodzi w wolontariacie. Niestety z perspektywy naszego stowarzyszenia ostatnie dwa lata nasilają to niepokojące zjawisko. Ustawa o osobach starszych, która miała służyć stałemu monitorowaniu sytuacji seniorów i reagowania na

diagnozowane problemy, nie spełnia tego zadania. Nie widzę rzeczywistej realizacji jej podstawowego celu. Zapowiadano instytuty geriatryczne - póki co skończyło się na deklaracjach. Brak profilaktyki, brak opieki geriatrycznej, trudno spodziewać się, że dożyjemy sędziwego wieku w dobrym zdrowiu. A wszystko weryfikują pieniądze.

Z naszej perspektywy, w stowarzyszeniu mali bracia Ubogich, staramy się reagować na to, co się dzieje, czyli odpowiadamy na rosnącą liczbę osób sędziwych. Kolejne miejsca, w których pojawiają się z pomocą, to potwierdzają. Mamy doświadczenia w dużych miastach, jak i w mniejszych miejscowościach. Wyzwaniem jest z pewnością spadający poziom zaangażowania wolontariuszy, maleje także ich liczba, szczególnie tych osób, które regularnie wspierają organizacje pozarządowe. Budujące jest natomiast to, że wzbudzamy coraz większe zaufanie naszych podopiecznych. To jest pozytywna zmiana. Cieszy nas również to, że władze samorządowe chętnie dzielą się z nami swoim kredytem u osób starszych. Co ostatecznie pomaga najbardziej osobie, której dedykujemy nasze wsparcie.

Seniorałka

czyli seniorzy głos w sprawie podsumowań

Przeleciało! Jak zwykle nie mogę w to uwierzyć. Wydaje mi się, że dopiero co opowiadałam wrażenia z noworocznego pobytu w uzdrowisku, a tu proszę bardzo, znowu grudzień i za chwilę spakuję szpilki i małą czarną, by w wieczór sylwestrowy wykręcić kilka tanecznych figur do przebojów disco polo, umiłowanych przez lokalnego didżeja. Jak zawsze obiecuję sobie, że już nigdy więcej nie dam się namówić na to ekstremalne, bardziej społeczne, niż kulturalne przeżycie. A potem – czas pokaże.

Choć najpierw rzecz jasna przeleci. Z roku na rok, przelatuje szybko. Tymczasem grudniowy wieczór zaczyna się stanowczo za szybko. I jest za długi. Pozbawiony śniegu i innych atrybutów zimy staje się trudny do zniesienia. Świat wydaje się mniej przyjazny. I wcale nie wiem na pewno, czy słowo „wydaje” jest tu właściwie dobrane. Bo może jednak taki po prostu jest, a w grudniu, na północy Europy widać to bardzo dobrze. Zeby nie popaść w malkontenctwo przywołuję się do porządku i w myśl stosowanej konsekwentnie zasady, że szklanka jest do połowy pełna, szukam tego, co w mijającym roku było dla mnie dobre.

Otóż jako pierwsza rzecz, która przychodzi mi do głowy, jest fakt, że mieszkam w mieście, które w rankingu polskich miast najlepszych dla seniorów to 147 000 potrzeb. Nie uda się zaspokoić wszystkich. Nie wytrzyma tego żaden budżet i chyba nie o to chodzi. Ale należy się starać. A starania i gotowość do słuchania seniorów widać u nas, w Poznaniu, gołym okiem. To zawsze daje nadzieję, że w wyniku rozmowy znajdziemy rozwiązanie. Ta świadomość bardzo mi pomaga jako seniorce, aktywistce i Poznaniance. Chyba z tego jestem najbardziej zadowolona, jeśli chodzi o podsumowanie mijającego roku. Współpraca, praca w zespole, wspólne projekty – to mnie nakręca i to mnie cieszy. Sukcesy rzecz jasna też. Szczególnie wtedy, kiedy mam przekonanie, że i ja jestem ich współmatką.

Drużyna, o której chciałbym napisać, to realizowany

ku, klubów seniora i domów dziennego pobytu oraz wiele innych elementów, które mają wpływ na jakość życia w wieku dojrzałym i jeszcze dojrzałym. Poznań wygrał i teraz kiedy wiem, że jestem beneficjentką tego sukcesu, mam poważne wątpliwości, czy ja w tej sytuacji mam prawo na cokolwiek narzekać.

Nie mam – myślę sobie, a na pewno nie wypada. Inni mają gorzej. Radość z korzystnego dla mojego miasta wyniku najgłośniej wyrażali lokalni politycy. Sukces ma bardzo wielu ojców. Matek jakby mniej w tej grupie, ale też kilka. Tymczasem seniorzy poznańscy mają na ten temat bardzo różne opinie i trudno przekonać niektórych, że żyją w mieście, w którym powszechne jest staranie, by im było dobrze. Poza tym samo „dobrze” jest bardzo dyskusyjne, bo każdy ma swoje rozumienie tego słowa. Zależy ono od nastawienia konkretnych osób, ich potrzeb oraz ich konfrontacji z ofertą różnych instytucji i wreszcie osobistej kondycji psychofizycznej. 147 000 seniorów to 147 000 potrzeb. Nie uda się zaspokoić wszystkich. Nie wytrzyma tego żaden budżet i chyba nie o to chodzi. Ale należy się starać. A starania i gotowość do słuchania seniorów widać u nas, w Poznaniu, gołym okiem. To zawsze daje nadzieję, że w wyniku rozmowy znajdziemy rozwiązanie. Ta świadomość bardzo mi pomaga jako seniorce, aktywistce i Poznaniance. Chyba z tego jestem najbardziej zadowolona, jeśli chodzi o podsumowanie mijającego roku. Współpraca, praca w zespole, wspólne projekty – to mnie nakręca i to mnie cieszy. Sukcesy rzecz jasna też. Szczególnie wtedy, kiedy mam przekonanie, że i ja jestem ich współmatką.

w Poznaniu projekt wspierający kompetencje liderów i lidererek środowisk senioralnych. Oczywiście jest bardzo wiele takich osób, które urodziły się z tym, czego inni muszą się nauczyć. Ale nareszcie ruszyliśmy w Poznaniu ważny problem rozwoju osób w wieku dojrzałym, które działają w klubach, tworzą je od podstaw, angażują ludzi, organizują różne imprezy i w ten sposób aktywizują środowiska senioralne. Mam bardzo wielu znajomych, którzy animują życie tych środowisk i bardzo często słucham opowieści o sukcesach, imprezach, wyjazdach, ale także równie często o zmęczeniu, poczuciu osamotnienia i wykorzystywania, wypaleniu. Często w bólach uczymy się prawdy, że prawdziwy lider to nie ten, co robi za innych, tylko ten, który innych umie zachęcić do współpracy, zaangażować, stworzyć zespół. Trudna sztuka, tym bardziej że wiele osób (szczególnie kobiet!) przenosi wzory zachowań ze swoich domów, w których wszystko robiły same, bo nikt tak dobrze, jak one tego nie zrobi. Najpierw jest satysfakcja, a później, kiedy wszyscy się przyzwyczajają i oczekują efektów, zmęczenie i frustracja. Na wspomnianym kursie jeden z modułów odpowiadał na pytanie: jak pracować „z”, a nie „dla”?

Dla wielu osób to zasadnicza zmiana w myśleniu o pracy zespołowej. Rok prawie minął. Pewnie nie był ani lepszy, ani gorszy od innych. Na pewno przyniósł wiele doświadczeń, które wykorzystamy w następnym. Ten będzie wyjątkowy! I z tym przekonaniem wszystkim Czytelnikom życzę dobrych Świąt i optymizmu na każdy następny dzień Nowego Roku.

Joanna Ciechanowska-Barnus
www.senioralki.blogspot.com

GazetaSenior.pl

Czytaj codziennie w Internecie



REKLAMA

**Kompleksowe
BADANIA
SŁUCHU**



- Współpraca z NFZ
- 30 lat tradycji
- Ponad 500 lokalizacji w Polsce
- Dziesiątki tysięcy zadowolonych pacjentów

Zapraszamy do naszych gabinetów na
BEZPŁATNE BADANIA SŁUCHU

SŁUCHMED

Infolinia 814 714 004 www.sluchmed.pl

VITA

PRZYCHODNIA LEKARZY SPECJALISTÓW I STOMATOLOGÓW

Rejestracja osobista lub telefoniczna
poniedziałek – piątek: 7:30 – 19:00
sobota: 9:00 – 13:00
tel: 71 34 322 65
tel: 71 34 335 56

ul. Oławska 15, Wrocław
www.vita.wroclaw.pl
kontakt@vita.wroclaw.pl

ZAPRASZAMY!

PORADNIA GERIATRYCZNA

TRENING FUNKCJI POZNAWCZYCH

GIMNASTYKA MÓZGU

BADANIA PAMIĘCI

REHABILITACJA

ZUMBA

PRZYCHODNIA PRZYJAZNA SENIOROM



PORADNIE
SPECJALISTYCZNE



STOMATOLOGIA



REHABILITACJA
FIZYKOTERAPIA



BADANIA
DIAGNOSTYCZNE



ZABIEGI
CHIRURGICZNE



BADANIA
LABORATORYJNE

Inwazja języka

Jedną z najbardziej popularnych form edukacji wśród słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Ostrowie Wielkopolskim są comiesięczne wykłady audytorские w auli Społecznej Akademii Nauk. Wpływ na dużą frekwencję podczas tych zajęć ma interesująca tematyka oraz prelegenci z najwyższej półki – pracownicy naukowi wyższych uczelni, parlamentarzyści, pedagodzy, prawnicy, lekarze, dziennikarze, aktorzy, podróżnicy, informatycy, oficerowie służb mundurowych czy ludzie kultury i sportu.



fot. Adam Ulichnowski



W listopadzie studenci ostrowskiego uniwersytetu wysłuchali wykładu profesora Instytutu Filologii Polskiej Uniwersytetu Adama Mickiewicza w Poznaniu dra hab. Leszka Teusza pt. „Agresja w języku – przyczyny, mechanizmy, funkcje”. Profesor wprowadził słuchaczy w zagadnienia literatury, szczególnie skupiając się na objaśnianiu systemu języka jako narzędzia komunikacji. Podzielił się swoimi doświadczeniami i refleksjami, a także rozterkami z czasów nauki i pracy zawodowej. Zwrócił uwagę, jak często w obecnych czasach spotykamy się z agresywnym językiem pełnym wulgaryzmów i ironii. Ubolewał nad tym, że coraz częściej prosty, nieelegancki język jest dopuszczalny w środkach masowego przekazu, staje się normą. Według niego dużą rolę prócz samej treści odgrywa również sposób, w jaki ją wypowiadamy, jej ekspresywność, into-

nacja czy tempo.

Ze smutkiem zauważył, że jednym z syndromów współczesności jest narastająca agresja językowa. Ma ona miejsce w życiu publicznym, w mass mediach i polityce, a także na płaszczyźnie zawodowej, społecznej i towarzyskiej. Pojawia się w mowie, w języku, którym się komunikujemy. Jak się okazuje, język potrafi być ostrzejszy niż niejeden miecz i zadać ranę, o wiele bardziej bolesną i wiele łatwiej nie gojącą, bywa, że ostatecznie i śmiertelną. Stwierdził, że w obecnej rzeczywistości z agresją językową i werbalną można spotkać się w najróżniejszych sytuacjach, począwszy od codziennej wizyty w sklepie, poprzez jazdę w pociągu i w autobusie czy w szkole, skończywszy na pobycie w domu. Zakończył, że najczęstszym i najbardziej rozpowszechnionym sposobem jej okazywania są z całą pewnością wulgaryzmy, obelgi, zniewa-

gi czy groźby, natomiast łagodniejszą formą werbalnej przemocy jest lekceważenie często połączone z odmową np. wspólnego działania. Zwrócił przy tym uwagę, że przykładem agresji językowej może być też drwina, kpina czy ironia i tu podał przykład mówienia o kimś sprytnym i zaradnym „cwaniaczek”. Często agresor łączy ze sobą kilka rodzajów aktów agresji dla podniesienia siły ekspresji wypowiedzi. W kontekście agresji słownej ogromną rolę odgrywa nie tylko treść wypowiedzi, ale również jej forma.

Ze świata wirtualnego

Na agresywne zachowania, zwłaszcza u dzieci i młodzieży mają – jego zdaniem – olbrzymi wpływ także gry komputerowe, wirtualny świat, który oparty jest na przemocy, będącej wzorcem jedynego skutecznego sposobu działania przeniesionego do świata realnego.

Podsumowując temat wykładu profesor powiedział, że wszystko to świadczy o silnej mocy słów, które potrafią mocno wpływać na rzeczywistość społeczną i przy intencjonalnym użyciu kreować stosunki społeczne zgodnie z wolą ich nadawcy.

Zachęcał wszystkich do codziennej pracy nad własnym językiem. Podpowiadał, jak go wzbogacać i „szlifować”, ponieważ sposób, w jaki się wypowiadamy, wpływa na to, jak myślimy, kształtuje nasze postawy, czyni życie ciekawszym i pełniejszym.

O tym, jak interesujący był to wykład, świadczy pozytywna, emocjonalna reakcja słuchaczy w tym liczne pytania, wywołujące ożywioną dyskusję. Dziękując profesorowi Leszkowi Teuszowi za interesujący wykład, Józef Kozan, prezes ostrowskiego uniwersytetu wyraził nadzieję, że jego spostrzeżenia staną się dla wszystkich wskazówką i motywacją.

Doświadczenia seniorów

Wykład profesora Leszka Teusza pobudził do myślenia i refleksji. W takim klimacie zapytałem kilku seniorów, z jaką agresją i przemocą w języku spotkali się w swoim życiu. Jak zareagowali? Pan Mariusz przyznał, że często jest świadkiem agresji słownej w swoim otoczeniu, zwłaszcza na ulicy, na stacji, w sklepie czy w autobusie. Stwierdził, że niejedną raz, reagując stanowczo na brzydkie słowa czy obelgi, spotykał się z agresywnymi zachowaniami – obrażają, zniechęcają, przekleństwami czy groźbą. Kierując się przykrymi doświadczeniami z przeszłości zastanawia się, czy warto reagować na wulgaryzmy i chamskie postawy, kiedy w takich chwilach rzadko kto przychodzi nam z pomocą czy wsparciem. Większość po prostu uważa, kontynuował swoją myśl, że nie warto się narażać. Dla nich najważniejszy jest święty spokój. – Taką mamą współczesną, smutną rzeczywistość – podsumował.

Pani Justyna, wracając myślami w przeszłość, stwierdziła, że z największą agresją językową spotkała się w okresie narzeczeńskim, kiedy poznany na imprezie integracyjnej facet zaczął ją beczelnie adorować i mówić wprost, że będzie do niego należała. –

Zadręczał mnie swoją chorobą miłością, chociaż wiedział, że mam narzeczonego, który jest dla mnie najważniejszy i planuję wyjść za mąż – wspominała. Pisał listy, dzwonił, przysyłał kwiaty i upominki. Kiedy oświadczyła mu wprost, że kocha innego, że ma dość jego zalotów i zażądała, by zostawił ją w spokoju, wtedy obudziła się w nim agresja. – Zabiję cię, jeżeli mnie porzucisz – groził. Dla wzmocnienia emocji pokazał jej broń gazową z ostrą amunicją. Śledził ją na każdym kroku, rzucał obelgi i groźby, obserwował dom przez lornetkę, świecił do późna w nocy lampką w jej okno. – Z taką lawiną brzydkich słów, obelg i przekleństw nigdy się nie spotkałam. To był dla mnie szok – stwierdziła pani Justyna. Podejmowane przez nią próby spokojnego porozmawiania nie pomogły. Dopiero interwencja policji przywróciła jej spokój. – Te przeżycia uświadomiły mi, jak agresja i przemoc w języku mogą zniszczyć drugiemu życie – podsumowała.

Szacunek i empatia

Pani Janina w momencie przejścia na emeryturę uświadomiła sobie, że jako osoba starsza i niepełnosprawna poprzez swoje spowolnienie nie pasuje do pędzącego świata, jest nieprzydatna i postrzegana jako obciążenie. Ten stan rzeczy pogłębiał się, kiedy z upływem lat zaczęła

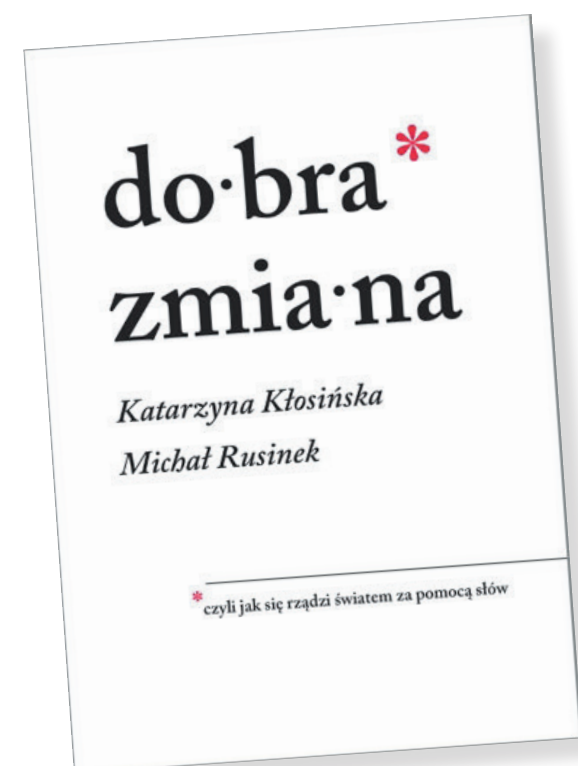
spotykać się, zwłaszcza ze strony sąsiadów, w tym ich dzieci, z przemocą werbalną: epitetami, wulgarnymi słowami, przykrymi komentarzami na temat wyglądu czy niepełnosprawności. – Poczucie krzywdy i zagrożenia spychało mnie na margines życia. Zamknęłam się w sobie, zaczęłam unikać ludzi – dodała. Z tego marazmu wyprowadziła ją przypadkowo spotkana w parku sympatyczna, optymistycznie nastawiona do życia starsza pani, dzięki której trafiła do ostrowskiego uniwersytetu trzeciego wieku, gdzie z dnia na dzień przekonywało się do niej coraz więcej osób. – Wejście w nowe środowisko i poznanie wielu życzliwych ludzi zmieniło moje życie na lepsze, poczułam się zauważona i doceniona – stwierdziła.

To sygnał, aby o agresji słownej mówić głośno, przestrzegać, zwłaszcza młode pokolenie przed skutkami wulgaryzmów, obelg, zniechęcać czy groźb. Po to, aby przeciwdziałać nienawiści jednych do drugich, wpływać na poznanie wartości takich słów, jak konsensus czy porozumienie. Dbajmy o czystość ojczyznę języka, a nasze życie stanie się barwniejsze i ciekawsze.

Kazimierz Nawrocki

Dobra zmiana

Michał Rusinek
Katarzyna Kłosińska



A jak antypolski, E jak element animálny, D jak demon postępu, M jak mordercy zdradzieckie – brzmi niepokojąco? A może już przywykliśmy? „Dobra zmiana” to wynik wnikliwych obserwacji i badań prowadzonych przez Katarzynę Kłosińską i Michała Rusinka w latach 2015-2019 układowa książka w słownik języka władzy tego okresu. Język rządzących nie tylko przenika do naszej mowy codziennej, ale również kreuje naszą rzeczywistość. Może być źródłem żartu, ale też źródłem przemocy. Autorzy z językoznawczą dociekliwością odkrywają, co kryje się za najpopularniejszymi z używanych przez władzę słów i jak wpływają one na naszą codzienność i postrzeganie świata.

Dr hab. Katarzyna Kłosińska – językoznawczyni, pracownik naukowy Wydziału Polonistyki UW, przewodnicząca Rady Języka Polskiego PAN. Prowadzi audycję „Co w mowie piszczy?” w radiowej Trójce.

Dr hab. Michał Rusinek – pracownik naukowy Wydziału Polonistyki UJ, członek Rady Języka Polskiego PAN. Specjalizuje się w retoryce. Autor wielu bestsellerów, m.in. Nic zwyczajnego i Pypców na języku.



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 Łasku Bulońskim i przy szklanej piramidzie przed Luwrem. To muzyka znacząca 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 straszył 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	Wrocław, 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, Radońska Orkiestra Kameralna
01 lutego	Grudziądz, Centrum Kultury Teatr
02 lutego	Rybnik, Teatr Ziemi Rybnickiej

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

empik



Patronat honorowy objęła
Ambasada Ukrainy w Rzeczypospolitej Polskiej

O inicjatywach senioralnych

Rozmowa z Wojciechem Bauerem, dyrektorem Centrum Inicjatyw Senioralnych z Poznania



Wojciech Bauer

– Uściślijmy – proponuje dyrektor – czy pan mnie pyta o realizację polityki senioralnej miasta, czy wyłącznie o działania Centrum Inicjatyw Senioralnych? Odpowiadam, że wyobrażam sobie, iż CIS jest realizatorem polityki senioralnej Urzędu Miasta. – Mylę się? – Oczywiście, że się pan myli – odpowiada Bauer. – Politykę

senioralną prezydenta miasta realizuje wiele komórek funkcjonalnych jemu podległych. Oprócz nas jest to na przykład dziedzina gospodarki komunalnej, gospodarki mieszkaniowej, wiele problemów seniorskich dotyczy komunikacji miejskiej, problemów za które odpowiadają służby architektoniczne, odpowiedzialne za infrastrukturę

Wojciech Bauer jest mężczyzną o przyjaznym sposobie bycia i dużym spokojem wewnętrznym. Jego wypowiedzi są logicznie spójne, uporządkowane, wyrażane ładną polszczyzną, płynne, bez względu jak długie są sekwencje wypowiedzi. Dlatego lubię z nim rozmawiać. Pracuje jako dyrektor Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu. W związku z kończącym się rokiem kalendarzowym pytam, jakie ma powody do zadowolenia z pracy CIS w mijającym roku.

drogową, opiekę społeczną, politykę prozdrowotną, finansową oraz wiele innych służb. Spotykamy się co kwartał, aby omówić zadania, złożyć sprawozdania z realizacji tych zadań, omówić współdziałania, zaproponować udoskonalenia itd. Koordynatorem wszystkich, niekiedy zaszczepiających się zadań, jest Wydział Zdrowia i Opieki Społecznej, w którym funkcjonuje stanowisko pracy powołane w tym właśnie celu. Nasze Centrum jest więc jednym z trybików owej polityki senioralnej, którego zadaniem jest aktywizacja społeczna liczącego około 150 tysięcy osób środowiska seniorów naszego miasta.

Rozchwytywana „tytka”

W tym miejscu przerywam wypowiedź, oświadczając, że „aktywizacja społeczna” jest pojęciem bardzo szerokim i wieloznacznym. – Czy możemy to bardziej sprecyzować? – Oczywiście, że możemy – odpowiada dyrektor. – Mówiąc w pewnym uproszczeniu, zadanie polega na rozwinięciu takich działań informacyjnych i aktywizacyjnych, których celem jest spowodowanie, że seniorom zechce się wyjść z domu, ku ludziom, wydarzeniom, imprezom, spektaklom, kursom, warsztatom czy innym zjawiskom ze sfery kultury, rekreacji umysłowej lub fizycznej. Człowiek żyjący biernie, beczynnie, niestawiający sobie zadań, hermetyzuje się wobec otaczającej rzeczywistości. Jego świat automatycznie zacieśnia się, spłyca, spłaszcza i zawęża na rzecz degradacji fizycznej, towarzyskiej i społecznej, a umysł dość prędko ogranicza pole swojej operatywności. Staramy się więc, aby starsze pokolenie naszego miasta żyło aktywnie, radośnie, twórczo, obcując z innymi ludźmi, zjawiskami kultury, angażowało się w rekreację, podnosiło swoje kompetencje społeczne w różnych dziedzinach. Organizując obieg informacji

„gdzie, co, kiedy?”, wydajemy „tytkę seniora”, w której zawarte są informacje od zakładów, instytucji, fundacji, stowarzyszeń i różnych organizacji o imprezach, warsztatach i przedsięwzięciach organizowanych nie tylko z myślą o seniorach, ale – zdaniem organizatorów – na których seniorzy są mile widziani. Tytki mają dużą popularność. Wolontariusze pakują w nie informacje przez dwa dni, a rozchwytywane są przez seniorów przez 3 dni – i nie ma. Wydajemy także bezpłatny newsletter o ważniejszych wydarzeniach nadchodzących, przesyłany na domowy komputer abonenta. Staramy się udoskonalać kanały informacyjne dla wygody seniorów. Np. zmieniamy formułę „tytki seniora”. Podnosimy nakład z 1 000 do 20 000 egzemplarzy, ale przechodzimy na formę „gazetową”, zawierającą wszystkie ogłoszenia, jakie mamy do przekazania. Udoskonalenie ma polegać na tym, że będzie to „jeden papier”, a nie sarta fruujących ulotek. Z przyjemnością obserwujemy także wzrost zainteresowania poznańskich mediów problematyką seniorów, zabieganie o ich uwagę.

Animatorki klubów seniora

– No właśnie – wtrącam. – W „pokoju informacyjnym”, gdzie oprócz prasy dotyczącej seniorów wywieszane są bądź wykładane różne informacje „z zewnątrz”, mogące zainteresować starsze pokolenie, w porównaniu do roku ubiegłego, zrobiło się bardziej ciasno od ludzi.

– Proszę pana – słyszę w odpowiedzi. – CIS jako transponder informacji jest coraz bardziej widoczny w świadomości poznaniaków. Ostatnio odwiedza nas 200-300 osób dziennie. Telefonuje do nas coraz więcej instytucji, fundacji i organizacji zainteresowanych współpracą na rzecz seniorów. Przychodzi do nas coraz więcej starszych osób z prośbą o pomoc w różnych

swoich kłopotach – pomagamy im trafić pod adres właściwy rodzajom kłopotów. Przychodzą także, coraz częściej, członkowie rodzin osób starszych (np. ich dorosłe dzieci), poradzić się co i jak by można zrobić, aby zaktywizować bliskiego im seniora popadającego w niebezpieczny marazm starości. To wszystko razem zaświadcza, że w świadomości poznaniaków dopracowaliśmy się rozpoznawalnego miejsca.

– A kluby? – pytam.

– Tu także mamy osiągnięcia, chociaż na razie wstępne – pada odpowiedź. – Postanowiliśmy rozpoznać ten odcinek życia społecznego seniorów. W tym roku uruchomiliśmy dwa etaty ukierunkowane na ten problem i pracownice nazwaliśmy „animatorkami”. Już sama logika pozwala wyciągnąć wnioski z nazwy tych stanowisk pracy. Animatorki starały się przede wszystkim zinventoryzować kluby seniora na terenie miasta. Ustaliły, że jest ich około 80. Wykaz wisi już w „pokoju informacyjnym”. Badamy formy pracy i potrzeby klubów. Wynika, że zasadnicze potrzeby to pieniądze i lokale. Co do lokali temat jest trudny, ale staramy się pomóc, negocjując w różnych miejscach, z różnym skutkiem. Co do funduszy prezydent miasta wyszedł naprzeciw tej potrzebie, na ile mógł. Przeznaczył pewną pulę pieniędzy na granty w wysokości 1500 zł, dostępne grupom nieformalnym przejawiającym inicjatywę organizatorską na rzecz seniorów (część klubów to także grupy nieformalne – dodajmy). Nadto kluby organizacyjnie sformalizowane mogą ubiegać się w corocznych konkursach o granty prezydenta miasta dla organizacji pozarządowych.

Lider – niekoniecznie senior

Badając aktywność klubów seniora stwierdzamy także, iż jest potrzeba podniesienia kompetencji liderów – kontynuuje dyrektor. – Uruchomi-

liśmy zatem przedsięwzięcie szkoleniowe z założeniem, że liderem seniorów wcale nie musi być senior. Może to być osoba w wieku rozsądnym, ale z inicjatywą, pasją działania. Kurs ten prowadzony jest przez wynajętych specjalistów o wysokich kwalifikacjach. Ponadto osoby prowadzące kluby, którym brakuje pomysłów na atrakcyjność spotkań czy też osoby, które dopiero chcą założyć klub seniora, ale nie wiedzą jak to zrobić, przychodzą po radę do nas.

– Niemało, rzekłbym, w tak rozległej materii społecznej, jak na jeden rok – zauważam. – Zaznaczę szczerze, a mówi Wojciech Bauer – skoro mówimy o dokonaniach mijającego roku, że pewne dokonania tegoroczne są wynikiem przygotowania podłoża w roku ubiegłym lub wcześniej, nie wzięły się nagle, są skutkiem, a nie „królikiem z kapelusza czarodzieja”. Są też takie, które zaistniały od początku do końca w tym roku – jak w każdej pracy. Misją naszą, o której ciągle pamiętamy, jest – jak już mówiłem – aktywizacja społeczna seniorów w każdym wieku i cały wysiłek pracowniczy naszego Centrum jest ukierunkowany na ten oraz zamykanie działań konkretnym efektem.

– Dziękuję – zamykam rozmowę – że zechciał Pan zobrazować naszym czytelnikom w syntetycznej formie, czym i w jaki sposób zajmuje się Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu. Nasza redakcja życzy Panu i pracownikom CIS w Nowym Roku satysfakcji z następnych dokonań, poprawiających jakość życia na emeryturze.

Andrzej Wasilewski

REKLAMA

Powieść autorki bestsellerowego "Słowika"



Wciągający od pierwszej strony Zimowy ogród to powieść niezwykła - epicka historia miłosna i jednocześnie kameralny portret kobiet na życiowych rozdrożach. Działa na wyobraźnię, porusza liryzmem i podnosi na duchu. Długo pozostaje w pamięci.

Czasem wystarczy otworzyć drzwi do przeszłości matki, aby odnaleźć swoją przyszłość.

Meredith i Nina Whitson są tak różne, jak tylko różne mogą być siostry. Jedna została w domu, zajmuje się dziećmi i rodziną firmą; druga wyruszyła w świat i została słynną fotoreporterką. Kiedy ukochany ojciec ciężko zachoruje, obie siostry wraz nieakceptującą córką Anyą Whitson znajdują się przy nim. Nawet w tak ciężkich chwilach, matka jest wobec nich zimna i obojętna. Ojciec przed śmiercią wymusza na niej obietnicę: żona ma opowiedzieć córkom bajkę, którą zaczęła wiele lat temu i nigdy nie skończyła. Tym razem ma dokończyć. Opowieść, którą usłyszą od matki, okaże się zaskakująca. Jest to historia wielkiej, wieloletniej miłości, która zaczęła się w mroźnym Leningradzie czasów drugiej wojny światowej, a finał znajdzie na współczesnej Alasce. Nina wręcz obsesyjnie chce poznać prawdę i to ona zmusza matkę i siostrę do wyprawy w przeszłość. Na jaw wyjdą sekrety, które wstrząsną całą rodziną.

Seniorzy są młodzi

Czasami zadaję sobie pytanie, czy powinno się przygotowywać specjalne oferty dla seniorów. Może lepiej byłoby zachęcać ich do udziału w wydarzeniach adresowanych do wszystkich?

W roku 2016 byłam na spotkaniu z Dorotą Whitten, zorganizowanym w ramach projektu „Seniorka-Liderka-Obywatelka”, który realizowała Ewelina Seklecka z Fundacji Punkt Widzenia. Tematem tego spotkania, które odbyło się na Nadodrzu w siedzibie Fundacji Dom Pokoju, były projekty adresowane do tamtejszych seniorów. Spodobała mi się opinia Doroty Whitten, że seniorzy nie są grupą wymagającą innego traktowania niż pozostała część społeczeństwa. Tę myśl zilustrowała na przykładzie współpracy ze studentami z Akademii Sztuk Pięknych. Początkowo myśleli oni o wykonaniu dla seniorów kubków z dużymi uchwytami, a ostatecznie zaprojektowali inne pomysłowe przedmioty przydatne na specjalny Nadodrzu, które przygotowują seniorzy, m.in. karafkę do nalewki z pigwy. Bardzo chętnie opowiadałam tę historię, bo uważam, że nie należy zamykać seniorów w kuli 60+. Sama biorę udział w wydarzeniach, które są przeznaczone dla każdego wrocławianina i do tego chciałabym przekonać czytelników Gazety Senior. Czasami trzeba się przełamać, żeby, wbrew datom w metryce, wciąż być młodym. Tak właśnie postępowałam w roku 2019, o czym się za chwilę przekonacie.

Tym razem głosuję

W marcu zostałaś wolontariuszką kampanii „Tym razem głosuję” związanej z wyborami do Parlamentu Europejskiego. Zdecydowałam się na to, bo uważam, że seniorzy wszędzie powinni być aktywni – jest nas przecież tyłu. W ramach akcji wzięłam udział w dwóch szkoleniach w Domu Europy we Wrocławiu. Pierwsze było poświęcone roli mediów społecznościowych w kampanii informacyjnej na temat wyborów do Parlamentu Europejskiego. Prowadziła je Karolina Woźniak z Brukseli. Okazało się, że Facebook zdecydowanie bije na głowę inne media społecznościowe, ale WhatsApp ma wysoką pozycję w rankingu popularności, zapewne dzięki aktywności seniorów. Drugie szkolenie „Prawda czy fałsz? Jak obalać mity o Unii Europejskiej” prowadził Paweł Terpilowski ze Stowarzyszenia Demagog. Dzięki niemu uświadomiłam sobie, jak mało wiem o unijskich instytucjach i organach.

Dowiedziałam się, czym zajmuje się Eurostat i co to jest Eurobarometr. Największym zaskoczeniem dla mnie był „deepfake”. Jest nim, na przykład, film zmanipulowany za pomocą metod sztucznej inteligencji, w którym w usta autentycznej osoby „włożono” słowa nigdy przez nią niewypowiedziane. Wątpię, czy przeciętny internauta jest w stanie stwierdzić, co jest lub nie jest deepfake. To powinno być ostrzeżeniem, szczególnie dla seniorów nie doświadczonych w bezpiecznym korzystaniu z Internetu.

30 Kreatywnych Wrocławia

We wrześniu wybrałam się na Galę 30 Kreatywnych Wrocławia. Na sali dominowali młodzi, a ja czułam się jedną z nich. Wiek nie miał znaczenia. Udzielił mi się nastrój wynikły z dynamicznego sposobu prowadzenia imprezy. Radość, duma, wzruszenie, entuzjazm, improwizacja, muzyka, światło, podziw. Cieszyłam się, że jestem mieszkanką miasta pomysłowych ludzi, o których działałam wcześniej prawie nic nie wiedziałam. To miłe uczucie, gdy jest się zaskakiwanym czymś pozytywnym. Byłam zadowolona – spotkałam kilkoro młodych znajomych i odkryłam nieznane mi rejony działań wrocławian. Niektóre efekty ich pracy obejrzałam w październiku na Targach Made in Wrocław.

30 Kreatywnych Wrocławia to projekt, w którym wyróżnia się wrocławian lub instytucje w czterech kategoriach: nauka, biznes, kultura/sztuka, społeczeństwo/miasto. Zgłoszono 190 kandydatur, a kapituła mogła wybrać tylko 30. Martyna Wilk została wyróżniona za projekt „Wrocławski wolontariusz IT”, z którego seniorzy chętnie korzystają. Największe wzruszenie wywołała ekipa Cafe Równik. Klubo-kawiarnię otworzyło Stowarzyszenie Twórców i Zwolenników Psychostymulacji, które od 1994 roku zajmuje się terapią dzieci z zaburzeniami rozwojowymi. Jest to efekt współpracy z Uniwersytetem Wrocławskim. Podopieczni Stowarzyszenia są kelnierami w Cafe Równik. Warto się tam wybrać, by zobaczyć, jak są przejęci obsługiwaniem gości. Cafe Równik zasłużenie znalazł się wśród tegorocznych 30 Kreatywnych Wrocławia.

Bohaterowie Ołbina

Zawsze lubiłam tańczyć i śpiewać, ale nie przepadałam za recytowaniem. A tu niespodzianka! W wieku 70+ zagrałam małą rolę żony sędziowej w słuchowisku „Bohaterowie Ołbina w akcji”. „Bohaterowie Ołbina” to projekt finansowany ze środków programu „Patriotyzm jutra” Muzeum Historii Polski i zrealizowany przez Stowarzyszenie Żółty Parasol. Jego celem było przybliżenie historii wrocławskiego osiedla Ołbin oraz postaci z nim związanych w formie teatralnego słuchowiska oraz publikacji dostępnych online. Akcja słuchowiska toczy się w szkole. Niesfori uczniowie wpadają w tarapaty i mają sprawę w sądzie. Na szczęście pomagają im duchy prawdziwych bohaterów z historii Ołbina i wszystko kończy się dobrze.

Mój udział w projekcie zaczął się od warsztatów aktorskich z Agnieszką Bresler, reżyserką słuchowiska. Przekonałam się, że czytanie w różnych stylach tego samego tekstu nie jest proste. Poznałam ćwiczenia rozgrzewające przed nagraniami mięśnie twarzy i elementy emisji głosu. To ciekawe doświadczenie zostało zakończone wspaniałą premierą słuchowiska, która przyciągnęła do auli Wydziału Architektury Politechniki Wrocławskiej mieszkańców Ołbina.

Gdy zaproponowano mi udział w tym międzypokoleniowym projekcie, nie byłam pewna, czy podołam. Było to dla mnie coś nowego. Uczestnicy słuchowiska, które napisała Iwona Konecka we współpracy z uczniami szkoły podstawowej nr 107,

byli amatorami. Mielismy wspólny cel i „daliśmy radę”. W każdym wieku należy podejmować nowe wyzwania.

Piwnica pod Sowami

Świadomość, że tyle jest jeszcze miejsc we Wrocławiu do „zdobycia”, dodaje mi energii. Takim miejscem była dla mnie ostatnio Piwnica pod Sowami. Odkryłam ją z powodu odczytu Marka Szurawskiego „Pasja języka” na zakończenie cyklu konferencji z okazji „30-lecia Mediacji w Polsce”. Marek Szurawski to znakomity żeglarz. W 1999 r. opłynął przylądek Horn na s/y Zawisza Czarna. Jest uznawany za prekursora szant w Polsce. Nic więc dziwnego, że jego odczyt zgromadził zwłaszcza tych specjalistów od mediacji, którzy byli też miłośnikami i znawcami piosenki turystycznej i żeglarskiej. Ci ludzie gór i morza powracali myślami do ukochanych Bieszczad, szant i festiwali piosenki turystycznej w Krakowie. Czułam się wśród nich jak wśród dobrych znajomych. Wspólne zatańczenie zorby i słuchanie piosenek było czymś fantastycznym. To, że mam 70+, nie było żadną przeszkodą.

Marek Szurawski zajmuje się w Lublinie metodami uczenia się i zapamiętywania. To dziedziną bliską treningowi pamięci, lubianemu przez seniorów. Powiedział mi, że myśli o pewnych projektach dla nich. Czekam na wiadomości od niego.

Wieczór rozprawiania się z porażkami

We wrześniu wybrałam się do Klubu Proza w Domu Literatury na „Dirty Talks Night. Porażka”. Wydarzenie było przygotowane przez Lenę

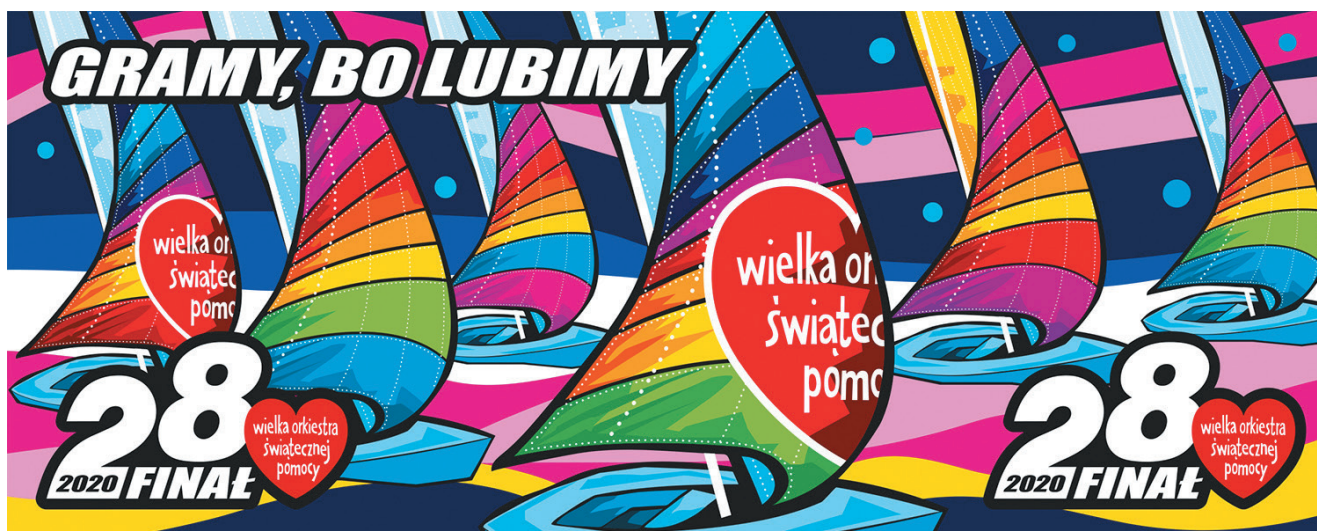


fot. Marek Szurawski i Krystyna Ziętak

Bielską, którą znałam z warsztatów dla seniorów. Zamiast teoretycznej definicji „porażki” usłyszałam historie z życia siedmiu młodych kobiet pochodzących ze środowisk, z którymi nie stykałam się na co dzień. Bohaterki wieczoru rozprawiły się ze swoimi porażkami – były szczere i autentyczne. Niektóre nie urodziły się w Polsce. Każdy z uczestników wieczoru miał za zadanie poznać co najmniej siedem osób na sali. Świetny pomysł. Energetyczna gimnastyka, uściski na powitanie, muzyka, półcień, oklaski wspierające siedem bohaterek na scenie nadały wydarzeniu specjalny klimat. Nigdy wcześniej nie uczestniczyłam w takim porównywalnym spotkaniu. Czekam na następne.

Ze sceny „biegło” przesłanie, że najważniejsi w życiu każdego z nas są inni ludzie. Porażka może nas łączyć i wewnętrznie wzbogacać. Trzeba iść za głosem własnej intuicji, a nie tępić go w sobie. Wstydzenie się siebie jest porażką. Często pojawiało się zdanie: „Jestem wystarczająco dobra”. Słowo „dobra” oznaczało, że wiem, umiem i potrafię to zrobić. Warto to zapamiętać. Seniorzy też potrafią.

Krystyna Ziętak
60virtualculturepl.
blogspot.com



Prezenty w liczbach. Co lubią Polacy?

Mikołajki to była pierwsza grudniowa okazja, aby podarować najbliższemu świąteczny upominek, ale co trzeci z nas boi się porażki w jego wyborze. Aby ustrzec się przed kupnem nietrafionego prezentu, aż 37% pyta o preferencje, a 34% kupuje kartę podarunkową. Jak wyglądają obecne zwyczaje i preferencje upominkowe Polaków sprawdził serwis Prezentmarzeń, realizując badanie.

Według co trzeciego respondenta badania „Zmiany w zwyczajach i preferencjach świątecznych Polaków” z roku na rok kupujemy coraz mniej tradycyjnych upominków, gdyż te tradycyjne zastępujemy voucherami i kartami podarunkowymi. Jak pokazują wyniki badania, według 26% respondentów w dużym stopniu wpływ na wybór prezentów i oczekiwania prezentowe ma współcześnie rozwój technologii. Jak zauważa 19% zapytanych Polaków powodem spadku kupna tradycyjnych upominków jest także fakt, że chcemy bliskim osobom podarować bardziej oryginalny prezent, na przykład w formie przeżycia.

Dla 35% zapytanych Polaków kupowanie upominków to wciąż wyzwanie, ponieważ boimy się porażki w wyborze prezentów dla bliskich. Według 27% respondentów zajmuje nam to zbyt dużo czasu. Aż 23% Polaków przyznaje, że nie zna preferencji prezentowych najbliższych. Tylko 15% z zapytanych dobrze sobie radzi z tym wyzwaniem.

Emocje na prezent

Zmieniające się zwyczaje świąteczne i współczesny styl życia Polaków przekłada się na formę prezentów, które ofiarowujemy i chcemy otrzymywać. Coraz chętniej bliskim osobom chcemy podarować zamiast upominku materialnego atrakcję, która dostarczy im nie tylko wiele radości, ale również niezapomnianych emocji. Dlatego Polacy coraz chętniej decydują się na prezenty w formie przeżyć, pozwalające niejednokrotnie spełniać marzenia i realizować pasje. W efekcie pod poduszką i choinką lądują na przykład voucher na jazdę off road, zajęcia taneczne, wycieczki, wczasy, warsztaty kulinarne czy relaksujące masaże. – Dzięki dużej różnorodności upominków w formie przeżyć, każdy może znaleźć emocje na miarę swoich potrzeb – komentuje Grzegorz Rożalski z serwisu Prezentmarzeń.

Obdarowywanie się upominkami w grudniu ma aż dla 45% z nas bardzo duże



znaczenie i nie jest, mimo zmiany stylu życia Polaków, żadnym przeżytkiem. Niestety co trzeci zapytany przez serwis Prezentmarzeń Polak zauważa, że obecnie Święta Bożego Narodzenia to szaleństwo przygotowań i coraz

mniej czasu na ich celebrowanie. Nie dziwi więc fakt, że 43% Polaków lubi zaszaleć na święta i wydaje w grudniu z roku na rok coraz więcej pieniędzy.

Grudniowe wyzwania

Dużą część grudniowego, domowego budżetu Polaków stanowią upominki. Aż 85% respondentów badania

„Zmiany w zwyczajach i preferencjach świątecznych Polaków” uważa, podając różne powody, że kupowanie prezentów jest dla nich wyzwaniem. Strach przed porażką w wyborze, zbyt dużo straconego czasu na poszukiwania i brak znajomości preferencji prezentowych najbliższych to powody, dla których najczęściej nabywanie upominków jest dla nas wyzwaniem. Polacy jednak, jak pokazują wyniki badania, próbują się ustrzec przed popełnieniem gafy i kupnem nietrafionego prezentu. Dla 37% sposobem na wyjście z trudnej sytuacji jest zapytanie o preferencje prezentowe, dla 34% nabycie voucheru lub karty podarunkowej na upominek. Tylko 19% jest gotowych podjąć prezentowe ryzyko, a 10% mówi wprost, że nie można się ustrzec od prezentowej wpadki.

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



**Najserdeczniejsze
życzenia radosnych
Świąt Bożego Narodzenia
oraz wszelkiej pomyślności w 2020 r.
składają Właściciele
Uzdrowiska Solec-Zdrój.**

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

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 Uzdrowski
- Doskonała Tradycyjna Kuchnia oraz diety lecznicze.

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

Karp

więcej zdrowia na talerzu

Karp nie powinien być tylko świąteczną rybą, spożywaną raz do roku. Bo jego mięso jest bogate w białko, witaminy oraz tłuszcze o pozytywnym oddziaływaniu na organizm człowieka. I mało kaloryczne.

Jak przeciwdziałać zmęczeniu w zimne i deszczowe dni, gdy brakuje nam energii? Specjaliści ds. żywienia mówią, że punktem wyjścia jest dostosowanie diety, w której składzie muszą znaleźć się węglowodany w postaci kasz, białko z ryb oraz witaminy z warzyw i owoców. Wszyscy też wiemy o potrzebie dostarczania składników mineralnych oraz tłuszczów, które nie podnoszą poziomu cholesterolu. Na szczęście na półkach sklepowych w ostatnich latach coraz więcej miejsca zajmuje oferta pełnowartościowych, niskoprotetowanych produktów żywnościowych. W tym roku fani zdrowej żywności powinni postawić na karpie, z uwagi na ich bogate składniki odżywcze oraz sprzyjający środowisku i samemu zwierzętom proces hodowli (free breeding, z ang. wolna hodowla).

– Ryby, w tym karpie, są najlepszym źródłem wysoko przyswajalnego białka zwierzęcego, gdyż wraz z niewielką ilością energii dostarczają stosunkowo dużo protein, co

jest ważne szczególnie dla osób mających problemy z nadwagą, a także dla sportowców – mówi dr inż. Joanna Tkaczewska z Katedry Przetwórstwa Produktów Zwierzęcych na Wydziale Technologii Żywności Uniwersytetu Rolniczego w Krakowie. – Białka ryb mogą być z powodzeniem wykorzystywane do uzupełniania składu białek mniej wartościowych, np. roślinnych. Co więcej, zawarte w rybach tłuszcze mają działanie prozdrowotne, podczas gdy lipidy mięsa zwierząt lądowych przyczyniają się do zwiększenia stężenia cholesterolu w surowicy krwi, a tym samym przyspieszają rozwój zmian miażdżycowych – dodaje Joanna Tkaczewska.

Karp na odporność

Zawarte w karpkach nienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny omega 3 wspierają odporność organizmu i układ immunologiczny, pomagając w walce z infekcjami, dlatego ich podaż jest bardzo wskazana w okresie jesienno-zimowym. – Związki te biorą udział w produkcji eikozanoidów,



które w naszym organizmie pełnią rolę neuroprzekazników zaangażowanych w odpowiedź układu odpornościowego i rozwój lub wygaszanie stanu zapalnego. Dodatkowo kwasy omega 3 mogą regulować ekspresję genów odpowiedzialnych za regulację układu odpornościowego – tłumaczy dr Tkaczewska. Co więcej, specjaliści w zakresie żywienia podkreślają, że

przeciętnie jeden standardowy posiłek złożony z ryb jest wystarczający do zapewnienia człowiekowi wymaganej, dziennej porcji mikroskładników.

Sushi z karpia

Uwzględnianie w codziennej diecie ryb, takich jak karp, nie stanowi obecnie żadnego problemu. Na półkach sklepowych można znaleźć kar-

pia w różnych postaciach, od całych ryb, przez filety, aż po nisko przetworzone produkty, takie jak karp wędzony, czy karp w galarecie. Hitem tegorocznego sezonu może okazać się sushi z karpia jako ryby, której proces hodowli gwarantuje najwyższą jakość mięsa do spożycia na surowo. Włączenie karpia do diety jest wskazane dla wszystkich grup wiekowych i zawodowych.

Karp powinien też być obowiązkowym elementem diety tych, którzy dbają o swoją wagę i martwią się, że w okresie jesienno-zimowym przybędzie im kilogramów oraz osób aktywnie uprawiających sport.

Polska akwakultura

Akwakultura, czyli chów i hodowla ryb i innych organizmów wodnych, odgrywa kluczową rolę w zaopatrzeniu rosnącej liczby ludności na świecie w bezpieczną i zdrową żywność, przy optymalnym wykorzystaniu zasobów naturalnych i minimalizowaniu negatywnego wpływu na środowisko. W Polsce akwakultura dostarcza obecnie ponad 45 000 ton ryb rocznie. Jedną z tradycyjnych gałęzi akwakultury jest chów karpia w stawach ziemnych, prowadzony na ziemiach polskich od XII-XIII wieku. Do dnia dzisiejszego akwakultura karpia pozostaje produkcją niskointensywną, prowadzoną metodami, które nawiązują do pierwowzoru stosowanych w średniowieczu.

REKLAMA



Uzdrowisko Szczawno – Jedlina S.A.

to jedno z najstarszych Uzdrowisk na Dolnym Śląsku. Podgórski, lekko bodźcowy, 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.
- całodniowe 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 Butka, 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 84 93 156

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

Sztuczna szczęka to nie rozwiązanie



Skuteczna metoda leczenia bezzębia przy pomocy rozwiązań Nobel Biocare

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

Sprawdzone i udokumentowane naukowo

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

Różne możliwości protetyczne

Dobra stabilizacja przy użyciu jedynie czterech implantów



dental med
PROFESJONALNA STOMATOLOGIA

www.dental-med.com.pl

Zapraszamy do rekomendowanej kliniki stosującej metodę All-on-4

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

Więcej informacji na stronie internetowej

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



PROFILAKTYKA PRZECIWUPADKOWA KLUCZOWYM OBSZAREM DZIAŁAŃ NA NAJBLIŻSZE LATA

Poradniki, filmy z ćwiczeniami, cykl warsztatów - to tylko część działań podjętych przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - Państwowy Zakład Higieny w zakresie bezpieczeństwa seniorów. Po 3 intensywnych latach działań, nastąpił czas na podsumowanie projektu „Edukacja zdrowotna w profilaktyce urazów i w promocji bezpieczeństwa”.

Aktywny senior - zdrowy senior

Z wcześniej wspomnianych badań wynika, że regularna i odpowiednio dobrana aktywność fizyczna jest najsukcesowniejszą bronią w walce z upadkami. W związku z tym opracowano liczne broszury skierowane do seniorów, które w przystępny sposób tłumaczą jak wprowadzić ćwiczenia fizyczne do swoich codziennych zajęć. Na stronie internetowej NIZP-PZH (www.pzh.gov.pl/projekty-i-programy) znajdują się również filmy instruktażowe z przykładowymi ćwiczeniami i poradami jak poprawnie je wykonywać. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca 150 min. ćwiczeń o umiarkowanym natężeniu w ciągu tygodnia. Osoby starsze w celu poprawy równowagi a tym samym zmniejszenia ryzyka upadku powinny ćwiczyć minimum 3 razy w tygodniu. Wśród opracowanych materiałów edukacyjnych przeznaczonych dla seniorów znajdziemy również wskazówki dotyczące zmiany nawyków żywieniowych i uzupełnienia swojej diety o produkty bogate w witaminę D i wapń. Dowiemy się też jak w łatwy sposób zwiększyć funkcjonalność mieszkania, aby było ono bezpieczne dla osoby starszej. W ramach projektu realizowanego przez NIZP-PZH powstały też instrukcje, które w prosty sposób tłumaczą, jak zachować się, gdy mimo wszystko ulegniemy upadkowi i jak pomóc osobie poszkodowanej.

Zadbaj o swojego seniora

Problem upadków i urazów wśród seniorów nie dotyczy wyłącznie samych osób starszych, ale również osób z ich najbliższego otoczenia. Dlatego opracowano poradniki przeznaczone dla opiekunów osób starszych. Znajdziemy tam praktyczne wskazówki jak zadbać o zdrowie naszego seniora. Co ważne nie skupiono się wyłącznie na zdrowiu fizycznym osób starszych, ale również na aspekcie psychologicznym w profilaktyce upadkowej. Z opracowanych materiałów dowiemy się jak wspierać osobę cierpiącą z powodu lęku przed upadkiem i jak prawidłowo komunikować się z seniorem, aby czuł się on zrozumiany i bezpieczny. Wśród materiałów znajdują się informatory dla rodzin osób starszych, z których dowiemy się m.in. z jakich świadczeń możemy korzystać i jak możemy zadbać o profesjonalną opiekę dla naszego seniora zarówno w sektorze opieki publicznej, jak i prywatnej.

Przyjazne i bezpieczne otoczenie

W trakcie realizacji projektu Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - Państwowy Zakład Higieny zwrócił uwagę na często pomijany aspekt w profilaktyce i przeciwdziałaniu upadków wśród seniorów. Znaczenie ma nie tylko styl życia osoby starszej, czy to w jaki sposób zajmuje się nią rodzina i opiekunowie. Równie istotne jest, aby dostosowywać przestrzeń publiczną do potrzeb seniorów, a nowe obiekty projektować z myślą o użytkownikach

w wieku 60+. Dlatego część działań prowadzonych przez NIZP-PZH zostało skierowanych do architektów, projektantów, dyrektorów szpitali oraz inwestorów z sektora prywatnego i publicznego zainteresowanych tematyką architektury przyjaznej seniorom. W ten sposób powstały wytyczne jak dostosować obiekty ośrodków ochrony zdrowia oraz przestrzenie publiczne i prywatne uwzględniając potrzeby osób z ograniczeniami związanymi z ich wiekiem.

Nie tylko poradniki

Przez trzy lata trwania projektu „Edukacja zdrowotna w profilaktyce urazów i w promocji bezpieczeństwa” nie ograniczono się wyłącznie do badań i publikacji materiałów edukacyjnych. Temat profilaktyki i zapobiegania urazów poudupadkowych zgłębiany był w trakcie specjalnie przygotowanych spotkań z seniorami w klubach seniora i uniwersytetach trzeciego wieku na terenie całej Polski. Celem spotkań było przekazanie praktycznej wiedzy, dlatego opracowano specjalny cykl szkoleń skierowanych do seniorów oraz do opiekunów osób starszych i warsztatów ruchowych prowadzonych przez trenerów posiadających wieloletnie doświadczenie w pracy z seniorami. Do współpracy zaproszono szereg wysoko wyspecjalizowanych i cenionych specjalistów w swoich dziedzinach, którzy wygłaszali prelekcje na konferencjach oraz stworzyli szkolenie e-learningowe z zakresu architektury przyjaznej seniorom. W ciągu trwania całego projektu NIZP-PZH dotarł bezpośrednio ze swoim programem profilaktyki przeciwpadkowej do ponad 2300 osób w wieku 60+ z całej Polski, ponad 440 opiekunów seniorów oraz do ponad 400 architektów i projektantów.

Dowiedz się więcej

Mimo, iż projekt Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego - Państwowego Zakładu Higieny dobiega końca to wszystkie opracowane materiały informacyjne w postaci prostych i czytelnych broszur są dostępne bezpłatnie na stronie internetowej www.pzh.gov.pl, w zakładce Projekty i Programy.



Materiały dostępne na stronie internetowej powstały w ramach realizacji projektu „Edukacja zdrowotna w profilaktyce urazów i w promocji bezpieczeństwa” finansowanego ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016 - 2020.

**Krysińska-Pisarek Magdalena,
Domostawska-Żylińska Katarzyna,
Marczak Hanna**

Problemy związane z utratą równowagi i upadkami dotyczą już co czwartego seniora w Polsce, z czego co 10 wymaga hospitalizacji. Z wiekiem obniża się nasza ogólna sprawność fizyczna co sprawia, że stajemy się coraz bardziej narażeni na upadki, a konsekwencje powstałych w ten sposób urazów mogą być odczuwalne przez wiele lat. Według analiz przeprowadzonych przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - Państwowy Zakład Higieny, najczęstszymi następstwami upadków wśród polskich seniorów są złamanie, stłuczenia, jak również lęk przed kolejnym upadkiem. Skutki te prowadzą do ograniczenia aktywności fizycznej, a co za tym idzie do ogólnego pogorszenia stanu naszego zdrowia. Chcąc uchronić się przed niebezpieczeństwem spędzamy coraz więcej czasu w domu, lecz jak wynika z badań to właśnie tam dochodzi do największej liczby upadków osób starszych. Okazuje się, że nasze mieszkania nie są odpowiednio dostosowane do potrzeb seniorów.

Urazy związane z upadkami stanowią nasilający się problem wśród osób w grupie wiekowej 60+ i mimo, iż nie istnieje jedna skuteczna metoda całkowitej eliminacji zagrożenia w postaci upadków to, jak pokazują badania, wielu z nich można byłoby uniknąć. Do tej pory brakowało jednak rzetelnej edukacji w zakresie profilaktyki i przeciwdziałania upadkom, dlatego Ministerstwo Zdrowia wraz z Narodowym Instytutem Zdrowia Publicznego - PZH postanowiło wyjść naprzeciw potrzebom seniorów realizując ogólnopolski projekt „Edukacja zdrowotna w profilaktyce urazów i w promocji bezpieczeństwa”.

Kompleksowe podejście

„Edukacja zdrowotna w profilaktyce urazów i w promocji bezpieczeństwa” to trwający od trzech lat projekt realizowany w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020. Za cel postawiono sobie zbadanie problemu, zwiększenie świadomości i stworzenie konkretnych zaleceń w tematyce profilaktyki upadków. Działania rozpoczęto od analizy dostępnych danych, której efektem było powstanie szczegółowego raportu obrazującego zjawisko urazów poudupadkowych wśród osób w wieku 60+. Raport ten stanowił podstawę do opracowania materiałów edukacyjnych skierowanych nie tylko do osób starszych. Projekt zakłada kompleksowe działania adresowane również do opiekunów osób starszych oraz osób świadczących szeroko rozumiane usługi dla seniorów.



Dobre przykłady z zagranicy, jak zapobiegać upadkom

Profilaktyka upadków wśród seniorów stała się na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat kluczowym obszarem działań w zakresie polityki zdrowotnej i senioralnej zarówno w Polsce, a także na świecie. Specjaliści z zakresu zdrowia publicznego, medycyny, ale także wielu innych dziedzin nauki opracowują programy profilaktyczne, których głównym celem jest zmniejszenie ryzyka upadków i związanych z nimi konsekwencji wśród seniorów.

Ostatnie 10 lat było czasem szczególnie owocnym dla profilaktyki przeciw upadkowej. Analiza dotychczas wdrożonych i przebadanych pod kątem efektywności programów profilaktycznych z Europy wskazuje na ich podział na trzy zasadnicze rodzaje: na programy aktywności fizycznej, programy modyfikacji zagrożeń środowiskowych oraz programy wieloczynnikowe. Fakt, że specjaliści mają do swojej dyspozycji więcej niż jedno rozwiązanie sprawia, że przeciwdziałanie upadkom może być jeszcze skuteczniejsze.

Aktywność fizyczna – główna broń przeciwko upadkom

Najczęściej rekomendowane przez specjalistów są programy profilaktyki oparte na aktywności fizycznej. Na ich wysoką skuteczność wskazują liczne badania. Potwierdzają to również wyniki programu opracowanego i zrealizowanego przez specjalistów z Instytutu Nauki o Sporcie na Uniwersytecie Erlangen w Niemczech (Bawaria). W programie Erlangen Fitness Intervention uczestniczyły osoby po 70-tym roku życia. Uczestnicy badania zostali podzieleni na 2 grupy: kontrolną - która nie ćwiczyła i grupę fitness - która miała za zadanie przez 16 tygodni uczestniczyć dwa razy w tygodniu w grupowych, godzinnych zajęciach aktywności ruchowej. W ramach treningu wykonywano zestawy ćwiczeń uwzględniające ćwiczenia siłowe, rozciągające, równoważne i wytrzymałościowe. Po zakończeniu programu, dokonano oceny częstości upadków. W grupie fitness (ćwiczącej) częstość upadków zmniejszyła się o prawie połowę, a ilość osób upadających była o 23% mniejsza w stosunku do grupy, która nie ćwiczyła. Dane te są zbieżne z wynikami innego programu, który również został zrealizowany przez zespół naukowców z Uniwersytetu Erlangen - Senior Fitness and Prevention. Programem objęte zostały kobiety, które ukończyły 65 rok życia i nie przyjmowały leków wpływających na układ kostny. Uczestniczki zobligowane były do

wykonywania dwa razy w tygodniu godzinnych sesji ćwiczeń w grupie oraz dodatkowo dwóch 20-minutowych sesji treningowych w domach. Program trwał 1,5 roku i wykazał, znaczące zmniejszenie w występowaniu upadków i złamań.

W Szwajcarii zbadano efekty programu aktywności fizycznej połączonej z muzyką. Uczestnicy programu przeprowadzonego w Genewie, przez 6 miesięcy brali udział w zajęciach ruchowych, w których intensywność i szybkość wykonywania ćwiczeń musieli dostosować do tempa muzyki odtwarzanej w trakcie zajęć. Jak pokazały wyniki programu, ryzyko upadków wśród uczestników spadło aż o 54% w porównaniu z osobami, które nie brały udziału w zajęciach.

W 2015 roku w Australii, Hiszpanii i w Niemczech przeprowadzono program iStopFalls, w którym aktywność fizyczna wsparta została nowoczesnymi technologiami. Każdy z uczestników programu otrzymał urządzenia takie jak Microsoft Kinect, Google TV, tablet, komputer i Senior Mobility Monitor. W ramach tygodniowych planów treningowych, osoby objęte programem grały w gry ruchowe na tych urządzeniach. Gry miały zaszyte w sobie elementy treningu równoważnego i siłowego. Dzięki urządzeniom sensorycznym, badacze mogli dokładnie monitorować częstotliwość i intensywność wysiłku. Po 16 tygodniach zauważono zdecydowany spadek liczby upadków w badanej grupie.

Aktywność fizyczna to nie wszystko

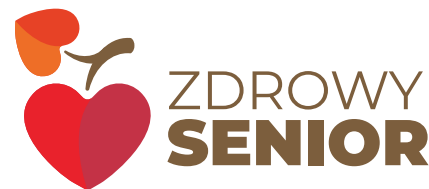
Wraz z wiekiem zwiększa się czas przebywania w domu. W związku z tym ważne jest, aby przestrzeń zamieszkania była bezpieczna. Z myślą o czynnikach ryzyka środowiska domowego, opracowano programy modyfikujące te zagrożenia. Mają one na celu ograniczenie upadków poprzez proste zmiany w mieszkaniach polegające m.in. na usunięciu dywanów, doświetleniu pomieszczeń, kolorystycznym oznaczeniu progów i schodów, usunięciu zbędnych przedmiotów z ciągów komunikacyjnych. Jak pokazują badania, dzięki takim zmianom można zmniejszyć liczbę upadków o 40%.

Złożony problem upadków

Ponieważ nie ma jednej, konkretnej przyczyny upadków, powstały również programy wieloczynnikowe. Cechą takich programów jest ukierunkowanie na indywidualne potrzeby i predyspozycje seniora. W ich ramach analizuje się zmiany fizjologiczne zachodzące w organizmie w procesie starzenia się, jak również choroby i schorzenia, które mogą mieć wpływ na ryzyko upadków. Konkretnie rozwiązania dobierane są w zależności od potrzeb seniora. Mogą to być np.: porady medyczne, przeglądy leków, ćwiczenia, porady dietetyczne, modyfikacje w miejscu zamieszkania czy akcje edukacyjne. Według przeprowadzonych badań programy te również zmniejszały częstość upadków.

Polskie rozwiązania na wyciągnięcie ręki

Polscy seniorzy nie muszą poszukiwać wskazówek, jak przeciwdziałać upadkom w zagranicznych źródłach. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - Państwowy Zakład Higieny na swojej stronie internetowej www.pzh.gov.pl, w zakładce **Projekty i Programy** udostępnia za darmo materiały informacyjne nt. profilaktyki przeciw upadkowej. Znajdują się tam foldery informacyjne i broszury, oraz gotowe zestawy ćwiczeń do wykonania samodzielnie w domu.



Materiały dostępne na stronie internetowej powstały w ramach realizacji projektu „Edukacja zdrowotna w profilaktyce urazów i w promocji bezpieczeństwa” finansowanego ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016 – 2020.

Kolejki, wizyty prywatne i brak lekarzy

Opieka medyczna w 2019

Chorzy nie mają w Polsce łatwego życia. Regularnie wybuchające w polskiej służbie zdrowia kryzysy; jeden z najniższych w Europie wskaźników liczby lekarzy na 1000 mieszkańców, kilkumiesięczne oczekiwanie na wizytę u specjalisty – to tylko kilka czynników, które przekonują, że publiczna opieka medyczna w naszym kraju jest niewydolna.

Koniec roku to czas podsumowań. Jakie tendencje były zauważalne w tym roku i co działo się w polskiej służbie zdrowia?

Wciąż brakuje nam lekarzy

Według Naczelnej Izby Lekarskiej w Polsce brakuje aż 68 tys. lekarzy. Średnia liczba lekarzy na 1000 mieszkańców jest jedną z najniższych w Europie. Według danych OECD i Komisji Europejskiej, średnia europejska wynosi 3,6, podczas gdy w Polsce ten wskaźnik wynosi tylko 2,4. – Polska służba zdrowia cierpi z powodu braku lekarzy. Potrzebujemy przede wszystkim onkologów i hematologów dziecięcych, psychiatrów i chirurgów onkologicznych. Zmniejszenie limitów przyjęć na studia w ciągu ostatnich 20 lat sprawiło, że coraz mniej nowych lekarzy podejmowało pracę, a coraz więcej odchodziło na emeryturę – stąd

powiększająca się luka, której skutki obserwujemy dziś – komentuje Arkadiusz Piątek z MediSky International.

Prywatne ubezpieczenia zdrowotne

W pierwszej połowie tego roku przeznaczaliśmy na prywatne polisy zdrowotne ponad 430 milionów złotych, to o 15% więcej niż w tym samym okresie 2018 roku. Z danych Polskiej Izby Ubezpieczeń wynika, że do końca września zdecydowało się na nie aż 2,8 mln osób. Polisy zdrowotne dają dostęp do wizyt w nowoczesnych placówkach, u najlepszych specjalistów, bez kilkutygodniowego oczekiwania na wizytę i długich kolejek do rejestracji. W Polsce dostępne są już produkty, które w podstawowym pakiecie, oprócz usług ambulatoryjnych, zapewniają również leczenie szpitalne zarówno w kraju,

jak i za granicą. Możliwość przeprowadzenia zabiegu czy operacji bez oczekiwania lub pod okiem najlepszych specjalistów z Europy to potrzeba wielu Polaków.

Leczenie za granicą

Polacy szukają alternatyw do leczenia w Polsce. Taką możliwość daje m.in. tzw. dyrektywa transgraniczna, która pozwala na skorzystanie ze świadczeń zdrowotnych w innym państwie członkowskim Unii Europejskiej. Jesteśmy na trzecim miejscu (za Francją i Danią) listy krajów, których mieszkańcy najchętniej wykorzystują tę opcję. – To rozwiązanie posiada jednak pewne ograniczenia. Procedura refundacji kosztów, które muszą pokryć z góry pacjenci, trwa niekiedy miesiącami, a NFZ zwraca koszty w kwocie nie wyższej, niż płaci za dane świadczenia w polskich placówkach. Nadwyżkę, nierzadko wysoką, dopłaca zatem pacjent – zauwa-

ża Arkadiusz Piątek z MediSky International. Na potrzeby pacjentów odpowiada już rynek prywatnych ubezpieczeń zdrowotnych.

Najnowsze rozwiązania pozwalają na zagraniczne leczenie w ramach polisy. Ubezpieczony może korzystać z usług medycznych w dowolnych placówkach w Polsce i Europie bez konieczności uzyskiwania zgody na leczenie oraz dopełniania skomplikowanych procedur i formalności. Od diagnozy do rozpoczęcia leczenia może zatem minąć tylko jeden dzień.

Kolejki się wydłużyły

Następstwem m.in. braków kadrowych są wydłużające się z roku na rok kolejki. Fundacja Watch Health Care alarmuje: w Polsce nie ma dziedziny medycyny, której pacjenci nie są narażeni na kolejki. Średni czas oczekiwania na wizytę u specjalisty podwoił się w ciągu ostatnich 9 lat. Z badań Barometru WHC wynika, że dostanie się do lekarza pierwszego kontaktu w dniu zgłoszenia się do przychodni jest prawie niemożliwe. Średni czas oczekiwania na wizytę u specjalisty to 4 miesiące. Na rekordowo długie kolejki muszą przygotować się pacjenci

endokrynologów i kardiologów dziecięcych. Na wizytę u tych lekarzy trzeba czekać odpowiednio ponad dwa lata i rok.

Prywatnie do lekarza

Coraz mniej Polaków polega wyłącznie na publicznej służbie zdrowia. Z danych wielu badań wynika, że średnio tylko co trzeci pacjent jest zadowolony z jej funkcjonowania. Coraz częstsze korzystanie z prywatnej opieki zdrowotnej to efekt nieustających kryzysów publicznej opieki zdrowotnej. Wizyta w prywatnej placówce jest nierzadko jedyną opcją na uzyskanie szybkiej pomocy. Nie dziwi zatem rosnąca frustracja spowodowana tym stanem, zwłaszcza ze względu na niemałe składki zdrowotne wpłacane przez obywateli. Pracownik zarabiający średnią krajową – 5 tys. zł brutto – przeznaczą na nią miesięcznie 388,13 zł. W perspektywie całego roku do NFZ wpłaca zatem 4657,56 zł. To duża kwota za usługi, z których tak trudno skorzystać.

Co przyniesie 2020?

Prognozy dla publicznej służby zdrowia nie napawają niestety optymizmem. Lekarze alarmują o poważnym niedo-

finansowaniu sektora publicznego. Według Światowej Organizacji Zdrowia wydatki na publiczną służbę zdrowia powinny stanowić 6 proc. PKB, by ta funkcjonowała sprawnie. W Polsce to tylko 4,8 proc. Wypełnienie wolnych, prawie 70 tys. wakatów potrwa zapewne wiele lat. Zmęczeni kolejkami i ciągłymi problemami z uzyskaniem wysokiej jakości pomocy Polacy najprawdopodobniej będą coraz chętniej szukać pomocy w prywatnych gabinetach i placówkach. Zwiększy się zapewne liczba ubezpieczonych w ramach prywatnych polis zdrowotnych.

Leczenie za granicą może również zyskać więcej zwolenników. Zwłaszcza w obliczu rosnącej popularności polis, które w podstawowym pakiecie zapewniają zagraniczną opiekę zdrowotną. Takie rozwiązania zapewniają kompleksową ochronę, a w sytuacji, w której możliwości leczenia w Polsce są ograniczone lub okres oczekiwania rekordowo długi, chorzy mogą bez problemu udać się do kraju, w którym uzyskają odpowiednią opiekę.

REKLAMA

Cukrzyca? Stłuszczenie wątroby?

Akcja badań wątroby FibroScan®

Centrum Medyczne Synexus prowadzi **akcję bezpłatnych badań wątroby na urządzeniu FibroScan®** dla osób po 50 roku życia, które chorują na cukrzycę typu II lub stłuszczenie wątroby.



szczegóły:
22 899 89 27

www.przychodniasynexus.pl

SYNEXUS



Częstochowa Gdańsk Gdynia Katowice Łódź Poznań Warszawa Wrocław

Dlaczego brakuje leków?!

Jesteśmy zdani na leki z zagranicy. Polski Związek Pracodawców Przemysłu Farmaceutycznego prowadzi rozmowy z Ministerstwem Zdrowia, ponieważ pilnie musimy uniezależnić polskich pacjentów od chińskich dostaw.

Brakuje leków produkowanych w Polsce i w krajach Unii Europejskiej. Niepokoją się nie tylko pacjenci, ale i lekarze. Niedobór leków wpływa na stan zdrowia pacjentów, przyczyniając się do opóźnień w leczeniu i wymuszając zmiany w reżimach terapeutycznych, a także powodując stres i niepokój chorych oraz ich rodzin.

Europejskie stowarzyszenia producentów leków chcą opracować krótko- i długoterminowe rozwiązania mające na celu wyeliminowanie przyczyn niedoborów leków w całej Europie. Główną przyczyną tych niedoborów są problemy związane z produkcją, jakością, ekonomią i łańcuchem dostaw. Wszystkie organizacje podkreślają, że pierwotnym przyczyną niedoborów

leków można zapobiegać poprzez monitorowanie braków na poziomie UE, tworzenie zachęt regulacyjnych dla produkcji podstawowych leków w Europie, zapewnienie przyjaznych przepisów dla jej rozwoju oraz stabilności prawnej i ekonomicznej.

Krajowi producenci leków prowadzą rozmowy z Ministerstwem Zdrowia dotyczące wdrożenia mechanizmów stymulujących produkcję leków w Polsce. Już dziś prawie co drugi Polak obawia się braku leków w aptekach, a wśród obawiających się aż 74 proc. doświadczyło takiej sytuacji (Badania CIVITA IV 2019 r.).

– Resort Zdrowia rozumie konieczność uniezależnienia się Polski od dostaw leków i substancji czynnych z zagranicy. Mamy nadzieję,

że szybko opracuje narzędzie, które będzie zachęcało do produkowania farmaceutyków w naszym kraju. Tylko dzięki temu będzie można zapewnić polskim obywatelom bezpieczeństwo lekowe. My cały czas deklarujemy gotowość współpracy – mówi Barbara Misiewicz-Jagiela, wiceprezes PZPPF.

Wszystkie europejskie organizacje zrzeszające producentów leków zarówno innowacyjnych (EFPIA), jak i generycznych (M4E), a także producentów szczepionek (VE), dystrybutorów równoległych, hurtownie farmaceutyczne i farmaceutów wystąpiły ze wspólnym apelem do władz UE o podjęcie pilnych działań mających na celu przygotowanie rozwiązań zapobiegających brakom leków w Europie.

Pan doktor wyjechał na stałe do Norwegii

2 grudnia dziennikarz radia TFM zadał pytanie pani minister Jadwidze Emilewicz, czy czuje się w Polsce bezpieczna. – Tak – odpowiedziała.

Zastanowiło mnie to stwierdzenie i od razu pomyślałam o służbie zdrowia. Pani minister może rzeczywiście czuć się bezpieczna, ma zupełnie inną np. opiekę zdrowotną – sejmową. W dodatku pracowano nad pomysłem, żeby parlamentarzystów i pracowników z Wiejskiej objąć prywatną opieką zdrowotną, ze względu na coraz gorszą dostępność do usług medycznych w ramach NFZ!!! Natomiast dla zwykłego Kowalskiego nawet kolejki do lekarza rodzinnego wydłużyły się o tydzień. Do specjalistów czeka się latami. Do endokrynologa czekałam ponad rok i gdy lekarz z jakiegoś powodu zrezygnował z pracy, w przeddzień wizyty zadzwoniono do mnie z pytaniem, czy mogę jutro przyjść na godz. 11. Mogłam, poprzestawiałam swoje działania i o określonej godzinie byłam. Razem... z siedmioma innymi osobami, które też zaproszono na tę samą godzinę.

Mając to wszystko na uwadze cieszyłam się, że listopadowe dni dobiegają końca, ponieważ na 27 byłam zapisana do kardiologa. Niestety, dwa dni przed wizytą zadzwoniła do mnie pani z rejestracji, że pan doktor wyjechał na stałe do Norwegii i może mnie zapisać na styczeń do innego lekarza. Na wizytę czekałam 12 miesięcy!

cy! I często w międzyczasie zastanawiałam się, jak lekarz może mnie leczyć, jeśli widzi mnie raz w roku. Dlaczego nie mogę pójść na wizytę wtedy, kiedy ja tego potrzebuję, tylko wtedy, kiedy mnie zapiszą?

Zmęczeniu lekarze

Przypomniał mi się strajk lekarzy rezydentów, którzy protestowali m.in. przeciwko niskim płacom. Pan Karczewski, były marszałek senatu, powiedział im, że powinni pracować dla idei. Tylko nie wiem, czy można z tego wyżyć. Pani prof. Hrynkiewicz, była posłanka PiS, która m.in. zajmowała się zdrowiem seniorów, na zarzut opozycji, że lekarze rezydenci, dobrze wykształceni i znający języki mogą wyjechać za granicę, wykrzykiwała, niech jada, niech jada! Nie została wybrana w 2019 r.

Co jakiś czas słyszy się w mediach, że jakiś lekarz zmarł z przepracowania na dyżurze! Jest luka pokoleniowa. Często nie mam odwagi mówić lekarzowi o swoich dolegliwościach, bo widzę w jego oczach zmęczenie.

Bezpieczeństwo? Puste słowo. Ze Swarzędza, Dopiewa, Pobiedzisk, Kostrzyna – moich okolic - wystosowano apel do NFZ, ministra zdrowia i parlamentarzystów, w sprawie zamkniętych punktów doraźnej opieki zdrowotnej. Zapewniała

ona 170 tysiącom ludzi pomoc w nocy i święta. Zamykane są szpitale, w SOR-ach tłok, brak lekarstw, a te które są, ciągle drożeją. Nie ogarniam już tych informacji.

W kwietniu (albo później, przed wyborami) seniorzy mają dostać 13. emeryturę – prezent, jak kiedyś radośnie zapowiadała pani premier Beata Szydło. Wolalabym, żeby te pieniądze były przeznaczone na reorganizację służby zdrowia. Może mogłabym pójść do lekarza wtedy, kiedy ja tego potrzebuję, a nie wtedy, gdy mnie zapiszą – powiedziałam do cieszących się seniorów. Na to odezwał się znajomy – bardzo dobrze, że rząd nam dał trzynastkę, mogę sobie zapłacić za wizytę u specjalisty. – Na ile wizyt starczy? – zapytałam. Po za tym już Margaret Thatcher, była premier Wielkiej Brytanii, mówiła, że rząd nie ma żadnych pieniędzy, to są pieniądze podatników: moje, twoje, nasze. Z naszych podatków wypłacane są te emerytury. Żaden prezent! I jeszcze państwo od każdej emerytury ponownie odciąga podatki. Za to rozdawnictwo będą płacić nasze dzieci i wnuki. Czy to do nas, seniorów i wszystkich ludzi, dociera?

Maria Orwat

Avicenum

Korzyści zdrowotne wynikające z kompresji

ZDROWOTNE POŃCZOCHY UCISKOWE

**2 klasa kompresji
(23 - 32 mmHg)**



MICRO



COTTON



FINE

WYKONANIE:

- koronką
- lamówką
- czubek otwarty
- czubek zamknięty

WIĘCEJ INFORMACJI NA: avicenum.eu

Aries
MEDICAL PRODUCTS

avicenum.eu

... dla łatwiejszego życia!

REKLAMA



jantar
Spa

od
875 zł

**7 III - 18 IV
oraz
24 X - 21 XI**

**SENIORZY
NAD MORZEM 2020!**



**Kąpiele
Solankowe!
Codziennie!**

W cenie pakietu:

- 7 noclegów (w pokoju 2-os. ekonomicznym 875 zł, komfortowym 980 zł lub 1-os. 1085 zł)
- Wyżywienie: śniadanie i kolacja w formie bufetu, obiad serwowany
- **10 zabiegów fizykalnych:** elektroterapia, światłolecznictwo, krioterapia miejscowa, hydroterapia solankowa, inhalacja - w dni robocze
- **Kryty kompleks basenowy bez limitu** (basen rekreacyjny z biczami i kaskadami wodnymi, przeciwprąd, basen solankowy z hydromasażem, jacuzzi, ścieżka do masażu stóp, sauna fińska)
- **Poranna gimnastyka** w basenie (od poniedziałku do piątku)
- Sala fitness bez limitu
- **Wieczorek taneczny** z ciastem i lampką wina lub **regionalna biesiada grillowa** przy muzyce na żywo z konkursami i nagrodami – zgodnie z kalendarzem atrakcji ośrodka
- Internet bezprzewodowy
- Tenis stołowy, bilard, kijki do Nordic Walking
- Pobyt rozpoczyna się o godzinie 14:00 w dniu przyjazdu obiadem, a kończy się o godzinie 10:00 po śniadaniu

Za opłatą:

Parking - 10zł/ dzień - wymagana rezerwacja, wypożyczenie rowerów, szlafroków, zabiegi kosmetyczne, wycieczki, pobyt ze zwierzętami w miarę dostępności pokoi - opłata za psa (małe rasy do 5 kg) 35 zł/doba, Święta Wielkanocne (2 dni 12 i 13.04.20) 200 zł/os., opłata klimatyczna ok. 2zł/osoba/dzień

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

Zasiłek pogrzebowy, dla kogo i komu?

Zasiłek pogrzebowy to nic innego jak zwrot poniesionych kosztów pogrzebu, a więc kosztów, które mają związek ze złożeniem ciała lub prochów do grobu. Co stanowi koszt uwzględniany przy wypłacie zasiłku pogrzebowego przez ZUS, a co refundowane w ramach zasiłku już nie jest?

Zwrot kosztów pogrzebu należy się nie tylko rodzinie, ale każdej osobie i instytucji, która te koszty udokumentuje. Tak więc w sytuacji, gdy za pochówek zapłaci np. dom pomocy społecznej, gmina lub pracodawca, zasiłek przysługuje w wysokości udokumentowanych kosztów pogrzebu, nie wyższych jednak niż 4 000 zł.

Zasada ta ma także zastosowanie w przypadku pokrycia kosztów pogrzebu przez inną osobę niż członek rodziny, czyli osobę obcą np. sąsiada. W sytuacji, gdy koszty pokryje więcej niż jedna osoba lub podmiot, zasiłek pogrzebowy ulega podziałowi między te osoby lub podmioty, proporcjonalnie do poniesionych kosztów pogrzebu – mówi Iwona Kowalska-Matis, Regionalny Rzecznik Prasowy ZUS na Dolnym Śląsku. – Osoby obce, aby otrzymać zasiłek pogrzebowy z ZUS muszą szczegółowo udokumentować poniesione wydatki do wysokości zasiłku. Jakże koszty należy uznać za koszty pogrzebu, niestety nie określa żadna ustawa. Tak więc przyjmuje się, że sam pogrzeb to czynności, które trwają od chwili zgonu do pochowania zwłok osoby zmarłej – wyjaśnia rzeczniczka.

Jakie wydatki uwzględnia zasiłek?

Czasem pojawiają się wątpliwości, czy np. zakup samej trumny wystarczy do udowodnienia kosztów pogrzebu? A czy do kosztów pogrzebu

można zaliczyć wydatki związane z postawieniem nagrobka?

– Przedstawienie rachunku za samą trumnę nie stanowi dowodu pokrycia kosztów pogrzebu. Dzieje się tak dlatego, że istnieje domniemanie, iż pozostałe koszty poniósł ktoś inny, kto również będzie ubiegał się o zasiłek pogrzebowy. Ten zaś wypłacany jest w takim przypadku proporcjonalnie i w związku z tym ZUS musi ustalić wszystkie okoliczności. Kosztu pogrzebu nie stanowi również zakup samych kwiatów. Gdyby tak było, to każdy żałobnik nabywałby prawo do zasiłku pogrzebowego w wysokości proporcjonalnej do poniesionych wydatków – dodaje Iwona Kowalska-Matis.

Co do ceremonii kościelnej – to jak najbardziej wydatki z nią związane i potwierdzone przez instytucję kościelną są uwzględniane w wypłacanym przez ZUS świadczeniu. Inna rzecz to wydatki poniesione na wystawienie nagrobka. Z uwagi na fakt, iż jego zakup nie jest bezpośrednio związany z pochówkiem osoby zmarłej, nie jest brany pod uwagę przy ustalaniu wysokości zasiłku pogrzebowego.

Komu przysługuje zasiłek?

Zasiłek pogrzebowy przysługuje w razie śmierci: osoby mającej ustalone prawo do emerytury lub renty; osoby mającej ustalone prawo do emerytury pomostowej; ubezpieczonego, w tym ubezpie-

zonego z tytułu pobierania zasiłku macierzyńskiego albo zasiłku w wysokości zasiłku macierzyńskiego za okres po ustaniu tytułu ubezpieczenia; osoby mającej ustalone prawo do nauczycielskiego świadczenia kompensacyjnego; osoby, która zmarła w okresie pobierania zasiłku chorobowego albo świadczenia rehabilitacyjnego za okres po ustaniu tytułu ubezpieczenia; członka rodziny rencisty i emeryta.

Przedawnienie roszczeń o wypłatę zasiłku

Prawo do zasiłku pogrzebowego wygasa, jeśli nie złożymy wniosku o jego przyznanie w czasie 12 miesięcy od dnia śmierci osoby. Jeżeli zgłoszenie wniosku o zasiłek pogrzebowy w tym terminie nie było możliwe z powodu późniejszego odnalezienia zwłok lub zidentyfikowania osoby zmarłej albo z innych przyczyn całkowicie niezależnych od osoby uprawnionej, prawo do zasiłku wygasa po upływie 12 miesięcy od dnia pogrzebu. Dokumentem potwierdzającym te okoliczności jest zaświadczenie policji lub prokuratury, odpis zupełny aktu zgonu lub inny dokument urzędowy potwierdzający przyczyny uniemożliwiające zgłoszenie wniosku.

Wymagane dokumenty

Podstawowymi dokumentami wymaganymi do wypłaty za-

siłku pogrzebowego są: wniosek o wypłatę zasiłku pogrzebowego; skrócony odpis aktu zgonu albo odpis zupełny aktu urodzenia dziecka z adnotacją, że dziecko urodziło się martwe; oryginały rachunków poniesionych kosztów pogrzebu, a jeżeli oryginały zostały złożone w banku – kopie rachunków potwierdzone przez bank za zgodność z oryginałem; dokumenty potwierdzające pokrewieństwo lub powinowactwo zgłaszającego wniosek z osobą zmarłą (skrócone odpisy aktów stanu cywilnego lub dowód osobisty zawierający wymagane dane); zaświadczenie płatnika składek o podleganiu ubezpieczeniu w dniu śmierci (w przypadku, gdy zmarła osoba ubezpieczona lub członek rodziny osoby ubezpieczonej), nie dotyczy to osób prowadzących działalność na własny rachunek oraz osób z nimi współpracujących.

Wypłata zasiłku w razie śmierci poza granicami kraju

Przepisy unijne określają, że jeśli umrze nasz bliski pracujący w innym niż Polska państwie członkowskim, uznaje się, że zgon nastąpił na terytorium tego ostatniego państwa. Aby otrzymać wtedy zasiłek pogrzebowy, trzeba złożyć wniosek albo w Polsce, albo w tym drugim kraju Unii Europejskiej. Ale uwaga – zasiłek pogrzebowy dostaje się tylko w jednym z krajów.

Gdzie kupię lek?
Bezpłatna infolinia dla pacjentów
800 190 590

Konsultanci Telefonicznej Informacji Pacjenta
poinformują o dostępności poszukiwanego leku.
Infolinia działa od poniedziałku do piątku,
od godz. 8.00 do 18.00.

Dla kogo dodatek pielęgnacyjny?

Czym jest zasiłek pielęgnacyjny, a czym dodatek pielęgnacyjny? Bardzo często te dwa podobne pojęcia są mylone przez klientów ZUS. Tymczasem dodatek pielęgnacyjny wypłaca Zakład Ubezpieczeń Społecznych, natomiast zasiłek – gmina.

Skąd to zamieszanie? Przez długi czas tylko ZUS wypłacał zarówno zasiłki, jak i dodatki pielęgnacyjne. Później wypłatę zasiłków przejęły urzędy właściwe dla miejsca zamieszkania osoby, która zasiłek dostaje, czyli wójt, burmistrz lub prezydent miasta, a dodatki w dalszym ciągu wypłaca ZUS.

– Zupełnie nic nie trzeba robić, jeśli mamy więcej niż 75 lat, gdyż wtedy ZUS naliczy dodatek pielęgnacyjny sam i po prostu „doda” do wypłacanej emerytury lub renty. Dodatek należy się także tym dorosłym, którzy są całkowicie niezdolni do pracy oraz samodzielnej egzystencji. Wówczas wiek nie ma znaczenia, ale w ich przypadku dodatek jest przyznawany na wniosek, do którego trzeba dołączyć zaświadczenie o stanie zdrowia – wyjaśnia Iwona Kowalska-Matis Regionalny Rzecznik Prasowy ZUS na Dolnym Śląsku. Dodatku nie dostaną jednak osoby, które mają już przyznany zasiłek pielęgnacyjny z gminy oraz te, które są w zakładzie opiekuńczo-leczniczym lub w zakładzie pielęgnacyjno-opiekuńczym.

nacyjno-opiekuńczym więcej niż 2 tygodnie w miesiącu.

Dla kogo dodatek?

Wypłacany przez ZUS dodatek pielęgnacyjny przysługuje osobie uprawnionej do emerytury lub renty tylko w dwóch przypadkach – gdy osoba ta została uznana za całkowicie niezdolną do pracy i do samodzielnej egzystencji oraz gdy skończyła 75 lat. Wyjątek stanowią renty socjalne, do których nie przysługują dodatki pielęgnacyjne, gdyż pobierającym takie renty, zasiłki pielęgnacyjne przyznają i wypłacają przeważnie ośrodki pomocy społecznej.

Dodatek „z urzędu”

Osoby, które ukończyły 75 lat, dostają dodatek pielęgnacyjny z ZUS „z urzędu”. Nie muszą składać żadnych wniosków, gdyż po osiągnięciu odpowiedniego wieku ZUS sam rozpocznie wypłatę dodatku. Natomiast dodatek pielęgnacyjny przyznawany na podstawie orzeczenia lekarza orzecznika ZUS, jeżeli stwierdzi on całkowitą niezdolność do pracy i do samodzielnej egzystencji, jest przyznawany „na wniosek”. Aby go dostać

trzeba wystąpić z wnioskiem o jego wypłatę. Wniosek można złożyć w ZUS osobiście lub przesłać pocztą. Może to także zrobić opiekun lub osoba upoważniona przez pacjenta. Do wniosku należy dołączyć zaświadczenie o stanie zdrowia wystawione przez lekarza prowadzącego leczenie, dokumentację medyczną. Dodatek pielęgnacyjny jest każdego roku waloryzowany i od 1 marca 2019 r. wynosi 222,01 zł miesięcznie.

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 dośrodkowo, dlatego nie ma sensu przyjmować jej dużych dawek np. w okresie infekcji, ale regularnie w zalecanych ilościach.

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)

KROKUS
hotelarstwo od 1961

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



VITRUM® D₃ WITAMINA SŁOŃCA!

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



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



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



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

SUPPLEMENT 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., Węziak 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



ZDROWY SENIOR



Śląskie.



POUKŁADAJ SOBIE ZDROWĄ PRZYSZŁOŚĆ!



ZDROWY SENIOR

SENIORZE, UŁÓŻ PUZZLE ZDROWEJ PRZYSZŁOŚCI!

DIETA



Seniorze, jesteś tym, co jesz! Przez żołądek do zdrowia! Odpowiednia i zbilansowana dieta, która dostarcza niezbędnych składników odżywczych pozwala zachować dobre zdrowie na dłużej.

RUCH



Seniorze, rusz się po zdrowie! Regularnie wykonywane ćwiczenia fizyczne pomagają w zachowaniu dobrej formy, wzmacniają ogólny stan organizmu, a także poprawiają postawę i samopoczucie.

AKTYWNOŚĆ



Seniorze, wyjdź z domu i bądź aktywny! Zadowolenie z życia można zachować będąc aktywnym na co dzień i korzystając z zajęć przeznaczonych dla seniorów, podróżując czy będąc uczestnikiem różnorodnych wydarzeń kulturalnych.

PSYCHIKA



Seniorze, starość to też radość! Bądź optymistą! Dobre zdrowie fizyczne zależy również od sfery emocjonalnej, dlatego warto znaleźć nowe pasje, rozwijać zainteresowania i stawiać sobie kolejne cele, które należy zrealizować.

LEKI



Seniorze, zażywanie leków to duża odpowiedzialność. Nie jesteś lekarzem, nie dobieraj ich sam! Brak recepty na lek nie jest wskazówką do tego, żeby używać go bez ograniczeń. Nawet suplementy diety, niewłaściwie dobrane i stosowane mogą być szkodliwe dla zdrowia.

WSPÓŁPRACA



Seniorze, razem można więcej! Warto angażować się w wolontariat i wspierając innych, pomagając im, pomagać również sobie.

TRENDY



Seniorze, każdy wiek lubi modę! Bądź trendy! Należy śmiało korzystać z mody, łączyć trendy i inspirować się nowymi nurtami. Warto również, idąc z duchem czasu, korzystać z komputera, smartfonów i internetu.

BARIERY



Seniorze, żyj świadomie, planuj, co pokonujesz dzisiaj, by jutro osiągnąć nowy cel! Otaczający świat stawia przed seniorami wyzwania, którym muszą stawiać czoła. Twój wiek nie jest barierą, a wartością!

BEZPIECZEŃSTWO



Seniorze, uważaj na siebie! Rosnąca liczba wypadków z udziałem seniorów, zagrożenie życia i zdrowia, przestępstwa i inne pojawiające się działania prowadzone na niekorzyść osób starszych stają się bardzo niepokojące – warto się przed nimi ustrzec.

Ile lat ma Biblia

Najpopularniejsza książka na ziemi wydana w miliardach egzemplarzy i dostępna w każdym katolickim domu jest bardzo stara. Kiedy została wydana po raz pierwszy w formie księgi?

Idzie czas magiczny, kończy się rok, zaczyna się rok. Krótkie dni i długie wieczory sprzyjają rozważaniom mistycznym. Po listopadowych wróżbach, związanych z zamęciem, czas na przepowiadanie, jaki będzie Nowy Rok. Święta zaczynają się obiadem w porze kolacji. Trochę wieszczych ziół, grzyby kiedyś może halucynogenne, i mak z opioidami, i zupa z konopnego siemienia, i dziwne rytuały. Trochę siana pod obrus, łamanie się praśnym chlebem i czekanie, aż zwierzęta przemówią ludzkim głosem, nakrycie stołowe dla wędrowca albo przodków. Nasza tradycja.

Ci, co czytają, mają okazję sięgnąć do rodzinnej biblii. Nie zastanawia was, jak powstała ta księga wydana w tysiącach dialektów tłumaczona wielokrotnie z języka greckiego, aramejskiego, łaciny? Słowo biblia w języku greckim βιβλία – oznacza księgi, bo też obecne pismo święte składa się kilku ksiąg. Czasy, gdy na czytaniu i pisaniu znali się nieliczni, już minęły i teraz nie stoi na przeszkodzie, by księgę czytać, choćby w Internecie. Choć treść i opisane wydarzenia takie same, to dla różnych wyznań znaczenie religijne jest różne.

Dzieje świętej księgi

Żydowski Tanach zawierający 24 księgi powstał jeszcze przed nową erą, choć trafniej jest tu użyć sformułowania przed narodzeniem Chrystusa. Oczywiście Stary Testament opisujący powstanie świata jest taki sam dla islamu, judaizmu i chrześcijaństwa w głównych zarysach. Różnice pojawiają się w interpretacji. Kanon katolicki biblii w obecnym kształcie został ustanowiony na soborze trydenckim, a to lata 1545–1563. Wcześniej, bo w 1517 roku była reformacja i tezy Lutra na kościele w Norimberdze. Chrześcijaństwo nie są monolitem, a Biblia jedna? Wprawdzie wcześniej w Egipcie, o tym też przeczytacie w Starym Testamencie, bogowie egipscy byli inni, ale tamte wierzenia, tak samo, jak greckie i rzymskie zasypały kurz historii. Zostały ruiny świątyń i obeliski cesarzy Rzymu rozsiane od Europy po Azję i Afrykę. W Jerozolimie jest muzeum,

gdzie prezentowane są zwój z Qumran. Zostały spisane, jak ustalili naukowcy, metodą datowania radiowęglowego, między II wiekiem przed Chrystusem do I wieku naszej ery. Bibliści starają się odczytać i porównać teksty ze zwójów i te zapisane w księgach, by ustalić, czy w trakcie kolejnych tłumaczeń nie zostały zmienione fakty.

W Polsce od czasu chrztu państwa w 966 roku musiały istnieć księgi do odprawiania mszy i nabożeństw. Pewno nie przetrwały. Znany jest Psalterz floriański zakupiony w Wiedniu w 1931 roku, a napisany prawdopodobnie dla królowej Jadwigi. Najstarszym wydrukowanym w Polsce mszałem jest Mszał Wrocławski, wydany w 1505 roku w Krakowie. Pierwszą polską Biblią była ta przetłumaczona przez Jakuba Wujka w 1599 roku. Przez setki lat była oficjalną Biblią używaną w Polsce. Teraz powszechnie używana jest Biblia Tysiąclecia, wydana po raz pierwszy w 1965 roku, a przetłumaczona przez benedyktynów z Tyńca.

Poczytajcie na głos

To, skąd ludzie w wiejskich kościołach czerpali wiedzę o wyznawanej przez siebie wierze? Przecież z czytaniem i pisanem było nietęgo. Podpisywali się, kreśląc znak krzyża. Pewno oglądali obrazy w świątyniach, słuchali uważnie, co proboszcz mówi i wierzyli w słowo. Słuchali na jarmarkach wędrownych opowiadaczy i przekazywali z pokolenia na pokolenie w żywej mowie swoje zwyczaje i wierzenia. Powszechna umiejętność czytania i pisanie jest właściwie dopiero od lat pięćdziesiątych XX wieku.

Wigilia to świetny czas, by po kolacji, po rozdaniu prezentów, zamiast wgapić się w telewizor i Kevina albo w Opowieść wigilijną, przed pójściem na pasterkę, poczytać na głos najpopularniejszą książkę świata. Sporo tam ciekawych momentów i mądrości życiowych. Kolędy zaśpiewamy sobie w kościele. Z nich także płynęła wiedza o Bożym Narodzeniu. Jasełka i kolędownie również się zmieniły. Teraz mamy w miastach Orszaki na Trzech Króli, a po kolędzie to już tylko proboszcz chodzi.

Jerzy Dudzik

Wyzwania napędzają nas do działań

Od 10 lat działają dla seniorów. Wśród licznych projektów instytucji znajdziemy te adresowane do samych seniorów, do ich rodzin, ale także działania międzypokoleniowe. O tym, jak minął 2019 r. we Wrocławskim Centrum Seniora, opowiada jego dyrektor Robert Pawliszko.

Magda Wieteska: Koniec roku to zwykle okazja do podsumowań, co działo się przez mijające 12 miesięcy, to także czas postanowień i planów. Jak oceniliby Pan pracę na rzecz seniorów w 2019 roku?

Robert Pawliszko: Kolejny już rok istnienia Wrocławskiego Centrum Seniora, które od 10 lat jest częścią Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego (czyli jednostki organizacyjnej Gminy Wrocław), potwierdził, że działamy zgodnie z przyjętą przez nas misją inicjowania działań zmierzających do poprawy jakości życia osób starszych. Wpisujemy się tym samym w realizację zadań polityki senioralnej miasta, która jest jednym z priorytetów Prezydenta Wrocławia. Wrocław naprawdę działa z myślą o seniorach. Rada Miejska Wrocławia powołała Komisję ds. Polityki Senioralnej, Prezydent powołał Rzecznika Seniora i Opiekuna, przygotowana jest Wrocławska Strategia Senioralna na podstawie wyników kompleksowych badań społecznych. A WCS jest jednym z kreatorów polityki senioralnej. Realizujemy 12 wiodących projektów o seniorach, dla seniorów i wspólnie z nimi. Gdybym miał opowiedzieć o wszystkich, to z pewnością nie wystarczyłoby nam ta rozmowa. Skupię się więc na tych działaniach, które w sposób szczególny wyróżniają naszą aktywność w promowaniu szeroko rozumianej idei pomyślnego starzenia się. Zaczniemy od podstaw, czyli naszego punktu informacyjnego, który działa w dni robocze od 9.00 do 15.00 i do którego przychodzi dziennie około stu osób. To nie wszystko, bo pod numer telefonu seniora (71 344 44 44) dzwoni codziennie dwa razy tyle ludzi! Służymy nie tylko informacją o tym, co dzieje się w naszym mieście dla seniorów, ale także wyrabiamy karty seniora. Wrocławska Karta Seniora to nasz innowacyjny program, adresowany do wrocławian w wieku 60+, dzięki któremu seniorzy korzystają z promocji i ofert przygotowanych przez firmy i instytucje specjalnie z myślą o nich. Mamy Srebrną Kartę (dla osób w wieku 60+), Złotą (dla osób 75+) i Szmaragdową (90+). W ramach Złotej Karty działa projekt Taxi 75+, czyli dwa darmowe

przejazdy taksówką w miesiącu do lekarza specjalisty lub urzędu. Szmaragdowa Karta to z kolei bezpłatne usługi z dojazdem do domu seniora: fryzjer, pedicure i manicure, kontrola wzroku i słuchu, sprzątanie, pranie, prasowanie, naprawa drobnych usterek w mieszkaniu oraz odwiedziny wolontariuszy w celu wspólnego spędzenia czasu.

M.W.: Czy do siedziby Centrum można przyjść wyłącznie po informację albo w celu wyrobienia karty seniora?

R.P.: Nie tylko, bo naszym kolejnym projektem, cieszącym się niesłabnącą popularnością, jest Akademia Rozwoju Seniora. To cykl wykładów, prelekcji, warsztatów odbywających się w naszej siedzibie. Każdy senior znajdzie tu coś dla siebie, bo różnorodność zajęć jest naprawdę duża. Są warsztaty ze śmiechoterapii (nowość w tym roku), taneczne, dziennikarskie, rękodzieła, ekologiczne, z dietetyki, gimnastyki umysłu, prelekcje na temat bezpieczeństwa, zdrowia, w tym jego różnych dziedzin, np. profilaktyki chorób serca, kręgosłupa, żyłaków, wzroku, słuchu, czyli tych schorzeń, które w pewnym wieku zaczynają nas dotykać lub dotyczą częściej. O tych wszystkich wydarzeniach informujemy seniorów na kilka sposobów. Na naszej stronie internetowej zamieszczamy co miesiąc biuletyn (newsletter) WCS, w którym podajemy informacje, co i kiedy się odbędzie. Ten sam informator można dostać w naszym punkcie informacyjnym (pl. Dominikański 6, parter), można też, odwiedzając Wrocławskie Centrum Seniora, zapoznać się z miesięcznym harmonogramem zajęć na naszych tablicach informacyjnych. Informacje dostępne są także na naszym Facebooku. Zależy nam na dotarciu do wszystkich seniorów, mających potrzebę wiedzy i dalszego rozwoju oraz ciekawego spędzenia czasu, stąd też tak wiele kanałów informacyjnych.

M.W.: Wrocławskie Centrum Seniora od lat organizuje Dni Seniora, nieodmiennie już kojarzone z wielkim Marszem Kapeluszy, inaugurującym tę imprezę. Jak było w tym roku?

R.P.: Dni Seniora, organizowane już od dekady, zawsze



we wrześniu, to rzeczywiście jedno z największych przedsięwzięć Wrocławskiego Centrum Seniora. W ciągu miesiąca odbywają się różnorodne wydarzenia: kulturalne, edukacyjne, sportowe, rekreacyjne i prozdrowotne. Dni Seniora przyciągają coraz większą liczbę uczestników, seniorów i ich rodzin. Myślę, że wrocławscy seniorzy przyczynili się do tego, że osoby starsze przestały się wstydić pokazywania w przestrzeni publicznej. A dzieci i młodzież dobrze się z nami czują i mają niepowtarzalną okazję oswoić się z pozytywnym wizerunkiem seniora.

Tegoroczne obchody Dni Seniora również zapisały się w naszej historii tego święta. Już z samego rana barwnie ubrani seniorzy z obowiązkowymi kapeluszeniami rejestrowali się z nadzieją na pobicie Kapeluszonego Rekordu Wrocławia. W barwnym pochodzie wzięły udział 932 osoby! Co prawda nie udało pobić się kapeluszonego sukcesu sprzed 3 lat, ale liczba osób biorących udział w paradzie i tak była imponująca. Nowością podczas marszu byli seniorzy poprzebierani za dzieci-kwiaty w barwnych opaskach, tunikach i dzwonkach, a ja sam zrzuciłem garnitur na rzecz skóry harleyowca i przewoziłem chętnych seniorów na klasycznym motocyklu chop-perze. Bawiliśmy się zresztą nie przez jeden dzień, a przez cały miesiąc, bo w naszym Centrum, a także poza nim, odbywało się mnóstwo wydarzeń, m.in. na Partynicach, w ramach Dnia Seniora na Wrocławskim Torze Wyścigów Konnych. Ogłosiliśmy kilka konkursów, w tym na hymn Wrocławskich Dni Seniora i wspólnie ze zwycięzcą tego konkursu śpiewaliśmy podczas inauguracji słowa piosenki. Wyłoniliśmy kolejnych Przyjaciół Seniorów, czyli osoby działające na rzecz starszych ludzi. Na stronie se-

niorzy.wroclaw.pl w zakładce Dni Seniora zamieściliśmy relację z tegorocznego święta, również relacje samych seniorów, uczestniczących w wydarzeniach z tej okazji.

M.W.: Wrocławskie Centrum Seniora działa dla seniorów, organizując także działania międzypokoleniowe. Proszę o nich opowiedzieć.

R.P.: Stworzyliśmy autorski projekt „Miasto Pokoleń”. To program edukacji społecznej na temat osób starszych i procesu starzenia się. Nauczyciele placówek oświatowych, we współpracy z seniorami, podejmują działania edukacyjne skoncentrowane na zmianie postaw dzieci i młodzieży w stosunku do osób starszych i postrzegania starości przez młode pokolenie jako naturalnej fazy życia. Na czym polega to w praktyce? Edukatorzy- seniorzy, ale nie tylko, bo do programu włączyliśmy także pokolenie średnie, czyli dzisiejszych 40-50-latków, przychodzą do wrocławskich szkół i przedszkoli, i przeprowadzają zajęcia z dziećmi, młodzieżą. Na przykład opowiadają o swojej ciekawej pracy zawodowej czy hobby, czytają dzieciom bajki, wspólnie z młodymi ludźmi wykonują rękodzieła, uczą zasad prawidłowej diety itp. Tematyka zajęć proponowanych przez edukatorów jest naprawdę różnorodna, a owoce ich pracy można zobaczyć w postaci laurek, kartek, listów przychodzących od dzieci i młodzieży do edukatorów, a także i do nas, do Wrocławskiego Centrum Seniora. To bardzo cenny i wartościowy projekt, z wymiernymi efektami.

M.W.: W jednej z rozmów na łamach Gazety Senior wspominał Pan, że myśli o projekcie dla osób, które jeszcze formalnie nie są seniorami. Mówił Pan, że brakuje takiej przestrzeni, w której odnaleźliby się ludzie przed 60-tką, którzy

albo jeszcze pracują, albo są na rencie czy wcześniejszej emeryturze. Czy taki projekt już powstał, czy jest jeszcze w sferze planów?

R.P.: Z nieskrywanym zadowoleniem mówię: tak, mamy to! Jesienią uruchomiliśmy program Strefa 55+, adresowany do wrocławianek mających 55-59 lat. Dlaczego właśnie do pań? Bo to one najczęściej skarżą się na pogorszenie nastroju w wieku okołoemerytalnym, w związku z czasem, w którym ich dorosłe dzieci opuszczają rodzinny dom (a więc mamy syndrom „pustego gniazda”), do tego dochodzi klimakterium... Projekt Strefa 55+ zakłada kompleksowe podejście do problemów tych kobiet, które chcą wzmocnić swoje siły vitalne oraz zmienić swoje życie na bardziej świadome, efektywne i satysfakcjonujące. Przygotowaliśmy szereg zajęć ze specjalistkami z różnych dziedzin. Są więc warsztaty z kompetencji personalno-społecznych, z dietetyki, z pielęgnacji i urody, z kreowania własnego wizerunku i ze śmiechoterapii, bo jak wiadomo nie od dziś, śmiech nie tylko poprawia krążenie, ale także łagodzi stres, dotlenia i wzmacnia nasz system odpornościowy.

M.W.: Z tego, co Pan mówi, sporo się dzieje we Wrocławskim Centrum Seniora...

R.P.: Nie powiedziałem jeszcze o innych naszych ważnych projektach: Szkole Liderów, w której eksperci uczą seniorów, jak stać się liderami środowisk senioralnych, o Radiowym Klubie Seniora (cykliczne audycje w Radiu Rodzina), do którego zapraszamy twórcze, aktywne osoby w wieku 60+, aby opowiedziały o swoim życiu na emeryturze, o Wrocławskich Igrzyskach Seniorów, podczas których nasi seniorzy uczestniczą w wielu konkurencjach sportowych, o Miejscach Przyjaznych Seniorom...

M.W.: Czego w takim razie życzyć na 2020 r. Wrocławskiemu Centrum Seniora?

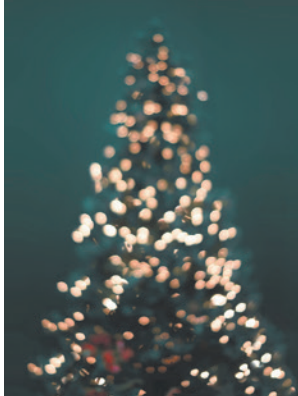
R.P.: Dalszych wyzwań (jest ich sporo, ale one właśnie nas napędzają do kolejnych twórczych działań), dalszych tak aktywnych seniorów, z którymi pracujemy na co dzień i dalszego tak wspólnego zaangażowania moich współpracowników. I przede wszystkim zdrowia dla nas wszystkich.



Szanowni Państwo,
w związku z nadchodzącymi Świątami Bożego Narodzenia życzę wszystkim Seniorkom i Seniorom czasu spędzonego z bliskimi, w ciepłej rodzinnej atmosferze, zdrowia i samych szczęśliwych dni w nadchodzącym Nowym Roku. Ze swojej strony mogę obiecać, że w 2020 roku nieustannie będziemy rozwijać system projektów senioralnych, dbając o podniesienie jakości Państwa życia.

Dziękujemy Państwu za radość jaką wnosicie w codzienne życie wrocławskiej wspólnoty i - raz jeszcze - dla Państwa i bliskich wszystkiego najlepszego w Nowym Roku.

Jacek Sutryk
Prezydent Wrocławia



REKLAMA

RENOMOWANE BIURO PODRÓŻY**WYCIEZKI dla Seniorów**

Kraków, ul. Karmelicka 32

pon. - pt. od g. 9:30 - 17:00

tel./fax 12 632 01 50

kom. 601 511 897

28 LAT DOŚWIADCZENIA

Bez podróżowania nocą! WPŁATY w RATACH 0 %

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.**

PROWANSJA: MENTON - NICEA - CANNES - KANION VERDUN -
MOUSTIERS-MARSYLIA - ARLES - CALANQUES - CASSIS - 7 dni
04.05 - 10.05 i 27.06 - 03.07 **cena 2.060 zł**

PARYŻ - WERSAL - REIMS - VERDUN - 6 dni
18.05 - 23.05 i 28.09 - 03.10 **cena 1.750 zł**

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

GRUZJA: TBILISI-KAUCAK-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!

Uzdrowisko
Kraków Swoszowice

ZADBAJ O ZDROWIE
w Uzdrowisku Swoszowice

PONAD 200 LAT TRADYCJI
UNIKALNE POŁĄCZENIE NOWOCZESNEJ REHABILITACJI
Z ZABIEGAMI Z UŻYCIEM WODY SIARCZKOWEJ

- ♦ kąpiele siarczkowe
- ♦ zabiegi borowinowe
- ♦ masaże ♦ fizykoterapia ♦ hydroterapia
- ♦ indywidualna rehabilitacja

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

Zdarza się, że myślimy

ABC Psychologii dla seniorów. Cykl

„Cogito ergo sum”, myślę, więc jestem – powiedział Kartezjusz, a my w to wciąż wierzymy, wbrew jednoznacznym ustaleniom specjalistów z zakresu nauk o mózgu, psychologii, neurobiologii. Podoba nam się wierzyć, że myślimy i dumnie wymachujemy sztandarem z napisem Homo Sapiens. Tymczasem z naszym myśleniem jest dokładnie tak, jak to ujął w tytule swojej książki filozof i psycholog krakowski, Krzysztof Mudyń: zdarza się, że myślimy. Jednym rzadko, a innymi jeszcze rzadziej.

I to jest pierwszy mit na temat naszego rzekomego bycia istotą myślącą. Jeżeli rzeczywiście zechcemy nią być, powinniśmy sobie ten fakt uświadomić, zaakceptować i wyciągnąć z niego stosowne wnioski. Przy czym bardzo ważne jest zostawienie na boku jakichkolwiek ocen tego stanu rzeczy. Należy to przyjąć w równie naturalny sposób, w jaki przyjmujemy fakt posiadania dwóch nóg. W procesie ewolucji dorobiliśmy się ich. I już. Inna rzecz co z tym dobrem zrobimy. Wykorzystamy do sprawnego przemieszczania się, czy doprowadzimy do zaniku mięśni i całkowitej ich bezużyteczności. To zależy od nas, i to może podlegać ocenie. Nasza niechęć do myślenia ma dwa źródła. Anatomiczny, wynikający z ewolucyjnie ukształtowanego mózgu. I społeczny uwarunkowany naszą podstawową potrzebą, jaką jest potrzeba przynależności oraz związany z nią lęk przed odrzuceniem, wykluczeniem.

Z reguły postrzegamy nasz mózg jako instrument, narzędzie racjonalnego zachowania. I do pewnego stopnia mamy rację. Kora mózgowa jest odpowiedzialna za myślenie i zachowania racjonalne. Tyle tylko, że stanowi ona, w wymiarze funkcjonalnym, bardzo znikomą, stosunkowo młodą część mózgu. Gross stanowi tak zwany mózg gadzi (retykularny). Nad nim umieszczony jest mózg ssaczy (emocjonalny). Mózg racjonalny stanowi świeżą ewolucyjnie, cieniutką powłóczkę nad nimi. Tak, jak cieniutka jest warstewka złota pokrywająca grube ramy cennego obrazu. Jest to powłóczka złota, ale bardzo krucha i delikatna. I nie ona utrzymuje obraz w ramie. Mózg gadzi, dokładnie taki sam jak mózgi wszystkich

zwierząt, sprawuje opiekę nad ciałem i dba o jego bezpieczeństwo. Uruchamiany jest w momencie, gdy odczuwamy lęk, reagując automatycznie: stając do walki, uciekając lub zamierając. Jego zaletą jest zdolność mobilizacji do szybkiego działania w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia. Mobilizacji nawet poza naszą świadomością. Wadą jest możliwość reagowania na wyobrażone zagrożenie.

Mózg emocjonalny

Mózg emocjonalny, który dzielimy z ssakami, czuwa nad tym, „aby wszystko pozostało takie samo”. Nad długofalowymi zwyczajowymi wzorcami zachowań. Gdy czujemy opór przed zmianą, to znak, że działa mózg emocjonalny. Mózg rozumujący jedynie w kategoriach: tak/nie, dobre/złe. Bez dostrzegania odcieni szarości. Bez miejsca na kompromis. W sytuacji strachu i zagrożenia oba te mózgi są w stanie przejąć kontrolę nad zachowaniem, blokując korę mózgową. Stąd wszyscy ci, którzy chcą przejąć nad nami władzę, najchętniej uciekają się do tych narzędzi. Małe dzieci straszone są „potworami”, „duże dzieci” straszy się „niebezpiecznym innym”. Kora mózgowa odpowiedzialna jest za cywilizację, sztukę i naukę. Za racjonalne myśli i twórcze impulsy. Pozwala dokonać zmiany, rozpocząć proces twórczy. Koncentrować się na przyszłości, zrealizować do końca plany i osiągnąć cele. Od niej zależy przyszłość naszego gatunku. Reakcja „walcz lub uciekaj” włączana jest za każdym razem, przez mózg gadzi i ssaczy, gdy chcemy zerwać ze starymi, bezpiecznymi metodami. Nowe wyzwanie, nowa sytuacja wiąże się z pewną

dozą strachu. Nawet taka jak rozpoczęcie nowej pracy, spotkanie nowej osoby. Dostęp do kory mózgowej, „myślącej” części mózgu, jest automatycznie blokowany lub ograniczany.

Myślenie nie boli?

Drugi równie niebezpieczny, a może jeszcze groźniejszy mit głosi, że myślenie nie boli. Nic bardziej błędnego! O ile sam proces myślenia, na poziomie czysto neurologicznym, nie boli, o tyle jego konsekwencje potrafią być bardzo bolesne. W wymiarze osobistym, kiedy odkrywamy złudzenia, którymi dotychczas się karmiliśmy, i których trzeba się pozbyć. W wymiarze społecznym, kiedy z powodu krytycznego myślenia, oglądu sytuacji, przestajemy zgadzać się z grupą, do której należymy. I kiedy ta grupa najpierw zaczyna z nas żartować, potem kpić, a wreszcie wyklucza nas. Czemu może towarzyszyć agresja, pogarda, nienawiść. Konsekwencje myślenia mogą być groźne. I należałoby o nich uprzedzić, tak jak o ubocznych skutkach leków. Lekarstwa są cenne, ale i groźne. Podobnie z myśleniem. Wiemy o tym intuicyjnie, dlatego wolimy „nie wiedzieć za dużo”, „nie myśleć za wiele”. Nasz wybór. Tylko po co jeszcze dokładać do tego samookłamywanie się przy pomocy emblematu homo sapiens? Dobra wiadomość? Można nauczyć się skutecznie wykorzystywać cały mózg, radzić sobie z presją otoczenia. A jak to jest z myśleniem w wieku senioralnym? Z jednej strony bagaż zgromadzonych doświadczeń życiowych powinien, przynajmniej teoretycznie, dostarczać bogatego materiału do twórczego, krytycznego myślenia. Wiemy przecież, że w epokach przedindustrialnych niezwy-

kłą rolę w życiu społecznym pełniła nieformalna „instytucja starca”. Jednego człowieka lub grupy ludzi, którzy byli skarbnicą wiedzy i doświadczenia i dzielili się z młodszymi członkami grupy jednym z nas. Nasza młodość powoływano się na autorytet „siwej głowy”. Dzisiaj nie musimy odwoływać się do wiedzy i doświadczenia „siwych głów”, bo oferują ją nam biblioteki, Internet, szeroko dostępna sztuka. A „siwe głowy” nie zawsze nadążają za „złotodziobami” w kompetencjach związanych z nowymi technologiami, które wiedzę i zapis doświadczenia gromadzą i przekazują. Sytuacja się mocno skomplikowała. Życie przyspieszyło i przyspiesza w zawrotnym tempie. Można śmiało powiedzieć, że żyjemy pod szyldem hasła „zmiana”. A zmiana to zaburzenie poczucia bezpieczeństwa, które uruchamia przede wszystkim mózgi gadzi i ssaczy. Hamujące analityczne, krytyczne twórcze myślenie. Może to blokować możliwość wykorzystania nawet najcenniejszych zasobów wiedzy i doświadczenia seniora. Innym źródłem zagrożonego poczucia bezpieczeństwa są zmiany wynikające z nowego statusu zawodowego, społecznego, procesów biologicznego starzenia się organizmu.

A ponieważ tak żyjemy, jak myślimy, to jakość myślenia ma fundamentalne znaczenie dla jakości naszego życia. To też nie może być mowy o wysokiej jakości życia seniora bez zadbania o jakość jego myślenia. A to trzeba zacząć od pracy nad zmniejszeniem poziomu lęku. Osłabieniu siły mózgu gadziego i ssaczego i wzmocnienia pracy kory mózgowej.

dr Jadwiga Kwiek

W następnym odcinku ABC Psychologii o tym, jak myślimy.

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)





Czas seniora

Podsumowanie Polityki Senioralnej Krakowa 2019 r.

Rada Krakowskich Seniorów

Mieszkańcy Krakowa 60+ wybrali swoich reprezentantów. Spośród 61 zgłoszonych kandydatek i kandydatów w radzie zasiadło 25 osób, które zdobyły największą liczbę głosów. Każdy członek RKS ma ukończone 60 lat i poparcie organizacji reprezentującej seniorów lub starszych mieszkańców w liczbie nie mniejszej niż 20 osób. Czym zajmuje się rada? W praktyce rada zgłasza inicjatywy, doradza i konsultuje z prezydentem oraz radnymi miejskimi działania dotyczące osób starszych. W radzie zasiadło wiele nowych osób, co jest obiecujące, bo jednocześnie szanując dokonania dotychczasowej rady, pojawiają się pomysły na zmiany i nowe przedsięwzięcia. Optymistycznie patrząc na kolejną kadencję. Skład jest bardzo zróżnicowany pod względem doświadczeń, zatem nic nie stoi na przeszkodzie, aby była to bardzo udana kadencja. – mówi Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej, Anna Okońska-Walkowicz. Przypominamy, że inicjatorem powołania tego gremium jest Prezydent Krakowa Jacek Majchrowski. Posiedzenie pierwszej Rady Krakowskich Seniorów odbyło się w 2014 r.

Rada Krakowskich Seniorów III kadencji (2019-2022) - kolejność według ilości zdobytych głosów poparcia

- Pilch Marek
- Kowalczyk Maria
- Rozłonkowska Krystyna
- Grzywa Krystyna
- Mirecki Andrzej
- Baran Zbigniew
- Mirska Grażyna
- Szlagowska Wanda
- Wiatr Antoni
- Pulit Eliza
- Szafranec Barbara
- Zboroch Wiesława
- Bajka Zbigniew
- Władysław
- Borowicka Sybilla
- Drabik Bogumiła
- Krzewiński Marian
- Bednarczyk Małgorzata
- Wiktor
- Głowczyński Wacław
- Perkowska-Stec Elżbieta
- Szaradowska Jadwiga
- Zgała Zbigniew
- Saniternik Janina
- Strzebońska Anna
- Baszak-Filipczuk Teresa
- Węgrzyn Elżbieta

Co działo się na przestrzeni ostatnich 12 miesięcy w stolicy Małopolski? Czy był to owocny rok dla najstarszych mieszkańców? Próbę podsumowania podjęliśmy z Anną Okońską-Walkowicz, Pełnomocnikiem Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej.

Choć aktywizacja jest ważnym działaniem samorządu, to kwestie opieki są sprawą podstawową w kontekście troski o seniorów. Na szczęście najstarsi krakowianie mają dostęp do form pomocy, które coraz lepiej odpowiadają na potrzeby seniorów i ich rodzin. Rok 2019 rozpoczęliśmy od przybliżenia działalności klubów samopomocy dla osób starszych, czyli dziennych ośrodków wsparcia. W Krakowie działa 5 takich klubów oraz jeden specjalistyczny ośrodek (tu wsparcie znajdują mieszkańcy Krakowa w wieku 60+ po przebytych udarach mózgu, a także osoby starsze, u których zdiagnozowano zespół otępienny lub chorobę Alzheimera). Co ważne opiekunowie mogą liczyć na wsparcie w kosztownym, ale koniecznym transporcie, które zapewniają te ośrodki. Innym równie ciekawym projektem, który rozwijał się w 2019 r. były „Aktywizacja SENIORÓW”. Zrodził się on w 2012 r. w Domu Pomocy Społecznej przy ulicy Kluzeka 6. Ofertę regularnych zajęć wzbogacano o niestandardowe rodzaje aktywności i konkurencje sprawnościowe (drzewko szczęścia, butelki itp.), uczyło seniorów różnych gier, takich jak: kręgle, ping-pong, bule zwana również petanką. W 2016 r. działania z Kluzeka wyróżniono w Złotej Księdze Dobrych Praktyk na rzecz Społecznego Uczestnictwa Osób Starszych prowadzonej przez Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich (II edycja). Krakowski DPS inspirował inne domy pomocy społecznej, integruje środowisko senioralne i lokalną społeczność mieszkańców – mówi Anna Okońska-Walkowicz.

Czas aktywnego seniora
Wiosna to powiew kolejnych świeżych pomysłów. 21 maja w Muzeum Podgórze w Krakowie odbyła się premiera filmu dokumentalnego „Czas Aktywnego Seniora”, który zachęca osoby starsze i ich bliskich do większej aktywności. W CAS „Żeglarski” i we współpracy z seniorami z innych krakowskich Centrów Aktywności Seniorów powstał wyjątkowy dokument. Bohaterami są seniorzy – członkowie CAS, których aktywne życie na emeryturze jest dowodem, że warto podjąć to wyzwanie. Obraz jest jedną z prób dotarcia do tych, którzy mogliby skorzystać z oferty, ale nie wiedzą, jak zrobić pierwszy krok. Seniorzy z CAS „Żeglarski”, którzy zrealizowali film, stali się

prawdziwą ekipą filmową. W ramach projektu dowiedzieli się, jak „robi się film”, wzięli udział m.in. w warsztatach scenariuszowych, a film powstał w ramach projektu „Seniorzy w Akcji” Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę”.

Centra Aktywności Seniorów

Wiele dzieje się w Krakowie dzięki aktywności emerytów skupionych przy Centrach Aktywności Seniorów rozsiadanych po całym mieście. Centra Aktywności Seniorów to wyjątkowo ważne miejsca na mapie Krakowa. Walczą z samotnością, pozwalają nabywać nowe umiejętności, odkrywać pasje i miło spędzać czas. W Krakowie działa ponad 40 CAS-ów i wciąż powstają nowe, czasem w nietypowych miejscach np. w szkole (innowacyjnym pomysłem na początku roku obawy o powodzenie, ale finalnie okazało się sukcesem).

Początkowo bój był toczony o ilość miejsc i dostępność tej formy aktywizacji, teraz akcenty przesuwają się na korzyść jakości. Spotkania wszystkich koordynatorów CAS są regularne i obowiązkowe. – Teraz, gdy rozumiemy, po co się spotykamy i widzimy pozytywne efekty tej współpracy, zaangażowanie koordynatorów jest naturalne. W tych spotkaniach chodzi o wspólną i rzeczywistą pracę na rzecz seniorów, wymienianie się informacjami i doświadczeniami. Ta praca buduje jakość naszych Centrów Aktywności Seniorów – mówi Pani Pełnomocnik. Placówki te doczekały się nawet własnego festiwalu. Pierwszy Festiwal Dorobku Artystycznego Centrów Aktywności Seniorów zaprezentował twórczość seniorów z wielu miejskich CAS. Wzięło w nim udział ponad 20 placówek, a na scenie zaprezentowało się 100 wykonawców.

W zdrowym ciele zdrowy duch

W 2019 r. mocny akcent padł na aktywność fizyczną w przyjaznej seniorom formie. Ruszył m.in. projekt „Aktywny i zdrowy senior” to w praktyce trening prozdrowotny, wykłady, warsztaty, a nawet możliwość zdobycia kwalifikacji instruktora nordic walking i smovey® (czyt. smuwi). Uzyskanie certyfikatu ukończenia kursu pozwoli połączyć przyjemne z pożytecznym, zdobyć cenny dyplom i dorobić do emerytury prowadząc zajęcia nie tylko dla seniorów. – Projekt to kolejny etap prac nad utworzeniem w Akademii Wychowania Fi-



zycznego w Krakowie Centrum Edukacji Prozdrowotnej i Aktywności Ruchowej Seniorów, gdzie będzie propagowana idea pomyślnego starzenia się. Aktywność fizyczna w wieku senioralnym nabiera szczególnego znaczenia, nie tylko ze względu na utrzymanie i poprawę zdrowia. Ma duże znaczenie w profilaktyce chorób degeneracyjnych i opóźnianiu zmian inwolucyjnych – mówi dr Joanna Gradek koordynatorka projektu.

Miasto zapraszało seniorów również na turnieje w bule i młokki, do gry w bilard i tenisa stołowego. Jesienią odbyły się III Zawody Wędkarskie Seniorów 60+ oraz V Mistrzostwa o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa. Seniorzy 60+, 70+ i 80+ startowali w zarówno w klasycznych dyscyplinach sportowych, jak i w dyscyplinach pół żartem pół serio, np. w rzucie beretem.

Wolontariat senioralny

Lato krakowianie również postanowili spędzić pracowicie. W lipcu wystartowała Letnia Akademia Liderów, w skrócie LAL. Absolwenci stali się kadrą i siłą napędową krakowskiego wolontariatu. Działania dla seniorów w dużym mieście nie mogą się udać bez rzeszy wolontariuszy i ich zaangażowania. Z tego powodu polityka senioralna musi uwzględniać organizację i edukację ochotników, którzy będą wspierać seniorów w CAS-ach, dzielnicach, blokach i kamienicach, wszędzie blisko domu.

26 proc. mieszkańców Krakowa stanowią seniorzy. To spora grupa osób, spośród których wielu cieszy się dobrym zdrowiem i niespożytą energią, a wolny czas na emeryturze to dla nich pretekst do nowych aktywności i ciekawych

inicjatyw. Wśród krakowskich seniorów mamy jednak również ludzi osamotnionych, dla których emerytura stała się początkiem końca życia społecznego. Kraków chce włączyć do życia wszystkich seniorów, ale nie uda się tego zrobić bez udziału samych zainteresowanych. Stąd pomysł na szeroko zakrojony wolontariat senioralny. – Jeżeli uda się zaangażować na rzecz miasta choć część seniorów, to staną się potężną siłą sprawczą. To korzyść nie tylko dla Krakowa i jego mieszkańców, ale przede wszystkim dla tych zaangażowanych osób starszych. Obserwuję na co dzień, jak wolontariat daje osobom starszym poczucie bycia potrzebnym i ważnym, nadaje sens życia – mówi Anna Okońska-Walkowicz. Poznaliśmy także kilka inicjatyw, które miasto realizuje dzięki wolontariuszom. Przy tej okazji przyjrzelśmy się m.in. jak Krakowskie Biuro Festiwalowe współpracuje z krakowskimi seniorami – Wiele spraw złożyło się na chęć nawiązania współpracy, od projektów społecznych, poprzez które chcemy poszerzać publiczność, po problemy w komunikacji i dotarciu do najstarszej widowni – mówi Barbara Zając z Biura Festiwalowego. Wolontariat senioralny w Krakowie to nie tylko seniorzy, ale także liczne działania młodzieży na rzecz najstarszych krakowian. Bo młodzi lubią i chcą pomagać! Uczniowie Zespołu Szkół Mechanicznych nr 1, którzy w ramach projektu Erasmus, wspólnie z kolegami z Niemiec, opracowali tandem napędzany elektrycznie, który daje możliwość bezpiecznej i bezwysiłkowej przejażdżki na rowerze. Młodzi ludzie chcieli podarować go senio-

rom i z tym pomysłem zgłosili się do Urzędu Miasta. We wrześniu odbyło się uroczyste przekazanie roweru do Domu Pomocy Społecznej przy ul. Kluzeka w Krakowie.

Jesień należała do seniorów

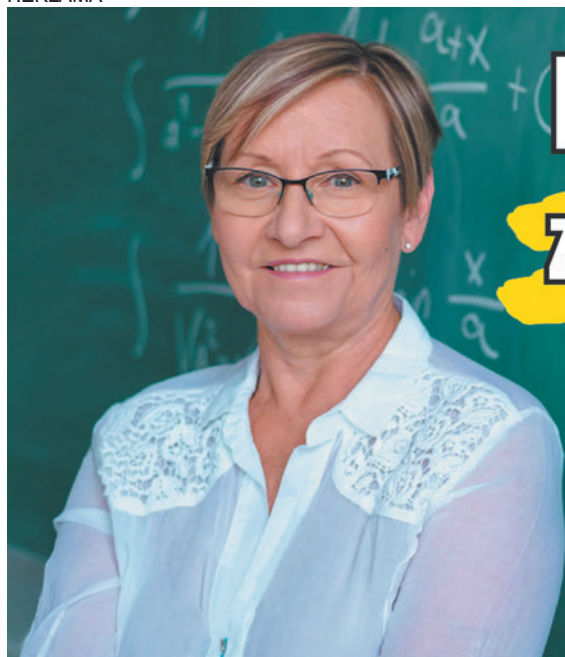
Wrzesień i październik to moc wydarzeń organizowanych z myślą o najstarszych mieszkańcach. Krakowscy seniorzy bawili na VI Senioralia i Targach Seniora, które cieszą się z roku na rok coraz większym zainteresowaniem. Nie zabrakło pięknych rocznic, m.in. 5 lat działalności obchodził Chór GospelSenior, a 10 lat świętowała Nowohucka Akademia Seniora. Jesień przyniosła także pierwsze owoce Letniej Akademii Liderów. Pani Teresa Szeremeta i Iwona Lasota najpierw wyedukowały się w LAL'u, a później założyły klub seniora dla emerytowanych hutników. Dlaczego dla hutników? Bo obie panie są byłyimi pracownicami Kombinatu (dziś huty Arcelor Mittal).

To tylko wybrane inicjatywy, które przywołałoby podsumowując działania w Krakowie na rzecz najstarszych mieszkańców. Warto przypomnieć, że mija w Krakowie piąty rok realizacji gminnego programu PASIOS (Program Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych), który zapewnił finansowanie powyższych przedsięwzięć. Aby mieć pewność, że właściwie odpowiada na potrzeby osób starszych miasto Kraków poddało go ewaluacji zewnętrznej, którą przeprowadziło Centrum Ewaluacji i Analiz Polityki Publicznych Uniwersytetu Jagiellońskiego. W następnych numerach przedstawimy czytelnikom najważniejsze wnioski raportu.

Pragniemy złożyć Państwu serdeczne życzenia wszelkiej pomyślności, ciepła oraz obfitości wszelkich dóbr. Niech radość i pokój Świąt Bożego Narodzenia oraz poczucie spełnienia towarzyszą Państwu przez cały Nowy 2020 rok.

Jacek Majchrowski Prezydent Krakowa z Zespołem ds. Polityki Senioralnej.

REKLAMA



Po 10 latach udręki znowu mogę normalnie chodzić!

Pani Elżbieta z Bydgoszczy (57 l.) prawie pół życia walczyła z przewlekłym bólem stawów. Maści, leki, opaski uciskowe i specjalistyczne zabiegi rehabilitacyjne nie przynosiły spodziewanych efektów. Ból kolan i pleców stale, niebezpiecznie się pogłębiał, a lekarze bezradnie rozkładali ręce. Biedna kobieta w końcu niemal całkowicie przestała chodzić i zagrożono jej zwolnieniem z pracy...

Niespodziewanie znalazła zaskakujące rozwiązanie!

Złóż zamówienie nie później niż do **15 stycznia 2020**, a otrzymasz **PREZENT!**
*Szczegóły w kuponie na dole strony.

Jako nauczycielka, byłam w fatalnej sytuacji. Gdy próbowałam podnieść kredę z podłogi, w oczach robiło mi się ciemno. **Ból kręgosłupa** nie pozwalał mi zawiązać butów. Do tego **ból kolan** uniemożliwiał wchodzenie po schodach. Promieniował od nóg aż do krzyża. Miałam dreszcze i łzy w oczach. Każdy **wysiłek powodował cierpienie**. Co chwila przystawałam, żeby odpocząć. Ludzie patrzyli się z politowaniem. Modliłam się, by leki, maści oraz zabiegi rehabilitacyjne w końcu zadziałały...

Bałam się, że skończę na wózku!

Nauczyłam się chodzić po schodach tak, żeby bolało jak najmniej. Pamiętam zdziwione szept sąsiadów: „**Po-patrz, chodzi jak pijana!**...”. W klasie siadałam lekko odchylona i rozluźniałam nogi. Kiedy spadła mi kreda, udawałam że nie widzę. W przerwach masowałam kręgi szyjne – parę razy podejrzwały mnie dzieci, słyszałam jak nabijają się ze mnie. Dobry Boże, pomyślałam wtedy, żeby Wam nigdy taka krzywdą się nie stała!

Wierzyłam, że jakoś to przetrzymam – dotrwać do emerytury. Niestety, 1,5 roku temu odwróciłam się od tablicy, spojrzałam na klasę. Chciałam coś powiedzieć, ale głos utknął w piersi. Przed oczami zrobiło się szaro i mgliście. Obraz stracił ostrość i zemdlalam.

Fatalna diagnoza

W gabinecie usłyszałam, że stawy i kręgosłup są w rozpłyce. Powinnam myśleć o operacji albo **czeka mnie wózek**. Degeneracja kręgów powoduje ucisk na kręgosłup i nigdy nie uda się tego wyleczyć. Mogę stosować leki i rehabilitację, ale niewiele to zmieni... Jak to możliwe, że moje ciało tak się zmieniło? Przecież nigdy nie uprawiałam wyczynowo sportu. Prowadziłam normalne życie, jak każdy! Zadzwońłam do wnucząt, jedno mieszka w Niemczech, drugie jeździ po świecie. Przez łzy prosiłam, by mi pomogli. Znajdę się na internecie, rozumiem współczesny świat, wiedzę znacznie więcej niż ja. Pierwszy odezwał się Adam. Wysłał mi małą paczkę z...

wkładkami do butów. Nie wiedziałam, co z nimi zrobić. Myślałam, że to jakaś pomyłka. Nawet nie przeszło mi przez myśl, żeby wkładać je do butów. 2 dni później przyszła paczka od Marcina. Tu też były **wkładki!** Marcin do paczki dołączył list.

Zrobiłam jak kazał.

I spotkało mnie coś niewiarygodnego!

Na drugi dzień obudził mnie telefon. Rozhisteryzowana dyrektorka krzyczała do słuchawki:

„Pani Elu, żyje Pani?! Bogu dzięki! Trzecie zastępstwo już organizuję, a Pani nie ma i nie ma. Myślałam, że stało się najgorsze. Ten Pani kręgosłup! Całe szczęście, że Pani odebrała!”. Nie wiedziałam, o co jej chodzi. Od dawna ból kręgosłupa budził mnie między 4 a 5 rano – jakby ktoś wbijał mi w plecy tępy kołek. Promieniował na całe ciało. Spojrzałam na zegarek, a tam 10:34! Dzięki wkładkom ból ustąpił i **spokojnie przespałam całą noc!** Pierwszy raz od 5 lat rwanie w kręgach i promieniujący ból kręgosłupa nie obudziły mnie. Zasnęłam na lekcji! Dopiero teraz zorientowałam się, że przeszłam do kuchni i stoję w niej od kilku minut robiąc śniadanie. Prawie **bez bólu, bez rozmasowywania i rozchodzenia kolan!** Kolejne 3-4 tygodnie kuracji wkładkami skończyły z moim bólem kolan i kręgosłupa. Szyja już nie sztywniała, biodra również nie dokuczały. Powoli zaczęłam znów normalnie żyć. Poprawiło mi się trawienie, nie boli żołądek, nie mam zgagi i spadło mi ciśnienie.

Mam niższy cholesterol, ciśnienie, serce pracuje lepiej, wątroba i nerki też. **Kolana, stawy biodrowe, szyja i kręgosłup jak nowe.** Wiekowo cofnęłam się o jakieś 7-10 lat! I to tylko dzięki tym wkładkom do butów. To skandal, że od lekarzy nie można o nich usłyszeć! We wtorek zadzwonił Marcin, rozplakałam się do słuchawki. Kochani chłopcy, uratowaliście mi życie!

„Babcu, 2 tygodnie temu w Niemczech odbyła się konferencja znanego naukowca, poświęcona wkładkom, które Ci przysyłam. Prof. Stroller pokazał wyniki badań. Wynika z nich, że regularne **noszenie wkładek pozwala przywrócić całkowitą sprawność ruchową stawów i uśmierzyć ból w kilka tygodni**. Skuteczność kuracji wkładkami biomagnetycznymi to aż 97,8%.

Działają m.in. na tarczycę, serce, żołądek, pęcherz, nerki, woreczek żółciowy, kręgosłup, nadciśnienie i stawy. Na stopach jest kilkadziesiąt neuroprzekazników. Można na nie wpływać falami elektromagnetycznymi i regulować pracę nerek, żołądka, limfy oraz zwalczać dolegliwości kręgosłupa, stawów i ważnych organów.

Badania potwierdzają, że metoda prof. Strollera ma aż **97,8% skuteczności! Działa bez względu na wiek, styl życia i stopień zaawansowania dolegliwości**. Wystarczy, że włożysz wkładki do butów i będziesz regularnie nosić. Po 5-10 minutach zobaczysz pierwsze efekty. To całkowicie naturalna, bezpieczna metoda!”.



- 1 Nos 2 Tarczycza 3 Tchawica 4 Gardło
- 5 Zatoki czołowe i nosowe 6 Nadnercza
- 7 Mózdzek 8 Nerw trójdzielny 9 Przytarczycza
- 10 Oczy 11 Uszy 12 Limfa 13 Mięsień trapezowy
- 14 Ramiona 15 Płuca i oskrzela 16 Serce
- 17 Układ trawienny 18 Żołądek 19 Pęcherz
- 20 Nerka 21 Śledziona 22 Dwunastnica
- 23 Woreczek żółciowy 24 Trzustka 25 Okrężnica poprzeczna
- 26 Kanał moczowy 27 Jelito cienkie
- 28 Zstępnica 29 Odbytka 30 Kość guziczna
- 31 Odbyt 32 Kolana 33 Staw kolanowy
- 34 Staw biodrowy 35 Jajniki 36 Genitalia
- 37 Hemoroidy 38 System nerwowy
- 39 Wyrostek robaczkowy
- 40 Przysadka mózgowa 41 Nadciśnienie

Wyjątkowa Świąteczna Promocja!

Tylko do **15 stycznia 2020 r.** zniżka 70% dla **120 pierwszych osób!** Idealny prezent dla Ciebie lub bliskich za jedyne **97zł**. Zadzwoń:

71 300 30 83

*Tylko teraz **pierwsze 35 osób** otrzyma dodatkowy prezent o wartości rynkowej **nie mniejszej niż 150 zł!**



Rozważania o rozmowie

Zrozumieć młodych i ich spojrzenie na świat jest trudne, a może całkiem niemożliwe. Młode pokolenie myśli, że nic nie potrafi, a z drugiej strony twierdzi, że wszystko znajdzie w sieci.

Mówią o sobie Pokolenie Z, a nieodłącznym atrybutem jest ekran podłączony do Internetu. Myślą, że wszystko znajdują na You Tubie, a cała rozrywka to Netfliks. Nie chcą wkuwać na pamięć dat i formułek, uważają, że to zbyt obciąża pamięć i chcą innych programów szkolnych i na studiach. Chcą powiewu nowości, gdyż uważają się za innowacyjnych.

Nie pamiętają, a może nikt im tego nie powiedział, że lat temu ze dwieście poeta Adam Mickiewicz, w większości miast jest ulica lub plac jego imienia, napisał takie strofy: Młodości! ty ponad poziom wylatuj... oraz młodość chmurna i durna. Więc młodzi zaopatrzeni w gadżety, zapatrzeni w to, co robią rówieśnicy, szukają, jak wszystkie poprzednie pokolenia, miejsca i sposobu na przeżycie. Mają problem z retoryką, mają problem z tożsamością, mają problem z prostymi czynnościami, jak obsługa samego siebie. Wszystkie pokolenia miały z tym problem, a jakoś nauczyły się przygotowania strawy, obsługi higienicznej własnego ciała i jak żyć pod jednym dachem z tą drugą częścią lepszego siebie.

Real czy wirtual?

Nie jest prosto dopasować do swoich potrzeb urządzenie do oczyszczania jamy gębowej przy takiej mnogości dostępnych na Allegro ofert handlowych. Przestarzała szczoteczka i pasta to raczej nie przystaje do współczesnego młodzieńca, jakieś urządzenie wyplukujące jest pewno lepsze, a mało tego, jest droższe i intensywniej reklamowane. Największym problemem młodych jest wyróżniać się w tłumie ubranych tak samo, używających coraz droższych, ale jednak takich samych, prosto z reklamy koncernu światowego, gadżetów. Jak oprzeć się reklamom i włączyć myślenie? Przecież koncerty zatrudniają specjalistów od PR, marketingu i reklamy, więc jako laik masz marne szanse, by się okazać asertywnym. Gdzie toczy się prawdziwe życie: w realu, czy w wirtualu? Potraficie, dziadkowie, na takie pytanie odpowiedzieć? W młodych głowach musi się ułożyć, gdzie chcą żyć, a pomóc im można tylko poprzez rozmowy. Rozmawianie jest najistotniejszą czynnością i powinnością rodziny. Potra-

ficie rozmawiać? Na pewno? Rozmowa polega na wymianie poglądów i tym się różni od przemowy, że interlokutorzy po zakończeniu rozmowy mają wyrobiony pogląd na omawiany temat. Zwykle młodzi pomyślą, dziadek to wapno, babcia chociaż dobrze karmi. Bez względu, czy rozmawiamy o przeczytanej książce, czy paplamy bez sensu, obmawiając bliższych i dalszych znajomych i krewnych, rozmowa niesie ze sobą umiejętność wyrażania opinii i formułowania zdań.

Rozmowa na skróty

Młodzi operują skrótami. Byłoby cudownie, gdyby udawało się wypowiadać poglądy na omawiany temat z użyciem zdań pełnych, a nie tylko komunikatów. Zdarza się pisarzom i zawodowym polonistom tak mówić, że wypowiedziane zdania mają początek, zawierają treść, słychać w nich przecinki i kropki. Wcześniej pokoleniom było łatwiej. Więcej czytali literatury, niektórzy nawet byli uczeni pisania piórem. Wtedy był czas, by zdania zawierały podmiot i orzeczenie, dla ubarwienia dodawano przymiotniki, spójniki, stawiono

znaki interpunkcyjne, jak ktoś pisał epistoły.

Święta to idealny czas, by trochę poplotkować, a może i porozmawiać. Pytanie, o czym też można rozmawiać? Może o przeczytanych książkach, może o oglądanych filmach. W moich czasach to po świąteczne pomarańcze trzeba było wystawać w kolejkach, a teraz w cenie ziemniaków. No właśnie, jeszcze wcześniej, gdy dzieci z czworaków zaglądały przez okno do dworu, takiego polskiego, w którym ganek podierały dwa słupy, mogły zobaczyć na stole przykrytym haftowanym obrusem złote w kolorze jabłka. Czy te bajkowe jabłka to były może pomarańcze? To było dawno, w czasach kiedy szlachta gnębiła chłopów. A może wtedy, gdy chłopie różnił szlachtę w czasie Wiosny Ludów. Dobrze i miło, że teraz jesteśmy zgodni, że ulubionym filmem na święta jest Kevin. Jeszcze trochę i zamiast kołęd będziemy śpiewali Christmas Carol. I będzie oczywiście tradycyjnie, po polsku, ze sztuczną choinką i karpim na słodko.

Jurek Dudzik



REKLAMA

Kudowa Zdrój 2020 r. Sudecka zima, czyli rozgrzej się w chłodne dni ferii

Za oknem widać już pierwsze ślady zimy: dłuższe dni, chłodne noce i poranki... Nie daj się chandrze, rozgrzej się w Villi poznaj uroki sudeckiej zimy.

4 - 11 stycznia 699 zł zamiast 1249 zł
20 - 27 stycznia 699 zł zamiast 1249 zł
27 stycznia - 3 lutego 719 zł zamiast 1249 zł
04 - 11 lutego 709 zł zamiast 1249 zł
07 - 14 lutego 699 zł zamiast 1249 zł
14 - 21 lutego 699 zł zamiast 1249 zł

Walentynki

14 - 16.02 z wycieczką do Pragi 279 zł/os

Dzień Kobiet

6 - 8.03 z wycieczką do Pragi 279 zł/os

Majówka

30.04-3.05, 519 zł zamiast 999 zł

5 dni z wyżywieniem, basenem, siłownią i wycieczką do Pragi albo Skalnego Miasta - Aderspach



W ramach każdej oferty:

- zakwaterowanie w komfortowym pokoju z łazienką i balkonem
- codzienne śniadania i obiadokolacje
- bezpłatny parking
- poczęstunek pajdą chleba z serkiem i dżemem (po 12:00) oraz ze smalcem i ogórkiem (po 18:00)
- całonocowy dostęp do kawy, herbaty i wody
- nielimitowany dostęp do siłowni i do fotela relaksacyjnego
- wejście na basen Słoneczne Termy (jednorazowo podczas pobytu)
- możliwość wypożyczenia kijków nordic walking
- rabat 10% do Restauracji Czeskiej

Rewal 2020 r.

Wczasy

17 - 24.04 629 zł zamiast 1099 zł PROMOCJA
23 - 30.04 629 zł zamiast 1099 zł PROMOCJA
03 - 10.05 699 zł zamiast 1099 zł
10 - 17.05 699 zł zamiast 1099 zł
17 - 24.05 699 zł zamiast 1099 zł
24 - 31.05 699 zł zamiast 1099 zł
31.05 - 9.06 899 zł zamiast 1600 zł PROMOCJA

WIELKANOC

4 dni - 3 noce 479 zł zamiast 850 zł
5 dni - 4 noce 599 zł zamiast 950 zł

Majówka z wyżywieniem

30.04 - 3.05, 4 dni - 3 noce 399 zł zamiast 499 zł



W ramach każdej oferty:

- Zakwaterowanie w komfortowym 2- lub 3-os. pokoju z łazienką, większość pokoi posiada balkon
- Dla gości świątecznych mały podarunek pod choinkę
- Codzienne śniadania i obiadokolacje + słodkości przy stole szwedzkim
- Poczęstunek pajdą chleba ze smalcem i ogórkiem, całonocowy dostęp do kawy, herbaty i wody
- Możliwość wypożyczenia kijków nordic walking
- Rabat 10% do Restauracji Robinson Crusoe
- Bezpłatny parking na terenie obiektu
- Wejście na basen
- Kolacja Wigilijna lub Zabawa Sylwestrowa z DJ-em z syto zastawianymi stołami

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

Ogłoszenie osoby prywatnej

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

Na Wnuczka

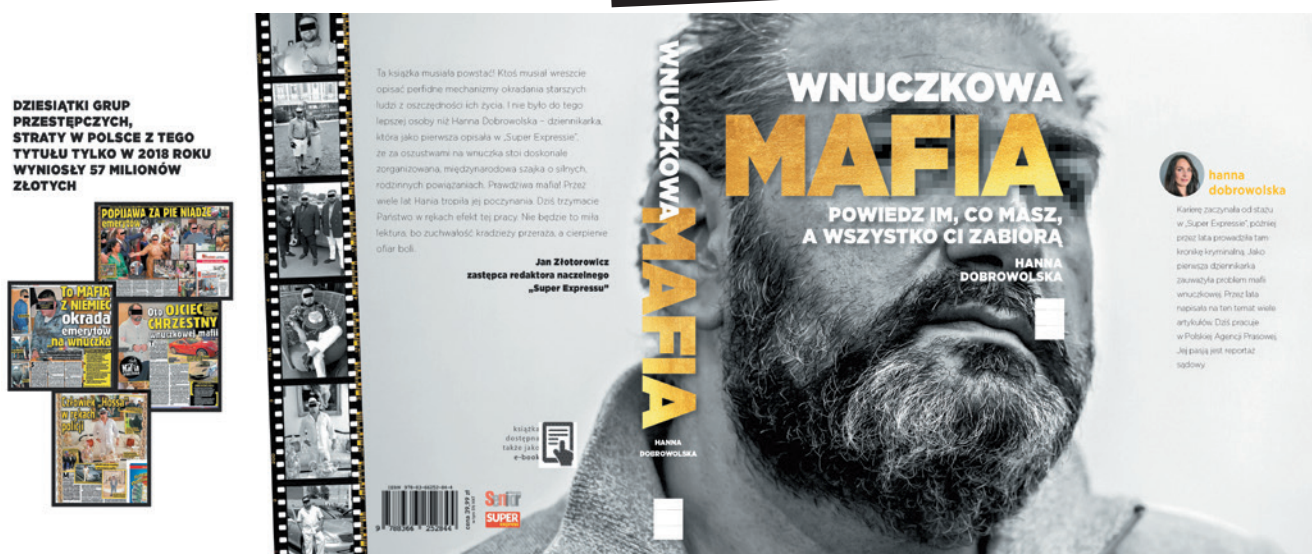
3 września 2019 roku Arkadiusz Ł., pseudonim Hoss, wyrokiem Sądu Okręgowego w Poznaniu został skazany na 7 lat więzienia za wyłudzenie milionów złotych od obywateli Niemczech, Szwajcarii i Luksemburga. Jego przestępcza działalność w Polsce stała się tematem dokumentu „Wnuczek. Jak polscy seniorzy stracili miliony”, który ukazał się 16 października nakładem Wydawnictwa Harde. Książka jest efektem kilkuletniego dziennikarskiego śledztwa Hanny Dobrowolskiej: lektury kilkuset tomów akt sądowych, rozmów z ofiarami i sprawcami oraz współpracy z policjantami z wydziału kryminalnego.



Hanna
Dobrowolska

„Wnuczek. Jak polscy seniorzy stracili miliony” Hanna Dobrowolska

FRAGMENT KSIĄŻKI



Był styczeń 2015 roku. Dla dziennikarza newsowego to potwornie nudny czas, informatorzy zazwyczaj jeżdżą wtedy na nartach, albo wracają z przedłużonych imprez sylwestrowych. Porywającej historii wypatrzyć się jak pierwszej gwiazdki. Pracowałam wtedy w „Super Expressie”, zajmowałam się tzw. działką kryminalną. Pamiętam jak siedziałam w Komendzie Stołecznej Policji z ówczesnym jej rzecznikiem Mariuszem Mrozkiem. Ja szukałam dobrego tematu, jemu zależało by w gazecie pojawił się materiał przestrzegający seniorów przed oszustwami „na wnuczka”. Problem nabierał na sile, funkcjonariusze potrzebowali wsparcia by dotrzeć do potencjalnych ofiar przed sprawcami. Był tylko jeden problem – zdjęcia. Wiedziałam, że bez porządnego obrazka mogę w redakcji nawet stanąć na

głowie zgłaszając temat, a i tak niewiele zdziałam. Ponieważ miałam w planach przygotować „wnuczkowe” podsumowanie minionego roku, zdjęcia wcale nie musiały być świeże. Wtedy Mariuszowi przypomniała się ciekawa realizacja, której funkcjonariusze z KSP dokonali w maju 2014 roku. Z bloku przy ulicy Żelaznej wyprowadzili na kajdankach Arkadiusza Ł. zwanego „Hossem”, domniemanego pomysłodawcę oszustwa „na wnuczka”. Temat rozszedł się w polskich mediach beznaście dni, głównie w lokalnych portalach. Mariusz pokazał mi zdjęcia „Hossa”, luksusowych aut i złota, które u niego zabezpieczono. Nie mogłam uwierzyć, że przeoczyłam taką historię! Redaktorom w firmie aż oczy się zaświeciły, bo temat „Hossa” miał ogromny potencjał. Zamiast jednej publikacji, powstał ich dziesiątki. Postać chorującego na serce, bezrobotnego cygana

w Ferrari, który ukończył jedynie dwie klasy podstawówki i oficjalnie utrzymuje się dzięki pomocy rodziny okazała się być fascynująca. Podobnie jak łatwość, z jaką Arkadiuszowi Ł. przychodziło wyłudzenie pieniędzy od starszych osób, ale także bezczelność z jaką on i jego krewni obnosili się bogactwem oraz rozmach z jakim wydawali pieniądze. I ten zdumiewający brak empatii, refleksji nad ogromną krzywdą jaką wyrządzał swoim ofiarom. Przez lata rozłożyliśmy „Hossa” i jego rodzinę na czynniki pierwsze. Zaczynając od materiałów z zatrzymania, przez filmy z jego rodzinnych imprez, zdjęcia na facebooku, które tak chętnie wtedy jeszcze publikowali. Dzięki „SE” zrobiło się o nim naprawdę głośno, a takie terminy jak „wnuczkowa mafia” czy „król wnuczkowej mafii” są dziś powszechnie używane przez wszystkie media. Zrobiliśmy

z Arkadiusza Ł. postać niezwykle medialną, a dzięki temu po raz pierwszy społeczeństwo zobaczyło, że oszustwa „na wnuczka”, czy później „na policjanta” to nie przypadkowe numery, tylko opracowana do perfekcji manipulacja wymierzona w najsłabszą grupę społeczną i sposób na wyłudzenie ogromnych sum pieniędzy wykorzystywany zorganizowaną grupę przestępczą. Dostrzegł to także Sąd Okręgowy w Poznaniu, który 3 września 2019 roku skazał na to „Hossa” na 7 lat więzienia. Kilkuletnie zaangażowanie w temat oszustw „na wnuczka” zapoczątkowało. Poznałam kilku niesamowitych, pełnych pasji i zaangażowania kryminalnych, niektórzy są już dziś na zasłużonej emeryturze. To dzięki nim przekonałam się do sensu i słuszności mojego wysiłku. Poświęcili mi czas, podzieliли ogromem wiedzy na temat przestępstw i przestępców, którzy jak sza-

rańcza żerują na seniorach w Polsce i za granicą. Opowiedzieli o trudnościach związanych z pracą przy „wnuczkach”, o wyczekiwanych przez lata sukcesach, a także o rozczarowaniu procedurami utrudniającymi śledztwa, które sprawiają, że oszuści czasem mogą czuć się bezkarni. Na szczęście moim rozmówcom nie brakuje determinacji w dążeniu do celu.

Poznałam „Cygana”, którego przedstawiam Państwu w tej książce. To człowiek blisko związany z wnuczkową mafią, który z niemałą satysfakcją zdradził mi tajemnice „Hossa” i wprowadził mnie w hermetyczny cygański świat, którego wcześniej nie znałam.

Dotarłam także do innych sprawców, którzy choć nie są tak medialni jak „Hoss” mają wcale nie mniejszy dorobek kryminalny niż legendarny twórca tej metody oszustwa. Za wyludzone pieniądze żyli na absurdalnie wysokim poziomie, latali po świecie, pili najdroższego szampa, obawiali się złota, kolekcjonowali Rolex...

Zbierając materiały do tej książki przeczytałam kilkaset tomów akt sądowych. Przejechałam po kraju tysiące kilometrów by dotrzeć do moich rozmówców. Nie raz odbiłam się od drzwi bo skrzywdzony senior obawiał się spotkania, albo czuł zbyt duży wstyd, żeby zwierzyć się komuś ze swojego dramatu. Wiele osób

chce „zabrać tę historię do grobu”. Ich otwartość i dobroduszość została tak okrutnie wykorzystana, że tracą zaufanie do społeczeństwa, a często nawet do bliskich. Niektórzy nie wytrzymują stresu, umierają niedługo po przestępstwie. Tym bardziej jestem wdzięczna moim trzem wspólnym, niezwykle odważnym rozmówcom, które zdecydowały się ze mną spotkać. To były niezwykle poruszające rozmowy. Pełne ciepła, serdeczności i łez, także moich. Niezwykle ważne jest dla mnie, żebyście Państwo z tej lektury wynieśli coś więcej niż sensacyjną opowieść o „Hossie” i jemu podobnych. Zależy mi, żebyście pomyśleli o ofiarach tych przestępstw. Ale nie jak o dotkniętych demencją starcach, którzy nie odróżniają własnego wnuczka od cygana. Pomyślcie o nich jak o ofiarach podłego oszustwa, które na końcu swojej życiowej drogi zostały zrzuczone zmanipulowane przez wykwalkowanych przestępców i pozbawione oszczędności, których składowanie przez lata często było możliwe dzięki licznym wyrzeczeniom. Czytając ich historie spróbujcie sobie wyobrazić ukochaną babcię, zobaczyć w jej oczach strach i łzy, które ja widziałam słuchając zwierzeń ofiar. Na końcu znajduje się rozmowa z prof. dr hab. Beatą Pastwą-Wojciechowską i dr Marcinem Szulcem z Uniwersytetu

Gdańskiego, którzy wyjaśniają dlaczego starsze osoby tak często są wykorzystywane i dlaczego to my, przedstawiciele młodszego pokolenia, jesteśmy za to pośrednio odpowiedzialni. Ten rozdział jest niezwykle ważny, jeśli nie najważniejszy w całej książce. Wyjaśnia to, czego nie potrafili pojąć większość osób, którym opowiadałam o pracy nad tym tematem. I czego nie rozumiemy rodziny pokrzywdzonych, często raniąc swoich seniorów oskarżeniami, wpędzając dodatkowo w potworne wyrzuty sumienia. Początkowo miałam opory przed pisaniem książki o oszustwach „na wnuczka”, „na policjanta”. Obawiałam się zarzutów o rasizm, bo w aktach każdej z opisywanych przeze mnie spraw głównymi podejrzanymi są „osoby narodowości romskiej”, często całe rodziny. Dlatego chciałabym podkreślić, że ta książka nie jest żadną wizytówką, ani próbą przypisania jakichś cech czy skłonności tej grupie etnicznej. Jest to zbiór faktów, opis działalności konkretnych mafijnych grup, przeciwko którym skierowano już akty oskarżenia, albo zostały już osądzone.

Głęboko wierzę w to, że tak szczegółowe omówienie tematu komuś otworzy oczy. Że czyjaś babcia w porę odłoży słuchawkę.

REKLAMA

PAKIET WYPOCZĘTY SENIOR

HENRYK

W TERMINIE:

02.01.-21.03.2020 i 07.11.-19.12.2020

CENA OD OSOBY POBYT 7 NOCLEGÓW

w pokoju 1 os.	1 498 zł
w pokoju 2 os.	1 211 zł
dostawka	1 085 zł
w apartamencie 2 os.	1 519 zł

Świadczenia zawarte w cenie pobytu:

- 7 noclegów w komfortowych pokojach
- całodniowe wyżywienie w formie bufetu szwedzkiego
- 10 zabiegów leczniczych
- wstępne badanie lekarskie celem zlecenia zabiegów
- opiekę pielęgniarską w nagłych przypadkach
- korzystanie z basenu, sauny oraz jacuzzi w dostępnych godzinach
- 1 x bezpłatna degustacja wód leczniczych
- poranne ćwiczenia (na zewnątrz lub w budynku w zależności od pogody)
- 1 x wieczór z muzyką na żywo
- 1 x masaż klasyczny częściowy
- możliwość dokupienia zabiegów na miejscu

**Regionalny Ośrodek Rehabilitacji
Leczniczej „HENRYK”**

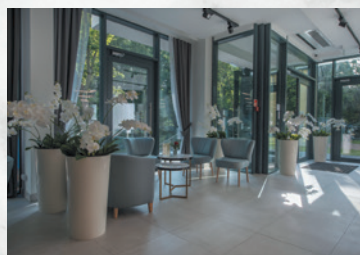
tel. +48 91 321 08 19
tel. +48 91 321 44 52



ul. Henryka Sienkiewicza 2
72-600 Świnoujście



e-mail: henryk@uzdrowisko.pl
rezerwacje@uzdrowisko.pl



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



Wyjazd autokaru
możliwy z 60
miast w Polsce!

Cena zawiera:

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

**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.**

REKLAMA



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



*Willa
Karmazynowa Przysań*

**Willa Karmazynowa Przysań
zaprasza do Międzywodzia**

**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

**WIELKANOC
1170 zł/os.**

**MAJÓWKA
1060 zł/os.**

Rezerwacja

tel. 91 38 13 903
www.karmazyn.eu

Międzywodzie
Willa Karmazynowa Przysań, ul. Słoneczna 24



No... kiedyś to było lepiej!

Tak się jakoś składa, że ostatnio coraz częściej słyszę wokół narzekanie w stylu: Kiedyś to było inaczej – było lepiej! I to niezależnie od wieku narzekających. Ci młodszy mówią, że mama albo dziadek, albo ktoś inny im tak opowiada, a im to się dziwnie udziela. Nie wiem, czy to przedświąteczna pora tak na ludzi działa? Jesteśmy zabiegani, zapracowani, brakuje nam czasu, bywamy zmęczeni...

Mój, kochany i wspaniały Dziadek Janek miał przyjaciela. Pan Michał był starszy od Dziadka i okrutnie marudny. Nieustannie narzekał, a jego ulubione zdanie to: „Noo... kiedyś to było lepiej. A przed wojną to nie ma co porównywać, to były czasy!”. Przychodził do nas dość często i prawie na „dzień dobry”, już od progu zaczynał narzekać – na pogodę, na to, że dużo ludzi, że listonosz się spóźnił, a w sklepie coś tam... Mój Dziadek i Babcia to jego przeciwności. Kochali życie, ludzi, oboje mieli fantastyczne poczucie humoru. Dziadek układał różne wierszyki i czasami nimi odpowiadał panu Michałowi na jego narzekania. Trochę sprzeczał się, ale szanowali i lubili się. Dyskusje bywały naprawdę twórcze, zwłaszcza dla słuchających. Obaj byli nauczycielami, więc „gadane” mieli. Pan „Narzekacz” w końcu dawał się udobruchać pysznościami mojej Babci. Przykładów mam w pamięci sporo, podam kilka. Pominę dawne sprawy polityczne,

to były najgorętsze dyskusje i niełatwe dla nich obu czasy. Tak – były to złe czasy, teraz niestety chyba wracają. Oj, Pan Michał miałby na co narzekać. Narzekał na przykład tak: „Kiedyś to kobiety nie goliły nóg, pachniały dobrym mydłem, a nie perfumami, jak teraz”; „Kiedyś to się książki czytało, a teraz to się myśli tylko o pieniądzach”; „Kiedyś piło się więcej wina, a teraz to tylko wodę, i to coraz więcej”; albo: „Kiedyś to były rozmowy, dyskusje do białego rana, a teraz to ludzie tylko się wyzywają i kłamią”; i oczywiście „Listy się kiedyś pisało, kartki świąteczne, imiennowe wysyłało pocztą, a teraz co? Tylko te SMS-y i maile, jak to można szanować?”; „Kiedyś ludzie się spotykali, a teraz... ach, szkoda mego gadania!” itp. Mój Dziadek przekonywał go, namawiał, aby uśmiechał się częściej, aby porzucił te ciągłe narzekania, bo to mu szkodzi na zdrowie. Udowadniał, że rzeczywistość zawsze była i jest różna, ale można znaleźć wiele powodów do radości. Zwłaszcza te dwa

najważniejsze – mamy pokój na świecie i wolną Polskę. Czasami miał dość i odpuszczał, a wtedy Pan Michał nie miał już żadnych przeszkód, gadał, narzekał na cały świat, dawał dziwaczne przykłady...

Moje małe przemyslenia

Nowoczesność jest nasza, przez nas stworzona dla nas. Muszę przyznać, że nie wyobrażam sobie już życia np. bez smartfonu. Mam tam wszystko – kontakty, kalendarz, notatki, zadania, banki, książki, pracę, pisanie, własną playlistę, krokier mojego biegania, pogodę itd. Nie wiem, jakie byłoby codzienne życie, gdyby nie telefon – byłoby dużo, dużo trudniej i chyba... gorzej by nam się żyło... Tu i teraz jest nasza najlepsza rzeczywistość. Innej nie ma. Bierzmy co najlepsze dla siebie i nie odrzucajmy, bo zawsze było i będzie jakieś „kiedyś”. Jesteśmy ludźmi i mamy pamięć.

Ostatni myśl Pana Michała

Lubiłmy Pana Michała, kiedy umarł, miał 90 lat, zrobiło się jakoś pusto. Umarł nieco zgorzkniały i niepokodzony z tym światem, pełen żalu, że świat jego młodości minął. Jednak kilka dni przed Jego śmiercią wydarzyło się coś ważnego. Pan Michał powiedział te słowa do mego Dziadka, ja też byłam przy tym: „Jasiu, wiesz, ja wiem, że kiedyś to już było i nie wróci, a teraz to jest teraz i warto żyć, zamiast narzekać, żeby później tak jak ja nie powiedział – zamiast gadać jak to było kiedyś, to mogłem żyć. Teraz już jest na wszystko za późno”. Nie wiem, czy moi znajomi narzekacze przeczytają ten tekst. Ostatnia myśl Pana Michała jest wspaniałym przesłaniem chyba... dla wszystkich ludzi tu i teraz. Żyjmy i cieszymy się każdą chwilą, bo żadna z nich NIGDY się nie powtórzy. Wesołych, zdrowych Świąt!

Alicja Pionkowska
www.mozgojazda.
wordpress.com



**Wesołych Świąt
oraz
Szczęśliwego Nowego Roku
życzy**

GazetaSenior.pl

Na deptaku w Ciechocinku ...

Ciechocinek to jeden z największych kurortów w Polsce. Ze względu na położenie i łagodny klimat chętnie odwiedzany jest przez starsze osoby. Gośćmi Sanatorium „Wrzos” są pacjenci w różnym wieku. Z naszych usług korzystają rodzice z dziećmi, dziadkowie z wnukami, ale również osoby, które zdążyły już sobie uświadomić, że inwestowanie we własne zdrowie i dobre samopoczucie jest niezwykle ważne. Gościom korzystającym z naszych usług proponujemy ok. 60 rodzajów zabiegów oraz dobrze i nowocześnie wyposażoną bazę zabiegową. Przy opłacie za pobyt honorujemy Ogólnopolską Kartę Seniora, która w większości przypadków pozwala skorzystać z upustu w wysokości 10% w okresie wiosenno-letnim lub 20% w pozostałych okresach.

Oferta ekonomiczna

W cenę wliczono: całodienne wyżywienie, zakwaterowanie w wyznaczonych pokojach 2-osobowych oraz 2 zabiegi dziennie spośród wymienionych niżej: ćwiczenia w basenie, wolne pływanie w basenie, gimnastyka zbiorowa, mechanoterapia (samodzielne ćwiczenia na przyrządach), basen wirowy, masaż wibracyjny na stołach SGB. **Ilość miejsc w ofercie ekonomicznej jest ograniczona. Pobyt nie może być krótszy niż 14 dni i przebiegać w wyznaczonych terminach (od środy do środy).** Klienci, którzy wybrali ofertę ekonomiczną nie mogą korzystać z upustów wynikających z posiadania Karty V.I.P. Ogólnopolskiej Karty Seniora oraz z innych upustów i ofert promocyjnych.

Oferta standardowa

W cenę wliczono: całodienne wyżywienie oraz 3 zabiegi dziennie. Klienci, którzy wybrali ofertę standardową mogą korzystać z upustów wynikających z posiadania Karty V.I.P. oraz Ogólnopolskiej Karty Seniora.

Oferta dla kobiet po mastektomii

W cenę wliczono: całodienne wyżywienie, zakwaterowanie oraz 5 zabiegów dziennie. Klientki, które wybrały ofertę dla kobiet po mastektomii nie mogą korzystać z upustów wynikających z posiadania Karty V.I.P. oraz Ogólnopolskiej Karty Seniora. Dla kobiet po mastektomii przygotowaliśmy oddzielny cennik z informacją o upustach. Aby skorzystać z tej oferty - turnus musi trwać minimum 14 dni.

W nadchodzącym roku przygotowaliśmy również ofertę specjalnego turnusu dla Amazonek, który odbędzie się w terminie: **19.08 - 02.09.2020**. Program turnusu przewiduje wiele bezpłatnych imprez o charakterze rekreacyjno-rozrywkowym.

Oferta dla nowych klientów

W cenę 14-dniowego pobytu wliczono: całodienne wyżywienie, zakwaterowanie, 4 zabiegi dziennie oraz 1 wycieczkę autokarową gratis. W cenę 7-dniowego pobytu wliczono: całodienne wyżywienie, zakwaterowanie i 4 zabiegi dziennie. Osoby, które wybrały ofertę dla nowych klientów nie mogą korzystać z upustów wynikających z posiadania Ogólnopolskiej Karty Seniora. Turnus musi trwać minimum 14 dni lub 7 dni.

Oferta dla osób z dofinansowaniem PCPR

W cenę wliczono: całodienne wyżywienie, zakwaterowanie, 5 zabiegów leczniczych dziennie dla osoby niepełnosprawnej i 3 zabiegi dziennie dla opiekuna. Osoby, które otrzymały dofinansowanie z PCPR oraz ich opiekunowie, którzy także otrzymali dofinansowanie będą korzystały z pakietu usług o charakterze rekreacyjno-usprawniającym. Klienci, którzy wybrali ofertę z dofinansowaniem PCPR nie mogą korzystać z upustów wynikających z posiadania Karty V.I.P. oraz Ogólnopolskiej Karty Seniora.

Oferta dla dzieci z opiekunami

Dzieci do lat 3 przebywają w pokoju z opiekunami bez dostawki (dodatkowe łóżko). Opłata za pobyt wynosi 20 zł za dobę. Opłata obejmuje tylko zakwaterowanie.

Dzieci od 3 do 10 lat mogą przebywać w pokoju z opiekunami płacąc za dostawione łóżko.

Kwota opłaty wynosi 50% ceny podstawowej i obejmuje zakwaterowanie i wyżywienie.

Dzieci powyżej 10 roku życia wnoszą opłatę jak osoby dorosłe i korzystają z usług zgodnie z wniesioną opłatą.

Jednocześnie informujemy, że dostawki mogą być zrobione wyłącznie w wybranych (nie we wszystkich) pokojach 2-os. Jeżeli opiekun dziecka posiada upusty wynikające ze Złotej lub Srebrnej Karty V.I.P. to wówczas upusty dotyczą także opłaty za dziecko.



TERMINY 2020	SANATORIUM UZDROWISKOWE „WRZOS”						
	POBYT 14 – DNIOWY			CENY ZA 1 OSOBODZIEŃ			
	1-os studio	1 os. bez balko- nu	1 os. z balkonem	2-os.oferta ekonomiczna	2-os standardowy	2-os Podwyższony standard	2-os apartament
08.01 – 22.01	155 zł (2170)	165 zł (2310 zł)	175 zł (2450 zł)	109 zł (1526 zł)	145 zł (2030 zł)	155 zł (2170)	185 zł (2590 zł)
22.01 – 05.02							
05.02 – 19.02	161 zł (2254 zł)	171 zł (2394 zł)	181 zł (2534 zł)	115 zł (1610 zł)	151 zł (2114 zł)	161 zł (2254 zł)	191 zł (2674 zł)
19.02 – 04.03							
04.03 – 18.03	167 zł (2338 zł)	177 zł (2478 zł)	187 zł (2618 zł)	128 zł (1792 zł)	157 zł (2198 zł)	167 zł (2338 zł)	197 zł (2758 zł)
18.03 – 01.04							
01.04 – 15.04	187 zł (2618 zł)	197 zł (2758 zł)	207 zł (2898 zł)	147 zł (2058 zł)	177 zł (2478 zł)	187 zł (2618 zł)	217 zł (3038 zł)
15.04 – 29.04							
29.04 – 13.05	194 zł (2716 zł)	204 zł (2856 zł)	214 zł (2996 zł)	X	184 zł (2576 zł)	194 zł (2716 zł)	224 zł (3136 zł)
13.05 – 27.05							
27.05 – 10.06	200 zł (2800 zł)	210 zł (2940 zł)	220 zł (3080 zł)	X	190 zł (2660 zł)	200 zł (2800 zł)	230 zł (3220 zł)
10.06 – 24.06							
24.06 – 08.07							
08.07 – 22.07							
22.07 – 05.08	212 zł (2968 zł)	222 zł (3108 zł)	232 zł (3248 zł)	X	202 zł (2828 zł)	212 zł (2968 zł)	242 zł (3388 zł)
05.08 – 19.08							
19.08 – 02.09							
02.09 – 16.09	200 zł (2800 zł)	210 zł (2940 zł)	220 zł (3080 zł)	X	190 zł (2660 zł)	200 zł (2800 zł)	230 zł (3220 zł)
16.09 – 30.09							
30.09 – 14.10	194 zł (2716 zł)	204 zł (2856 zł)	214 zł (2996 zł)	X	184 zł (2576 zł)	194 zł (2716 zł)	224 zł (3136 zł)
14.10 – 28.10							
28.10 – 11.11	187 zł (2618 zł)	197 zł (2758 zł)	207 zł (2898 zł)	137 zł (1918 zł)	177 zł (2478 zł)	187 zł (2618 zł)	217 zł (3038 zł)
11.11 – 25.11							
25.11 – 09.12	167 zł (2338 zł)	177 zł (2478 zł)	187 zł (2618 zł)	117 zł (1638 zł)	157 zł (2198 zł)	167 zł (2338 zł)	197 zł (2758 zł)
09.12 – 23.12							
23.12 – 06.01	212 zł (2968 zł)	222 zł (3108 zł)	232 zł (3248 zł)	X	202 zł (2828 zł)	212 zł (2968 zł)	242 zł (3388 zł)



www.sanatorium-wrzos.ciechocinek.pl

Zapraszamy na naszą stronę internetową, aby zapoznać się ze szczegółami oferty. Wszelkie informacje można również otrzymać pod numerami telefonów:

tel. kom. 600 902 044 tel. stacjonarny 54 283 32 21

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

