

Gazeta Senior



cena: 5 zł

GazetaSenior.pl

Czytaj
codziennie
w Internecie



**kolejne
wydanie
26 lutego**

**Leki nie zastąpią ruchu
Witamina D gdy brakuje słońca**

**Kompendium wiedzy
o wyjazdach do sanatorium
na NFZ w 2020**

**Książka „Miłość w sanatorium
- dziennik kuracjuszki”**

**Słynny kuracjusz po raz 55.
odwiedzi Szczawno-Zdrój**

Sanatoryjny niezbędnik

Bohaterki Sanatorium Miłości

NIC PRZEZ TELEFON! Kampania

Drodzy Czytelnicy,

Sanatorium to temat nie tylko na jeden numer Gazety Senior, ale na kilka powieści, jak mówi Eleonora Dworak, autorka książki *Miłość w Sanatorium*. Nie mogło zabraknąć w takim wydaniu rozmowy z bohaterkami Sanatorium Miłości. Od czasu emisji pierwszego odcinka ich życie zmieniło się nie do poznania. Więcej szczegółów zdradzają w szczerej rozmowie: Joanna, Małgosia, Walentyna, Teresa, Nina i Wiesia. Polecamy również kompendium wiedzy na temat sanatoryjnych turnusów w 2020. W minionym roku wprowadzono kilka ważnych zmian, o których warto wiedzieć. A jeżeli 30 miesięcy oczekiwania to dla Was trochę za długo, odsyłamy do licznych, ciekawych ofert prozdrowotnych turnusów w sam raz na kieszeń emeryta. Zanim spakujecie walizkę czas na lekturę Sanatoryjnego Niezbędnika. Polecamy Waszej uwadze materiał o kampanii NIC PRZEZ TELEFON i zachęcamy do przeczytania artykułu, w którym znajdziecie ku przestrodze m.in. historię prof. Jana Miodka. Ponieważ każdy może paść ofiarą oszustów.

Milej lektury
Linda Matus
Redaktor Naczelna

Gazeta Senior Kraj
ISSN 2450-1883
nakład: 15 000 egz.
numer 02/2020
29 stycznia 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
PAP/Natasza Młudzik,
AdobeStock;
Wydawca: MediaSenior
ul. Koberzycka 3/21
52-315 Wrocław
NIP: 6121758822
Redakcja nie zwraca
materiałów niezamówionych,
zastęga sobie prawo do
redagowania nadesłanych
tekstów, nie odpowiada za treść
zamieszczonych reklam i ogłoszeń.

Zmienić w Polsce spojrzenie na seniorów

Rozmawiała Linda Matus

Formuła programu była taka: do sanatorium przyjeżdża dwanaście samotnych, pochodzących z różnych zakątków Polski osób. Sześć kobiet i sześciu mężczyzn przez trzy tygodnie poznają się i wspólnie biorą udział w różnego rodzaju aktywnościach w uzdrowisku. Czy połączyła ich miłość? O to właśnie (i nie tylko o to) zapytaliśmy uczestniczki I edycji „Sanatorium miłości”.

Linda Matus: Rok temu 20 stycznia 2019 r. wyemitowano pierwszy odcinek Sanatorium Miłości. Okrągła rocznica zachęca do podsumowań. Jaki to był rok? Czy spodziewały się Panie zmian, którymi zaowocowało uczestnictwo w programie?
Joanna Tunney: Żadna z nas nie spodziewała się takiej popularności programu. Nawet jego twórcy byli zaskoczeni oglądalnością. Tak, ten rok był niesamowity i aktywny. Patrząc z perspektywy czasu upłynął bardzo szybko. Pełen był wspólnych spotkań. I właśnie te spotkania, nas uczestników, były najpiękniejsze. Trzy tygodnie spędzone na planie w tak intensywniej atmosferze bardzo nas zbliżyły. Jesteśmy w stałym kontakcie telefonicznym. Planujemy wspólne imprezy i wyjazdy, dzielimy się wrażeniami. Nie spodziewaliśmy się, że w tym wieku można nawiązać tak wspaniałe przyjaźnie. To jest dla nas najcenniejsze. Czy program nas zmienił? Nie, raczej nie – staramy się pozostawać sobą. Ale oczywiście mnóstwo różnorodnych, nowych możliwości się przed nami pojawiło.

W jaki sposób blisko 4 miliony widzów przed telewizorami przekłada się na popularność na ulicach? Jak Panie sobie z nią radzą? Czy to są miłe chwile, czy zdarzają się również nieprzyjemne incydenty?
Joanna Tunney: Każda z nas ma trochę inne odczucia dotyczące popularności. Nieprzyjemne incydenty nie zdarzały się. Ja ze względu

na nienachalną urodę (jak mawiała pani Czubaszek) nie byłam rozrywana (no, chyba że pojawiałam się w towarzystwie Niny bądź Wiesi). Nie czułam się gwiazdą, więc też tak się nie zachowywałam. Miasto, w którym mieszkam nie odnotowało mojego udziału w programie i nie było w ogóle zainteresowane moją osobą. Tu raczej spotkałam się z objawami mniej lub bardziej demonstrowanej obojętności. Ale tam, gdzie byliśmy zapraszane, zawsze towarzyszyło nam zainteresowanie fanów (i to fanów w różnych przedziałach wiekowych). I zawsze były to bardzo miłe chwile. Często ludzie kłaniają mi się na ulicy i widać, że nie pamiętają, skąd mnie znają. Ja zawsze grzecznie się im odklanam. Jeden pan (gdy byłam na wczasach w Krynicy Morskiej) dopiero na trzeci dzień trafnie odgadł, skąd mnie pamięta.

Teresa Wąsowicz: Również w moim mieście, poza jednym wywiadem w lokalnej gazecie, żadnych propozycji nie było. Jestem rozpoznawalna i to jest miłe, bo spotykam się z życzliwością i podziwem dla odwagi podjęcia decyzji wystąpienia w programie. Jednakże czasami bywa to trochę męczące.

Valentyna Koziół: Jestem bardzo miła i życzliwie przyjmowana przez mieszkańców Mikołowa i również gdziekolwiek się pojawia. Po edycji programu zostałam osobiście zaproszona przez burmistrza Mikołowa na kawę na spotkanie z nim i z mikołowską Radą Seniorów. Było bardzo miło. W Dzień Kobiet 8 marca miałam spotkanie z seniorami i wywiad do lokalnej gazety w bibliotece mikołowskiej. Zostałam również zaproszona na wywiad i spotkanie do Domu Kultury w moim mieście.
Małgorzata Zimmer: Dużo zamieszania było wokół mnie i Marka. Obecnie, kiedy jestem sama, a informacje na nasz temat są różne, często spotykam się z pytaniami o nasze relacje. Ponieważ zostaliśmy przyjaciółmi, mogę spokojnie naświetlać aktualną sytuację. Wszyscy odnoszą się do nas z wielką sympatią.
Nina Busk: Nie przewidywałam takiego zainteresowania moją osobą wszędzie, gdzie się pojawia. Usłyszałam tyle miłych słów podziwu i sympatii. Zaproponowano mi udział w Voice Senior, gdzie poznałam wspaniałych ludzi. Wszyscy dookoła mi gratulują. Jestem im bardzo wdzięczna



foto. Z archiwum prywatnego bohaterek Sanatorium Miłości, I edycja, od lewej: Joanna Tunney, Małgorzata Zimmer, Wiesława Kwiatek, Nina Busk.

za okazane uczucia i emocje. Po programie odzywają się do mnie osoby (zarówno z kraju, jak i z zagranicy), z którymi w przeszłości się spotkałam. Same piękne słowa od nich słyszę.
Wiesława Kwiatek: Wszędzie jestem rozpoznawalna i bardzo miła przyjmowana. Jednak to, co spotkało mnie (i Ninę Busk) na Międzynarodowych Targach Seniorów w Kielcach, tzn. tak wspaniała reakcja naszych fanów przerosła moje oczekiwania.

Czy popularność mobilizuje? Czy dziś bardziej dbają Panie o siebie i np. częściej chodzą do fryzjera, badają się profilaktycznie?
Joanna Tunney: Czy mobilizuje? Na pewno tak. Przecież jesteśmy wystawione na widok publiczny (stałyśmy się osobami publicznymi) i kiedy ktoś chce sobie z nami zrobić zdjęcie, musimy czuć się dobrze we własnej skórze. Jednakże w programie nie malowałyśmy się przesadnie i wyglądałyśmy naturalnie (szczególnie po ciężkich wysiłkach fizycznych), więc nie było potrzeby metamorfozy i zmiany wizerunku. My i przed programem dbałyśmy o zdrowie i kondycję fizyczną oraz starałyśmy się prowadzić zdrowy tryb życia. A program dodatkowo zmobilizował nas do regularnego dbania o siebie.

Nasi czytelnicy z pewnością są ciekawi, czy rozpoznawalność można

przekuć na konkretne finansowe korzyści, tak jak robią to dziś młodzi celebryci. Czy rynek dostrzegł pojawienie się Pań? Czy mogą Panie liczyć na finansowy bonus do emerytury?

Joanna Tunney: Finanse. Trudny temat. Niestety nasza popularność nie przekuła się na żadne konkretne korzyści finansowe. Może nie starałyśmy się o to dość aktywnie i skutecznie zabiegać. Telewizja również nie złożyła nam żadnych dodatkowych propozycji. Na wszystkich imprezach pojawiałyśmy się bezpłatnie (nie licząc zwrotu kosztów podróży i zakwaterowania) i liczymy na to, że może ktoś nam coś w końcu zaproponuje. Nie ukrywamy, że dodatkowy zastrzyk finansowy bardzo by się nam emerytkom przydał. Jesteśmy trochę zawiedzione, że tak się nie stało. Ale nie obwiniamy nikogo. Nie liczyłyśmy i nie byłyśmy przygotowane na taką popularność. Nie potrafimy się przepychać łokciami. Nie uważamy się za gwiazdy, a tym bardziej za celebrytki i nie chcemy w to środowisko nachalnie wchodzić. To trochę nie nasza bajka. Ale jakby co, to jesteśmy do dyspozycji.

Walentyna Koziół: Dostałam kilka propozycji finansowych. Jedną z nich to podjęcie pracy w nowopowstałym Klubie Seniora SPA. W Ustroniu wzięłam udział w sesji zdjęciowej do reklamy uzdrowiska, spotkałam się z fanami programu w Klubie Kuracjusza. Centrum

Gemini Park w Tychach zaprosił mnie z okazji Tygodnia dla Seniora – udzieliłam tam wywiadu i zaprezentowałam pokaz mody z udziałem seniorów z mojego klubu. Fundacja Dzieci Ulicy zaprosiła mnie na nakręcenie filmiku, którego tematem było spotkanie międzypokoleniowe. Liczę, że dostanę jeszcze ciekawe propozycje.

Wiesława Kwiatek: W sumie dostałam jedną propozycję finansową (udział w reklamie). Ja przed programem dorabiałam w mediach i myślałam, że udział w nim przełoży się na zwiększenie tych ofert. Stało się jednak inaczej. Teraz propozycji jest mniej, bo jestem za bardzo kojarzona z programem.

Czy przed programem sanatoryjna rzeczywistość, o której krąży legenda, była Paniom dobrze znana, czy raczej obca?

Teresa Wąsowicz: Sanatoryjna rzeczywistość nie była mi znana. To było pierwsze tego typu doświadczenie. **Walentyna Koziół:** Byłam kilka razy w sanatorium. Po zabiegach bardzo lubiłam chodzić na imprezy razem z moimi nowymi koleżankami. Po przyjeździe nadal utrzymywałam z nimi kontakty i to sobie bardzo cenię.

Małgorzata Zimmer: Mój pobyt w Ustroniu był pierwszym sanatoryjnym doświadczeniem, ale pewnie nie ostatnim. Już w maju planuję z koleżankami wspólny wyjazd do sanatorium.

Nina Busk: Do sanatorium jeździłam co najmniej 6 razy. Ze wszystkich wyjazdów byłam bardzo zadowolona. Przeważnie trafiałam na fajne osoby w pokoju. Bardzo często chodziłam na tańce, które traktowałam jako kolejny zabieg. Zresztą lekarz nawet polecił mi to osobiście. Korzystałam ze wszystkich możliwości poprawy zdrowia. I mam nadzieję, że czeka mnie jeszcze mnóstwo takich chwil.

Wiesława Kwiatek: Życie sanatoryjne znam z parokrotnych pobytów. Bardzo pozytywnie oceniam czas spędzony na leczeniu, odpoczynku i rozrywce. Zawsze można znaleźć coś dla ciała i dla ducha.

Joanna Tunney: Autorytetem w tej dziedzinie nie jestem, ale byłam w sanatorium 4 razy, więc co nieco wiem na ten temat. Krzako-terapia, parkieterapia, suwaki, narciarze – to parę słów, które usłyszałam przed pierwszym wyjazdem, a wiąże się z sanatoryjnym życiem. Ja do sanatorium jeździłam, żeby podreperować zdrowie, a nie szaleć. Nie palę i nie piję, jak również nie szukam guza w stosunkach damsko-męskich. Ale bawić się lubię, więc na potańcówki chodziłam w gronie znajomych. Żadnych przygód nie miałam, bo też ich nie szukałam. Ale wtedy jeszcze miałam partnera, więc mowy o tym nie było. A teraz jestem sama, więc bardziej otwarta. Czy można przywieźć miłość z sanatorium? Owszem, można. I tak się czasami zdarza. Ale nie można być naiwną i łatwowierną. Wszystko z umiarem.

Można było spotkać Panie na wielu wydarzeniach senioralnych, angażowały się Panie w wiele ciekawych inicjatyw i akcji? Która była dla Pań najważniejsza i dlaczego?

Joanna Tunney: Rok rozpoczął się w styczniu konferencją prasową dot. programu, w lutym startowała ramówka TVP1, w marcu byliśmy na zaproszenie Uzdrowiska Ustronń z okazji Dnia Kobiet (weekend dla urody), a potem z wizytą u Walentyny w Mikołowie, później kręciłyśmy dodatkowe wielkanocne odcinki. Było też mnóstwo spotkań w „Pytaniu na Śniadanie”. 22 czerwca otwieraliśmy sezon uzdrowski w Ustroniu. Następnie wspólne wyjazdy do Łodzi, Przylęku i Lipiec Reymontowskich (na Dni Reymontowskie), do Torunia (koncert Lato z Dwójką) i Ciechocinka (na zaproszenie Niny), uczestniczyłyśmy w Targach Seniorów w Krakowie i Kielcach, na Paradzie Seniora w Warszawie. Były też dwa spotkania (letni grill i świąteczne) u Marka w Józefowie. Moje wspólne z Terenią wyjazdy: do Szczecina (na Spotkanie Kobiet Sukcesu, gdzie odebrałyśmy statuetkę dla programu

Sanatorium Miłości), koncert dobroczynny dla Psiej Wioski w Przemyślu i nagrywanie w grudniu programu „Zakochaj się w Świętach” dla lokalnej telewizji w Poznaniu. Wiesia i Nina ubierały choinkę w Bytomiu. Poza tym występowałyśmy w programie „Jaka to melodia”, „Familiadzie” i jako widzowie na trybunach „Czaru Par” i „Voice Senior”. Brałyśmy też udział w tegorocznym finale WOŚP w sztabie w Jadwisinie. Trudno powiedzieć, która z tych imprez była najważniejsza. Każda była inna. Fajne są te, które dają zadowolenie ludziom z małych miejscowości i wiosek. Oni naprawdę się cieszą, że ich odwiedzamy. Cudownie jest dawać komuś radość życia i pozytywną energię! I przykład, że można jeszcze żyć pełnią życia w tym wieku. I ciągle odkrywać nowe rzeczy i znajdować w sobie nieznane obszary i zdolności. Ważne są również te, na których swoją obecnością możemy wesprzeć szczytny cel i pomóc w zebraniu większych środków.

Ruszyła druga edycja Sanatorium Miłości. Kolejni uczestnicy musieli się zmierzyć z własnymi lekami i oceną środowiska. A jakie najdziwniejsze, może najśmieszniejsze rady usłyszały Panie, gdy Wasi bliscy dowiadawali się, że wezmą Panie udział w programie typu reality show?

Joanna Tunney: Jesteśmy samodzielne i większość decyzji podejmujemy bez radzenia się rodziny i pytania o ich zgodę. Ale oczywiście należało rodzinę powiadomić, a później starać się, żeby nikogo niepotrzebnie nie urazić. Ogólnie sprzeciwu w rodzinach nie było. Może tylko zdziwienie i obawa, że wystawiamy się na śmieszność, bo kto chciałby oglądać, jak bawią się starsze osoby w sanatorium. Stało się jednak inaczej. Ja powiadomiłam mojego syna o udziale w programie, jak już dostałam ostateczne potwierdzenie. Najśmieszniejsza historia dotyczy mojej 13-letniej bratanicy. Gdy dowiedziała się o moim udziale w takim programie (takim, czyli jakim?) powiedziała tylko jedno słowo – żenada. Ponieważ mój brat mieszka na stałe w Hiszpanii, nie miała możliwości oglądania odcinków na bieżąco. Jednakże, gdy odwiedziła mnie w zeszłym roku, poprosiła o pokazanie jednego odcinka (tak z czystej ciekawości) i tak się wciągnęła, że obejrzała połowę (na drugą połowę jesteśmy umówione w lutym, gdy mnie odwiedzi). I była zachwycona. Poza tym nie trzeba się obawiać, co powiedzą inni. Trzeba być sobą i tylko sobą. My w tym wieku znamy już swoją wartość i nie boimy się ocen



fot. Z archiwum prywatnego bohaterek Sanatorium Miłości, I edycja. Od lewej: Małgorzata Zimmer, Teresa Wąsowicz, Walentyna Kozioł, Wiesława Kwiatek, Joanna Tunney, Nina Busk.

i krytyki ze strony najbliższych czy widzów (tak jak dużo młodsze od nas osoby). My swoje już wiemy, chociaż nadal jesteśmy skłonni uczyć się nowych zachowań. Osobiście nauczyłam się większej tolerancji dla drugiej osoby, jej słabości i ułomności. **Małgorzata Zimmer:** Gdy moje dwie córki poinformowały o moim planie uczestnictwa w programie, młodsza była zdecydowanie na nie, ale już po emisji pierwszych odcinków zmieniła zdanie. **Teresa Wąsowicz:** Rodzina i przyjaciele podziwiali i wspierali mnie zarówno przed, jak i po emisji programu. **Walentyna Kozioł:** Ja po zaproszeniu do programu powiedziałam synom, że zamierzam wziąć w nim udział i otrzymałam ich akceptację. **Wiesława Kwiatek:** Rodzina jest ze mnie dumna, że podjęłam decyzję o wzięciu udziału w programie i podziwiała moją odwagę.

Nina Busk: Dla mojej córki informacja o udziale w programie była szokiem. Ale później, jak zobaczyła mnie w programie, była zachwycona. Oglądali program całą rodziną, a mój wnuk kazał sobie powtarzać sceny, w których brałam udział. Bardzo im dziękuję za wsparcie.

Dziś wiemy, że program nie przyniósł wielu trwałych związków, ale obserwując Państwa aktywność m.in. na Facebooku, z pewnością przyjaźń. Czy przyjaźń potrafi zrekompensować brak tego jedynego? Czy „on” jest konieczny do bycia szczęśliwą?

Joanna Tunney: Trudno jest w ciągu 3 tygodni zakochać się w kimś poważnie. Nie w tym wieku. My, którzy jesteśmy po udanych lub nieudanych związkach, utracie najbliższych, jesteśmy ostroż-

niejsi. Ale przyjaźń, która się między nami zrodziła, jest bezcenna. A przyjaźń może prowadzić do miłości. Różnie bywa. Przyjaźń może również częściowo zrekompensować brak tego jedynego, który przytuli, pocieszy. Ale my to i tak robimy w naszym gronie. Przytulamy się, pocieszamy, doradzamy sobie, podtrzymujemy się na duchu. I wciąż wierzymy, że spotkamy tego jedynego. Bo przeważnie do pełni szczęścia potrzebny jest ten wymarzony ON. Samotność jest ciężka, a szczególnie w późniejszym wieku i chyba niemożliwe jest tak do końca ją zaakceptować. Paradoksalnie, popularność nie przyniosła nam (uczestniczkom) większego powodzenia u mężczyzn. Niektórzy twierdzili (z czego bardzo się śmiałyśmy), że po programie ustawi się do nas kolejka panów. Nic bardziej mylnego. Zauważyliśmy, że panowie albo boją się naszej popularności, albo chcą coś na niej skorzystać.

Co poradziłyby Panie seniorom, którzy wciąż nie znajdują odwagi, aby zaważczyć o sobie? Dlaczego powinni to zrobić?

Joanna Tunney: Radzić jest łatwo, ale każdy senior ma inną sytuację. Nie każdy

jest samodzielny finansowo, zdrowy, ma wolny czas i przestrzeń na spełnianie swoich marzeń. Każdy powinien jednak znaleźć sobie to coś, co przyniesie mu radość. I należy pamiętać, że ta radość ma być dla nas samych. Wielu seniorów daje radość innym (dzieciom, wnukom, starszym rodzicom) i uważa to za swój obowiązek i powinność, która zajmuje mu cały wolny czas. Boimy się oceny innych, że jeśli zajmujemy się sobą, to nazwamy nas egoistami. Nie bójmy się tego. Zawalczyć o swój komfort psychiczny i pełne zadowolenie z życia. Nie musimy od razu iść na tyrolkę czy siłownię. Wystarczy poczytać ciekawą książkę, pójść na kiki do lasu, odwiedzić schronisko i wyprowadzić psa, spotkać się z przyjaciółką, iść do kina, teatru, uszyć sobie coś zwariowanego, pójść na tańce, pomorsować, spróbować swoich sił w malarstwie, pójść na basen lub znaleźć interesujący nas wolontariat. Tak naprawdę ogranicza nas tylko zdrowie. Mnóstwo ciekawych zajęć nie potrzebuje wkładu finansowego (nie musimy od razu kupować drogiego karnetu na fitness). Jak już zaczniecie to robić, to poczujecie się lepiej. Osobiście to wypróbowałyśmy. Gwarantujemy, że działa.

Walentyna Kozioł: Być seniorem może być aktywne, ciekawe, radosne, a nawet wspaniałe. Ja przyglądałam się koleżankom w czasie nagrywania programu i uczyłam się od nich, jak być otwartą i cieszyć się życiem.

Czego życzyć Paniom w Nowym Roku?

Joanna Tunney: Najbardziej to zdrowia, przyjemnych niespodzianek, nowych wyzwań, spełniania planów i marzeń (nawet tych najbardziej zwariowanych) i dużo, dużo miłości oraz spotkania kogoś, kto będzie przy nas na dłużej (kogoś odmiennej płci). No i oczywiście tego, żebyśmy trzymały się razem nie tylko w chwilach szczęśliwych, ale też tych trudnych i smutnych. Niech nasza przygoda w programie i przyjaźń, która się tam zrodziła, będą przykładem dla innych i zachęcą ich do wyjścia z domowego zacisza. Bądźmy aktywni, bo to gwarantuje nam zdrowie i szczęście. Wiemy również, że dużo dobrego zadziało się w środowisku seniorów po obejrzeniu tego programu, z czego jesteśmy bardzo zadowolone. O to właśnie w tym programie głównie chodziło. Zmienić w Polsce spojrzenie na seniorów.

Jeżeli chcecie nawiązać kontakt z bohaterkami Sanatorium Miłości i np. zaprosić Panie na wydarzenie, spotkanie lub do profesjonalnej współpracy, to zapraszamy do kontaktu z Joanną Tunney, która jest nieformalną managerką grupy, tel. 601 243 293.

Zaciekała Cię rozmowa z uczestniczkami „Sanatorium Miłości”? Przeczytaj wywiad o modelach seniorach:

<https://www.gazetasenior.pl/evergreen-models-czyli-seniorzy-roli-modeli>

REKLAMA



Dom Zdrowia Lila w Ciechocinku

Dom Zdrowia Lila w Ciechocinku oferuje Państwu piękne, stylowe pokoje, profesjonalny sprzęt rehabilitacyjny i SPA. Naszym atutem jest wysoko wykwalifikowany personel. Specjalizujemy się w organizacji turnusów rehabilitacyjnych dla osób:

- z dysfunkcją narządu ruchu
- z schorzeniami układu krążenia
- z chorobami przemiany materii
- z schorzeniami neurologicznymi
- ze schorzeniami reumatologicznymi
- ze schorzeniami górnych dróg oddechowych
- kobiet po mastektomii

**Oferujemy turnusy pełnopłatne
i z dofinansowaniem PFRON**

Doba z wyżywieniem i zabiegami od 99 zł

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



Willa Karmazynowa Przysłań

**Willa Karmazynowa Przysłań
zaprasza do Międzywodia**

**Turnus wypoczynkowy
10 dni w cenie 1060 zł/os**

- 10 dni turnusu w cenie 1060 zł
- Komfortowe pokoje 2 i 3 osobowe płaski TV, tańczeni 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, grill
- Wycieczka z przewodnikiem po Międzywodziu

**WIELKANOC
650 zł/os.**

4 dni (3 noce)
od 10.04 do 13.04

**MAJÓWKA
1060 zł/os.**

Rezerwacja

tel. 91 38 13 903
www.karmazyn.eu
Międzywodzie
Willa Karmazynowa Przysłań, ul. Słoneczna 24



Sanatorium materiał na niejedną powieść

Książka „Miłość w sanatorium - dziennik kuracjuszek”

Rozmawiała Linda Matus

Zaczęła pisać na emeryturze, choć z wykształcenia jest malarką. Wprowadza w swoje powieści trochę autobiograficznych wątków, ale publikuje pod pseudonimem. W końcu roku wyszła jej książka „Miłość w sanatorium”.

Linda Matus: 18 listopada 2019 r. ukazała się książka pt. „Miłość w sanatorium”. Bohaterką jest senior-ka – kuracjuszka. Kiedy pierwszy raz zaskoczyła myśl, aby powołać do życia Zośkę – energiczną, sześćdziesięcioletnią malarkę?

Eleonora Dworak: Sądziłam, że kuracjuszka Zosia ma ze mną niewiele wspólnego, ale ci, którzy czytali i mnie znają, mówią, że jest do mnie bardzo podobna. Narodziła się zapewne wtedy, kiedy po raz pierwszy pojechałam do sanatorium, czyli w 2005 roku. Od dawna uważałam, że na temat sanatoryjnych kontaktów powinno się napisać, ponieważ byłby to materiał na niejedną powieść. Przygodę z twórczością literacką zaczęłam trzy lata temu, dopiero na emeryturze. Wcześniej byłam wykładowcą akademickim w warszawskiej ASP. Właściwie jestem malarką i dlatego moje bohaterki często też parają się sztuką.

Jakimi jeszcze autobiograficznymi atrybutami obdarowała Pani główną bohaterkę?

Podobnie jak Zośka uważnie obserwuję ludzi, lubię ich i mam z nimi dobry kontakt. Wszędzie, gdzie się pojawia, Igną do mnie i chętnie opowiadają o sobie. Podobnie jak ona, jestem energiczną i towarzyską. Mam dzieci i wnuki oraz wiekowych rodzi-

ców, więc z bliska obserwuję poszczególne fazy w życiu człowieka, a moi bohaterowie są na ogół „konglomeratem” postaci, bardziej lub mniej mi znanych.

Publikuje Pani pod pseudonimem. Skąd taka decyzja?

Publikuję pod pseudonimem, ponieważ przekonano mnie, że moje obecne nazwisko jest nie do zapamiętania i będzie przekraczało na wiele sposobów. Eleonora Dworak to także ja. Imię Eleonora jest moim drugim imieniem, natomiast Dworak jest moim panińskim nazwiskiem, wybór więc nie jest przypadkowy.

Sanatoryjna rzeczywistość nie była Pani obca, gdy zasiadała Pani do pisania „Miłości w sanatorium”. Czy Pani znajomi, przyjaciele z turnusów obawiali się publikacji?

W sanatoriach bywałam kilkakrotnie, zawsze z moim mężem. W powieści nie opisałam poznanych tam postaci, raczej ich typy charakterologiczne, które uwiłkłam w wymyślone sytuacje. Często jedna postać posiada cechy kilku poznanych osób, dlatego nie mam obaw, że ktokolwiek poczuje się urażony.

Co Panią w starości najbardziej zaskakuje?

Właściwie to starość mnie jeszcze nie zaskoczyła. Nie czuję się stara może dlatego, że nie mam na to czasu. Założyłam w mojej miejscowości Klub Aktywnego Emeryta i działamy prężnie. Maluję, piszę, opiekuję się wnukami, rodzicami i znajomymi, którzy sobie radzą gorzej ode mnie. Myślę, że gdyby pani zapytała o starość moich rówieśników, nikt by się do niej nie przyznał. Nie, niczym mnie nie zaskoczyła. Starzenie się następuje powoli, czasem zauważamy je wtedy, kiedy stawy strzykają podczas zginania, gdy w kalendarzu

widzimy kółka oznaczające jakieś badania czy wizyty lekarskie, kiedy krem na zmarszczki przestaje działać, a młodszy znajomy zaczyna podziwiać naszą witalność, która wcześniej nikogo nie dziwiła. Pewnie to jest starość, ale inaczej ją sobie wyobrażałam.

Czy trend się odwraca i powoli przechodzimy od kultu młodości do kultu dojrzałości?

Myślę, że kult młodości nie mija i pewnie nigdy to nie nastąpi. Młodość jest ciekawością, próbą, poznawaniem nieznanego. Zawsze wspomnienie młodości będzie wywoływało uśmiech na naszych twarzach. Moim zdaniem dojrzałość nie będzie kultowa, podobnie jak starość. Popularność programów o ludziach starszych bierze się zapewne stąd, że telewizję najchętniej i najczęściej oglądają ludzie w „słusznym wieku”, a oni chcą jeszcze o czymś marzyć, sprawdzić się, pokazać innym, że to nie koniec i że nie należy odpuszczać, bo wiek nie jest usprawiedliwieniem dla nicnierobienia. Wszak wszyscy będziemy kiedyś starzy, jeśli szczęśliwy los na to pozwoli.

Przyglądając się spektakularnym sukcesom telewizyjnym, to seniorzy i programy z ich udziałem przyciągają największą widownię (Sanatorium Miłości, Voice Senior). Czy myśli Pani, że show-biznes będzie skazany na seniorów?

Mam nadzieję, że show-biznes, nie będzie skazany na seniorów, ponieważ starość nie jest najładniejszą, a niemal wszyscy jesteśmy estetami. W naszym kraju starsze osoby nie są przedmiotem uwielbienia, a i o szacunek często trudno. Teraz jest taki czas, że młodszych zajmuje internet, fora społecznościowe, wirtualne spotkania i anonimowość.

Jeśli nawet oglądają zmagania starszych to po to, żeby się pośmiać, poczuć własną przewagę, a w najlepszym przypadku wywołuje u nich rozczulenie, bo wspominają własnych dziadków czy babcię. Umówmy się, zmagania seniorów na scenie nie dadzą się porównać do występów osób młodszych, chociaż należy je docenić, bo na pewno wstydu nie przynoszą. My tutaj po drugiej stronie życia nie możemy odpuszczać. Młodzi powinni wiedzieć, że jesteśmy, jeszcze nie rezygnujemy, więc walkower nie wchodzi w grę. Dzisiejsi sześćdziesięcioletkowie to wciąż czynni, często prowadzący własne firmy ludzie z marzeniami i całkiem pokaznym potencjałem, na dodatek podpartym doświadczeniem.

Czy będzie Pani kontynuować obrany pisarski kierunek i powstanie cała seria przygód Zośki?

Oprócz książki „Miłość w sanatorium” czyli dziennik kuracjuszek, mam na swoim koncie jeszcze pięć innych tytułów. Niemal wszystkie dotyczą osób pięćdziesiąt plus. Niestety, na razie stać mnie było na wydanie jednej, tej wyżej wymienionej i tylko dzięki temu, że wydawnictwo Novae Res zgodziło się ją współfinansować. Obecnie mam na pulpicie siódmą, którą dopiero zaczynam. Nie ma kontynuacji żadnej z nich, ale w każdej staram się budzić uśpione emocje, nakręcać do działania i do wychodzenia z domu na spotkania z innymi ludźmi. Doświadczenie mi mówi, że siedzenie w domu i skupianie się na osobistych rozterkach nie prowadzi do niczego dobrego. Tylko inny człowiek może nas zaciekać, pomóc rozwikłać nasz problem, albo sami mu się przydamy w trudnych chwilach. Trzeba wychodzić innym naprzeciw, żeby nie utknąć w domu ze wstydu przed starością.

Jeśli zainteresował Cię wywiad z autorką książki „Miłość w sanatorium”, przeczytaj wywiad z autorką „Historii kuchennych o miłości, rodzinie i sile tradycji”:

GazetaSenior.pl

<https://www.gazetasenior.pl/historie-kuchenne-ksiazka-barbara-czaykowska-klos>



Miłość w Sanatorium Dziennik Kuracjuszki

(fragment książki)

Dzień pierwszy

Długo zastanawiałam się, czy składać papiery z prośbą o przydzielenie sanatorium. Ciągłe wydawało mi się, że nie powinnam zajmować miejsca, bo są bardziej potrzebujący. Dopiero, kiedy zaczęły mi drętwieć ręce, a biodra odmówiły dalekich spacerów i nie pomogła stacjonarna rehabilitacja, zdecydowałam się na to. Złożyłam papiery, które mój ortopeda okraślił niezrozumiałymi dla mnie nazwami chorób, jakie mnie dotknęły. Znaczenie nazw wyjaśnił mi dopiero „doktor Google”. Nie miałam pojęcia, że mam coś takiego jak „krętarze” większe i mniejsze i to właśnie one – do dziś nie wiem, które – są odpowiedzialne za ból w moich biodrach. Nie istnieje metoda na wyleczenie dolegliwości, ale nadal pozostaje rehabilitacja, która bardzo pomaga, dlatego zdecydowałam się na wyjazd.

W tym samym okresie, gdy zaczęły mnie boleć biodra, okazało się, że mój mąż znalazł sobie kochankę. O ile mnie plotki i przeczucie nie zawiodły, nie była pierwsza. Po przegonieniu obojga, poczułam się samotna, opuszczona i bez prawa do lepszego jutra. Policzyłam zmarszczki, zważyłam się i szlag mnie trafił. Zaczęłam od odchudzania, bo po długim namyśle doszłam do wniosku, że czasu raczej nie cofnę. Niestety nigdy nie grzeszyłam konsekwencją, więc tym razem też zrezygnowałam z katowania siebie oraz najbliższej rodziny i postawiłam na naturalność i moją wątpliwą urodę. Te wszystkie wydarzenia miały miejsce jakiś czas temu i, gdy już przebrzmiała sprawa rozwodu, a krętarze po licznych zastrzykach nieco odpuściły, dostałam skierowanie do sanatorium w Kołobrzegu.

Do uzdrowiska przyjechałam całą dobę wcześniej, jak poradziły przyjaciółki, które często w takich przybytkach bywały. Dowiedziałam się od nich, co zrobić żeby dostać jednoosobowy pokój, kiedy pójść do lekarza i na jakie tortury warto wystawić swoje ciało. Miałam też pamiętać, żeby poprosić o zabieg przed obiadem, by móc dowolnie dysponować całym popołudniem.

Budynek, w którym wylądowałam, miał świetną lokalizację. Z wychodzącego na północ okna balkonowego widziałam deptak, plażę i morze, a bliżej szeroki pas



starych ażurowych sosen. Dostałam ładny, wygodnie urządzone pokój, a w nim oprócz dużego łóżka znajdowała się spora szafa w ścianie i stolik, na którym położyłam laptop. Były też dwa krzesła i miękki fotel. Balkon, a raczej loggia, mógł z trudem pomieścić jeden leżak. Na ścianie przy oknie wisiała instrukcja ostrzegająca przed pozostawianiem jedzenia na zewnątrz, bo może paść łupem mew. Z korytarzyka zaopatrzonego w półkę na buty i wieszak wchodziło się do niewielkiej łazienki wyposażonej w prysznic, umywalkę i kibel. Zaproponowano mi też możliwość oglądania telewizji za drobną opłatą, ale na razie miałam dość katastrof wszelkiego autoramentu. Byłam świadoma, że zapłaciłam za lokum sporo kasy, jednak wygoda nie miała ceny. Oby jeszcze udało się z tymi zabiegami!

Od budynku, w którym miałam pokój, do pięknej szerokiej plaży było około stu metrów. Miał cztery poziomy, przy czym dwa stanowiła część hotelowa, a w podziemiach odbywała się rehabilitacja. W kompleksie znajdował się też spory basen z jacuzzi. Na najwyższym piętrze ulokowano salę gim-

nastyczną i dużą restaurację. Szerokie korytarze, na których umieszczono też kilka miejsc do siedzenia, powodowały, że poczułam się tam całkiem komfortowo. Zmęczona podróżą, zjadłam przywiezione kanapki, popiłam je herbatą i poszłam spać.

**Fragment książki
pt. „Miłość
w Sanatorium
– Dziennik
Kuracjuszki”
publikujemy
dzięki
uprzejmości
Wydawnictwa
Novae Res.**

**Książka do
nabycia w
księgarniach.
Gorąco polecamy
nie tylko
kuracjuszom.**

AGENCJA
BRUSSA

MUZYKA NAJLEPSZY LEK BEZ RECEPTY

Szanowna Seniorko. Szanowny Seniorze. Choć plucha za oknem i zimy nie uświadczysz na dworze, jest coś, co rozświecić Wasze życie może. **MUZYKA**. Czy znasz: **serotoninę, dopaminę, adrenalinę** oraz **enkefalinę**? To cudowne związki chemiczne produkowane przez nasze mózgi. Dlaczego cudowne? Mają one zbawienny wpływ na nasze samopoczucie i zdrowie. To one dają nam uczucie przyjemności, redukują stres, a nawet stymulują do działania nasz system immunologiczny. A co je uaktywnia? Między innymi MUZYKA właśnie. Podobno, z medycznego punktu widzenia, organizmy osób słuchających muzyki produkują więcej komórek Natural Killers, które jako pierwsze stają do walki w ramach naszego systemu odpornościowego. Z całą pewnością muzyka wspiera walkę z różnego typu problemami natury emocjonalnej oraz fizycznej – muzykoterapia. To ona rozluźni i zrelaksuje, gdy poczujesz nieprzyjemne napięcie. Podniesie na duchu i rozweseli, gdy serce i umysł dopadnie smutek. Przywoła wspomnienia, nawet te najodleglejsze. Sprawdzi, że nóżka zatupie. Do wyjścia z domu zmotywuje. Do spotkań z innymi zachęci. Pozwoli wyrazić siebie, gdy słów dobrych zabraknie. I nawet coś szalonego do głowy dzięki niej wpadnie. Na koniec dnia ukoi zmęczonego. Do snu utuli śpiącego. Łagodzi obyczaje, stymuluje, inspiruje, wzmacnia chęć do życia. **Warto zatem przez życie iść z MUZYKĄ**. Seniorko, Seniorze – bądźcie swoimi własnymi muzycznymi terapeutami i **odnajdźcie wraz z nami najlepszą dla siebie uzdrawiającą melodię**. W naszym repertuarze znajdziecie gorącą i upajającą jak kaukaskie wino „**Narodową Perłę Gruzji**” zaklętą w siłę wojennego tańca Chorumi i finezji Narnari.

Muzycznie zapraszamy – Agencja BRUSSA



Kalendarz występów Narodowej Perły Gruzji 2020 r.!

8 lutego	Olsztyn, Filharmonia Warmińska - Mazurska
9 lutego	Lublin, Filharmonia Lubelska
10 lutego	Pleszew, Hala Widowiskowo-Sportowa
11 lutego	Gdańsk Polska Filharmonia Bałtycka
12 lutego	Wrocław, 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
21 lutego	Biała Podlaska, Państwowa Szkoła Wyższa
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

Słynny kuracjusz po raz 55. odwiedzi Szczawno-Zdrój

Pierwszy raz przyjechał do uzdrowiska w Szczawnie-Zdroju w 1965 raz. Do tej pory był w tym sanatorium aż 54 razy! Poznajcie słynnego kuracjusza pana Floriana Piechowiaka, który nie tylko wypoczywa, ale również daje koncerty dla odwiedzających uzdrowisko.

Pan Florian na co dzień mieszka w Poznaniu, gdzie jest rozpoznawalną twarzą senioralnych działań. Zawsze można spotkać go na Targach Viva Seniorzy. Długo był jednym z bohaterów promocyjnych plakatów tego eventu. Dobrze znają go również młodzi poznaniacy z filmu „Drogi dwudziestoletni...”, w którym seniorzy z refleksją wracali do wieku 20 lat i z perspektywy dojrzałych ludzi dają sobie samym życiowe wskazówki.

Pomysł na 10-minutowy film

zrodził się wśród pracowników Centrum Inicjatyw Senioralnych i został zrealizowany przy współpracy z zaprzyjaźnionym filmowcem, działającym non profit, podczas III edycji Targów „Aktywni 50+”. Inspiracją był projekt pt. „Dear 16-year-old-me” (tł. „Drogi szesnastoletni ja”) przygotowany przez David Cornfield Melanoma Fund. Dokument powstał jako przesłanie dla młodego pokolenia. Bohaterowie to osoby po 50. roku życia, które miały sobie wyobrazić, że mają szansę spotkać samych siebie jako dwudziestolatków i mają zaledwie kilka minut, żeby coś sobie powiedzieć. Zwracając się do kamery, zwracają się tak naprawdę do siebie, opowiadając o tym, co ich czeka, o tym, co ich zdaniem jest w życiu ważne, a co nie.

Produkcja ta była wykorzystywana na zajęciach przygotowujących do starości w poznajskich szkołach. Dzień po premierze trafiła do internetu, gdzie w ciągu niespełna czterech tygodni obejrzało ją niemal 150 000 osób, głównie ludzie młodzi, i liczba ta stale wzrasta. Nagranie opub-

likowano również na bardzo popularnych stronach internetowych, takich jak: joemonster.pl, wykop.pl, sadistic.pl, kwejk.pl, swora.pl, jak również na wielu prywatnych blogach. Film został dostrzeżony przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej oraz Komisję Europejską, która opublikowała go na oficjalnej stronie poświęconej Europejskiemu Rokowi Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej 2012. Można obejrzeć go na YouTube wpisując hasło: drogi dwudziestoletni.

Fortepian „Florian”

Pan Florian w Szczawnie-Zdroju nie tylko korzysta z dobrego klimatu i wody, ale przede wszystkim umila czas innym kuracjom grą na pianinie, akordeonie i skrzypcach. W 2019 r. dyrekcja kurortu uhonorowała Floriana Piechowiaka, nadając jego imię fortepianowi, na którym kuracjusz daje koncerty przy okazji każdego pobytu.

Przez 40 lat pracował zawodowo w Okręgowym Zarządzie Lasów Państwowych w Poznaniu. Ale muzyka była jego pasją od zawsze – już



fot. Florian Piechowiak i fortepian „Florian”

w 1944 roku, podczas okupacji, rozpoczął we Lwówku Śląskim naukę gry na pianinie i skrzypcach. Ukończył szkoły muzyczne w Poznaniu, Zbąszyniu i w Łodzi – w tej ostatniej, w szkole wojskowej, uczył się gry na tubie.

Wyedukował muzycznie ponad 200 uczniów w klasach skrzypiec, akordeonu i fortepianu, w szkołach w Poznaniu, Grodzisku Wielkopolskim, Wrześni, Środzie Wielkopolskiej, Wolsztynie i Luboniu i... nadal uczy. Od lat prowadzi Chór Bel Canto w Poznaniu i koncertuje. Jak opowiadał w rozmowie z redakcją „Gazety Senior” na Targach Viva Seniorzy, granie na instrumencie kiedyś otwierało wiele drzwi i pozwalało przetrwać.

Co rok przyjeżdża własnym autem

Miał 33 lata, gdy po raz pierwszy przyjechał, jeszcze pociągiem (dziś stacja kolejowa jest już nieczynna), do uzdrowiska w Szczawnie-Zdroju. Było to po operacji nerek. Jak mówi, od tamtej pory nie miał już w nerkach piasku ani kamieni i kolejna operacja nie była mu potrzebna. Chwali tutejszy klimat i wszędzie, gdzie może, reklamuje wodę Dąbrówkę, wierząc w jej zdrowotną moc, którą sprawdził na sobie.

Mimo, że skończył 87 lat, nadal koncertuje, występując w domach kultury, domach seniora, w szpitalach oraz oczywiście – w swoim ukochanym uzdrowisku w Szczawnie-Zdroju. Jest niezwykle skromnym człowiekiem, który

twierdzi, że tłumy na koncertach świadczą nie o jego popularności, ale umiłowaniu melodii, które on tylko gra.

W październiku pan Florian wraz z prezes Zarządu Uzdrowiska Szczawno-Jedlina Barbarą Grzegorzczak odsłonił pamiątkową tabliczkę na fortepianie swojego imienia, po czym dał koncert składający się z utworów operetkowych, klasycznych i jazzowych. Mówił, że jest wzruszony i szczęśliwy, i już ma zaplanowany następny pobyt w uzdrowisku. Dodajmy, że pan Florian mimo wieku przyjeżdża do Szczawna samochodem, a świetną formę zawdzięcza aktywności i zdrowemu trybowi życia. Jak mówi dowcipnie: „Tęgo, co smakuje, a nie jest wskazane, ja nie ruszam”.

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

LAST MINUTE
od 790 zł/7 dni
13.11.2019 - 31.03.2020



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

Oferta dotyczy: Sanatoriów w Szczawnie-Zdroju i w Jedlinie-Zdroju.
Ilość pokoi dostępna w ofercie jest ograniczona - do wyczerpania miejsc.
tel. 74 84 93 156
www.szczawno-jedlina.pl email: marketing@szczawno-jedlina.pl



fot. Florian Piechowiak uhonorowany

Szczawno-Zdrój słynie nie tylko z uzdrowiska, ale i cyklicznego festiwalu muzycznego. Przeczytaj:

GazetaSenior.pl

<https://www.gazetasenior.pl/festiwal-muzyczny-w-szczawnie-zdroju>



Sanatoryjny niezbędnik

Joanna Ciechanowska-Barnuś

Słowo daję. Cykl

Tak, tak! To ja! Autorka ta sama, tylko tytuł nowy. Bo skoro nowa dekada, to wypada się odświeżyć. Nie ma nic gorszego niż rutyna i powtarzalność. No może z wyjątkiem nieustannego marudzenia i narzekania. Ani jedno, ani drugie nie jest mi bliskie i póki życia, póty zmiany.

Nowy tytuł cyklu felietonów, które zamierzam napisać dla Gazety Senior wziął się z przekonania, że warunkiem dobrego życia na emeryturze jest angażowanie i dzielenie się, tym co mamy. I tu każdy z nas, stypendystów ZUS-u, musi znaleźć swój sposób. To wcale nie jest takie łatwe. Bo choć coraz więcej na ten temat się mówi, to pomysły na mądre angażowanie seniorów i wykorzystywanie ich kompetencji zdarzają się rzadko. Rośnie za to oferta, w której senior ma być odbiorcą cudzej aktywności. Poza tym nadal wszędzie obecny jest mit, że leżenie - pod palmą lub na kanapie - i nicnierobienie, wystarczą, by odczuwać szczęście. Nie wiem, co trzeba zrobić, byśmy się odkleili od tego schematu. Życie to ruch, to aktywność, to bycie potrzebnym. I stąd właśnie zmiana tytułu - bo ja chcę i mogę dawać słowo.

Moje szczęście, że jest ktoś, kto tego potrzebuje!

To tyle tytułem wstępu i wyjaśnienia do nowego cyklu refleksji. Tymczasem nawiązując ponownie do wspomnianych wyżej, utrwalonych w obiegowym przekazie stereotypów, pozwolę sobie wtrącić swoje trzy grosze w sprawie tematu niniejszego numeru Gazety Senior - czyli sanatoriów. Wśród moich znajomych zdania na temat oferty leczenia sanatoryjnego są bardzo podzielone. Spora grupa uważa, że sanatoria to fanaberia i mydlenie oczu. Szczególnie współmałżonkom. Inni traktują leczenie sanatoryjne jako znakomity sposób na powrót do zdrowia. O ironio! W nieskończone długich kolejkach po skierowanie sanatoryjne stoją zgodnie jedni i drudzy.



fol. Adobe Stock (zdjęcie ilustracyjne)

Bo w sanatorium jest miejsce dla każdego.

Wychowałam się w domu, w którym pobyt w sanatorium był czymś tak oczywistym, jak fakt, że człowiek oddycha. Jeździła mama, u której zaraz po wojnie wykryto gruźlicę. Potem moja siostra, której dzieciństwo, ze względu na stan zdrowia miało dramatyczny przebieg i właściwie częściej była w szpitalu lub w sanatorium niż w domu. Potem ja, kiedy posypałam się zdrowotnie. Oczywiście należałam do grupy zwolenników tej formy leczenia i nic mi w życiu tak dobrze nie robi, jak poranna gimnastyka, najlepiej na świeżym powietrzu. Jako kuracjuszka jestem zdyscyplinowana, zadowolona, punktualna i otwarta na wszystkie propozycje turystyczne, kulturalne i taneczne. Nawet kiedy pobyt jest niekoniecznie najbardziej udany, robię wszystko, by dostrzegać tylko pozytyw. Zawsze są! W końcu nie po to jedzie się na leczenie do wód, by potem nie wykorzystać lub nie docenić tego, co się dostaje.

Ale ludzie pobyt w sanatorium traktują bardzo różnie. Przywożą do niego swoje problemy, nadzieje, wyobrażenia, przekonania i dzięki temu, dla uważnego obserwatora, czas spędzony w sanatorium to źródło wielu refleksji o naturze ludzkiej. Kilkanaście lat temu mieszałam z dwiema paniami, które przyjechały z różnych stron Polski. Były w równym wieku i miały tak samo na imię. I to było wszystko, co je łączyło. Jedną była stosunkowo młodą wdową. Od śmierci męża minęło już kilka lat, ale umarł bardzo młodo, kilka lat po ślubie, w wyniku jakiegoś banalnego, a strasznego w skutkach, niedopatrzania lekarzy. Kobieta przyjechała z małej miejscowości, w której rodzina jej zmarłego męża tak skutecznie obwiniała ją o jego śmierć, że ona o niczym innym nie mówiła. Każda rozmowa na dowolny temat - pogoda, dzieci, wycieczka, pies, jedzenie, ciuchy - zmierzała nieuchronnie w kierunku tematów funeralnych - pogrzeb, stypa, cierpienie po stracie, wina, odzież żałobna. Niewątpliwie nadawała się na terapię, ale to był czas, kiedy problemy ze zdrowiem psychicznym leczono skierowaniem sanatoryjnym.

Drużyna była mężatką, przyjechała z dużego miasta i była zaprzeczeniem pierwszej. Miała tyle apetytu na życie, że wystarczyłoby dla całego piętra. Przyjechała w góry, w które zazwyczaj kuracjusze zabiera odzież sportową. W jej walizce i zestawie odzie-

ży dominowały wieczorowe sukienki, szpilki i całe zestawy kosmetyczne pozwalające błyszczeć na wieczornych fajfach. Któregoś dnia w sporej grupie wybraliśmy się na spacer i prawie sobie nogi połamała próbując pokonać kamienistą ścieżkę w lakierowanych czółenkach. Innych butów nie zabrała. Niewątpliwie była gwiazdą każdego wieczoru i rząd admiratorów szturmował drzwi, by pozyskać jej względy.

Już pierwszego dnia obie wiedziały, że mają bardzo mało wspólnego ze sobą. Ale okazywały sobie sympatię i zrozumienie. Pierwsza w swym osamotnieniu pozostała milcząca i smutna. Druga była na ustach wszystkich i stanowiła ulubiony temat do rozmów, prowokując wyglądem i zachowaniem. Zaprzyjaźniłam się z obydwoma i wiele lat utrzymywałyśmy kontakt. Od tamtego pobytu wiem jedno. W sanatoryjnej walizce każdego kuracjusza najbardziej się przyda i koniecznie musi się znaleźć spora dawka akceptacji dla innych, z którymi przyjdzie nam spędzić turnus.

Bo sanatorium, to prawdziwe życie.

Tylko w soczewce.

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

Felietony Joanny Ciechanowskiej-Barnuś przeczytacie też na blogu:

<http://senioralki.blogspot.com/>

REKLAMA

SENIOR 50+
oferta 2020

Obiekt 200 m od morza i 1500 m od jeziora

Od 714 zł/os *
*dot. pokoju 2-os. z balkonem

RABAT SPECJALNY 150 ZŁ PAKIET
10 ZABIEGÓW FIZJOTERAPEUTYCZNYCH

Dodatkowo płatne: Medical SPA&Wellness, wycieczki: Berlin, Poczdam, Stralsund, Świnoujście, Szczecin, Kołobrzeg, Ogrody Hortulus, Cesarskie Uzdrowiska, wypożyczenie roweru

Terminy pobytu: 02.01-30.04.2020 oraz 01.10-20.12.2020 wyłączeniem terminów ofert specjalnych i Świąt Wielkanocnych

W CENIE PAKIETU:

- 7 noclegów, wyposażenie pokoi: telefon, TV, czajnik, łazienka, sprzęt plażowy, w pokojach 2 -s. Komfort „+”, studio: lodówka i suszarka do włosów
- Wyżywienie: 7x śniadanie bufet, obiad dwudaniowy serwowany, kolacja bufet
- 3x okład borowinowy
- Basen rekreacyjny z leżankami wodno-powietrznymi i natryskami płaszczywnymi
- Program animacyjny dla dorosłych i dzieci, pokój zabaw dla dzieci, plac zabaw dla dzieci
- Wypożyczenie kijków do Nordic Walking, tenis stołowy
- Internet w określonych strefach
- Woda mineralna w pokojach
- Parking
- Drink powitalny

KONTAKT, REZERWACJE
tel. (+48 94) 358 54 21, email: dzwirzyno@geovita.pl
ul. Wyzwolenia 27, 78-131 Dźwirzyno

PO ZDROWIE NAD MORZE
oferta dla Seniora 2020

Plaża około 100 m, centrum 500 m, obiekt otoczony sosnowo-brzozowym lasem

7 dni
od 735 zł/os.

14 dni
od 1420 zł/os.

W grupie taniej!
Możliwość negocjacji ceny przy grupie min 15 osób.

W CENIE:

- Noclegi, w pokoju: telefon, TV sat, lodówka, łazienka, sprzęt plażowy
- Wyżywienie: śniadanie, obiad i kolacja, dla chętnych diety bez dopłaty: lekkostrawna, cukrzycowa, niskocholesterolowa
- Powitalna filiżanka rozgrzewającej herbaty
- Codzienny pomiar ciśnienia tętniczego
- 1 masaż klasyczny częściowy, konsultacja lekarska przy zakupie dodatkowych zabiegów
- Wieczorek taneczny organizowany co dwa tygodnie
- 1 x w tygodniu ognisko z pieczeniem kiełbasek (przy grupie min. 12x osób w pakiecie)
- Pływalnia rekreacyjno-rehabilitacyjna (m.in. masaże podwodne, gejzery, natryski płaszczyznowe, whirlpool perłkowy, solankowy) bez ograniczeń wt-nd.
- Kijki do Nordic Walking, boisko do piłki siatkowej, koszykówki i kometki, kort do tenisa, sala fitness, bogato wyposażona siłownia, sala gier, tenis stołowy
- 650 m nad jeziorem Bukowo, m.in. rowery wodne, windsurfing, możliwość wędkowania - 650 m
- Parking, Internet

KONTAKT, REZERWACJE
tel. (+48 94) 314 81 67, email: dabki@geovita.pl
ul. Letniskowa 4, 76-156 Uzdrowisko Dąbki

Kompendium wiedzy o wyjazdach do sanatorium na NFZ w 2020

Leczenie uzdrowiskowe jest kontynuacją leczenia szpitalnego lub ambulatoryjnego. Jeżeli w celu odzyskania sprawności po chorobie lub wypadku senior wymaga określonych zabiegów, które wykonywane są w uzdrowiskach, może skorzystać z tego rodzaju leczenia. 19 lipca 2019 r. weszły w życie nowe regulacje dotyczące kierowania na leczenie uzdrowiskowe lub rehabilitację uzdrowiskową. O czym musisz wiedzieć, jeśli chcesz jechać do sanatorium na NFZ?



fot. Adobe Stock (zdjęcie ilustracyjne)

W uzdrowisku do leczenia wykorzystywane są bogactwa naturalne i czynniki fizyczne, takie jak wody mineralne, borowiny, bodźce klimatoterapeutyczne, hydroterapia, fizykoterapia czy kinezyterapia. W czasie pobytu, w zależności od profilu uzdrowiska, a także od potrzeb i wskazań można skorzystać m.in. z kąpielí leczniczych i ćwiczeń w basenach, kuracji pitnych i inhalacji, natrysków, biczów szkockich, masaży wodnych, zawijań i okładów, ciepłolecznictwa, światłolecznictwa, elektroterapii, ultradźwięków, magnetoterapii, laseroterapii, krioterapii, masażu leczniczego, gimnastyki indywidualnej i zbiorowej. Ważna informacja to taka, że na leczenie uzdrowiskowe mogą być kierowani jedynie pacjenci wystarczająco sprawni, by odbyć podróż do uzdrowiska, samodzielnie, zdolni do samoobsługi i korzystania z zabiegów leczniczych.

Ile trwa leczenie uzdrowiskowe

Świadczenia są realizowane w warunkach ambulatoryjnych lub stacjonarnych. Pobyt w szpitalu uzdrowiskowym trwa 21 dni i jest bezpłatny. Pobyt w sanatorium uzdrowiskowym trwa 21 dni. Pobyt w szpitalu uzdrowiskowym na rehabilitację uzdrowiskową trwa 28 dni, jest bezpłatny. Uzdrowiskowe leczenie am-

bulatoryjne dorosłych i dzieci trwa od 6 do 18 dni.

Skierowanie ważne 30 dni

Aby starać się o wyjazd do sanatorium finansowanego przez NFZ należy mieć aktualne wyniki badań, w tym badań specjalistycznych (jeśli były wykonywane), karty informacyjne ze szpitala (w przypadku hospitalizacji) oraz skierowanie wystawione przez lekarza ubezpieczenia zdrowotnego.

Skierowanie na leczenie uzdrowiskowe wystawia lekarz ubezpieczenia zdrowotnego, biorąc pod uwagę aktualny stan zdrowia pacjenta, brak wskazań lub istniejące przeciwwskazania oraz wpływ leczenia uzdrowiskowego na stan zdrowia. Jest to o tyle ważne, że leczenie uzdrowiskowe jest leczeniem bodźcowym i niektóre schorzenia mogą ulegać zaostrzeniu.

Prawidłowo i czytelnie wypełnione skierowanie przesyłane jest przez lekarza lub przez seniora do oddziału wojewódzkiego NFZ, na którego terenie aktualnie mieszkamy. Uwaga – nastąpiła zmiana w terminie dostarczenia skierowania do oddziału NFZ. Według nowych przepisów mamy na to 30 dni. Po tym czasie skierowanie straci ważność.

Po zarejestrowaniu w oddziale NFZ skierowanie jest sprawdzane przez zatrud-

nionego w Funduszu lekarza specjalistę w dziedzinie balneoklimatologii i medycyny fizycznej lub rehabilitacji medycznej, który ocenia jego celowość i wskazuje rodzaj oraz miejsce leczenia uzdrowiskowego. Jeśli uzna skierowanie za zasadne, w ciągu 30 dni od wpływu skierowania do oddziału NFZ dostaniemy pismo, z którego dowiemy się, na jakie leczenie uzdrowiskowe zostaliśmy zakwalifikowani. Jeżeli zostanie ustalony termin leczenia, oddział wojewódzki NFZ doręczy pacjentowi potwierdzone skierowanie nie później niż 14 dni przed datą rozpoczęcia leczenia.

W przypadku negatywnej decyzji lekarza specjalisty NFZ również powiadomi nas o tym pismem, w którym uzasadni przyczyny odmowy. W tym przypadku decyzja jest ostateczna i nie przysługuje od niej odwołanie.

Lekarz ubezpieczenia zdrowotnego

Lekarz ubezpieczenia zdrowotnego to lekarz, który ma umowę (kontrakt) z Narodowym Funduszem Zdrowia na świadczenie usług zdrowotnych w danym roku kalendarzowym lub pracuje w placówce, z którą fundusz podpisał umowę. Może to więc być lekarz pracujący w publicznym lub niepublicznym zakładzie opieki zdrowotnej (np. przychodni, spółdzielni lekarskiej),

przyjmujący w ramach grupowej lub indywidualnej praktyki lekarskiej (w tzw. prywatnym gabinecie, pod warunkiem że podpisał umowę z NFZ).

Kolejne sanatorium dopiero po roku

W przypadku osób dorosłych zalecane jest korzystanie z ambulatoryjnego i sanatoryjnego leczenia uzdrowiskowego oraz rehabilitacji w sanatorium uzdrowiskowym nie częściej niż raz na 18 miesięcy, jednak kolejne skierowanie można złożyć do oddziału wojewódzkiego NFZ po upływie 12 miesięcy od zakończenia poprzedniego leczenia uzdrowiskowego. – To zmiana, która pojawiła się w związku z nowymi przepisami. Ponowne skierowanie na leczenie uzdrowiskowe lekarz wystawi najwcześniej po 12 miesiącach od zakończenia poprzedniego leczenia. Ministerstwo Zdrowia przewiduje, że to rozwiązanie skróci kolejki oczekujących na wyjazd do sanatorium. Co roku wpływa do nas średnio 400 tys. skierowań na leczenie uzdrowiskowe. Zdarza się, że pacjenci zaledwie po kilku dniach od powrotu składają kolejne skierowanie – tłumaczy Andrzej Troszyński, rzeczniczek prasowy Narodowego Funduszu Zdrowia. Zmianę tę tłumaczy także fakt, że lekarz wystawiający nowe skierowanie zaraz po zakończeniu



fot. Adobe Stock (zdjęcie ilustracyjne)

przez pacjenta poprzedniego leczenia albo rehabilitacji, nie jest w stanie właściwie ocenić wpływu właśnie zakończonej terapii na stan zdrowia pacjenta z uwagi na zbyt krótki czas, jaki upłynął od jej przebiegu.

Zaznaczyć jednak należy, że przepis ten nie będzie miał zastosowania do dzieci oraz do osób dorosłych, kierowanych do szpitali i ambulatoriów uzdrowiskowych.

Skierowanie bez potwierdzenia

Nowe przepisy wprowadziły zniesienie obowiązku weryfikacji skierowań po upływie 18 miesięcy od dnia ich wystawienia. – Wprowadzenie powyższych zmian uzasadnione jest faktem przekroczenia w większości oddziałów wojewódzkich NFZ 18 miesięcy oczekiwania na leczenie sanatoryjne osób dorosłych, co rodzi konieczność dokonania weryfikacji znacznej większości skierowań oczekujących na potwierdzenie, często związanej z wizytą pacjenta u lekarza oraz skierowaniem na ponowne badania diagnostyczne – tłumaczy Robert Bugaj, dyrektor Podkarpackiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ z siedzibą w Rzeszowie.

Jak mówi dyrektor, w praktyce lekarze zwykle odsyłają zweryfikowane skierowania, nie uwzględniając aktualnego stanu zdrowia pacjenta, a w szczególności powstałych od czasu wystawienia skierowania przeciwwskazań do leczenia uzdrowiskowego, co w konsekwencji może prowadzić do skierowania przez oddział wojewódzki NFZ do leczenia uzdrowiskowego albo rehabilitacji uzdrowisko-

wej pacjenta, posiadającego przeciwwskazania, uniemożliwiające realizację świadczeń. Pacjent taki, w przypadku stawienia się w uzdrowisku, po przeprowadzeniu badania wstępnego zostanie poinformowany o braku możliwości skorzystania ze świadczeń, co z jednej strony spotka się z jego niezadowolaniem, gdyż ponosi koszty dojazdu do uzdrowiska i rezerwy własny czas na pobyt, a z drugiej czyni proces leczenia nieskutecznym i rodzi koszty po stronie świadczeniodawców, rezerwujących pacjentowi miejsce na czas terapii.

Informacja o leczeniu onkologicznym

Wprowadzono także obowiązek realizacji badania RTG klatki piersiowej jedynie w przypadku stwierdzenia przez lekarza zaistnienia wskazań medycznych. W świetle nowych regulacji na skierowaniu pojawi się za to pozycja, w której lekarz wpisze informację o leczeniu onkologicznym pacjenta, jeśli miało ono miejsce w ciągu ostatnich 5 lat.

Jak wyjaśnia Robert Bugaj, leczenie onkologiczne stanowi często przeciwwskazanie do leczenia uzdrowiskowego i rehabilitacji uzdrowiskowej nawet po upływie kilku lat od zaistnienia choroby.

Sprawdź, kiedy wyjedziesz

Jeśli chcemy sprawdzić, kiedy możemy oczekiwać wyjazdu, warto zapamiętać adres: skierowania.nfz.gov.pl. To prosta w obsłudze wyszukiwarka skierowań, którą można znaleźć na stronach interneto-

wych oddziałów NFZ oraz centrali Funduszu. – Żeby z niej skorzystać potrzebujemy numeru skierowania. Nadaje go oddział NFZ, a informacje o nim dostaniemy pocztą. Wystarczy wpisać numer skierowania i datę urodzenia. Po chwili dowiemy się, czy zostaliśmy zakwalifikowani na leczenie uzdrowiskowe. Jeśli tak, to wyszukiwarka poda nam, w zależności od etapu procedowania skierowania, m.in. orientacyjny czas oczekiwania, liczbę osób w kolejce oczekujących, termin i miejsce leczenia, nazwę uzdrowiska i jego adres – wyjaśnia Andrzej Troszyński.

Nasze dane są bezpieczne, ponieważ system udostępnia jedynie anonimowe informacje o skierowaniu na leczenie uzdrowiskowe: bieżący status, datę wystawienia przez lekarza; datę wpływu do oddziału NFZ; oddział kierujący; ocenę lekarza z Funduszu; rodzaj leczenia, profil leczenia, numer w kolejce, miejsce i termin leczenia; zakład lecznictwa uzdrowiskowego, adres, telefon, termin leczenia / okres w którym powinno odbyć się leczenie.

Sanatorium poza kolejnością

Jeśli złożyliśmy wniosek o skierowanie do sanatorium, to czas oczekiwania jest taki sam dla wszystkich i wynosi około 30 miesięcy. Bez kolejki wyjadą tylko zasłużeni honorowi dawcy krwi lub przeszczepu, inwalidzi wojenni i wojskowi, kombataneci, uprawnieni żołnierze i pracownicy oraz weterani. Wbrew obiegowej opinii nie dotyczy to nauczycieli.

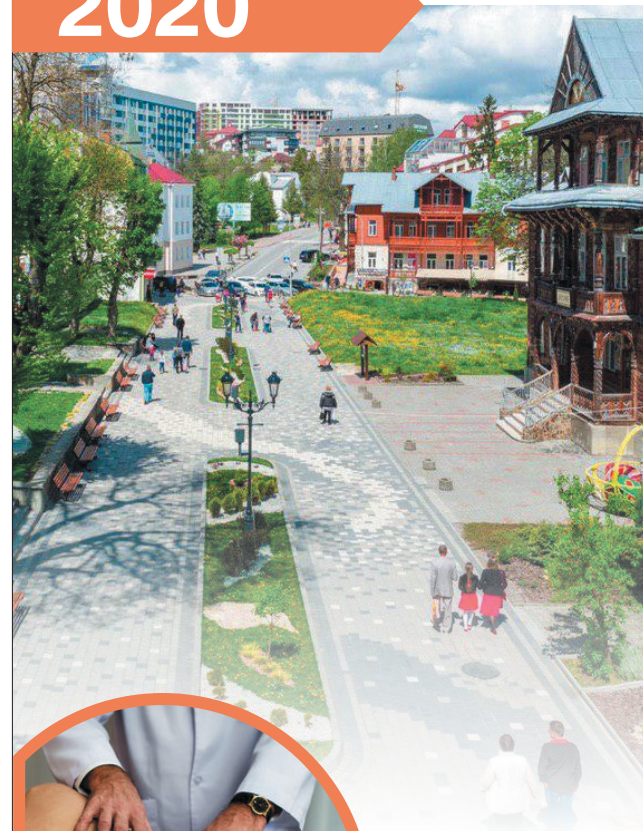
Jeśli nie możesz pojechać w terminie

Czasem zdarzają się sytuacje, gdy z ważnych powodów nie możemy skorzystać z przydzielonego nam sanatorium, np. w razie choroby, wypadku, ważnych spraw rodzinnych. W jaki sposób możemy prosić o przełożenie tego terminu, tak aby nie stracić ewentualnego przyjazdu do sanatorium? – Powinniśmy wtedy jak najszybciej zwrócić potwierdzone skierowanie do oddziału NFZ. Do oryginału zwracanego skierowania koniecznie dołączamy pisemne uzasadnienie, w którym wskazujemy powody braku możliwości realizacji skierowania i dokumenty, które uwiarygodnią ten fakt. Ten komplet dokumentów dostarczamy przed datą rozpoczęcia turnusu. Nasze wyjaśnienia zweryfikuje oddział NFZ. Jeśli uzna je za przekonujące, wyznaczy nowy termin pobytu w sanatorium – odpowiada rzecznik NFZ.

Ile kosztuje sanatorium na NFZ

Każdy pacjent przebywający w sanatorium uzdrowiskowym ponosi koszt zakwaterowania i wyżywienia. Wysokość opłaty za jeden dzień pobytu pacjenta dla turnusów trwających 21 oraz 28 dni zależy od standardu pokoju. Wysokość tych opłat nie jest dowolna, ale ściśle określona przez Ministra Zdrowia. Od 1 października 2014 r. częściowa odpłatność za koszty wyżywienia i zakwaterowania za jeden dzień pobytu nie zmieniła się i jest uzależniona od okresu, w jakim jesteśmy na leczeniu uzdrowiskowym oraz standardu pokoju. **c.d. str. 10**

TRUSKAWIEC 2020



Kompleksowe 13-dniowe turnusy sanatoryjne

**Bogata baza medyczna
i atrakcyjne ceny!**

Oferta z dojazdem z Polski!

 **Florian Travel®**
biuro podróży

Zapraszamy do kontaktu

tel. +48 12 397 49 22

**turnusyrehabilitacyjne
@floriantravel.com**

www.floriantravel.pl

ul. Karmelicka 32/3, 31-128 Kraków

Kompendium wiedzy o wyjazdach do sanatorium na NFZ w 2020

c.d. ze str. 9

1 sezon rozliczeniowy trwa od 1 października do 30 kwietnia i to jest sezon tańszy – opłaty zaczynają się od 9,40 zł za pokój wieloosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego i sięgają 28,80 zł za pokój jednoosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym. II sezon rozliczeniowy to okres od 1 maja do dnia 30 września i w tym przypadku opłaty wynoszą odpowiednio 10,50 i 36,10 zł za dzień pobytu.

Zgodnie z ustawą z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych, świadczeniobiorca korzystający z leczenia uzdrowiskowego w sanatorium uzdrowiskowym ponosi częściową odpłatność za wyżywienie i zakwaterowanie. NFZ informuje, iż pacjenci korzystający z leczenia uzdrowiskowego w sanatorium uzdrowiskowym, w ramach potwierdzonego przez NFZ skierowania, nie mogą ponosić wyższych dopłat do zakwaterowania i wyżywienia, niż te wynikające z rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 23 lipca 2013 r. w sprawie świadczeń gwarantowanych

z zakresu lecznictwa uzdrowiskowego. Wprowadzenie dodatkowych (wyższych) dopłat dla pacjentów jest zatem niezgodne z obowiązującymi przepisami.

Natomiast zabiegi realizowane w ramach potwierdzonego uzdrowiskowego leczenia ambulatoryjnego są bezpłatne.

Uprawnieni do darmowego korzystania raz w roku z leczenia uzdrowiskowego są pracownicy zakładów, które stosowały w produkcji azbest, zatrudnieni w tych zakładach w dniu 28 września 1997 roku lub przed tą datą.

Za co nie płaci NFZ

Ważne! NFZ nie ponosi kosztów przejazdu na leczenie uzdrowiskowe i z leczenia uzdrowiskowego; kosztów częściowej odpłatności za wyżywienie i zakwaterowanie w sanatoriach uzdrowiskowych; kosztów wyżywienia i zakwaterowania podczas korzystania z leczenia ambulatoryjnego; kosztów pobytu opiekuna pacjenta; dodatkowych obowiązków w miejscu położenia zakładu opłat, np. opłat klimatycznych oraz kosztów zabiegów przyrodoleczniczych i rehabilitacyjnych

niezwiązanych z chorobą podstawową, która jest bezpośrednią przyczyną skierowania na leczenie uzdrowiskowe.

Lista uzdrowisk

Uzdrowiska nizinne: Augustów, Krasnobród, Busko Zdrój, Nałęczów, Ciechocinek, Połczyn Zdrój, Goczałkowice Zdrój, Przerzecznica Zdrój, Gołdap, Solec Zdrój, Uniejów, Horyniec Zdrój, Supraśl, Inowrocław, Swoszowice, Konstancin, Swoszowice, Wieniec Zdrój.

Uzdrowiska nadmorskie: Kamień Pomorski, Świnoujście, Kołobrzeg, Ustka, Sopot, Dąbki.

Uzdrowiska podgórskie: Cieplice Zdrój, Piwniczna Zdrój, Czerniawa Zdrój, Polanica Zdrój, Długopole Zdrój, Polańczyk, Duszniki Zdrój, Rymanów Zdrój, Iwonicz Zdrój, Szczawnica Zdrój, Kudowa Zdrój, Ustroń, Muszyna Zdrój, Wapienne.

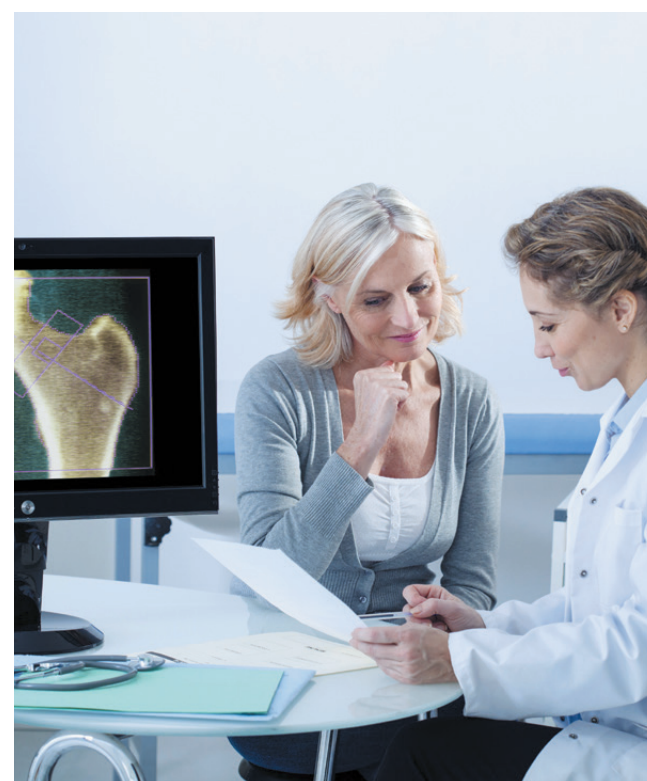
Uzdrowiska górskie: Jędrzejów, Szczawnica, Krywnica Zdrój, Świeradów Zdrój, Łądek Zdrój, Wysowa Zdrój, Rabka Zdrój, Żegiestów Zdrój.

Sanatorium w urzędowym wyrobisku górniczym: Wieliczka.

Czy osteoporozę można mieć pomimo prawidłowego wyniku badania gęstości kości?

FAKTY I MITY

To FAKT! Choć podstawą stwierdzenia osteoporozy jest badanie densytometryczne kręgosłupa oraz szyjki kości udowej, które sprawdza gęstość kości, to wynik prawidłowy nie wyklucza tej podstępnej i przewlekłej choroby. Kluczowy dla diagnozy jest wywiad sprawdzający czynniki ryzyka, w tym m.in. wiek pacjenta.



Jeśli poszukujesz aktualnych informacji o zmianach dotyczących wyjazdów do sanatorium na NFZ znajdziesz je zawsze na GazetaSenior.pl

<https://www.gazetasenior.pl/sanatorium>

REKLAMA

Cena od 1799 zł 14 dni!

20 lub 30 zabiegów!

Złoty Zdrój

CRIMM

Turnus rehabilitacyjny 2020

Cena zawiera

- zakwaterowanie (noclegi w pokojach z łazienkami, TV i Wi-Fi)
- całodzienne wyżywienie (3 domowe posiłki, śniadania i kolacje w formie stołu szwedzkiego, obiady serwowane),
- 20 lub 30 sztuk zabiegów (dojazd na kąpiele siarkowe, pozostałe zabiegi na miejscu, zabiegi w dni robocze).
- opiekę medyczną
- zajęcia rekreacyjne

KONTAKT, REZERWACJE

„ZŁOTY ZDRÓJ” Centrum Rehabilitacji i Medycyny Naturalnej

ul. Krakowska 7A, 28-131 Solec-Zdrój

tel. 41 37 76 145, 503 599 342

rezerwacja@zloty-zdroj.pl krystynasolec@wp.pl

www.zloty-zdroj.pl

Pensjonat BRYZA

503 735 936 / 91 38 63 180

Pensjonat BRYZA

zaprasza nad morze

SPECJALNA OFERTA DLA SENIORÓW

od kwietnia do czerwca, września - październik

od 23 VIII 89 zł/os

doba z pełnym wyżywieniem

3 posiłki

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

Pensjonat BRYZA

ul. Teligi 10, 72-351 Pogorzelnica

tel. 503 735 936 www.bryzapogorzelnica.pl

Gościnność i dobry smak...

.....u Źródeł.

Obiekt Przyjazny Seniorom

Tygodniowy pobyt od 599 zł/ osoba

(cena obowiązuje w sezonie niskim)

W cenie pakietu:

- 6 noclegów
- wyżywienie: śniadanie w formie bufetu szwedzkiego, obiadokolacja serwowana do stolika
- konsultacja fizjoterapeutyczna
- 10 zabiegów rehabilitacyjnych
- dostęp do strefy ruchu
- wifi
- monitorowany i oświetlony nocą parking samochodowy

Pobyt rozpoczyna się w niedzielę, a kończy w sobotę.

KROKUS

hotelarze 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

Przypomina o tym prof. Ewa Marcinkowska-Suchowierska z Kliniki Geriatrii, Chorób Wewnętrznych i Chorób Metabolicznych Kości Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego w trakcie kampanii „Osteomisia. Misja Ratunkowa dla Kości”, której celem jest m.in. zwiększenie świadomości na temat zagrożeń wynikających z osteoporozy.

Choć osteoporoza może się zdarzyć nawet u dzieci, jest jednak przede wszystkim dotkliwym problemem zdrowotnym w populacji powyżej 50. r.ż. W tej grupie wiekowej osteoporozę ma około 1/3 kobiet oraz 8 proc. mężczyzn. Zagrożenie wzrasta wraz z wiekiem i jest większe, jeśli ktoś pali, pije alkohol (w ilości co najmniej jednego kieliszka wina/szklanek piwa/kieliszek wódki codziennie) oraz nie dostarcza i nie dostarcza sobie wystarczających ilości wapnia i witaminy D w diecie (zwłaszcza w okresie dorastania). Szczególnie zagrożeni osteoporozą są

ludzie z historią terapii hormonalnej raka (piersi u kobiet i mężczyzn, prostaty – u mężczyzn). U wielu takich pacjentów wskutek koniecznego leczenia antynowotworowego może rozwinąć się wtórna osteoporoza.

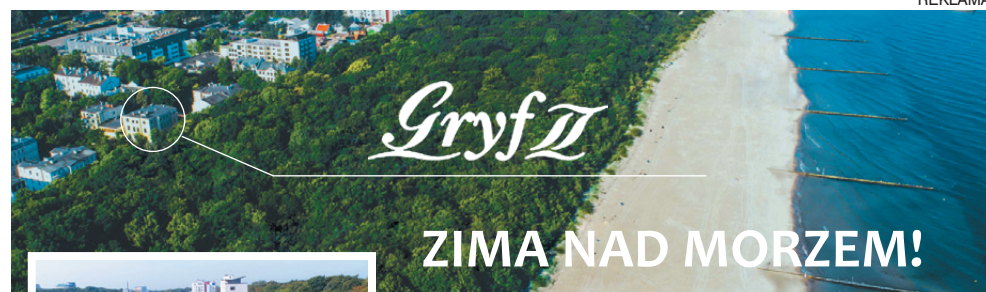
Złamania a osteoporoza

Prof. Ewa Marcinkowska-Suchowierska przypomina, że wiele przypadków osteoporozy pozostaje niezdiagnozowanych, także u osób po złamaniach. Podkreśla, że jeśli doszło do tzw. nisko-energetycznego złamania kości (np. wskutek banalnego upadku bez dużego nacisku na kość), to można domniemywać, że jest to złamanie osteoporotyczne i należy przeprowadzić diagnostykę w kierunku tej choroby. Bywają też złamania niezauważone – np. kręgow. Oprócz bólu, który przemija, jedynym symptomem jest wówczas spadek wzrostu (poniżej 4 cm od wzrostu wyjściowego). Lekarze zwracają uwagę, że także w takim

przypadku może się zdarzyć, że wynik badania densytometrycznego będzie prawidłowy. Osteoporoza objawia się złamaniami. Najczęściej łamią się: kręgosłup, kość promieniowa, szyjka kości udowej. Po złamaniu szyjki kości udowej w ciągu roku umiera co 5. doznająca takiego urazu kobieta i co 4. mężczyzna. Osteoporoza to jedna z głównych przyczyn trwałej niepełnosprawności.

Jw, zdrowie.pap.pl

Źródło: Wypowiedzi ekspertów oraz materiały prasowe z konferencji na temat celów kampanii „Osteomisia. Misja Ratunkowa dla Kości”, która odbyła się 12 września 2019 roku w Narodowym Instytucie Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji w Warszawie.



ZIMA NAD MORZEM!

**Ośrodek wypoczynkowy w Kołobrzegu 80m od morza
Atrakcyjne pakiety pobytowe w terminie 02.01.2020 - 21.03.2020**

PAKIET DLA DWOJGA

- » 2 noclegi w pokoju 2-osobowym
- » bufet śniadaniowy i kolacyjny
- » wino do pokoju
- » masaż relaksacyjno-aromaterapeutyczny, 30 min na osobę
- » miejsce parkingowe na czas pobytu

Cena od 350 zł/os. w pok. 2 os.

PAKIET 3-DNIOWY

- » 3 noclegi
- » 3 posiłki dziennie: śniadanie i kolacja w formie bufetu, obiad serwowany
- » 1 x w masaż częściowy 1-odcinkowy
- » 2 x częściowe okłady borowinowe

Cena od 350 zł/os. w pok. 2 os.

ODNOWA BIOLOGICZNA

- » 5 noclegów
- » 3 posiłki dziennie: śniadanie i kolacja w formie bufetu, obiad serwowany
- » 3 x w ciągu pobytu pakiet zabiegów (inhalacja, krioterapia, rower treningowy 20 min., okład borowiny, mata masująca)

Cena od 580 zł/os. w pok. 2 os.

RELAKS NAD MORZEM

- » 5 noclegów
- » 3 posiłki dziennie: śniadanie i kolacja w formie bufetu, obiad serwowany
- » 3 x w masaż częściowy 1-odcinkowy

Cena od 540 zł/os. w pok. 2 os.

AQUA

- » 5 noclegów
- » 3 posiłki dziennie: śniadanie i kolacja w formie bufetu, obiad serwowany
- » 3 x 1-godzinne bilety na basen „Morska Odyseja”

Cena od 510 zł/os. w pok. 2 os.

**+48 691 216 218
gryf2@gryf2.info.pl**

Ośrodek Wypoczynkowy Gryf II
ul. Konopnickiej 5, 78-100 Kołobrzeg

Jeżeli zmagasz się z bólem stawów i kości warto się przebadac, więcej dowiesz się z artykułu:

<https://www.gazetasenior.pl/bol-kosci-stawow-badania-warto-wykonac>

Uzdrowisko Solec-Zdrój

Zapraszają właściciele M. Cz. Sztuk

Turnusy, pobyty 2020 r. Rezerwuj już dziś!



Formy Leczenia:

SANATORYJNE

- na skierowanie NFZ
- pełnopłatne

AMBULATORYJNE

- na skierowanie NFZ
- pełnopłatne

Dlaczego warto leczyć się w Uzdrowisku Solec-Zdrój

- Uzdrowisko Solec-Zdrój jest jedynym Zakładem Lecznictwa Uzdrowskiego 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!

tel. 41 377 60 61

info@uzdrowiskosolec.pl

www.uzdrowiskosolec.pl

REKLAMA



index od 1994
biuro podróży

WYJAZDY GRUPOWE DLA SENIORÓW



Najpiękniejsze miejsca w Polsce i Europie



26 lat doświadczenia w turystyce i 600 000 polecających nas Klientów



Fachowa pomoc i opieka pilotów i przewodników z wieloletnim stażem



Ciekawe programy dostosowane do indywidualnych potrzeb grupy



Jasna i czytelna umowa z gwarancją niezmienności ceny



Wycieczki bez nocnych przejazdów

NASZE PROPOZYCJE WYJAZDÓW DLA GRUP ZORGANIZOWANYCH



WYCIECZKI I PIELGRZYMKI AUTOKAROWE

Już od 230 zł/os!

Kotlina Kłodzka, Sandomierz-Kazimierz nad Wisłą, Lwów i Zamki Złotej Podkowy, Chorwacja, Wilno, Wenecja - Asyż - Rzym i wiele innych!

WCZASY I SANATORIA

Dźwirzyno już od 1159 zł/os.
Wicie już od 1240 zł/os.
Darłowo już od 1290 zł/os.
Chorwacja już od 1269 zł/os.
Grecja już od 1110 zł/os.



WYCIECZKI I PIELGRZYMKI SAMOLOTOWE

Rzym już od 1410 zł/os.
Paryż już od 1480 zł/os.
Barcelona już od 1590 zł/os.
Lizbona już od 1630 zł/os.



 www.indexpolska.com.pl

 seniorzy@indexpolska.com.pl  telefon: 795 699 687
570 707 107

Sam na sam z wodospadem Langganan na Borneo

Mariola Wójtowicz

emerytkawpodrozy.blogspot.com

W czasie podróży po krajach Azji Południowo-Wschodniej zatrzymałam się w Kota Kinabalu, stolicy malezyjskiego stanu Sabah na Borneo. Popularnym celem wypraw z tego miasta jest góra Kinabalu, najwyższy szczyt (4095,2 metrów n.p.m.) Borneo i całego Archipelagu Malajskiego. Około 90 kilometrów od stolicy.



fot. Wodospad Langganan i Mariola Wójtowicz

stalowych linach przysiadają motyle...

Czarne potwory u pięć

Niedaleko podniebnej ścieżki jest niewielki wodospad Kipungit. Tutaj kończy swoją przygodę z Kinabalu większość turystów. Ale przecież dopiero tam dalej, niespełna 3,5 kilometra dalej, następny wodospad. Jak podaje drogowca – to tylko 2 godziny drogi.

Biorę poprawkę na swoje podejście do górskich spacerów – nie będę się ścigać. Potrzebuję trzech godzin w górę, z powrotem wystarczy 1,5 godziny, może nawet godzina. Zatem mam wystarczająco dużo czasu, żeby zejść do wsi za dnia.

Wzdłuż całkiem stromej ścieżki bambusy i bananowce, między drzewami prześwity z widokami na pobliskie wzniesienia, na wieś w oddali. Po ścieżce pełzają krocionogi, w mijanych jaskiniach popiskują i furkoczą skrzydłami nietoperze. Pokryte mchem są glazy tworzące jaskinie, wystające z ziemi korzenie drzew, powalone pnie, połamane konary i nieprawdopodobnie poskręcane liany.

Kolejny, niewielki wodospad i kolejny strumień przegradzający moją ścieżkę. Zarówno ten, jak i poprzedni, teraz, w porze deszczowej, są zbyt głębokie, żeby po kamieniach przejść suchą stopą na drugą stronę. Nie ma wyjścia, sandały pod pachę, klapki na stopy (żeby chociaż trochę ochronić je przed ostrymi kamieniami skrytymi w wodzie) i już jestem na drugim brzegu. A że jakieś dwa czarne potwory wiszą mi u pięć!

Pijawki? Chyba „to” trochę za „szczupłe” jak na pijawki, ale kto tam wie, w ilu rodzajach może to „bydle” występować! W zakamarkach rozumu kołaczę mi się zdobyta kiedyś wiedza, że nie należy ich odrywać, lecz posypać solą i poczekać, aż same odpadną.

A skądże ja mam tu i teraz wziąć sól?!

Potwory wróciły do swojego naturalnego środowiska, nie wnikam, czy żywe, czy martwe, na moich stopach pozostały krwawe ślady. Przeżyję?!

Prezent na 60. urodziny

Wodospad Langganan wita mnie głośniejszym szumem i mgiełką milionów wodnych kropli tworzonych przez lawinę wody spadającej z wysokości 120 metrów i rozdzielającej się w połowie wysokości na dwie kaskady. Moje ubranie i włosy są wilgotne, trudno zrobić zdjęcie, bo obiektyw momentalnie jest mokry, ale co tam! Wsluchuję się w szum wody i śpiew ptaków! To jedyne odgłosy, zero ludzi – co rzadko zdarza się w tak fascynujących miejscach.

Jak tu cudnie! Czy ja jestem jeszcze na ziemi, czy już w raju?

Nie mogłam zrobić sobie lepszego prezentu w dniu 60. rocznicy urodzin!

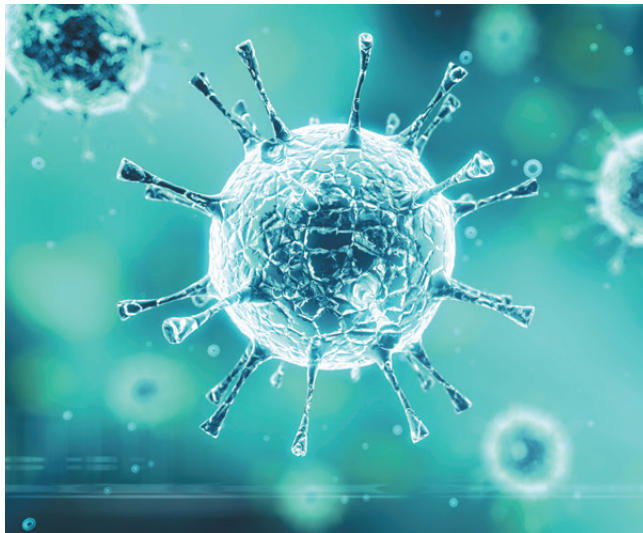
W nieskończoność przedłużam spotkanie z wodospadem, ale muszę wracać. W końcu figuruję w rejestrze strażników parku narodowego i jeśli nie wrócę przed godziną 15:00, gotowi zacząć szukać jedynej podróźniczki, która dzisiaj wybrała się do wodospadu Langganan.

A skoro o panach strażnikach mowa. Kiedy rano uiszczałam opłatę za wstęp do parku narodowego i zapytałam o ewentualne zniżki dla 60-latków, szczególnie tych, którzy właśnie w tym dniu mają rocznicę urodzin, dostałam bilet dla dzieci i młodzieży do lat 18 – bo innych zniżek nie przewidzieli, a chcieli mi zrobić przyjemność. Cóż, życie zaczyna się po...

Podróż po Borneo była częścią trzymiesięcznej podróży po Azji Południowo-Wschodniej. Relację z tej podróży zawarłam w eKsiążce Emerytki w Azji. Hongkong – Makau – Kambodża – Tajlandia – Malesja – Indonezja – Brunei – Singapur. Jej fragmenty zamieszczam na blogu: <http://emerytkawpodrozy.blogspot.com/>

Jak się chronić przed zakażeniem koronawirusami

Najpierw w Wuhan w Chinach, a potem w kilku innych państwach azjatyckich i USA pojawił się dotąd nieznany i potencjalnie niebezpieczny wirus wywołujący chorobę układu oddechowego. W związku z tym eksperci przypominają zasady, których wdrożenie pozwoli zmniejszyć ryzyko zakażenia, a także jego ewentualne skutki.



Według danych, które 23 stycznia br. podał Główny Inspektorat Sanitarny, na świecie (głównie w Chinach) odnotowano już co najmniej 448 laboratoryjnie potwierdzonych przypadków zakażenia nowym koronawirusem zwanym przez fachowców "2019-nCoV", a przez media "koronawirusem z Wuhan" (od miasta, w którym go po raz pierwszy wykryto). Ponadto, władze chińskie ogłosiły, że 17 spośród zakażonych nowym wirusem osób zmarło. Warto zaznaczyć, że Chiny podają inną (większą) liczbę zakażonych niż GIS, ale chińskie dane mogą uwzględniać też przypadki niepotwierdzone laboratoryjnie.

Co to są koronawirusy

To grupa wirusów znanych z wywoływania infekcji układu oddechowego, w tym zarówno powszechnie występujących przeziębieni, jak też rzadszych i groźniejszych infekcji, jak. np. SARS czy MERS. Eksperci informują, że objawy zakażenia nowym koronawirusem są zbliżone do ciężkiej grypy albo zapalenia płuc. Mogą to więc być m.in.: gorączka, dreszcze, bóle mięśniowe, katar, kaszel oraz duszności. Główny Inspektor Sanitarny po posiedzeniu Komisji Epidemiologii Chorób Zakaźnych i Szczepień Ochronnych ws. nowego koronawirusa wydał komunikat, w którym zaleca się osobom powracającym z Chin (zwłaszcza z miasta Wuhan), u których występują objawy przypominające ciężką gripę, zgłaszanie się do izby przyjęć oddziałów zakaźnych i poinformowanie o odbytej podróży. Osoby

powracające z innych miast w Chinach oraz innych krajów azjatyckich, w przypadku pojawienia się objawów przypominających gripę, powinny pozostawać pod opieką lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.

Zasady profilaktyki

W związku z ryzykiem rozwoju epidemii wywołanej przez nowego wirusa międzynarodowi eksperci przypominają o podstawowych zasadach profilaktyki zakażeń:

- Jak najczęściej myj ręce, najlepiej używając mydła i wody albo preparatów odkażających zawierających alkohol
- Kiedy kichasz lub kaszlesz będąc między ludźmi zakryj usta chusteczką lub swoim zgiętym łokciem, zaraz po tym wyrzuć chusteczkę i umyj ręce
- Unikaj bliskiego kontaktu z osobami, które mają gorączkę i kaszlą
- Jeśli masz gorączkę, kaszel i trudności z oddychaniem udaj się do lekarza, powiedz mu o ewentualnych, odbytych wcześniej dalekich podróżach
- Unikaj bliskiego kontaktu z żywymi zwierzętami przebywając na terenach, gdzie odnotowano przypadki zakażenia nowym koronawirusem
- Unikaj konsumpcji surowego lub niedogotowanego mięsa oraz mleka, a także dbaj o higienę miejsc, w których używa się surowego mięsa czy podrobów
- Zaszczep się przeciw grypie
- Jeśli podróżujesz do Azji, unikaj bliskiego kontaktu z osobami chorymi, zwłaszcza

z objawami ze strony układu oddechowego; unikaj odwiedzania bazarów lub innych miejsc, w których znajdują się żywe lub martwe zwierzęta i ptaki; unikaj kontaktu ze zwierzętami, ich wydaliniami lub odchodami oraz przestrzegaj zasad higieny rąk

Co wiemy o zasięgu koronawirusów

Liczba zakażeń nim rośnie. 23 stycznia, według danych władz chińskich, wszystkich chorych było już ponad 600 (dzień wcześniej - 573). W Chinach zmarło dotąd 17 osób, najmłodsza miała 48 lat, a najstarsza - 89. Niektórzy eksperci twierdzą jednak, że oficjalne dane są zaniżane. Według London Imperial College's MRC Centre for Global Infectious Disease, liczba zakażeń sięga już 4 tys.

Poza Chinami, po jednym przypadku nowego koronawirusa wykryto w: Tajlandii, Japonii, Korei Południowej, Singapurze, USA i Arabii Saudyjskiej, a dwa przypadki odkryto w Wietnamie.

Nadal nie wiadomo, skąd wywodzi się nowy wirus. Najnowsze podejrzenie jest takie, że może pochodzić od węży (piszący o tym „Journal of Medical Virology” zaznacza, że są to dopiero wstępne badania). Inne hipotezy wskazują, że mógł przejść na człowieka ze szczurów czy borsuków.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) na razie nie podjęła decyzji o ogłoszeniu stanu nadzwyczajnego na całym świecie.

Źródło: Vik/jw, zdrowie.pap.pl

MoliCare® Premium MEN PAD

Stworzone dla idealnego komfortu i dyskrecji.

DOSTĘPNE W
4 poziomach
chłonności

NOWOŚĆ

Anatomiczne wkłady
chłonne dedykowane
dla aktywnych
i mobilnych mężczyzn.

- Utrzymują zdrową skórę dzięki innowacyjnej budowie wkładu chłonnego, warstwie z przyjaznym dla skóry pH na poziomie 5,5 oraz antybakteryjnym właściwościom.
- Zapewniają komfort i pełną dyskrecję dzięki idealnemu dopasowaniu produktu do anatomii ciała.
- Zachowują zdrowe środowisko dla skóry dzięki miękkim materiałom przepuszczającym powietrze.

Zamów próbkę produktu – zadzwoń na bezpłatną infolinię 800 26 96 36

PAUL HARTMANN Polska Sp. z o.o.
www.hartmann.pl
www.hartmann24.pl

HARTMANN



AKTYWNA OCHRONA SKÓRY
pH 5.5



REKLAMA



Życie każdej matki składa się z trudnych wyborów...

Przez osiemnaście lat Jude Farraday stawiała potrzeby dzieci ponad własne i było warto: bliźniaki Mia i Zach wyrosły na parę bystrych szczęśliwych nastolatków. Kiedy do niewielkiej żytej społeczności wprowadza się Lexi Baill - dziewczyna, która ma za sobą trudne dzieciństwo i bolesną przeszłość - Jude nie kryje radości. Lexi szybko zaprzyjaźnia się z Mią, a kiedy Zach zakochuje się w Lexi, cała trójka staje się nierozłączna.

Jude zawsze robiła wszystko, by uchronić dzieci przed niebezpieczeństwem. Pewnej letniej nocy jej najgorsze lęki się urzeczywistniają. Jedna feralna decyzja raz na zawsze odmienia losy nastolatków. Rodzina Farradayów staje przed najcięższą próbą, a Lexi traci wszystko, na co długo pracowała. Bohaterowie będą musieli stawić czoła konsekwencjom albo znaleźć siłę, by... przebaczyć.

Zdarza się, że myślimy

Jadwiga Kwiek

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 (retikularny). Nad nim umieszczony jest mózg ssaczy (emocjonalny). Mózg racjonalny stanowi świeżą ewolucyjnie, cieniutką powłoczkę nad nim. Tak, jak cieniutka jest warstewka złota pokrywająca grube ramy cennego obrazu. Jest to powłoczka 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. Uruhamiany jest w momencie, gdy odczuwamy lęk, reagując automatycznie: stając do walki, uciekając lub zamierając. Jego zadaniem 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. Po-

zwala 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 uprzedzać, tak jak o ubocznych skutkach leków. Leki 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 przed-industrialnych niezwykłą 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 i drugim. Jeszcze za czasów naszej młodości 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 „żółtodziobami” 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.

W następnym odcinku ABC Psychologii o tym, kto/co myśli w nas?



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)

Zapraszamy do przeczytania wywiadu z dr Jadwigą Kwiek

<https://www.gazetasenior.pl/dr-jadwiga-kwiek-stawiajmy-na-wlasna-madrosz>

**DOBRA JAKOŚĆ
W ATRAKCYJNEJ CENIE**

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

**Hotel
Przyjazny
Seniorom**

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

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

Dlaczego warto zostać wolontariuszem?

Ilona Zakowicz

Słowo „wolontariusz” pochodzi od łacińskiego voluntarius, czyli „dobrowolny”. Może być nim każdy – niezależnie od wieku, wyznania, sytuacji finansowej czy miejsca zamieszkania. Jedynym warunkiem zaangażowania się w działalność wolontariacką jest chęć nieodpłatnego i dobrowolnego niesienia pomocy tam, gdzie jest ona potrzebna.

Tak rozumiana dobroczynność nie wynika z zobowiązań – wykracza daleko poza więzi rodzinne, koleżeńskie czy przyjacielskie. Pomagać możemy bowiem zawsze i na wiele sposobów, zwłaszcza na emeryturze, gdy zasoby czasu wolnego zwiększają się. Czy warto? Z pewnością tak! Jak zacząć? Wystarczy chcieć!

Wolontariat jest działalnością ochotniczą, wykonywaną dobrowolnie i pro bono (dla dobra publicznego). Wolontariusz za swoją pracę nie otrzymuje wynagrodzenia, a mimo to świadomie i z zaangażowaniem działa na rzecz innych. Ten rodzaj aktywności jest jedną z najwspanialszych form niesienia pomocy. Umożliwia nam szersze spojrzenie na to, co robimy, kim jesteśmy i dokąd zmierzamy. Pozwala także zauważyć, że pomaganie jest wartością samą w sobie.

Ofiaruj swój czas innym

Wolontariuszem możesz zostać w każdym wieku – wystarczą chęci. Ofiaruj jakąś część swojego czasu na emeryturze innym, nie oczekując niczego w zamian. Zanim jednak rozpoczniesz swoją przygodę z wolontariatem, rozważ, czy wolisz zaangażować się w działania sformalizowane, w instytucjach lub organizacjach pomocowych, czy bliższa jest ci aktywność nieformalna, taka jak wolontariat sąsiedzki. Aktywność i zaangażowanie społeczne możemy kontynuować przez całe



życie, na co dowodem jest wolontariat senioralny, umożliwiający realizację pasji i zainteresowań, transfer wiedzy, umiejętności oraz zdobytych przez lata doświadczeń.

Wolontariat może, ale nie musi wiązać się z regularnymi, cyklicznymi działaniami, może być realizowany w postaci aktywności okazjonalnych, a nawet sporadycznych. Przygodę z wolontariatem najłatwiej rozpocząć od postawienia sobie pytania – w jaką formę wolontariatu chciałbym się zaangażować? Jeśli nie

poznania nowych, ciekawych osób, a w konsekwencji poszerzenia grona znajomych. Stwarza okazję do spróbowania „czegoś innego”, nowego. Umożliwia spędzenie wolnego czasu w pożyteczny sposób, a jednocześnie pozwala sprawdzić się w nowych okolicznościach, w nowej roli. Dzięki niemu rozwijamy nasze umiejętności, odkrywamy nowe talenty. Wolontariat pozwala nam oddziaływać na społeczeństwo, zmieniać świat na lepsze, daje możliwość sprawdzenia siebie

Sensem życia jest znaleźć swój dar. Celem życia jest oddanie tego daru innym.

Pablo Picasso

wiesz, co mógłbyś robić jako wolontariusz, zorientuj się, jakie instytucje, organizacje pozarządowe działają w twojej okolicy, a następnie zapoznaj się z profilem ich działalności. A może sam masz interesujący pomysł i chciałbyś go zrealizować w swojej społeczności lokalnej? Zanim podejmiesz decyzję o staniu się wolontariuszem, zadaj sobie kilka pytań: Czy naprawdę mogę zgłosić chęć pomocy i zaangażować się w wolontariat? Z jakiego powodu chcę być wolontariuszem, co mnie motywuje? Jakie działania wolontariackie sprawiłyby mi przyjemność i satysfakcję?

Korzyści wolontariatu

Wolontariat jest okazją do

i wykazania się. Działania wolontariackie pozytywnie wpływają na umysł, dostarczają nam impulsu do podnoszenia poczucia własnej wartości, a także poziomu zadowolenia z życia, dają radość i poczucie spełnienia, co ma szczególne znaczenie w momencie zakończenia pracy zawodowej i poszukiwania nowych form aktywności na emeryturze. Wolontariat jest także doskonałym sposobem na odkrywanie i rozwijanie w sobie pasji oraz zainteresowań. Co więcej, za jego pośrednictwem, możemy odnaleźć nowe, nieznane dotąd pokłady energii, która pozwala nam czuć się lepiej i spełniać zarówno w pracy, na emeryturze, jak i życiu rodzinnym.

Avicenum
Korzyści zdrowotne wynikające z kompresji

ZDROWOTNE POŃCZOCHY UCISKOWE

2 klasa kompresji
(23 - 32 mmHg)



MICRO



COTTON



FINE

WYKOŃCZENIE:

- koronką
- lamówką
- czubek otwarty
- czubek zamknięty

WIĘCEJ INFORMACJI NA: avicenum.eu

Aries
MEDICAL PRODUCTS

avicenum.eu

... dla łatwiejszego życia!

O fenomenie wolontariatu rozmawiamy z Walentyną Wnuk:
<https://www.gazetasenior.pl/wolontariat-to-fenomen-naszych-czasow>

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!

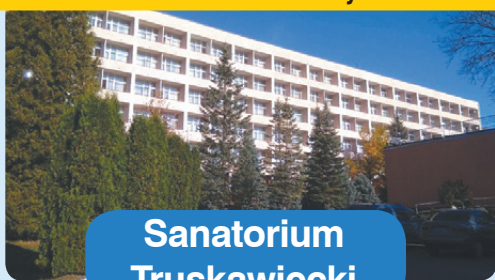
Turnusy Rehabilitacyjne
z zabiegami i dojazdem z Krakowa
od kwietnia do października 2020

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 5 zabiegów leczniczych od poniedziałku do soboty (oprócz dni świątecznych)
- Wyżywienie 3x dziennie - serwowane
- Kuracja wodami leczniczymi „Naftusia” i „Marysia”
- Ubezpieczenie

Ogłoszenie

Serdecznie zapraszamy seniorów z Klubu Seniora na Ołtaszynie (Wrocław) do wzięcia udziału w darmowych zajęciach z zakresu profilaktyki zdrowia i zdrowego odżywiania, warsztatach z komunikacji, asertywności i rozwiązywania konfliktów oraz gimnastyki kręgosłupa, które odbywać się będą od marca w siedzibie Teatru Na Bruku (ul. Pszczelarska 7 we Wrocławiu).

Szczegółowe informacje
kontakt tel. 662 348 017
Katarzyna Sklińska

Leki nie zastąpią ruchu

Rozmawiał Kazimierz Nawrocki

Paweł Handzlik jest neurorehabilitantem, pracującym od 20 lat z ludźmi skupionymi w Ostrowskim Stowarzyszeniu Osób Chorych na Stwardnienie Rozsiane. Z Pawłem Handzlikiem o jego pasjach, pracy z niepełnosprawnymi i planach na przyszłość.

Kazimierz Nawrocki: Cieszy się Pan wielkim autorytetem wśród osób chorych na stwardnienie rozsiane. Jak Pan ocenia współdziałanie z ludźmi doświadczanymi przez los?

Paweł Handzlik: Każda terapia polega na współpracy, na dobrych wzajemnych relacjach. Im bardziej te relacje są poprawne, tym skuteczniejsza jest rehabilitacja. Mam nadzieję, że nie tylko jestem dla członków stowarzyszenia rehabilitantem, ale również psychologiem, kolegą, kimś, z kim można podzielić się swoimi problemami i troskami. Znam ich sytuację rodzinną i osobistą, a przy tym są normalnymi, ciepłymi ludźmi. Dają mi inną perspektywę, inne spojrzenie na życie.

Jakie są cele i zadania rehabilitacji w stwardnieniu rozsianym?

Rehabilitacja chorych na stwardnienie rozsiane bazuje na zjawisku torowości i plastyczności tkanki nerwowej. Organizm posiada możliwości wytworzenia nowych połączeń nerwowych, co sprzyja przywróceniu utraconych funkcji. Stwardnienie rozsiane jest chorobą postępującą, która z biegiem czasu prowadzi do niepełnosprawności fizycznej. Nadrzędnym celem

rehabilitacji jest przywracanie sprawności i zapobieganie jej utracie. Rehabilitacja ma również minimalizować powikłania związane z tą chorobą, takie jak: niedowład, spastyka, czyli nadmierne napięcie mięśni, problemy z równowagą, zmniejszaniem się zakresu ruchomości w stawach, męczliwość i ból. Rehabilitacja oddziałuje również na psychikę pacjenta, motywując go do ćwiczeń, pracy i walki o utrzymanie sprawności. W skład programów rehabilitacyjnych wchodzić ćwiczenia rozciągające (poprawiające elastyczność mięśni i zwiększające zakres ruchów w stawach), ćwiczenia dynamiczne (zwiększają siłę i masę mięśniową oraz podnoszą ogólną wydolność organizmu), ćwiczenia oddechowe (wpływają na poprawne oddychanie pozwalające uspokoić organizm i szybciej się zrelaksować), ćwiczenia równoważne (ułatwiają samokontrolę i poprawiają stabilność przy poruszaniu się), ćwiczenia koordynacyjne (poprawiają zbornosć ruchów, co ułatwia poruszanie się oraz eliminuje nadmierne zużycie energii spowodowane brakiem koordynacji).

Stwierdza Pan, że „ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu”. Proszę rozwinąć tę myśl...

Jest to dość odważna teza. Ale pamiętam z czasów studiów, że na otwartym wykładzie z anatomii pani profesor pozwoliła sobie właśnie na taką myśl. Najpierw wydawało mi się, że jest to jakaś metafora, ale wraz ze zdobytym doświadczeniem i obecną wiedzą mogę założyć, że stwierdzenie to jest prawdziwe. Systematyczny ruch, bo tylko w takim przypadku możemy mówić o jego skutecznym oddziaływaniu, jest lekarstwem na różnego rodzaju obciążenia cywilizacyjne człowieka. Odpowiednio dobrany ma wpływ na obniżenie ciśnienia krwi, na poziom cholesterolu, na regulację gospodarki węglowodanowej, zmniejszając insulinooporność. Pozytywnie oddziałuje na mięsień sercowy, układ oddechowy,



Paweł Handzlik

warunkując prawidłowy rozwój i funkcjonowanie układu mięśniowego i kostnego. W rehabilitacji osób z problemami neurologicznymi (stwardnienie rozsiane, choroba Parkinsona, Alzheimer, depresja, udar) aktywność fizyczna wpływa na pobudzenie pracy ośrodkowego układu nerwowego. W czasie ćwiczeń fizycznych zwiększa się poziom stężenia neuroprzekazników, takich jak noradrenalina, serotonina, dopamina. Wytwarzane jest również białko BDNF odpowiedzialne za regenerację starych i tworzenie nowych neuronów. Poprawiają się tym samym zdolności uczenia się i zapamiętywania.

Jak Pan ocenia system rehabilitacji w naszym kraju i perspektywę jego rozwoju?

Trudno mówić, aby rehabilitacja w naszym kraju była systemowa. Pacjenci muszą czekać w długich kolejkach do specjalistów. Często rehabilitacja udzielana jest zdecydowanie za późno i tym samym jest mniej skuteczna. Dotyczy to pacjentów np. po udarze mózgu, kiedy liczy się każdy dzień. Są pacjenci, którzy potrzebują systematycznej rehabilitacji. Do nich zaliczają się chorzy na stwardnienie rozsiane. Cykle terapeutyczne obejmujące zwykle 10 spotkań nie zawsze rozwiązują sprawę. Pacjenci ze stwardnieniem rozsianym ze względu na różnorodność objawów towarzyszących tej chorobie powinni być poddani holistycznej, interdyscypli-

narnej terapii medycznej. Pacjent powinien mieć oprócz rehabilitacji szybki dostęp do okulisty, psychiatry, kardiologa, urologa i innych lekarzy. Ten dostęp powinien być tak skoordynowany, aby chory z dolegliwością urologiczną nie czekał kilka tygodni na wizytę u urologa, a potem następne tygodnie na wizytę np. do kardiologa. Nowe rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 czerwca 2019 roku w sprawie zakresu niezbędnych informacji przetwarzanych przez świadczeniodawców, szczegółowego sposobu rejestrowania tych informacji oraz ich przekazywania podmiotom zobowiązanym do finansowania świadczeń ze środków publicznych daje cię nadziei na polepszenie obecnej sytuacji osób niepełnosprawnych. Jest w nim mowa o monitorowaniu zapisów w kolejce do rehabilitacji, co ma pomóc w eliminowaniu pacjentów oczekujących w kilku punktach świadczących te same usługi. Tym samym ma zostać skrócony czas oczekiwania na rehabilitację. W rozporządzeniu znalazł się również zapis o zwiększonej roli fizjoterapeuty, który planuje i organizuje fizjoterapię, a na końcu ma obowiązek dokonać oceny efektów terapii i poinformować lekarza kierującego o zastosowanym planie terapii i osiągniętych efektach jej prowadzenia. Założenia są dobre, bo optymalizują i precyzują działania związane z rehabilitacją. Jakże efekty uda się osiągnąć po wprowadzeniu tych zmian – zobaczymy.

O rehabilitacji z nutką rywalizacji przeczytasz na:

GazetaSenior.pl

<https://www.gazetasenior.pl/rehabilitacja-nuta-rywalizacji>



Witamina D

gdy brakuje słońca

Nawet 90 proc. Polaków może mieć niedobór witaminy D, zwanej też witaminą słońca, co jest szczególnie powszechne jesienią i zimą. Skutek? Obniżona odporność, bóle kości i kręgosłupa, wypadanie włosów, słabsze zęby, spadek nastroju i depresja.

Witamina D jest dostarczana na dwa sposoby: drogą pokarmową oraz gdy organizm wytwarza ją samodzielnie pod wpływem promieni słonecznych. Niestety, z racji położenia geograficznego Polski docierają do nas niewystarczające ilości słońca, byśmy mogli wyprodukować witaminę D przez skórę w dawkach zapewniających jej właściwe działanie.

Najgorzej przedstawia się sytuacja późną jesienią oraz zimą, kiedy zgromadzone przez lato rezerwy witaminy kończą się, a ta pełni w organizmie wiele istotnych funkcji.

Wpływa m.in. na układ odporności, układ kostny, mięśniowy, nerwowy, dlatego przy jej deficycie mogą pojawić się częste infekcje i przeziębienia, bóle kości i pleców, wypadanie włosów, ciągłe zmęczenie, bóle mięśni, a nawet spadek koncentracji, nastroju i zaburzenia depresyjne.

Słabsze kości i zęby

Jednym z mniej znanych skutków niedoboru witaminy słońca są problemy z zębami. Jedno z badań przeprowadzonych w Norwegii wykazało nawet związek między utratą zębów a ekspozycją na światło słoneczne. Okazało się, że do utraty zębów doszło u 11 proc. osób zamieszkujących południe w porównaniu do 65 proc. osób zamieszkujących na północy kraju.

Niewystarczająca ilość tej witaminy w organizmie może się manifestować na wiele sposobów. – Witamina D jest niezbędna dla zdrowia nasze-

go układu kostnego, dlatego przy poważnych jej niedoborach dojść może do utraty gęstości kości, które stają się słabsze i bardziej podatne na złamania. Dotyczy to również naszych zębów – mówi Monika Stachowicz, stomatolog z Centrum Periodont w Warszawie.

Co więcej, niekorzystny wpływ tego niedoboru może także dotyczyć pacjentów po zabiegu wszczepienia implantów stomatologicznych. Dojść może do zakłócenia procesu integracji implantu z kością i w efekcie do odrzucenia wszczepu przez organizm.

Skutkiem niedostatków witaminy D pod postacią słabiej zmineralizowanych zębów i osłabionego szkliwa może być także większa skłonność do próchnicy. – Szkliwo i stopień jego mineralizacji ma tu kluczowe znaczenie, bo to ono jest tą pierwszą barierą, która chroni zęby przed szkodliwym wpływem kwasów z pożywienia i bakterii. Im twardsze i bardziej wytrzymałe szkliwo, tym mniejsze ryzyko erozji i próchnicy zębów – wyjaśnia stomatolog.

Choroby dziąseł

Najczęstszym z następstw braku witaminy D dla zdrowia jamy ustnej są kłopoty z dziąslami. Schorzenia dziąseł mogą sygnalizować takie objawy jak m.in. stany zapalne dziąseł, ich zaczerwienienie, krwawienie podczas szczotkowania, bolesność, rozpruknięcie oraz ich cofanie się. I choć za stany zapalne dziąseł najczęściej obarczamy złą higienę jamy ustnej, to niedobór składników odżywczych, m.in. właśnie witaminy D może mieć istotne znaczenie w rozwoju patologii dziąseł. – Witamina D nazywana jest naturalnym antybiotykiem, ponieważ pomaga zwalczać wirusy oraz bakterie odpowiedzialne za próchnicę czy choroby dziąseł. Gdy zaczyna jej brakować w organizmie, możemy mieć większą skłonność do infekcji różnego rodzaju, również tych związanych z jamą ustną – wyjaśnia ekspert.

Istnieje również coraz więcej dowodów na to, że niedobór witaminy słońca znacząco

wpływa na nasilenie i postęp choroby dziąseł, która jest już obecna. Zależność tę potwierdzili m.in. fińscy naukowcy, którzy podczas badania u osób cierpiących na przewlekłą chorobę dziąseł zaobserwowali bardzo niski poziom witaminy D we krwi. – Z drugiej strony odpowiedni poziom witaminy D może złagodzić stan zapalny dziąseł i pomóc uporać się z infekcją, dlatego wyrównanie braków tej witaminy traktujemy jako istotny element terapii u pacjentów z paradontozą – mówi dr Stachowicz.

Odpowiedni poziom witaminy D jest również istotny w profilaktyce zapaleń dziąseł oraz zapaleń przyzębia. – Ryzyko tych schorzeń wzrasta przy awitaminozie, m.in. właśnie deficycie witaminy D, która jest jedną z najistotniejszych witamin dla dobrej kondycji naszych zębów – ostrzega stomatolog.

Gorsze gojenie się ran

Niedobór witaminy D nie dość, że wpływa na stan kości, co może skutkować obluźnianiem zębów w zębodole, ich ruchomością i utratą, zakłócić proces zrastania się implantu z kością, to na dodatek ma wpływ na procesy gojenia się tkanek. – Z tego względu suplementacja tą witaminą będzie korzystna podczas pooperacyjnego gojenia się tkanek po zabiegach chirurgicznych przeprowadzonych na dziąsłach – radzi stomatolog.

Witamina D kluczowa dla seniorów

Z wiekiem przyswajanie witaminy D spada, dlatego w przypadku osób starszych tym bardziej należy pamiętać o dodatkowej suplementacji. – U osób starszych to zapotrzebowanie jest tym bardziej znaczące, ponieważ z racji wieku są bardziej zagrożeni osteoporozą, kości stają słabsze i rośnie ryzyko złamań, co przekłada się również na gorszą kondycję zębów. Dlatego w przypadku osób po 60. roku życia zalecane jest codzienne spożycie wit. D powinno wynosić 800 - 1000 IU, w przypadku otyłości jeszcze więcej – mówi ekspert.



VITRUM® D₃

WITAMINA SŁOŃCA!

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



1

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

2

Olej z krokosza barwierskiego zawarty w kapsułce zwiększa przyswajalność witaminy D

3

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

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., Pudowski R., Walczak 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

Jeszcze więcej o witaminie D, zwanej „słońcem w pigułce” przeczytasz na:

<https://www.gazetasenior.pl/witamina-d-slonce-w-pigulce>

Strzałkowo i Drezdenko otwarte na seniorów

Andrzej Wasilewski

Strzałkowo jest wsią liczącą nieco ponad 5000 mieszkańców o urbanistycie zdecydowanie miejskiej. Korzenie ma historyczne. Na drodze z Poznania do Warszawy tutaj właśnie był punkt kontroli granicznej między zaborem pruskim a rosyjskim. Budynek służb kontroli granicznej stoi do dzisiaj, służący teraz jako obiekt mieszkalny. Między Strzałkowem a pobliską Słupcą znajdował się drugi co do wielkości obóz jeńców wojny polsko-rosyjskiej 1920 roku, co dzisiaj wiadomym jest tylko historykom.

Otóż w tym Strzałkowie otwarty niedawno Dom Seniora. Niby nic nadzwyczajnego. Kolejny Dom Pomocy Społecznej – pomyślałem. Ale kiedy zjechałem na przyległy parking i poszedłem dziennikarskim zwyczajem „zglebiać temat”, okazało się, że jestem w błędzie. Otóż natknąłem się nie na DPS, ale mały Dom Kultury Seniora. Co więcej – powstał on, podobnie jak strzałkowski Uniwersytet Trzeciego Wieku, z inicjatywy wójta Dariusza Grzywińskiego.

Kiedy zostałem wybrany wójtem – mówi Grzywiński – martwiłem się, że na wszelakie organizowane wydarzenia gminne przychodzi zaledwie 20-30 mieszkańców. Zacząłem się zastanawiać, co mogę zrobić, żeby wyciągnąć ludzi z domów. Robiłem różne próby, aż wreszcie udało się. Udało się nam (wszak wszystko jest pracą zespołową) uaktywnić w mieszkańcach potrzebę wyjścia z domów ku ludziom, potrzebę aktywnych kontaktów społecznych, nabywania nowych umiejętności, zdobywania wiadomości, ciekawości współczesności, świata, wiedzy, rekreacji. Wyjść z domu, to nie tylko przekręcić klucz w drzwiach – mówi wójt. – Wyjść z domu to znaczy też ubrać się bardziej starannie, przeczesać, ogolić się, poprawić higienę osobistą i tak dalej. Ludzie znajdują nowe cele w życiu, stają się bardziej pogodni, empatyczni, nabierają ładniejszych twarzy.

Tłumy we wsi

– Uniwersytet Trzeciego Wie-

ku w Strzałkowie liczy 350 członków – mówi jego prezes Małgorzata Grzelak. – Jest to dużo jak na pięciotysięczną wieś. Kiedy otwieraliśmy się 6 lat temu, zadeklarowało się 60 osób. Przez pierwszy sezon zimowy liczba ta wzrosła do 200. Zaczęło się rozbudowywanie ofert co do grup zainteresowań. Otwierając zajęcia z jogi, liczyliśmy na około 10 osób. Przyszło 60. We wsi!!! Obecnie mamy 14 sekcji tematycznych, a wielu uczestników tych programów chodzi na kilka sekcji. Brakuje nam pomieszczeń. Wójt więc przeznaczył na nasze cele budynek po byłym przedszkolu, w którym przewidziana jest także sala kawiarniana.

– Ludzie powinni mieć taką możliwość świetlicową z dużą dostępnością czasową – mówi Grzywiński. – To jest bardzo ważne w świetle psychicznych potrzeb kontaktów społecznych człowieka. Na zajęciach UTW ludzie słuchają, lub wykonują coś tam. To nie wszystko. Potrzebują także spotkać się towarzysko. Nie w domu – to inny charakter towarzyskości. Spotkać się na gruncie neutralnym i pogadać o tak sobie... Stajemy się konkurencyjni dla przychodni lekarskiej, apteki i opieki społecznej – żartuje. – Nasi mieszkańcy nie ponoszą kosztów indywidualnych z tytułu uczestnictwa w zajęciach UTW. Koszty pokrywa Urząd Gminy. Rocznie kosztuje nas to około 50 tys. zł. To nie są w budżecie gminy pieniądze karkołomne, a ich wydanie ma głęboki sens społeczny, uważam. Podkreślam jednak, że wydatki te są decyzyjną zespołową, aprobowaną przez radnych. To nie jest tak, że wójt wydaje pieniądze z budżetu, kiedy chce i jak chce. Radni na ogół są pozytywnie nastawieni, bowiem te decyzje dotyczą także ich rodziców, teściów, wujków i tak dalej, choć decyzje nie są łatwe w kwestii wyboru priorytetów: seniorzy czy oświetlenie ulicy, seniorzy czy naprawa ławek na stadionie, seniorzy czy asfalt na błotnistej bocznej uliczce itd.

Empatyczni, z pasją instruktorzy

– No cóż – wtrącam. – To są także pieniądze mieszkańców, w tym również emerytów. Płacą podatki, mają prawo oczekiwać. Emeryci nie są jałmużnikami. Oni także płacą podatki od emerytury. Chociaż nie każdy wójt o tym pamięta. A jaki odsetek uczestników stanowią mężczyźni? – Udział mężczyzn jest wysoki jak na uniwersytety trzeciego wieku i wynosi około 30-40 procent – odpowiada pani Grzelak. – Najwięcej przychodzi ich na rekreację fizyczną. Dodać

trzeba, że instruktorów prowadzących jakiekolwiek zajęcia u nas dobieramy starannie. Muszą być fascynatami tematu, lubić ludzi, pracę z nimi i cechować się empatią. W ten sposób powstaje mocna więź między instruktorem a uczestnikami zajęć, a to z kolei buduje frekwencję, zainteresowanie. Zapewne ten komfort psychiczny jest powodem popularności nie tylko wśród naszych mieszkańców. Z jednej strony Strzałkowa położona jest powiatowa Słupca, z drugiej powiatowa Września, gdzie są uniwersytety trzeciego wieku, ale 48 osób z tych miast przyjeżdża do nas na zajęcia. Bo są ciekawe tematycznie i ciekawie prowadzone. Zamiejscowi ponoszą niewielką odpłatność.

Czas na Drezdenko

W Puszczy Noteckiej, 200 km od Strzałkowa znajduje się miasteczko dwukrotnie większe. Też historyczne, Krzyżaków pamięta. Było miastem spornym pomiędzy władcami Polski a Zakonem Krzyżackim. Drezdenko liczy około 10 tysięcy mieszkańców. Zatrzymałem się przejazdem dla „rozprostowania kości”. Przechodzę obok oszklonych drzwi z napisem „Dom Seniora”. Jest godzina 10 rano, a wewnątrz dużo ludzi. Impreza jakaś? Wchodzę. Żadna impreza. Planowe zajęcia klubowe. A w salonie towarzyskim o przepięknym wystroju grupka seniorów gawędzi przy porannej kawie. Sceneria rzadko spotykana i fascynująca. Przedstawiam się, chcę porozmawiać. Nie, nie, nie... informacje dla prasy to sprawa władzy, a władza właśnie gdzieś wyszła. Idę szukać władzy.

Poszukiwaną przeze mnie władzą okazuje się pani Wioletta Kantor-Kmieciak, kierownik Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej. Korzystając z okazji, że sklep meblowy zwolnił lokal, uzyskała zgodę burmistrza na jego przejęcie w celu urzędowania Domu Seniora. Słowo „urządzić” ma jednak dużą pojemność ekonomiczną. Pani Wioletta wiedziała z racji pracy, że Ministerstwo Pracy, Rodziny i Opieki Społecznej ma na takie cele fundusze. Wtrącam w rozmowie, że dwa lata temu w Wągrowcu koło Poznania, wiceminister odpowiedzialna za opiekę społeczną żaliła się, że środki finansowe na aktywizację seniorów nie są przez „teren” wykorzystywane. Więc pani kierownik z Drezdenka właśnie je wykorzystuje. Adaptowany obiekt ma wspomniany salon towarzyski, salki dydaktyczne, rehabilitacyjne, niewielką salę konferencyjną. Można tu także zjeść bezpłatny, skromny obiad. Na otwarcie po ad-



fot. Panorama Drezdenka

aptacyjnym remoncie pani burmistrz zaprosiła minister Rafalską. Pracą Domu Seniora kieruje pracownik etatowy MOPS, Aneta Dajnowicz. W Domu Seniora siedzibę ma także Uniwersytet Trzeciego Wieku. – Sam Klub Seniora od 2001 roku jest na garnuszku samorządu – mówi Dajnowicz. – Początkowo szukałam sponsorów po zakładach pracy, ale okoliczny przemysł jest już z nowej generacji gospodarczej i wszędzie odpowiadano „wasi emeryci nie są naszymi byłymi pracownikami – od nas nikt jeszcze nie poszedł na emeryturę”. Wzięło nas więc miasto. Pani burmistrz jest bardzo życzliwa seniorom. Wspiera nas, dofinansowuje tam, gdzie może, bierze udział w naszych imprezach, zamierza kupić samochód do przewożenia seniorów. Bardzo nam życzliwy jest także miejscowy nadleśniczy – udostępnia nieodpłatnie obiekty należące do Nadleśnictwa.

– Dom Seniora – mówi pani Kantor-Kmieciak – jest otwarty dla wszystkich seniorów, nie tylko Uniwersytet Trzeciego Wieku czy liczący 90 członków Klub Seniora, ale także na posiadających swoje organizacje emeryckie: nauczycieli, policjantów czy „starych harcerzy”.

Obiad w towarzystwie

Ponieważ Dom utrzymywany jest ze środków samorządowych, więc korzystanie z jego działalności jest bezpłatne. Nie wszystkie koszty jednak pokrywa samorząd. Dzięki fundacji „Dla Drezdenka” w Domu Seniora można codziennie zjeść obiad, kupić doposażenie klubu, kupić bilety na różne imprezy, opłacić edukację

prawną słuchaczy czy zakupić fotel masujący do sali rehabilitacyjnej. Z drugiego projektu opłacana jest rehabilitacja, bilety do kina, dofinansowanie imprez wycieczkowych. Z jeszcze innego projektu zakupiono instrumenty muzyczne dla zespołu artystycznego.

– Senior przychodzi do nas, żeby porozmawiać z kimś, pokazać się, podzielać – mówi pani Dajnowicz. – Trzeba im stworzyć warunki i klimaty. Kobiety z natury swojej chciałyby dla kogoś coś zrobić, ale nie mają dla kogo. Mężczyzna chętnie by coś wzięł, ale nie ma od kogo. Tu wszyscy się uzupełniają, tworząc jedną zwartą towarzysko społeczną konsolidowaną wspólnym działaniem. W różnorodnych zajęciach jakie tu się dzieją, bierze udział stosunkowo dużo mężczyzn. Jest to wprawdzie Dom Seniora, ale nie stawiamy sztywnych barier wiekowych. Pokoleń nie można rozdzielać administracyjnie. Sympatycy seniorów są u nas mile widziani. I bywają. Jak sami zostaną seniorami – będą znali drogę.

Czas z ludźmi

Powyższe dwa przykłady ukazują, że można wyjść naprzeciw starszemu pokoleniu, jeżeli się chce. Jeżeli jest inicjatywność. Pewnie, że potrzebne są pieniądze, ale bez wykazywania inicjatywy nigdzie się ich nie znajdzie. Inicjatywa to nie tylko pomysł. To również przekonanie do oczekiwanego działania tego, kto ma decyzyjność i pieniądze. W opisywanych przypadkach inicjatywa leżała po stronie osób urzędowych. Na jednej z konferencji rozmawiałem z seniorami z Kętrzyna na Mazurach. Opo-

wiadali, że kiedy burmistrz ignorował ich inicjatywę w sprawach seniorów, przekonali do nich przewodniczącego rady miasta – zwierzchnika wójta. To jest właśnie inicjatywność skuteczna.

Różne czynniki wpływają na poczucie jakości życia emeryta, człowieka, którego wiek odsunął od głównego nurtu życia społecznego, jakim była praca zawodowa i przynależność do konkretnej grupy pracowniczej, od domu tętniącego wartkim życiem rodziny złożonej z rodziców i dzieci sprawujących ciągle mniejsze lub większe kłopoty. Odsunął od czasu, kiedy jego życie biegło wartko wśród ciągle nowych zadań, problemów wymagających codziennego nimi zajmowania się. Degradacja poczucia jakości płynie z poczucia izolacji, oddalenia, zaniku kontaktów towarzyskich, umniejszających się możliwości wymiany poglądów, zwykłego porozmawiania, zmniejszającej się sprawności fizycznej, pogarszającego się zdrowia, braku inspirujących wydarzeń. Ta nowa sytuacja często powoduje poczucie, że życie stało się jałowe, bierno, stojące w miejscu, bo nic się nie dzieje, a jeżeli dzieje się, to tylko na ekranie telewizora, a nie wokół mnie. Powyższe dwa przykłady ukazują, że seniorom można stworzyć warunki do poczucia, iż życie nie musi być samotne i smutne, może być interesujące, przebiegać codziennie w gronie podobnych sobie, być twórcze, aktywne, przynoszące nowe cele. Życia, w którym twarze stają się bardziej pogodne, optymistyczne, a czas wypełniony jest działaniem wśród ludzi.

Zapraszamy do lektury kolejnego tekstu Andrzeja Wasilewskiego i fotorelacji z Białorusi:

<https://www.gazetasenior.pl/bialorus-dla-seniorow-fotorelacja-festiwalu>



JUŻ OD
1.049
OD OSOBY PLN
8 DNI / 7 NOCLEGÓW

TURCJA

WYBRZEŻE LIKIJSKIE

ANTALYA
MYRA
LIKIA
EFEZ
PAMUKKALE
HIERAPOLIS

**OFERTA
SPECJALNA**

DZIEŃ 1 Przyjazd do Antalyi

DZIEŃ 2 Myra

Trasa wycieczki przebiega drogą wzdłuż wybrzeża ze wspaniałym widokiem na Morze Śródziemne i strome szczyty gór Taurus. W Myrze zwiedzają Państwo grobowce skalne, zobaczymy również kościół, w którym pochowany został św. Mikołaj. Nocleg w okolicach miasta Mugla.

DZIEŃ 3 Likia

Będziemy płynąć szlakiem żegludowym Dalyanu. Jedynie łodzią można dotrzeć na plażę Iztuzu, znaną również jako Plaża Żółwi, na końcu laguny. Przerwa na kąpiel, a potem wrócimy na wybrzeże. Kolejne dwa noclegi w okolicach Kusadasi.

DZIEŃ 4 Efez

Jest to doskonale zachowane antyczne miasto i jedno z największych na świecie wykopalisk archeologicznych. Święty Paweł Apostoł podczas swej trzeciej podróży misyjnej zatrzymał się właśnie tutaj. Z Efezem związana jest też postać św. Jana Ewangelisty, który tu właśnie spędził ostatnie lata życia i napisał swoją Ewangelię. Wielki Teatr, Świątynia Domicjana i Biblioteka Celsusa to zabytki, które koniecznie trzeba zobaczyć na własne oczy! Władze tureckie objęły teren ochroną tworząc w tym miejscu Park Narodowy, który objęło swoim patronatem UNESCO, wpisując go na listę światowego dziedzictwa przyrodniczego. Nocleg w Kusadasi.

DZIEŃ 5 Pamukkale i Hierapolis

Przejazd malowniczą doliną meandrów do Pamukkale (zwanego Bawełnianym Zamkiem). Widzimy z daleka śnieżnobiałe wapienne tarasy. Okazja do kąpieli w źródłach termalnych. Z drugiej strony Pamukkale zwiedzimy ruiny miasta Hierapolis z doskonale zachowanym teatrem. Nocleg w Pamukkale.

DZIEŃ 6 Manufaktura Dywanów

W tym dniu udamy się w podróż powrotną do Antalyi. Po drodze zatrzymamy się w należącej do Rządu Tureckiego manufakturze dywanów. Będziemy mieli okazję przyjrzeć się poszczególnym etapom powstawania wyrobów, począwszy od hodowli jedwabników po techniki tkania.

DZIEŃ 7 Antalya

Antalya to jedno z najpiękniejszych miast Tureckiej Riwieri. Odwiedzimy m.in. symbol miasta – słynny Żłobiony minaret Yivli. Turcja znana jest także z fabryk złota i skór. Można tutaj nabyć w korzystnych cenach biżuterię i wyroby skórzane. Uwieńczeniem dnia będzie wizyta nad wodospadami Karpuzkaldiran.

DZIEŃ 8 Transfer na lotnisko i lot powrotny do Polski.



Cena zawiera

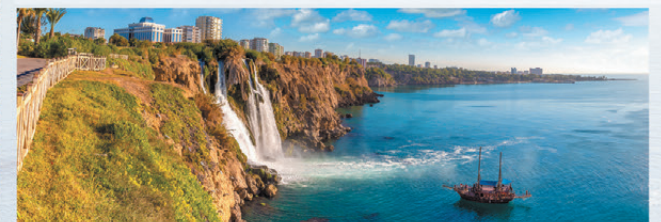
- Przeloty renomowanymi liniami lotniczymi.
- Do 20 kg bagażu głównego i 5 kg bagażu podręcznego na osobę.
- Noclegi w komfortowych hotelach
- Śniadania w formie bufetu
- Przejazdy nowoczesnymi autokarami
- Opieka polskojęzycznego rezydenta
- Interesujący program zwiedzania

Na życzenie zapewniamy

- Obiadokolacje i bilety wstępu wg programu wycieczki + rejs po rzece Dalyan - **590 PLN / os.**
- Pokój jednoosobowy za dopłatą - **499 PLN**
- Ubezpieczenie od kosztów rezygnacji - **120 PLN / os.**

Dodatkowe koszty obowiązkowe

- Opłata za wizę turecką
- Ubezpieczenie KL, NNW i bagażu - **59 PLN / os.**
- Składka na TFG - **15 PLN / os.**



Specjalna cena od osoby w pok 2-os.

Terminy podróży	Warszawa
21.03.2020 - 28.03.2020	1049
28.03.2020 - 04.04.2020	1099
04.04.2020 - 11.04.2020	1199
11.04.2020 - 18.04.2020	1249
18.04.2020 - 25.04.2020	1299
25.04.2020 - 02.05.2020	1599
02.05.2020 - 09.05.2020	1499

ZAREZERWUJ JUŻ DZIŚ
22 313 01 65
WWW.PREMIOTRAVEL.PL

PREMIO...i zwiedzisz więcej !

KOD OFERTY
GS0120LIK



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)

NIDERLANDY: PARADA KWIATÓW - OGRODY TULIPANÓW
AMSTERDAM-HAGA-ROTTERDAM-BRUKSELA - 5 dni
15.04 - 19.04.2020 **cena 1.690 zł/os.**

FRANCJA: PROWANSJA!!! NICEA-CANNES-ARLES - 6 dni
04.05 - 10.05 i 27.06 - 03.07.2020 **cena 2.060 zł/os.**

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

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

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

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

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

PETERSBURG Carskie Sioło + Peterhof + Ermitaż - Białe noce!
Wilno-Ryga-Tallin-Helsinki Autokar + promy - 9 dni
Turnusy: czerwiec - lipiec 2020 **cena od: 3.040 zł**

TRUSKAWIEC! - wczasy lecznicze - zabiegi w cenie!
Sanatoria: KARPATY 4* lub SZACHTAR dojazd autokarem
turnusy: 8 lub 13 dni **cena od 1.200 zł. Zabiegi w cenie!**

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!

Nie wpuszczaj obcych i nie rozmawiaj z nimi przez telefon

Policjanci rozpoczęli działania w ramach nowej kampanii społecznej „Nic przez telefon”. Za nami konferencja prasowa, w której profesor Jan Miodek wspólnie z wrocławskimi policjantami przekonywał do hasła nowej kampanii. Przestrzegamy też przed powrotem oszustw „na parawan”.

Niestety, ale złodzieje działający metodą na tzw. „parawan” nadal grasują, podając się za pracowników gazowni, wodociągów, listonoszy lub spółdzielni mieszkaniowych. Wchodzą do mieszkań niczego niespodziewających się osób i, wykorzystując ich nieuwagę, kradną pozostawione bez nadzoru pieniądze. Policjanci kolejny raz przypominają, aby zawsze weryfikować, kogo wpuszczamy do naszego domu!

Czy kiedykolwiek zaprosilibyśmy do naszego mieszkania całkowicie nieznaną osobę, która po prostu zapuka do naszych drzwi i powie, że chce wejść do środka? Pewnie każdy z nas pomyśli „oczywiście, że nie!”. Ale czy oby na pewno? Co, jeśli dana osoba przedstawi się jako pracownik gazowni,



Prof. Jan Miodek kampania NIC PRZEZ TELEFON (fot. Jerzy Dudzik)

który w celach bezpieczeństwa sprawdza szczelność instalacji w całym budynku? Powie, że był już u sąsiadów, ponieważ dostał zlecenie ze spółdzielni w związku z podejrzeniem wycieku. Wtedy, podświadomie chcąc zapewnić bezpieczeństwo sobie, a także pozostałym członkom rodziny, serdecznie zaprosimy gazownika do środka i wskażemy, gdzie jest kuchnia, gdzie są charakterystyczne żółte rury, „o, a tu jest zawór!”. Kiedy sprawdzenie się skończy, a kontroler obejrzy całe mieszkanie i wyjdzie, mówiąc

że wszystko jest w najlepszym porządku, wtedy oddychamy z ulgą i życząc miłego dnia dziękujemy za zapewnienie bezpieczeństwa. Niestety parę minut później, przygotowując się np. do wyjścia na zakupy, sięgamy po torbę z portfelem, którego nie ma. Zaglądamy pod stół, sprawdzamy szafki w kuchni i komódę w salonie. Nigdzie nie widać portfela. Jakby tego było mało, zniknął też telefon komórkowy oraz klucze do mieszkania. Ale przecież te rzeczy nie mogły same zniknąć!

I wtedy pomału dochodzi do nas świadomość, że prawdopodobnie padliśmy ofiarą kradzieży. Ale kiedy? Przecież dzień wcześniej wszystko było na swoim miejscu. Dopiero wówczas zaczynamy przypominać sobie sympatycznego pana gazownika, który w pewnej chwili prosił, abyśmy sprawdzili, czy w kuchni nie pachnie gazem, a on wtedy skontroluje rury w przedpokoju. A przecież kilkanaście sekund wystarczy, żeby zabrać pozostawione na widoku wartościowe przedmioty. I właś-

REKLAMA

Fizjoterapia i rehabilitacja w domu



Droga Seniorko, Drogi Seniorze,
jeśli cierpisz na przewlekłe bóle kręgosłupa, biodra, kolana, barku lub innych stawów/mięśni.
Jesteś osobą o ograniczonym zakresie ruchomości stawu z powodu bólu lub wzmożonego napięcia mięśni.
Posiadasz choroby takie jak parkinson, stwardnienie rozsiane, reumatoidalne zapalenie stawów lub inne to z chęcią pomogę Ci poprawić Twój komfort życia.
Jestem magistrem fizjoterapii z kilkuletnim stażem. Świadczę usługi z zakresu rehabilitacji w domu pacjenta w obrębie Wrocławia.



Katarzyna Sklińska
tel. 662 348 017

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**



WCPS

Wrocław miasto spokojne
Patronat Honorowy Prezydenta Wrocławia
Kampania społeczna przeciwko oszustwom telefonicznym



nie ten moment wykorzystał złodziej, który, jak się później okaże, jedynie podawał się za pracownika gazowni rzekomo zatrudnionego przez administrację spółdzielni.

Okradzeni seniorzy

Jak informuje st. sierż. Krzysztof Marcjan, kilka dni temu w różnych częściach miasta kilkoro wrocławian zostało okradzionych przez oszustów podających się za pracowników spółdzielni, listonoszy czy wodociągowców. Podobna sytuacja spotkała starszą mieszkankę Zakrzowa. Do mieszkania kobiety zapukały dwie osoby podające się za pracowników administracji sprawdzających rzekomy przeciek w rurach. Odwrócili uwagę 83-latkę, prosząc ją o odkręcenie wody w kranach i wówczas skradli ponad 2000 złotych.

Zdarzenie, tym razem z rzekomym pracownikiem gazowni, miało również miejsce na terenie Starego Miasta. 88-latek wpadł do swojego mieszkania mężczyzną, który miał sprawdzić, czy instalacja gazowa jest bezpieczna. Nieznajomy wykorzystał moment, kiedy został sam w pokoju i dokonał kradzieży pieniędzy w kwocie 4500 złotych.

Kolejne tego typu zdarzenie, podczas którego skradziono pozostawiony na stole portfel, a także biżuterię miało miejsce blisko centrum miasta. Tym razem ofiarą została 78-letnia mieszkanka Przedmieścia Oławskiego, którą odwiedził mężczyzna podający się za pracownika spółdzielni mieszkaniowej.

Jak ustrzec się oszustów?

Funkcjonariusze prowadzą działania ukierunkowane na zatrzymanie tych osób oraz cały czas przypominają, aby nigdy nie ufać nieznajomym, którzy pukają do naszych drzwi. Jeżeli ktoś przedstawia się jako pracownik wodociągów, Zakładu Ubezpieczeń Społecznych czy pobliskiej elektrowni powinniśmy zastosować zasadę ograniczonego zaufania. Dana osoba powinna wylegitymować się odpowiednim dokumentem poświadczającym zarówno jej tożsamość, jak i sprawowaną funkcję. Nie powinna mieć też żadnych pretensji, jeśli będziemy chcieli skontaktować się z organem, który ta osoba reprezentuje, aby sprawdzić jej tożsamość. Jeśli zaczyna wówczas zachowywać się nerwowo sugerować, że sprawdzanie nie ma sensu albo wręcz próbuje się

oddalić, wtedy jak najszybciej powinniśmy zadzwonić na numer alarmowy i przekazać operatorowi informację o sytuacji, do której przed chwilą doszło.

St. sierż. Krzysztof Marcjan radzi przestrzegać kilku zasad. Przede wszystkim zawsze przed otwarciem drzwi należy: spojrzeć przez wizjer lub okno – kto do nas przyszedł. Jeśli nie znamy odwiedzającego – spytać o cel jego wizyty, zapiąć łańcuch zabezpieczający (jeśli zdecydujemy się na otwarcie drzwi) oraz poprosić o pokazanie dowodu tożsamości lub legitymacji służbowej, identyfikatora. Uczciwej osoby nie zrazi takie postępowanie powodowane ostrożnością. W razie wątpliwości należy umówić się na inny termin, sprawdzając uprzednio w administracji osiedla lub innej odpowiedniej instytucji wiarygodność osoby pukającej do drzwi.

Nic przez telefon

Nie tylko wpuszczając obcą osobę do domu narażamy się na niebezpieczeństwo. Nowa kampania społeczna „Nic przez telefon” jest odpowiedzią na powtarzające się oszustwa na tzw. „legendę”, czyli przestępstwa dokonywane przez nieistniejących wnuczków, fałszywych policjantów, kurierów, prokuratorów, pracowników administracji lub sprzedawców sprzętu medycznego, pościeli i garnków. Jak nie dać się nabrać i nie stracić oszczędności całego życia? Na to pytanie ma odpowiedzieć hasło kampanii – „Nic przez telefon”. Nic, czyli żadnych wrażliwych informacji o sobie, danych do konta bankowego, haseł i loginów, żadnych informacji o posiadanych oszczędnościach – tłumaczy st. sierż. Dariusz Rajski. Nic przez telefon, czyli żadnej wiary w to, że fałszywi funkcjonariusze potrzebują akurat naszej pomocy w rozpracowaniu gangu oszustów i jedynym sposobem na ich złapanie jest wyrzucenie oszczędności przez okno. Nic przez telefon, czyli bez zawierania umów na odległość – z głosem w słuchawce, który obiecuje tańsze rachunki za gaz, prąd, telefon. Profesor Jan Miodek wspólnie z wrocławskimi policjantami przekonywał do hasła nowej kampanii. Wszyscy powinniśmy zachować daleko idącą ostrożność w kontaktach z osobami, które są dla nas wyłącznie głosem w słuchawce telefonu. Pan Profesor mówił o manipulacjach językowych, a policjanci prosili, aby bezwzględnie nikomu

nie mówić o zgromadzonych w domu oszczędnościach i nie przekazywać numerów i haseł do kont bankowych. Telefony od fałszywych wnuczków, policjantów, kurierów, pracowników administracji lub sprzedawców oferujących tańsze rachunki za gaz i prąd to często nic innego, tylko bezwzględna próba oszustwa.

Prof. Miodek ofiarą oszustwa

Ofiarą podobnego oszustwa stał się także prof. Jan Miodek, czym podzielił się ze zgromadzonymi seniorami. Profesor odebrał telefon od rzekomego pracownika Uniwersytetu Wrocławskiego, który poinformował go, że z Holandii przyjechała ciężarówka książek będących darem Uniwersytetu Erazma w Rotterdamie. W związku z tym potrzebny był podpis na dokumentach, ponieważ był to dzień wolny, profesor podał swój adres domowy. Kiedy kierowca zjawił się we wskazanym miejscu, powiedział, że po drodze zepsuł mu się samochód i potrzebuje gotówki na naprawę, to zapaliło czerwoną lampkę u językoznawcy. Finał tego zdarzenia na szczęście nie okazał się groźny, ale niestety profesor przekazał pewną kwotę pieniędzy oszustowi.

Wspólne działania

Kampania różni się od wcześniej podejmowanych działań tym, że teraz próbujemy dotrzeć do osób, które zagrożone są różnymi formami wykluczenia społecznego, a więc do tych, którzy z racji choroby przykuci są do łóżka lub z innych przyczyn nie wychodzą z domu i nie uczestniczą w policyjnych debatach i konferencjach – podkreśla st. sierż. Dariusz Rajski. Twórcy kampanii podjęli zatem współpracę z wrocławskimi parafiami. Księża, którzy odwiedzają wrocławian w ramach wizyt duszpasterskich, już od kilku tygodni przekazują im materiały kampanii i rozmawiają o bezpieczeństwie. Również pracownicy Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej zostali przeszkoleni przez policjantów z zakresu metod działania sprawców oszustw. Opiekując się osobami starszymi, będą oni mogli porozmawiać z nimi o tych zdarzeniach i przestrzec przed utratą oszczędności życia. Swoje działania cały czas prowadzą wrocławscy policjanci dzielnicowi, którzy rozmawiają z seniorami bezpośrednio w swoich rejonach służbowych.

BUKSA Travel

Polskie Hotele

Dlaczego Buxsa Travel?

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

12 dni
cena od
1389 zł

NOWOŚĆ

10 dni od
1049 zł

NOWOŚĆ

Wyjazd autokaru
możliwy z 60
miast w Polsce!

Cena zawiera:

- » 7 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@buxsatravel.pl

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

O tym, na czym polegają dziś oszustwa popełniane na seniorach, przeczytasz też tutaj:

GazetaSenior.pl

<https://www.gazetasenior.pl/oszustwo-na-wnuczka>



Od nauczyciela do wojewody

Rozmawiał Kazimierz Nawrocki

Łukasz Mikołajczyk to postać o uznanym autorytecie w środowisku ostrowskich seniorów. Powołany na Wojewodę Wielkopolskiego zapowiada, że jednym z jego priorytetów będzie ścisła współpraca z samorządowcami. Pracował jako nauczyciel, dyrektor szkoły, radny Rady Powiatu Ostrowskiego, wykładowca na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Ostrowie Wielkopolskim i senator RP. Należy do inicjatorów utworzenia Stowarzyszenia „Ludzie dla Ludzi”, które działa na rzecz nauki, kultury i edukacji. Z Łukaszem Mikołajczykiem rozmawia Kazimierz Nawrocki.

Kazimierz Nawrocki: Proszę przyjąć gratulacje w związku z mianowaniem Pana na stanowisko Wojewody Wielkopolskiego. Łukasz Mikołajczyk: Serdecznie dziękuję. Przede mną bardzo intensywny czas. Jako przedstawiciel rządu w terenie będę działał tak, by każdy mieszkaniec Wielkopolski czuł się godnie reprezentowany i aby każdy mieszkaniec Wielkopolski mógł realnie odczuwać korzystne zmiany wprowadzane przez obecny rząd. Mam na myśli m.in. realizację programów społecznych czy wielomilionowe inwestycje w drogi, czy koleje.

Za priorytetowe obszary na stanowisku wojewody uważa Pan infrastrukturę, bezpieczeństwo oraz realizację rządowych programów społecznych. Czy przełożą się one na jakość życia seniorów? Jeśli tak, to w jaki sposób? Te obszary mają znaczenie zarówno dla osób młodych, w średnim wieku, jak i seniorów czy także osób z niepełnosprawnościami. Spójrzmy na Fundusz Dróg Samorządowych. W 2019 roku w Wielkopolsce dofinansowaliśmy 268 inwestycji kwotą ponad 400 mln zł, których łączna wartość wyniosła 850

mln zł. Jeszcze w 2016 roku dofinansowanie wynosiło ok. 70 mln zł, co pokazuje skalę zmian o ponad 300 mln. W rezultacie widzimy coraz więcej bezpiecznych dróg z szerokimi chodnikami, ścieżkami rowerowymi i wygodnymi przejściami dla pieszych. Ten trend widoczny będzie także w 2020 roku i latach kolejnych. Z drugiej strony seniorzy mogą liczyć na takie programy jak Senior Plus, który zakłada rozbudowę ośrodków wsparcia, m.in. Dzielne Domy i tworzenie w nich nowych miejsc. Inny program dla seniorów powyżej 75 roku życia (Program Opieka 75+ - red.) polega na poprawie dostępności do usług opiekuńczych, w tym tych specjalistycznych. Zachęcam także do skorzystania z programu Lek 75 Plus, który pozwala na nabycie bezpłatnych leków dla seniorów. To programy dedykowane dla osób starszych, które realnie wpływają na jakość ich życia. Na koniec nie możemy zapomnieć także o wsparciu finansowym, czyli trzynastej emeryturze. Dla wielu seniorów to ogromna ulga. Po 1989 roku żaden rząd nie prowadził tak aktywnej polityki senioralnej.

Zapowiedział Pan powołanie zespołu ekspertów, który zajmie się bezpieczeństwem najmłodszych, przede wszystkim w świecie wirtualnym. Co z najstarszymi mieszkańcami i ich bezpieczeństwem w sieci? Czy dostrzega Pan potrzebę edukacji w tym obszarze? Tak, jak najbardziej. Choć zespół skupi swoje działania na najmłodszych, to wypracowane rozwiązania będziemy chcieli także upowszechniać wśród osób starszych, które również w podobny sposób są narażone na niebezpieczeństwa. Przecież popularna metoda kradzieży polegająca na „podszyciu” się pod np. wnuka czy policjanta może odbywać się nie tylko w realnym świecie, ale i internetowym. Te zagrożenia trzeba znać i wiedzieć, jak reagować. Tę wiedzę musimy upowszechniać różnymi kanałami, m.in. przez media, ale i lokalne stowarzyszenia czy instytucje takie jak uniwersytety trzeciego wieku. Tylko dobra edukacja i działania prewencyjne pozwolą ustrzec seniorów przed ewentualnym niebezpieczeństwem w sieci. Poza tym planuję spotkania z seniorami w ramach wielkopolskiej akcji „Bezpieczny Senior”, którą zmierzam niebawem wdrożyć.

Przez kilka lat był Pan wykładowcą przedmiotów informatycznych na Ostrowskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku. Zajęcia z seniorami, jak Pan niejednokrotnie mówił, dawały Panu wiele satysfakcji, a także pozwoliły czerpać z bogatego doświadczenia życiowego seniorów. Czy i jaki sposób wiedza ta pomaga na piastowanych stanowiskach, obecnie wojewody, w działaniach na rzecz poprawy jakości życia seniorów? Ten czas to dla mnie niezwykła szkoła życia, ale i zaszczyt. Każde zdanie, każda opowieść i refleksja seniorów była dla mnie ważna, bo zawierała się w nich życiowa mądrość wynikająca z bogatego doświadczenia. A doświadczenie to jest coś, czego nie da się kupić. To trzeba przeżyć. Jeśli ktoś przekazuje mi określone rady, dzieli się swoim życiem, to dla mnie ogromna wartość, którą niezwykle szanuję. Nauczyło mnie to słuchać. Słuchać uważnie i wyciągać wnioski w stosunku do swojego życia, zarówno prywatnego, jak i działalności politycznej. Wiele zawdzięczam naszym seniorom. Ta wiedza pozwala mi spoglądać na problemy osób starszych z większą wrażliwością.

Podczas spotkań z seniorami często Pan podkreślał, że należy do osób, które uważnie wsłuchują się w to, co mówią ludzie starsi. Dlatego uważa Pan, że należy czynić ich partnerami rozmowy. Co seniorzy wniesli w Pana życie zawodowe i prywatne? Ludzie starsi mają szersze spojrzenie na rzeczywistość. Ich losy nie były łatwe, często to pokolenie urodzone w czasach wojny bądź tuż po niej, a następnie doświadczające przez okres komunizmu. Ludzie o takim bagażu doświadczeń widzą więcej, częściej kierują się rozsądkiem niż emocjami, są cierpliwi. Wiedzą, jakie ludzkie zachowania budzą określone reakcje, potrafią przewidzieć skutki. Głos seniorów to prawdziwa lekcja tego, jak żyć. Zarówno w relacjach prywatnych czy za-

wodowych traktuję seniorów jako życiowych mentorów, ich rady wcielam w życie, choćby w aspekcie cierpliwości i kierowania się zdrowym rozsądkiem, niezależnie od temperatury emocji. Podczas licznych spotkań z seniorami utwierdzam się także w przekonaniu, jak wielką wartość ma dialog międzypokoleniowy.

W 2012 roku założył Pan Stowarzyszenie „Ludzie dla Ludzi”, które prężnie działa w regionie na rzecz edukacji, nauki i kultury. Proszę przybliżyć działania tej organizacji naszym czytelnikom. Cele stowarzyszenia są wielowątkowe, a każdy z nich związany jest z poprawą jakości życia lokalnych społeczności w takich wymiarach, jak kształtowanie postaw obywatelskich, współpraca z organizacjami pozarządowymi i instytucjami publicznymi. Przede wszystkim działania stowarzyszenia są ukierunkowane na dzieci i młodzież oraz seniorów. Organizujemy różnego rodzaju formy wypoczynku dla uczniów, prowadzimy ostrowski Klub Seniora czy też każdego roku organizujemy koncerty charytatywne oraz w marcu „Wieczór dla duszy”. Ale poza tym prowadzimy działania związane z ochroną środowiska, podnoszeniem jakości kształcenia poprzez poprawę warunków infrastruktury i zaplecza dydaktycznego czy dbamy o rodzime wartości, tradycje narodowe i kulturę regionalną. Staramy się także działać na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Zadań jest wiele, ale ich główny cel to wzajemna pomoc, współpraca i coraz lepsze warunki do życia.

Co Pana zdaniem uczynić, aby skutecznie wspierać i wzmacniać funkcjonowanie uniwersytetów trzeciego wieku, klubów seniora i innych organizacji i stowarzyszeń senioralnych? Proces wzmacniania tego typu podmiotów jest związany z rozwojem społeczeństwa obywatelskiego. Pierwszy krok to chęć zrzeszania się i działania w ramach określonych organizacji. Druga kwestia to informowa-



fot. Łukasz Mikołajczyk - Wojewoda Wielkopolski

nie i bezpośrednie docieranie z ofertą czy propozycją do osób zainteresowanych. Nic nie da tyle, co zwykła rozmowa. Po trzecie wsparcie lokalnych samorządów dla tego typu inicjatyw, m.in. poprzez dofinansowanie do działań czy aktywną politykę władz miasta, które będą w stanie doceniać, angażować i wspierać seniorów podejmujących się misji tworzenia małych wspólnot w postaci organizacji.

Jakie trudności i wyzwania w kontekście demografii i starzenia się społeczeństwa staną przed nami w najbliższych latach? Z pewnością sporym problemem będzie malejąca liczba osób w wieku produkcyjnym. To z kolei wpłynie na podaż pracy i utrudnienia w systemie społecznym. Trudno oszacować skalę, ale z tym mierzą się kraje Europy Zachodniej. Dlatego też

rząd PiS prowadzi aktywną politykę prorodinną, m.in. poprzez takie programy, jak wsparcie w postaci 500 zł na każde dziecko czy Maluch Plus. Zauważyliśmy te trendy i staramy się reagować, patrząc w przyszłość. Staramy się, by Polacy mogli w swoim kraju czuć się bezpiecznie, mieć stałą i dobrą pracę oraz warunki do zakładania rodzin. To jest odpowiedź na problemy dotyczące demografii i starzenia społeczeństwa.

Czego Panu życzyć w Nowym Roku? Przede wszystkim zdrowia. Ono jest ważne niezależnie od wieku. Z kolei ja dziękuję każdemu Czytelnikowi, któremu udało się dobrać do końca naszej rozmowy. Korzystając z okazji, życzę wszystkim Państwu wiele zyciowości, pięknego 2020 roku, dużo sił i zdrowia oraz realizacji swoich marzeń i pasji.

O działaniach Ostrowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w relacji Kazimierza Nawrockiego można przeczytać również tu:

<https://www.gazetasenior.pl/bezpieczenstwo-a-jakosc-zycia-seniorow-ostrowskiego-utw>

Wstrząsające wieści ze świata medycyny:

Odkryto metodę, dzięki której rekordziści **SCHUDLI NAWET 58KG** w niecałe **100 DNI!**

Już ponad 347 500 osób z całego świata raz na zawsze **pozbyło się nadwagi bez efektu jo-jo, odciążyło stawy i poprawiło swoje wyniki badań.** Potwierdzona badaniami klinicznymi w 100% naturalna metoda prof. Vincenta Boularda jest skuteczna niemal w każdym przypadku, niezależnie od stadium zaawansowania nadwagi. Nawet osoby skrajnie otyłe w spektakularnym tempie zgubią zbędne kilogramy, odzyskując zdrowie i zgrabną sylwetkę.

Kanadyjski profesor jako pierwszy opracował metodę opartą wyłącznie na specjalnie wyselekcjonowanych substancjach bioaktywnych pochodzenia roślinnego, a przy tym spalającą tkankę tłuszczową aż 8-krotnie szybciej niż inne środki na odchudzanie dostępne na rynku. Metoda bezpiecznie zamienia złogi tłuszczu w czystą energię, przyspiesza metabolizm międzykomórkowy, a także hamuje napady wilczego głodu i chęć podjadania. A to wszystko bez obciążania wątroby, ćwiczeń i wyrzeczeń w postaci drażniących diet. Odkrycie naukowca otwiera drzwi do zdrowia i wymarzonej sylwetki wszystkim, którzy chcą schudnąć trwale i bez efektu jo-jo.



Spalaj tkankę tłuszczową 24h/7

Skuteczność działania metody została potwierdzona przez szereg badań klinicznych, przeprowadzonych przez prof. Boularda i zespół naukowców z Obesity Therapy Center w Montrealu. Grupa ochotników obu płci, w różnym wieku i stopniu zaawansowania problemu, testowała metodę przez 3 tyg. bez zmiany nawyków żywieniowych i wprowadzania aktywności fizycznej. **Wyniki były zaskakujące – po 21 dniach u większości osób zanotowano utratę średnio 17kg, a u niektórych nawet do 24kg. Aż 98,7% z nich zadeklarowało również ustabilizowanie poziomu cholesterolu we krwi.**

Co więcej, osoby, które przed rozpoczęciem kuracji zmagaly się z przewlekłym bólem stawów spowodowanym nadmiernym obciążeniem, potwierdziły, że ból z dnia na dzień był mniejszy. **Uczestnicy testów oprócz wyraźnego spadku masy ciała dostrzegli wiele dodatkowych korzyści płynących ze stosowania metody, m.in.: przytyły energii,**

CO SPRAWIA, ŻE CHUDNIEMY?

Prof. Boulard wyjaśnia, na czym polega fenomen skuteczności odkrytej przez niego metody:

W dzisiejszych czasach większość z nas zwyczajnie nie ma czasu na przygotowywanie pełnowartościowych posiłków, przestrzeganie diety i ćwiczenia, a zdrowa żywność czy karnety na siłownię to ogromny wydatek. Postanowiłem opracować w 100% naturalną metodę, dzięki której można schudnąć bez wyrzeczeń, restrykcyjnych diet i dużych nakładów finansowych. **Moja metoda opiera się w 100% na bioaktywnych substancjach roślinnych i nie wymaga zmiany jadłospisu ani tykania suplementów.** Tradycyjne środki odchudzające w formie kapsułek i tabletek nie są w stanie wprowadzić organizmu w tryb intensywnego spalania tkanki tłuszczowej. Trafiając do żołądka wchłaniają się jedynie w 6-8% i nie oddziałują bezpośrednio na zalegające w organizmie złogi tłuszczu.

Właśnie dlatego stworzyłem metodę, która będzie zupełnie inna od dotychczasowych rozwiązań. Wraz z moim zespołem badawczym opracowaliśmy **transdermalny system spalania tłuszczu** w postaci niewielkich plastrów. Dzięki innowacyjnej formie podania, składniki bioaktywne są uwalniane do organizmu przez całą dobę – wystarczy jedynie nakleić plaster na ciało. Substancje błyskawicznie przenikają przez warstwy skóry i uderzają bezpośrednio w komórki tłuszczowe. Nawet największe, nagromadzone latami złogi tłuszczu zostają rozbite i następnie wydalone z organizmu razem z toksynami. Formuła odblokowuje metabolizm na poziomie komórkowym, co sprawia, że nasz organizm spala tłuszcz przez całą dobę, nawet podczas snu.

„Od zawsze byłam pulchna. Próbowалам diet, ćwiczeń, a nawet głodówek... wszystko na nic. Jak tylko schudłam kilka kg, to zaraz przybierałam drugie tyle. Frustrację zjadałam słodkościami i dalej tyłam... Jednak los się do mnie uśmiechnął. Na imprezie firmowej, lekko odurzona winem koleżanka zdradziła mi sekret swojej nienagannej figury – plastry Rapid Slim. Aż zdębiałam! Byłam pewna, że jej ciało to zastuga

wieloletnich wyrzeczeń. Musiałam mieć te plastry – poprosiłam koleżankę, aby je dla mnie załatwiła. Zaczęłam stosować i szok! Już po 3 dniach od 1-ego naklejenia udało mi się bez problemu dopięć spodnie. Waga spadała z dnia na dzień. Po kuracji stałam się pewną siebie, atrakcyjną kobietą, mam mnóstwo energii i książkowe wyniki badań. Można powiedzieć, że zyskałam drugie życie!”

Magda K., 40 lat, księgowa z Gdańska

schudła łącznie 32 kg

WAŻNE!

Transdermalny system spalania tłuszczu został opracowany tak, aby jeden plaster zapewniał spalanie tkanki tłuszczowej w obrębie całego ciała. Oznacza to, że niezależnie od tego, gdzie nakleisz plaster, będziesz chudł równomiernie i zyskasz proporcjonalną, smukłą sylwetkę – dokładnie taką, o jakiej marzysz.

polepszenie jakości snu, **wzmocniona odporność**, poprawa stanu cery, włosów i paznokci, **ujędrnienie skóry** w najbardziej strategicznych miejscach (uda, brzuch, pośladki, ramiona), lepsze samopoczucie. Badania wykazały też, że metoda usuwa z organizmu szkodliwe toksyny i uzupełnia niedobory minerałów oraz witamin.

Naklejasz i chudniesz

Użytkownicy, którzy stosują metodę zgodnie przyznają, że odchudzanie nigdy nie było tak proste i wygodne. Jedyne o czym trzeba pamiętać, to codziennie rano nakleić plaster na ciało w dowolnie wybranym miejscu. Sam decydujesz, gdzie: na ramię, brzuch, szyję, czy plecy – po prostu naklej tak, by czuć się komfortowo. Noś go przez cały dzień, a rano wymień na nowy, żeby proces odchudzania mógł przebiegać bez przerwy. **Ty będziesz zajmował się codziennymi czynnościami, a Twój organizm będzie spalał tłuszcz 24h/dobę bez żadnego dodatkowego wysiłku.** Przekonasz się, że po kilku dniach stosowania ubrania staną się luźniejsze, a Ty poczujesz się lżejszy i nabierzesz energii.

Dzięki kuracji Rapid Slim pozbędziesz się zbędnych kilogramów, wymodelujesz sylwetkę i poprawisz swoje wyniki badań. Osoby stosujące plastry schudły średnio 16,5-18kg w ciągu zaledwie 21 dni. **Rekordziści natomiast zrzucili nawet 58kg w 3,5 miesiąca!** Oprócz utraty masy ciała przyspieszysz metabolizm, usuniesz z organizmu szkodliwe toksyny, złogi zalegające w jelitach, a poziom złego cholesterolu LDL obniży się do bezpiecznego poziomu. Efekty kuracji skumulują się na poziomie komórkowym, dzięki czemu trwale pozbędziesz się nadwagi i unikniesz groźnych konsekwencji wynikających z posiadania nadmiaru tkanki tłuszczowej.

W Polsce transdermalny system spalania tłuszczu Rapid Slim jest dostępny wyłącznie w sprzedaży telefonicznej. Dla **pierwszych 150 osób**, które zadzwonią do **26 lutego 2019r.** producent przygotował **darmową wycenę i specjalną zniżkę -73%.** Oznacza to, że otrzymasz innowacyjne plastry w rekordowo niskiej cenie! Nie zwlekaj i zamów – decyduje kolejność zgłoszeń.

61 300 33 41

Od pon. - niedz. 8:00 - 20:00 (Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)

GazetaSenior.pl

Czytaj codziennie
w Internecie



Gazeta Senior Prenumerata 2020 r. z dostawą do skrzynki pocztowej

Przedpłaty na prenumeratę „Gazety Senior” przyjmowane będą we wszystkich urzędach pocztowych oraz u listonoszy od lutego br. Dostępne będą prenumeraty półroczna i 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

