

Senior

Gazeta



Czasopismo bezpłatne.
Koszt prenumeraty indywidualnej 4 zł brutto.



Zostań w domu!
Koronawirus / Covid-19

**kolejne
wydanie
27 maja**

**ŚWIAT
KLIKAŁ STOP**

**ŻYCIE W CZASIE
ZARAŻY**

**NIE BÓJMY SIĘ
PROSIĆ O POMOC!**

**KUCHNIA W DOBIE
KWARANTANNY**

**DLACZEGO KUPUJEMY
MAKARON I SER ŻOŁTY?**

*Kocham
Ludzi*

*Beata
Rakowska*

Drodzy Czytelnicy,

kolejny numer Gazety Senior poświęcamy koronawirusowi, czy po prostu naszej nowej rzeczywistości? Nie mam pewności, jak odpowiedzieć na to pytanie. Jedno jest jasne, seniorzy znaleźli się w trudnej sytuacji będąc grupą szczególnie narażoną na ciężki przebieg COVID-19. Wiele osób starszych, już wcześniej pozostających na towarzyskim marginesie, coraz gorzej radzi sobie ze społeczną izolacją. Ci aktywni, których byli gośćmi w domu, również miewają teraz gorsze dni. Tygodnie mijają. Oczywiście w Gazecie Senior i na portalu GazetaSenior.pl wspieramy i podpowiadamy, jak spędzać czas w domu kreatywnie, jak zadbać o siebie w tych warunkach, ale pamiętaj, masz prawo mieć zły dzień, masz prawo nie ogarnąć. Ćwiczenia w domu, medytacja, kursy językowe, kulinarne, wirtualne zwiedzanie, Facebook, Skype... Czy świat oto stanął przed nami otworem? Nie dla wszystkich. Jednym to pomaga, innym niszczy. Zadbajmy o naszą głowę i o nasze myśli, aby były pozytywne. Zatrószmy się o życiową rozmowę z drugim człowiekiem, a aktywność na miarę naszych możliwości pojawia się sama. Kiedy uczeń jest gotowy, pojawia się mistrz. Bądźcie zdrowi ciałem i duchem.

Linda Matus
Redaktor Naczelna

Gazeta Senior Kraj
ISSN 2450-1883
nakład: e-wydanie
numer 05/2020
emisja 29 kwietnia 2020
(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;
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 Ewa Burak,
AdobeStock;
Wydawca: MediaSenior
ul. Kobjrzycka 3/21
52-315 Wrocław
NIP: 6121758822
Redakcja nie zwraca
materiałów niezamówionych,
zastrzega sobie prawo do
redagowania nadesłanych
tekstów, nie odpowiada za treść
zamieszczonych reklam i ogłoszeń.

Kocham Ludzi

Aktorka teatralna, dubbingowa, serialowa. Laureatka PPA w 1994 r. Uwielbia dubbing i wszelkie prace z głosem. Od 2018 r. prowadzi warsztaty teatralne dla słuchaczy UTW w Uniwersytecie Wrocławskim. Wywiad z Beatą Rakowską, aktorką Teatru Współczesnego przeprowadziła słuchaczka UTW w UWR Maria Marchwicka.

Maria Marchwicka: Jak Pani wspomina swój dom rodzinny? Czy była pani trudnym dzieckiem, sprawiającym rodzicom problemy wychowawcze czy nie?

Beata Rakowska: Dom rodzinny wspominam bardzo dobrze, miałam najlepszych rodziców na świecie. Tatę wciąż mam, niestety mamusia odeszła 11 lat temu... Z perspektywy czasu uważam, że byłam bardzo niesfornym dzieckiem, chociaż wszyscy mnie chwaliли, m.in. za dobre wyniki w nauce. Byłam trochę jak chłopak: rozpieła mnie

energia i często pakowałam się w ryzykowne sytuacje. Moi rodzice mieli ze mną trzy światy.

Czy Pani ma rodzeństwo i czy łączy Was bliska zażyłość?

Mam brata 5 lat młodszego, w dzieciństwie nie byłam dla niego dobra, niestety. Na szczęście w porę się opamiętałam. Dzisiaj mój brat, razem z tatą, to moi najlepsi przyjaciele.

Pani Beato, jakie wartości wyniosła Pani z domu rodzinnego i czy te wartości zostały wcielone w życiu dorosłym?

Rodzice zaszczepili we mnie poszanowanie dla drugiego człowieka, uczciwość. Całe życie pracuję nad sobą, nad swoim niełatwym charakterem, ale wydaje mi się, że najlepsze efekty zaczęłam osiągać dopiero teraz. Cechy, których wcześniej nie doceniałam, a które teraz wydają mi się kluczowe, to dojrzałość i odpowiedzialność.

Została Pani aktorką, kto miał na to wpływ? Czy był to przypadek, czy samodzielna decyzja?

Na wybór mojego zawodu wpływ miało kilka osób – mój nauczyciel baletu pan Downarowicz, który pierwszy zauważył u mnie predyspozycje do tego zawodu. Powiadomił o tym fakcie rodziców i oni zapisali mnie do Studium Teatralnego

przy młodzieżowym domu Kultury na ul. Kołłątaja. Tam spotkałam wspaniałych aktorów z Teatru Polskiego i Pantomimy. Prowadziła to Studium pani Ania Chmielewska, która wspierała mnie w wyborze zawodu aktora.

Czy aktorstwo było Pani marzeniem od samego dzieciństwa, czy też były inne zawody, brane pod uwagę, jeśli tak to jakie? Marzyłaś o tym, aby zostać pilotem, ale ze względu na wadę wzroku było to niemożliwe.

Czy córka Pani będzie kontynuowała zawód aktorki czy też ma inne plany zawodowe co do swojej przyszłości?

Moja córka sama wybierze sobie zawód, ja nie zamierzam ingerować w jej decyzje. Staram się jak naj-mądrzej jej doradzać, zachęcać, by robiła to, co kocha. Na ten moment wydaje się, że aktorstwo jej nie interesuje. Jej pasją jest śpiewanie, ale owszem, przejawia też zdolności kabaretowe.

Jak potoczyła się Pani kariera zawodowa, proszę przybliżyć.

Praca aktorska daje mi dużo satysfakcji, ponieważ pracuję w różnych miejscach, z bardzo wieloma ludźmi, pracuję w teatrze, przed mikrofonem, kamerą, prowadzę różne warsztaty dla młodzieży i dorosłych. Ta



Zapraszamy do lektury pierwszego wywiadu z Beatą Rakowską opublikowanego dwa lata temu w Gazecie Senior

GazetaSenior.pl

<https://www.gazetasenior.pl/beata-rakowska-o-najlepszym-zawodzie-swiata>



różnorodność spotkań daje mi wielką radość. **Mimo rozlicznych zajęć prowadzi Pani warsztaty teatralne dla grupy seniorów UTW. Ja również biorę udział w tych warsztatach i chylę czoła nad pasją, z jaką pracuje Pani z nami, również nad Pani kulturą osobistą. Grupa nasza osiągnęła sukces teatralny w widowiskach: Obrazy z Moralności Pani Dulskiej, Pan Tadeusz, które publiczność oceniła bardzo wysoko. Ten sukces zawdzięczamy Pani pracy nad nami.** Muszę powiedzieć, że ta czteroletnia już współpraca z UTW przy Uniwersytecie Wrocławskim daje mi dużo satysfakcji. Bardzo mnie zawsze radują, ale i inspirują, spotkania z Wami, moimi (jak Was nazywam), Seniorami. Mam nadzieję, że kolejny projekt, który rozpoczęliśmy przed epidemią, uda nam się szybko dokończyć!

Jak Pani pracuje nad rolą i czy trema Panią „zjada”?

Jak dostaję nową rolę, staram się regularnie, codziennie „chodzić z tekstem” nowej postaci, staram się systematycznie układać sobie wszystko w głowie, „uczyć się nowego człowieka”. Regularność daje lepsze rezultaty. Trema jest niezbędna, tak, mam trema zawsze w dzień premiery. Kiedyś trema „zjadała” mnie bardzo, ale z czasem nauczyłam się ją opanowywać.

Czy zagra Pani każdą rolę, którą proponuje reżyser?

Uważam, że aktor powinien umieć zagrać wszystko. Na ogół staram się zmierzyć z każdym wyzwaniem. Ja, jako aktorka, najbardziej spełniam się w różnorodności.

Czy Pani ma jakieś niezrealizowane marzenia, jeśli tak to jakie?

Z punktu widzenia epidemii koronawirusa (wywiad

przeprowadzany 16.03.2020 r.) marzę o tym, żeby Polska i cały świat jak najszybciej z tego wyszli. Żebyśmy znowu mogli się spotykać, grać spektakle, chodzić sobie z przyjaciółmi do kawiarni...

Jak mi wiadomo mieszkała Pani w Australii i we Włoszech, czym była dla Pani ta emigracja?

Na pewno to, że często zmieniałam miejsca zamieszkania i otoczenie, że musiałam radzić sobie w nowych sytuacjach, wiele mnie nauczyło. Czasami bywało ciężko, ale obie te emigracje też spacje po moim lesie (mamy domek leśny pod Trzebnicą).

Jak Pani wypoczywa i gdzie spędza urlop z przyjemnością?

Uwielbiam spacerować nad oceanem w Australii, raz na dwa, trzy lata odwiedzamy tam naszą rodzinę, kocham też spacerować po moim lesie (mamy domek leśny pod Trzebnicą).

Podobno każdy z nas ma jakiś słaby punkt, kompleksy – jakie ma Pani?

Kiedyś miałam do siebie dużo zastrzeżeń, ale dzisiaj akceptuję siebie taką, jaką jestem.

Pani plany na przyszłość?

Staram się cieszyć każdym dniem, nie wybiegając w przyszłość za bardzo. Chciałabym móc zagrać jeszcze dużo ważnych ról. Moim marzeniem jest udział w filmie kostiumowym. Kocham swój zawód i cieszę się, że wciąż mogę go wykonywać.

Dziękuję bardzo za ciekawy i barwny wywiad i życzę dalszych sukcesów aktorskich oraz pomyślności w życiu rodzinnym.

Świat kliknął STOP

Alicja Pionkowska

Gdyby nie tragiczny powód tego STOP może powiedzielibyśmy: NARESZNIE!

Świat jaki jest, każdy widzi. Dzisiaj to koronawirus nas zastopował. Jak będzie jutro? Słabo radzimy sobie z tym, co stworzyliśmy. Jest nas już prawie osiem miliardów! Każdy chce mieć gdzie mieszkać, co jeść, być zdrowym, ubrać się, mieć samochód, piękne wakacje itd. Niestety nie wszyscy możemy to mieć.

Na świecie jest od dawna nadprodukcja, bo ludzie muszą mieć pracę i są kupujący. Trujemy się smogiem, produkujemy zatrute jedzenie, wycinamy lasy dla tej produkcji, zatruwamy rzeki, powietrze, zabijamy zwierzęta. Ziemia od tego ginie, a my z nią.

Na potęgę niszczy nasze własne środowisko naturalne. A przecież nie mamy innej planety. Wszelkie dotychczasowe próby poszukiwania w kosmosie nie dały żadnych pozytywnych wieści.

Jedni produkują, inni kupują. Kupujemy co się da. Czy naprawdę potrzebujemy tyle ciuchów, mebli, gadżetów, samochodów, jedzenia, które się psuje i które wyrzucamy?!

Wielkie galerie handlowe zostały zamknięte i okazuje się, że... to nic takiego. Nie kupujemy nowych butów, ubrań, telefonów – stwierdzamy, że rzeczy, które mamy, są jeszcze dobre, można je używać.

Nie dajmy się uwodzić reklamom

Oglądamy, słuchamy reklam i nieomal cierpimy, że nie mamy czegoś „nowego”, ale przecież to nowe jest tylko w naszej głowie. Nowy smartfon? Masz już komórkę, działą, więc po co ci nowa? Oni muszą produkować i sprzedawać, ale jeśli nie będziesz ciągle kupować... będą mniej produkować. Nie będą tak zatruwać środowiska, a smog zniknie, tak jak zniknął nad Chinami, gdy z powodu epidemii koronawirusa zamknięto większość fabryk. W rzekach pojawiły się ryby, ludzie odetchnęli dobrym powietrzem. Nareszcie posłuchali ciszy. Zwierzęta odetchnęły bez naszych turystycznych hałasów np. w Tatrzańskim Parku Narodowym.

Ze względów bezpieczeństwa rządziej zakupy spożywcze. Nagle okazało się, że potrzebujemy znacznie mniej jedzenia. Mniej wyrzucamy. Przypomnieliśmy

sobie, że potrafimy sporo zrobić sami, a nie tylko „lecieć” do baru, albo kupować „gotowce” czy zamawiać pizzę. Zamawianie jedzenia nie jest złe, ale róbmy to rozsądnie, wybierajmy mniej i eko. Pomagamy w ten sposób przetrwać firmom.

Chyba nie zapomnieliśmy, że domowe jedzenie jest przecież pyszne! A ile może być frajdy ze wspólnego gotowania z dziećmi, z mężem, z babcią i dziadkiem! Oczywiście teraz tylko wtedy gdy mieszkamy razem.

Ostatnio piekliśmy chleb. Pomysłów było mnóstwo. Powstał chleb z różnymi ziarnami, udał się piękny i przepyszny. Cały dom nim pachniał. Nigdy kupny chleb nie był tak aromatyczny, bo domowy jest przecież bez sztucznych polepszaczy. Migiem został zjedzony.

Zachęcam do wszelkich eksperymentów kulinarnych w przymusowym „domowym byciu”. Co po koronawirusie? Niektórzy uważają, że nic już nie będzie tak samo, ale... jeść trzeba, byle zdrowo. Zasmakujmy w domowym gotowaniu.

Spróbujmy zrobić to, o czym wiemy

Cóż... piszę banały, bo przecież o tym wszystkim doskonale wiemy, ale na co dzień niestety trochę zapominamy. Przytłacza nas codzienność, brakuje czasu i często chęci. Kusi nas łatwość zdobycia

tego, co potrzebujemy i chcemy. Wokół sklepy, handlowe galerie, restauracje, bary – reklamy kuszą.

ZIEMIA przypomniła nam, że ją niszczymy. Możemy się na te przymusowe ograniczenia złościć, narzekać, ale możemy też zobaczyć w tym naszą dobrą szansę.

Wiele osób zostało zmuszonych do pracy w domu, dzieci do nauki. Pracując zdalnie od kilku lat i bardzo sobie to cenię. Jednak dla wielu osób to nowość i nie każdy potrafi się zorganizować. Moim zdaniem warto zadbać o miejsce do pracy w domu, choćby najmniejszy kąt. Kiedy już idziesz rano do tego „kąta”, to ubierz się, uczesz bo... idziesz do pracy, kamerka patrzy, a ktoś widzi. To świetnie mobilizuje.

Świat nacisnął STOP i my też to zrobimy. Spróbujmy. Żyjmy wolniej, ekologiczniej. Nie uganiamy się za wszystkim, co nam wkładają w głowy reklamy. Ten niechciany, trudny, dla wielu tragiczny czas może być przydatny.

Świetny utwór z repertuaru The Rolling Stones „You Can't Always Get What You Want” – to piosenka o tym, że nie zawsze możemy dostać to, czego chcemy, ale jeśli mocno postaramy się, otrzymamy to, czego potrzebujemy. Posłuchajcie, zapraszam tutaj: <https://www.youtube.com/watch?v=Ef9QnZVpVd8> Zdrowia życzę!

Blog Alicji Pionkowskiej znajdziesz pod adresem:

www.mozgojazda.wordpress.com



Maria Marchwicka jest słuchaczką Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim. Oprócz pisania jej pasją są film i teatr oraz podróże. Jak mówi, od zawsze miała lekkie pióro, ale na poważnie zaczęła pisać, będąc uczestniczką warsztatów literacko-dziennikarskich prowadzonych przez Magdę Wieteskę na UTW w UWr. Statystuje w filmach polskich i zagranicznych. Pasję teatralną realizuje poprzez udział w warsztatach teatralnych pod kierownictwem aktorki Beaty Rakowskiej oraz w warsztatach dra Aleksandra Kobyłarka. Na emeryturze zaczęła zwiedzać świat, uwielbia podróże i nowe wyzwania.



Zostań w domu!
Koronawirus / Covid-19

Nie bójmy się prosić o pomoc!

I jak prosić o pomoc skutecznie?

W sytuacji dużego kryzysu pomaganie jest dobre także dla pomagającego, bo pozwala mu poczuć się potrzebnym – uważa psycholog i psychoterapeuta Dorota Minta, która pracuje z osobami doświadczającymi obniżonego nastroju, zmagającymi się z niską samoocena, oraz z zaburzeniami odżywiania. Obecnie pomaga pacjentom w Ośrodku Psychoterapii „Psycholodzy Lwowska”. Jest autorką programów edukacyjnych. Jako ekspert opiniuje i komentuje wyniki wielu raportów opisujących naszą rzeczywistość psychospołeczną. W rozmowie z Moniką Wysocką opowiada, jak poprosić o pomoc.

Monika Wysocka: Czy łatwo jest prosić o pomoc? Czy potrafimy to zrobić?

Dorota Minta: Niespecjalnie. Prośenie o pomoc to coś, czego nie umiemy robić i to jest problem, który teraz uwidocznił się ze zdwojoną siłą. Nie powiem, że straciłam pracę, bo znajomi pomyślą, że jestem niedojdą. Nie powiem, że w domu jest prze-

moc, bo przecież na zewnątrz taka z nas idealna rodzina, więc jak? Nie powiem o problemach psychicznych, o depresji. Ukrywamy to. Robimy to, bo w naszej kulturze prośenie o pomoc jest przyznawaniem się do słabości. A to przecież nie tak – to raczej akt odwagi, wyjścia ze skorupy.

Jak zatem prosić o pomoc?

Musimy zdefiniować swoją potrzebę, powiedzieć, o co dokładnie prosimy. Nie: „Zrób coś”, „Pomóż”, tylko: „Potrafię zrobić to i to, może mógłbyś pomóc mi w znalezieniu pracy?” Takie prośenie nie jest niczym złym. Niestety, teraz w wielu domach jest dramatycznie źle. Jest przemoc, nadużywanie alkoholu, dorośli nie dają sobie rady, dzieci na to patrzą. Trzeba zatem zdefiniować problem, ustalić gdzie konkretnie mamy kłopot, z czym sobie nie radzimy, w czym potrzebujemy pomocy – to jest pierwszy krok w działaniu. Póki tego nie zrobimy, nie wiemy co dalej.

Drugi krok to spersonalizowanie swojej prośby, skierowanie jej do konkretnej osoby – czyli nie wypisywanie na facebooku, jak mi źle, tylko zadzwonienie do konkretnej osoby i powiedzenie jej, że mamy problem. Proszę zwrócić uwagę, że kiedy uczymy się pierwszej pomocy, mówi się nam, by nie wołać: „Niech mi ktoś pomoże!”, tylko „Proszę, niech pan w czerwonej kurtce mi pomoże”. Bo wtedy ten konkretny pan czuje się zobligowany, żeby pomóc. I tu działa to podobnie: jeżeli wybierzemy konkretną osobę: ciotkę Krystynę, przyjaciela Bartka czy znajomą sąsiadkę i ich poprosimy o pomoc, to będą się czuli niejako w obowiązku, by pomóc.

Pamiętajmy jednak, że nie chodzi o opowiadanie, jakie mamy ciężkie życie, bo wtedy najpewniej usłyszymy: „Współczuję ci”. Zostaniemy wysłuchani, ale nie włączy się program „Pomagam”. Oczywiście wysłuchiwanie

zwierzeń też jest formą pomocy, ale jeżeli potrzebujemy konkretnej pomocy, działania, musimy dokładnie określić, jaki mamy problem i czego oczekujemy. Czyli mam problem z pijącym mężem, kłopoty w pracy, podejrzewam nastoletnią córką o anoreksję.

A czy to nie będzie zbyt obciążające dla tej drugiej osoby?

Oczywiście nie możemy też oczekiwać, że osoba, którą poprosimy o pomoc, wszystko za nas zrobi. Lepiej zapytać: „Wiesz może, do kogo powinnam z tym zadzwonić?”, albo: „Może mógłbyś polecić mi dobry kurs online, bo straciłam pracę, a chcę się podszkolić. Poradz, co w tej sytuacji zrobić, może masz jakiś pomysł jak to rozwiązać, kogo poprosić o pomoc”. Kłopot w tym, że sami często nie wiemy, jak sobie pomóc i oczekujemy, że inni nam to powiedzą... Jeśli oceniamy, że osoba, do której chcemy zadzwonić z problemem, może mieć wiedzę na ten temat, jeśli obdarzamy ją zaufaniem, to możemy założyć, że zechce nam pomóc.

Jeżeli powiesz przyjacielowi: „Wiesz, martwię się o swoją Beatę, niby coś robi w ciągu dnia, sprząta, gotuje, ale ciągle widzę ją z kieliszkiem w ręku, codziennie wypija chyba butelkę wina...”, to może poradzi nam, gdzie z takim problemem się zwrócić, może widział ogłoszenie jakiejś poradni, może podpowie, jakie hasło wstukać w wyszukiwarkę internetową, żeby wyszukać, jakie są formy pomocy dla kobiet nadużywających alkoholu. Więc nie chodzi o to, żeby nasz przyjaciel rozwiązał za nas problem, ale by pomógł nam znaleźć drogę do rozwiązania problemu. Chciałabym zwrócić uwagę także na inny aspekt prośenia o pomoc, o którym rzadko myślimy. Najczęściej boimy się, że taki ktoś uzna, że jesteśmy słabi, beznadziejni, że sobie nie radzimy. Tymczasem w sytuacji dużego kryzysu, takiego jaki mamy obecnie, pomaganie innym

Gdzie szukać pomocy i wsparcia?

Przez telefon

Telefon nr 112

W sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia nie czekaj i dzwoń na numer 112, ale nie blokuj tej linii, jeśli szukasz konsultacji z psychologiem lub psychiatrą.

Telefon nr 800 70 2222

W sytuacji, gdy doświadczasz kryzysu psychicznego lub zauważasz go u bliskiej osoby, możesz przez całą dobę zadzwonić na bezpłatny telefon do Centrum Wsparcia prowadzonego przez Fundację ITAKA. Pod numerem 800 70 2222 przez wszystkie dni tygodnia dyżurują specjaliści: psychologowie, psychoterapeuci, psychiatry.

Telefon nr 116 111

Przez całą dobę działa telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.

Telefon nr 800 100 102

Wojska Obrony Terytorialnej na polecenie ministra obrony narodowej uruchomiły pod numerem telefonu 800 100 102 specjalną, całodobową i bezpłatną infolinię ze wsparciem psychologicznym dla osób znajdujących się w kryzysie związanym z kwarantanną lub leczeniem SARS-CoV-2. Specjalistyczna pomoc udzielana jest przez psychologów wojskowych WOT.

O pomocy dla osób w kryzysie przeczytasz również na:

GazetaSenior.pl

<https://www.gazetasenior.pl/centrum-wsparcia-bezplatna-pomoc-dla-osob-w-kryzysie>



Przez Internet

www.czp.org.pl

Wykaz centrów zdrowia psychicznego wraz z danymi kontaktowymi. Mapa wraz z danymi teledoresowymi znajduje się pod adresem: <https://czp.org.pl/index.php/o-czp/>

<https://sczp.med.pl/placowki>

Wykaz środowiskowych centrów zdrowia psychicznego z danymi teledoresowymi

<https://pcpm.org.pl/pcpm-oferuje-pomoc-psychologiczna-medykom-zaangazowanym-w-walke-z-koronawirusem.html>

Wsparcie psychologiczne dla pracowników służby zdrowia prowadzi Fundacja Polskiego Centrum Pomocy Międzynarodowej i Medyczny Zespół Ratunkowy PCPM.

Poradnie zdrowia psychicznego, nawet jeśli ograniczają możliwość wizyty, mogą świadczyć pomoc zdalnie – zadzwoń do nich. Pamiętaj, że szpitale psychiatryczne także nie zawiesiły swojej działalności.

pozwala nam poradzić sobie z własnymi lękami.

Jak to?

Jeżeli zadzwoni do mnie przyjaciółka, której będę mogła w czymś pomóc, pomyślę sobie: „Mam na coś wpływ, jestem jej potrzebna, siedzę co prawda w domu, ale nie jestem bezużyteczna”. Teraz wiele osób ma potrzebę pomagania, mają czas, nie spotykają się ze znajomymi, więc fakt, że mogą dla kogoś coś konkretnego zrobić, jest dla nich samym wsparciem. Tak więc, jak widać, to działa w dwie strony, korzyści są obopólne.

Co można dzisiaj doradzić tym, którzy nie mają do kogo zadzwonić?

Po pierwsze mnóstwo placówek działa online: poradni psychologicznych, poradni uzależnień, terapeutów rodzinnych, udzielane są teleporady, terapie przez kanał video. Sporo jest teraz bezpłatnej pomocy, wcześniej niedostępnej. Może ona nie jest systemowa, może to nie są długie terapie, lecz bardziej pomoc doraźna, ale naprawdę jest tego mnóstwo. Warto szukać na stronach urzędów, miast, gmin, są tam informacje, do kogo można zadzwonić. Do pomocy zostali wdrożeni psychologowie z ośrodków pomocy społecznej, z poradni psychologiczno-pedagogicznych. Zachę-

cam też do zajrzenia na stronę Akademii NFZ, gdzie można znaleźć cykl filmów „Wsparcie psychologiczne w czasie epidemii”. Skoro i tak spędzamy dużo czasu przed komputerem, wpisujemy interesujące nas hasło, może wyskoczy coś, co nam pomoże, np. problem alkoholowy w rodzinie, problemy z nastolatkiem, obniżony nastrój, bunt nastolatka, agresja w rodzinie. Google podpowie nam najbliższe lokalizacje.

Czy zauważa już Pani większe zapotrzebowanie na pomoc?

Myszę, że to się zaczyna. Dla wielu osób trudne były święta, w tych dniach problem mógł się pogłębić. Do tej pory chyba nie zdawaliśmy sobie sprawy z powagi sytuacji, dopiero zaczyna to do nas docierać. Tymczasem teraz jesteśmy już tym trochę zmęczeni, bo wszystko zaczęło się przecież dużo wcześniej, zanim dotarło do nas. Interesowaliśmy się koronawirusem na świecie, kiedy u nas jeszcze go nie było. Zgodnie z tym, jak działa nasza psychika, na początku sytuacji stresowej jesteśmy lekko podekscytowani, skoncentrowani na problemie, a teraz powoli kwestia epidemii, kwarantanny i związanych z tym problemów staje się rutyną. I zaczyna nas męczyć.

Jako społeczeństwo po raz pierwszy jesteśmy w takiej sytuacji. Czego po jej zakończeniu możemy się spodziewać?

Uzależnienia od ekranu, przewartościowania rzeczy, które są ważne i nieważne. Okaże się, bez czego możemy sobie poradzić, a co jest dla nas w życiu istotne, czego tak naprawdę potrzebujemy. Że może niektóre dobra nie są dla nas takie ważne. Pewnie niektórzy po zakończeniu epidemii rzucą się w wir hedonistycznego życia, będą chcieli odreagować, nadrobić stracony czas. Musimy też pamiętać o tych wszystkich, którzy teraz są na pierwszej linii ognia. Z niepokojem myślę o ratownikach medycznych, pielęgniarkach, lekarzach, ale także sprzedawcach, którzy są w działaniu i teraz nie mają czasu myśleć o obciążeniu psychicznym, ale kiedyś to z nich „wyjdzie”. Obawiam się, że po zakończeniu epidemii dużym problemem będzie zespół stresu pourazowego, który dotknie wiele osób. Warto myśleć o tych osobach teraz, dbać o nich – namówmy ich na rozmowę, wyślijmy im śmieszny filmik albo doniczkę z bratkami, żeby czuli nasze wsparcie i żeby mieli powód do uśmiechu.

Źródło: zdrowie.pap.pl



WYGRAMY

**Potrzebujesz pomocy
np. ze zrobieniem zakupów lub
załatwieniem pilnych spraw?**

Zadzwoń do nas!

12 446 68 15



POMAGAMY.WOSP.ORG.PL



DOROSNAĆ DO NOWEGO ŻYCIA

**Śmierć taty boli zawsze. Nawet jeśli się go nie pamięta.
Nawet jeśli był bohaterem i zginął na służbie.**

Cześć!

Mam na imię Zuzia. Mam 4 lata.
Lubię śmiać się i dużo mówić.

Mam mówi, że mam to po Tacie. „Po Tacie”, to znaczy, że jestem taka jak on, kiedy żył. Bo mój Tata zmarł, kiedy walczył ze złymi ludźmi. Ja nie wiem jaki był mój Tata.

Tata Zuzi, st. asp. Cezary Mokrzewski, był specjalistą w Wydziale do Spraw Zwalczania Zorganizowanej Przestępczości Narkotykowej Policji. Zginął 7 maja 2015r. podczas konwojowania zatrzymanego. Zostawił trzyletnią córeczkę Hanię i żonę, która spodziewała się kolejnego dziecka. Zuzia przyszła na świat 2 miesiące po śmierci Taty.



Fundacja Dorastaj z Nami opiekuje się dziećmi poległych strażaków, ratowników górskich, policjantów, żołnierzy. Takich dzieci jak Zuzia mamy 134. Fundacja finansuje pomoc psychologiczną, naukę i zajęcia pozalekcyjne oraz pomoc doradcy edukacyjnego.

Prosimy o wsparcie NR KONTA 29 1030 1508 0000 0008 1545 4006
Fundacja Dorastaj z Nami, ul. Ogrodowa 7, 00-893 Warszawa
z dopiskiem „GAZETA SENIOR”

Przeznacz swój 1%

nr KRS 0000 361265
dorastajz nami.org

Podwójna patriotka historia superstulatki

Wacław Jan Kroczek

Wacław Jan Kroczek tropi losy polskich stulatów, które publikujemy cyklicznie na łamach Gazety Senior. Dziś przedstawiamy naszym Czytelnikom kolejną, piękną historię stulatki. W październiku 2018 roku Wacław Jan Kroczek odwiedził panią Emilię Brączyk w Toruniu. Efektem spotkania jest historia niezwykłej stulatki, w sposób szczególny bliskiej sercu autora opowieści.

Pani Emilia Brączyk urodziła się jako Emilia Górecka, córka Karola i Agnes, 25 sierpnia 1910 roku w Biskopstorp, parafia (sogn) Skellerup, dekanat (herred) Vindinge, gmina (kommune) Ullerslev, na wyspie Fionia (duń: Fyn) w Danii. Została ochrzczona 25 września tego roku w miejscowym kościele. Rodzicami chrzestnymi dziewczynki zostali Maryanna Bogdalonka i Andres Nowacki. Rodzice, Karol Górecki, syn Józefa i Józefy zd. Konoplickiej, urodzony 4 kwietnia 1875 w Ostropolu (obecnie Ukraina), oraz Agnes Kuzma, córka Ignacego i Marianny, urodzona 10 kwietnia 1876 w miejscowości Byszyce (obecnie gmina i powiat Wieliczka, Województwo Małopolskie), ślub wzięli w kościele w mieście Nyborg w Danii, 24 października 1909. Zaślubin udzielił pastor J. Dutschke, a świadkami byli Jan Kalęba i Józef Kędzior. Wkrótce na świat przyszło młodsze rodzeństwo pani Emilii, bracia Karol Bolesław i Piotr Paweł oraz siostra Michalina.

Idylliczne dzieciństwo

Wspominając swoje dzieciństwo w Danii, pani Emilia mówiła, że było idylliczne. Pamiętała imiona trzech koleżanek: Charlotte, Karla i Valborg oraz zamężnego pastora, którzy mieszkali w pobliżu. W Odense, gdzie mieszkała rodzina, nieznanymi witali się na ulicy. Było nie do pomyślenia, gdyby ktoś nie odpowiedział. W duńskiej szkole nauczyciele przywiązywali wielką wagę do wychowania. Pani Emilia pamiętała trzy główne zasady powtarzane uczniom, były to: szczerłość, prawdomówność, szacunek. Ludzie żyli zgodnie z tymi zasadami. Tata pani Emilii pracował w rolnictwie, a mama w pralni sióstr. W 1925 roku rodzice postanowili przenieść się do Polski. Za pieniądze zdeponowane w Danii kupili dużą farmę w miejscowości Małe Radowiska w gminie Wąbrzeźno.

Życie w Polsce było wymagające dla pani Emilii. Przeprowadzając się do kraju, którego zupełnie nie znała, wszystko zdawało się jej dziwne. Nie znała polskich realiów, historii i zwyczajów, miała kłopot z językiem. Chociaż skończyła 15 lat, edukację w Polsce rozpoczęła od drugiej klasy szkoły podstawowej. Szczęśliwie poznała dobrego nauczyciela, który w ciągu dwóch następnych lat bardzo pomógł jej zrobić postępy.

Z Danii do Polski

W 1932 wyszła za mąż. Państwo Brączykowie osiedlili się na własnym gospodarstwie w Wąbrzeźnie. Tam urodziła się jedyna córka pani Emilii, Teresa. Szczęśliwe życie rodzinne przerwał wybuch II wojny światowej. Pani Emilia była świadkiem, jak Niemcy krzyczeli na rynku w Wąbrzeźnie, że Polska przepadła i nigdy już nie powstanie. W czasie wojny zginął jeden z jej braci, który był harcerzem. Samą panią Emilię i jej rodzinę Niemcy przesiedlili do Krakowa. Pod-



czas trudnych lat okupacji pani Emilia, świetnie znająca język niemiecki, bohaterko współpracowała z Polskim Państwem Podziemnym i Armią Krajową. Po wojnie powróciła na Pomorze. Razem z mężem kupili dwuhektarowe gospodarstwo. Emilia Brączyk pracowała na roli przez 20 lat aż do śmierci męża. Później sprzedała gospodarstwo i kupiła dom przy ulicy Czackiego w dzielnicy Szewerowo w Bydgoszczy, w którym zamieszkała wraz z córką i zięciem. Niestety, musieli go opuścić w związku z budową bloków mieszkalnych. W ramach zadośćuczynienia otrzymali mieszkanie przy ulicy Solńskiego. Jedyna córka pani Emilii zmarła w 2010 roku.

Samodzielną stulatka

Od tego czasu 100-letnia już pani Emilia mieszkała samotnie; wciąż była jednak samodzielną, robiła zakupy, chodziła do kościoła, wszędzie sama. W razie potrzeby zawsze mogła liczyć na pomoc życzliwych sąsiadek.

Dopiero w 2017, w wieku 107 lat, przeprowadziła się do siostrzenicy Marii do Torunia, gdzie spędziła ostatnie lata. Zmarła 12 marca 2019 roku w zaszczytnym wieku 108 lat i 6 miesięcy.

Emilia Brączyk nigdy nie zapomniała języka duńskiego. Mając 108 lat wciąż pamiętała duńskie piosenki. Zawsze z sentymentem wspominała swoje życie w Danii i była patriotką dwóch krajów. Na ostatnie urodziny otrzymała specjalne życzenia z Ambasady Danii w Polsce, po polsku i po duńsku. Niezbędnym elementem wystroju jej pokoju, na honorowym miejscu, była duńska flaga przypominająca pani Emilii szczęśliwe dzieciństwo i wczesną młodość.

Pytana o sekret swojej zdrowej starości i długowieczności pani Brączyk odpowiadała, że należy być szczerym człowiekiem i nigdy się nie złościć, podchodzić do życia z uśmiechem i luzem, mimo wszystko.

Dlaczego kupujemy makaron i ser żółty?

W sytuacji dużego stresu chętniej sięgamy po niezdrowe produkty o potencjalnie uzależniającym charakterze, np. słodczyce czy fast food. Problem w tym, że nawyki żywieniowe wypracowane podczas kilkutygodniowej samoizolacji mogą z nami zostać na dłużej. I chociaż nie istnieje cudowna dieta na koronawirusa, warto wdrożyć przemyślane i zdrowe produkty do naszego jadłospisu. Jakie?

Wysoko przetworzone produkty z dużą ilością konserwantów, produkty mączne o długim terminie ważności, słodczyce – to, co dziś ląduje w sklepowym koszyku w dobie społecznej kwarantanny, może okazać się obciążone zdrowotnymi konsekwencjami. – Blisko 95 proc. naszych nawyków jest automatycznych. Jeśli od kilku tygodni siedzimy w domu, jest pewne, że część z nich wejdzie nam w krew. Tylko od nas zależy, czy będą to nawyki prozdrowotne – tłumaczy Mikołaj Choroszyński, psychodietetyk.

Zagrożeniem zakażeniem wirusem COVID-19 i towarzyszące obecnej sytuacji regulacje prawne radykalnie zmieniły styl życia większości Polaków, znajdując odbicie również w ich decyzjach zakupowych. Klienci chętniej sięgają po produkty wysoko przetworzone i o dużej zawartości konserwantów. – Zamiast piersi drobiowej w koszyku lądują parówki, zamiast twarogu – paczko-

wany ser żółty czy słodzony jogurt owocowy, zamiast pełnoziarnistej kaszy – makaron pszenny czy foliowany chleb o dużej zawartości soli – wylicza Choroszyński. Ekspert zwraca również uwagę na produkty, po które sięga się w celu modelowania samopoczucia. Stres, spadek nastroju czy pogłębienie stanów depresyjnych, czyli skutki uboczne obecnej sytuacji, wyraźnie sprzyjają temu, aby na stoły częściej trafiały potrawy zbiorczo określane jako comfort food. To jedzenie, które ma dawać przyjemność i poprawiać humor. Do tej grupy zaliczymy m.in. słodczyce, chipsy, pizzę, ser żółty, burgery, majonez, bekon czy makarony z sosami. Wspólnym mianownikiem tych produktów najczęściej jest wysoki stopień przetworzenia czy połączenie cukru, tłuszczu oraz soli – stymulujące dla mózgu i, zgodnie z założeniem, przynoszące chwilowe ukojenie.

– Połączenie cukrów, tłuszczu i soli powoduje niezwykle kaskadę reakcji chemicznych w mózgu. Wyzwała dopaminę i serotoninę, co przekłada się na odczuwanie przyjemności. W produktach nabiałowych, np. w serze żółtym, znajdziemy m.in. kazomorfinę, czyli substancję o podobnym działaniu na układ nerwowy co heroina czy morfina. Mleko krowie zawiera je naturalnie, aby zachęcić cielaka do picia. W serze żółtym będą one kilkukrotnie mocniej zagęszczone. To m.in. dlatego jest nieodłącznym elementem produktów typu fast food – tłumaczy Mikołaj Choroszyński.

Uzależnienie od słodczy

Równie niebezpieczne i uzależniające są słodczyce. Podczas gdy ilość spożywanego cukru powinna oscylować w granicach 10 proc. dziennej kaloryczności diety, spożywamy go kilkukrotnie więcej, nie zawsze dzięki produktom kojarzonym ze smakiem słodkim. Cukier znajdziemy nie tylko w sło-

Więcej o superstulatkach przeczytasz na:

www.najstarsipolacy.pl

Kuchnia w dobie kwarantanny

dycach, słodkich napojach czy jogurtach owocowych, ale też m.in. w przetworach mięsnych, produktach instant, gotowych sosach, ketchupie, musztardzie czy kukurydzianych płatkach śniadaniowych. Cukry proste nie zawierają kluczowego dla organizmu błonnika, który zapewnia prawidłową pracę jelit, ale też mózgu i innych narządów. Szczególnie niebezpieczna jest fruktoza, która szybko przenika przez barierę jelitową, omijając szlak insulinowy i bezpośrednio uderzają w wątrobę, powodując jej stłuszczenie. To nieuchronna droga do zespołu metabolicznego, bezpośrednio wpływającego na długość i jakość życia. Nieodłącznym elementem uzależnienia od słodczy i cukru jest również kontekst, w którym sięgamy po czekoladę czy ciastka.

– Wiele zależy od naszej historii i tego, gdzie się wychowaliśmy, a zarazem co wyzwała w nas uczucie komfortu i przyjemności. Czy może rodzice nagradzali nas słodczymi, kiedy posprzątałyśmy w pokoju lub byliśmy

grzeczni, więc dziś silnie wiążemy ten produkt z odczuwaniem satysfakcji? Jeżeli produkt spożywczy jest zakotwiczony w emocjach, będzie w nas wyzwał reakcję pozytywną. Dlatego dziś automatycznie sięgamy po niego wtedy, kiedy czujemy się zestresowani czy smutni – wyjaśnia ekspert.

Alkohol dla poprawienia nastroju

Analogiczna reakcja behawioralna może też dotyczyć alkoholu. Stres, ograniczona ilość kontaktów społecznych, jak również rezygnacja z dotychczasowego kontekstu towarzyskiego jego spożycia, może popychać osoby, które poznały mechanizm poprawiania nastroju alkoholem, w kierunku jego większej konsumpcji. – To krótkowzroczne – komentuje ekspert. – Po wytrzeźwieniu stany depresyjne mogą się jeszcze dodatkowo pogłębić. Zaburza się także sen, który jest niezwykle istotny do zachowania dobrego samopoczucia. Adaptacja picia alkoholu w domu jako próba zastąpienia okazjonalnego

wyjścia ze znajomymi do restauracji czy pubu niesie ryzyko uzależnienia.

Warto znać także stanowisko Polskiego Towarzystwa Dietetyki odnośnie do żywienia w zapobieganiu i leczeniu COVID-19. W ostatnim czasie pojawiło się wiele niesprawdzonych informacji o skuteczności określonych rodzajów diet lub suplemen-

tów diety w zapobieganiu zakażeniu koronawirusem SARS-CoV-2. Jak dotąd nie ma jednak żadnych dowodów naukowych potwierdzających skuteczność stosowania określonych suplementów diety, składników mineralnych i/lub witamin, które chronią przed koronawirusem. Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywno-

ści nie wydał zgody na żadne oświadczenia dotyczące żywności czy jej składników, które miałyby chronić przed infekcją. Prawidłowo zbilansowana i urozmaicona dieta dostarcza odpowiedniej ilości różnych składników odżywczych, które wspierają normalne funkcjonowanie układu odpornościowego. Pacjenci ze szczególnymi

potrzebami żywieniowymi powinni natomiast realizować indywidualne zalecenia lekarza i dietetyka. Informacje w sprawie koronawirusa można uzyskać pod infolinią NFZ czynną całą dobę: 800 190 590.

Więcej informacji o zdrowej diecie seniora znajdziemy na stronie:

<https://talerzseniora.pl>



REKLAMA

Pokonaj bariery architektoniczne w swoim domu!

Wraz z upływem lat nasza sprawność ruchowa spada. Dla seniorów kłopotliwe stają się takie czynności, jak codzienne pokonywanie schodów w domu lub w bloku. Jak sobie w takiej sytuacji poradzić? Czy można usunąć barierę architektoniczną w postaci schodów?

Nowoczesne budownictwo przewiduje ułatwienia dla osób z ograniczeniami ruchowymi. Dzięki temu przystosowuje zarówno domy, jak i budynki wielomieszkaniowe do swobodnego poruszania się przez osoby starsze oraz niepełnosprawne. Większość seniorów mieszka w budynkach, które nie były i nie są dla nich przystosowane, często są to bloki i kamienice bez windy albo po prostu wielopiętrowe domy jednorodzinne. Czy likwidacja barier możliwa jest w takich miejscach?

Czym są urządzenia dźwigowe?

Krzeseła schodowe, platformy czy schodołazy to nowoczesne urządzenia, które cieszą się coraz większą popularnością w naszym kraju. Ich montaż ma za zadanie pomóc w odzyskaniu swobody i wolności przez seniorów. Dzięki nim nie muszą się zmagać z trudnościami związanymi z pokonywaniem schodów. **Umożliwiają samodzielne pokonywanie pięter w domu** lub budynku wielomieszkaniowym. Jedno urządzenie może posłużyć mieszkańcom wielu mieszkań znajdującym się w jednym bloku czy kamienicy.

Obecnie na polskim rynku można znaleźć wiele rozwiązań przeznaczonych dla seniorów oraz dla osób poruszających się na wózku inwalidzkim pomagających w sposób prosty i bezpieczny pokonywać schody. Wśród nich znajdują się: **krzeseła schodowe, platformy schodowe, podnośniki pionowe** oraz **schodołazy**. Więcej informacji o poszczególnych urządzeniach zamieścimy w kolejnych artykułach dotyczących **likwidacji barier architektonicznych** na łamach „Gazety Senior”. Przybliżymy również **sposoby finansowania zakupu sprzętu przez osoby niepełnosprawne**.

Zaufana firma – Windy Schodowe

Firma Windy Schodowe od prawie 12 lat zajmuje się **likwidacją barier architektonicznych**, każdego dnia wdrażając nowe rozwiązania, dzięki którym pokonywanie barier architektonicznych staje się łatwiejsze. Zrealizowali już blisko **1500 projektów**. Oprócz doskonałej znajomości dostępnych obecnie rozwiązań technicznych zatrudnieni specjaliści posiadają także wiedzę oraz doświadczenie w pozyskiwaniu środków finansowych na zakup urządzeń służących do likwidacji barier architektonicznych.

Dodatkowo firma zajmuje się kompleksowo urządzeniami klientami, serwisując je i pomagając w uzyskaniu odbioru technicznego. Posiada uprawnienia niezbędne do wystawienia dokumentów potrzebnych podczas odbioru technicznego UDT.

Ułatwiamy Twoje Życie



**WINDY
SCHODOWE**

www.windy-schodowe.pl
E-mail: info@windy-schodowe.pl
Tel.: +48 692 44 94 74, +48 606 686 002

Odkrywamy oddech na nowo!

Oddech towarzyszy nam od chwili narodzin. W dobie pandemii kwestie związane z oddychaniem stały się szczególnie ważne i poświęca się im znacznie więcej uwagi, niż dotychczas. Jak dbać o prawidłowe oddychanie? Czy i w jaki sposób je ćwiczyć, a także po co to robić? I wreszcie – jak odróżnić problemy z oddychaniem w przebiegu astmy od duszności towarzyszących zakażeniu koronawirusem?

Oddech dla zdrowia i życia

Andrzej Wasilewski

Każdy z nas oddycha w nieprzerwanym rytmie ileś tam razy na minutę, bez przerwy, przez całe życie. Od narodzin do śmierci. Od „pierwszego oddechu” do „ostatniego tchnienia”. I wcale tego nie zauważamy. Tak, jak nie zauważamy „bicia serca”, ruchu nóg podczas chodzenia czy pracy języka podczas jedzenia. Dopiero ból uświadamia nam najczęściej istnienie i zachwiania w pracy wielu organów naszego ciała.

Obserwując automatykę oddechową nietrudno zauważyć, że każde dziecko, bezwiednie, oddycha płynnie (bez przerw) i głęboko, natomiast im starszy człowiek, tym oddech jego jest krótszy, a przerwy między wdechem a wydechem – dłuższe. I to nie jest dobrze. A przecież sprawność oddechowa odgrywa fundamentalną rolę

w harmonijnej egzystencji naszego ciała, umysłu i stanu duszy. To oddech bierze udział w mechanizmie walki lub ucieczki, pozwala dopaść ruszający tramwaj, zachować zdolność perlistego śmiechu, „oddychać pełnią piersią” po uwolnieniu się od zmartwienia. Oddech pomaga kobiecie urodzić dziecko, a mężczyźnie dźwignąć worek cementu, pomóc sobie w ubikacji albo „skulić się ze strachu”. To właśnie oddech jest warunkiem osiągnięcia relaksacji mięśniowej i odprężenia psychicznego. Na ogół jednak mało wiemy o tym, jak oddychamy, jakie są tu możliwości sterowania, jak nabrać umiejętności poprawnego oddychania i jaki ma to związek ze zdrowotną odpornością organizmu.

Mięśnie a oddech

Życie istnieje tylko wówczas i tak długo, jak funkcjonuje oddech. To jak z tańcem: atrybutem tańca jest ruch. Taniec istnieje, kiedy jest ruch. Nie ma ruchu – nie ma tańca. Mechanizm ciała zatrzymuje swoją pracę z chwilą ustania oddechu. Oznacza to, że bez względu na inne cechy doskonałości ciała, bez oddechu – staje się ono zwłokami. Tym więc co żyje w ciele lub co czyni je żywym, jest oddech. Stanowi on niejako duszę życia. Jak z powyższego wynika,



oddech można i należy rozpatrywać w aspektach nieco szerszych niż tylko sam fakt biochemicznej przemiany gazowej. Obejmuje on znacznie szersze pojęcie niż

rozumiane potocznie. Jest powiązany z obiegiem innych energii w organizmie, a jego właściwości zmieniają się w zależności od naszego zdrowia i stanu emocjonalnego.

Jeżeli wskutek psychicznego poczucia zagrożenia mięśnie nasze sprężą się do wzmożonego wysiłku, również oddech automatycznie

spełni cechy gotowości do walki, nawet jeśli do niej nie dojdzie. Spłyci lub zgola zatrzyma, aby dać napięcie mięśniom brzucha („aż mnie w brzuchu ścisnęło ze stra-

Zapraszamy do przeczytania ostatniego felietonu
Andrzeja Wasilewskiego:

GazetaSenior.pl

<https://www.gazetasenior.pl/to-juz-nie-ta-trawafelieton-andrzeja-wasilewskiego>



chu...”). Rytm jego ulegnie też zmianie gwarantującej zwiększone nasycenie krwi tlenem, co jest potrzebne w razie walki. Jeżeli zechcemy doprowadzić swoją fizyczność i umysłowość do relaksacji, musimy zmienić rytm oddechowony na wydłużony, równomierny, spokojny. Zasady gospodarki rytmem oddechowym są doskonale znane sportowcom wyczynowym i nie tylko im: nauczany w szkołach rodzenia mechanizm pracy mięśniowej oparty jest na sterowaniu oddechem, a kobiety które mają skalę porównawczą w tym zakresie, wiedzą, że różnica w przebiegu akcji porodowej jest korzystnie odczuwalna.

Wpływ oddechu na zróżnicowanie tonusu mięśniowego wykorzystywany jest w technikach relaksacyjnych, których celem jest obniżenie poziomu napięć psychofizycznych przy zaburzeniach nerwicowych, poprzez obniżenie oddechem elektromotoryki kory mózgowej z 21 do 10Hz.

Natlenić organizm

W wielu wskazówkach, komentarzach i zaleceniach zdrowotnych oddech bywa wiązany z długowiecznością. Potocznie mówi się, że górale żyją dłużej i są zdrowsi. Warunki życia wymuszają na nich głębokie oddychanie. Całkowita pojemność płuc wynosi 6 litrów, podczas gdy przeciętny emeryt, prowadzący mało aktywny fizycznie tryb życia, wymienia w każdym cyklu wdechu i wydechu zaledwie 0,35 litra, czyli niepełny szklany kubek. Jakież to więc natlenienie organizmu?

Na przełomie XX i XXI wieku (a więc bardzo niedawno) fizjology odkryli ważne powiązanie oddechu z systemem immunologicznym (obronnym) organizmu ludzkiego, a konkretnie z układem limfatycznym. Limfa, podobnie jak krew, krąży po całym organizmie. Jest przezroczysta i ma konsystencję śliny. Cyrkułuje z prędkością 2-4 litrów dziennie, co jest prędkością ślimaczą w porównaniu z krwią, pompowaną z prędkością 8400 litrów dziennie. Przyczyną tak powolnego obiegu limfy, głównego nośnika białych ciałek krwi jest fakt, że nie ma ona organu wymuszającego napęd. Nie płynie także, w odróżnieniu od krwi, przez żadne skanalizowane szlaki w postaci systemu naczyniowego. Przesuwa się w mięśniach. Zatem szybkość przepływu limfy zależy w dużej mierze od tłoczni wysiłku mięśniowego i głębokości oddechu. Największą pompą obiegu limfatycznego są mięśnie łydek. Bezruch tych mięśni (siedzący tryb życia) powoduje zastoje limfy w kończynach dolnych. Jakikolwiek ruch łydek akty-

wizuje ruch płynu limfatycznego, aktywizując zarazem funkcje obronne organizmu poprzez zwiększenie penetracji wokółkomórkowej. Dlatego ważne są długie spacery i umiarkowane bieganie.

Drugim ważnym mechanizmem poruszającym obieg limfy jest oddychanie. W jego taktce następują zmiany ciśnieniowe wewnątrz klatki piersiowej. Niższe ciśnienie wsysa limfę i w ten sposób napędza jej ruch. Im głębszy oddech, tym większe zmiany ciśnienia i bardziej intensywny przepływ limfy patrolującej tkanki w poszukiwaniu wrogich bakterii do zniszczenia. I to jest owa tajemnica zdrowia i długowieczności narodów górskich.

Ćwiczenia na aktywizację oddechową

W obecnym czasie, kiedy zabroniono spacerów, rowerów, biegania, chodzenia „z kijkami”, zamknięto pływalnie, parki, kardiosiłownie, aerobiki, a nawet rekreacyjne przyrządy sprawnościowe w parkach i przy boiskach, a co więcej, zakazano wychodzenia z domów nawet wielokrotny spacer między pokojem małym, dużym, kuchnią, łazienką i balkonem nie spełnia wymogów zdrowotnych. Trzeba pomóc swojemu zdrowiu poprzez wymuszenie aktywizacji mięśniowej i oddechowej. Da się to zrobić w różny sposób. Ja proponuję dwa.

Sposób pierwszy dotyczy pracy mięśniowej. Stajemy na krześle lub fotelu i kładziemy ręce na jego oparciu. Nogi nieco rozszerzone, stopy równoległe. Wspinamy się na palce, opadamy na pięty, robimy przysiad, wstawiamy na pełne stopy, wspinamy się na palce i opadamy na pełne stopy. I od początku. Robimy tyle cykli, ile siła mięśni nóg nam pozwala, bez szaleństwa. Nie szkodzi, że wykonasz zaledwie trzy-cztery cykle i zmęczysz się. Po pewnym czasie (po godzinie-dwóch) pracujemy ponownie.

Na głęboki oddech

Ćwiczenie następne to praca z głębokim oddechem. W jodze nazywa się on oddechem trójfazowym, ale w praktyce bez pomocy obecnego przy ćwiczeniu instruktora nie da się poprawnie nauczyć pełnych trzech faz tego oddechu w sposób poprawny. Proponuję tutaj wersję uproszczoną.

Kładziemy się na plecach, na równym podłożu (dywan, koc na podłodze). Wyrównujemy oddech na płynny, równy, spokojny. Następnie próbujemy oddychać samym brzuchem (oddech przeponowy). Klatka piersiowa jest nieruchoma, pracuje tylko tłocznia brzuszna. Żeby łatwiej było kontrolować poprawność procesu, można

na brzuchu położyć grubszą książkę i spoglądać czy wykonuje ruchy góra-dół wraz z naszym wdechem i wydechem. Klatka piersiowa – powtarzam, jest nieruchoma. Kobiety, którym przebyta ciąża zdeformowała oddech, mają z tym problem. W ciąży organizm niweluje oddechowe ruchy przepony uciskającej górę pęcherza płodowego, kobieta oddycha tylko żebrowo i u wielu z nich pozostaje ten model oddechu nawykowo. Trzeba przywrócić więc oddech prawidłowy. Ćwiczymy przeponowy.

Kiedy już płynnie „oddychamy brzuchem”, modyfikujemy proces. Robimy wdech brzuchem (książka podnosi się wysoko), zatrzymujemy ruch brzucha i uzupełniamy wdech klatką piersiową, po czym wydychamy z brzucha (żebra nieruchomo), a następnie żebrowo wyciskamy z klatki piersiowej. I od początku: wdech brzuchem, wdech klatką, wydech z brzucha, wydech z klatki. Doświadczenie poucza, że cenną bywa tu życzliwa pomoc, kto obserwuje i kontroluje nasze wysiłki, czy są one prawidłowe.

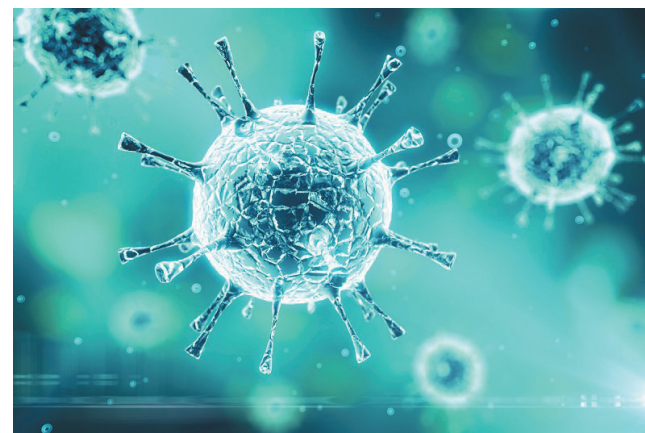
Kiedy już opanujemy płynność takiego oddychania, budujemy jego głębokość. Wdychamy głęboko, po czym bardzo powoli, powoli wydychamy. Staramy się tak wyćwiczyć, żeby wydech trwał dwa razy dłużej niż wdech. Taki sposób oddychania pozwoli nam uzupełnić fizjologiczne normy tlenu we krwi oraz w komórkach organizmu, które tego potrzebują, zwłaszcza mózgu, bez potrzeby stosowania innych, długotrwałych wysiłków. Wystarczy poćwiczyć ten pogłębiony oddech po kilka minut 2-3 razy dziennie. Po nabyciu wprawy, ćwiczymy niekoniecznie leżąc, można siedząc, stojąc lub chodząc, ale nauczyć się poprawnie – można tylko leżąc.

Nie wystarczy wykonać te ćwiczenia raz dziennie po trzy przysiady i pięć oddechów. Te ćwiczenia mają nam zastąpić spacer, a więc aby dały efekt, muszą być wykonywane wielokrotnie w ciągu dnia i zająć łącznie tyle czasu, co spacer. Zainteresowanym i wytrwałym życzymy skutecznych prób i zauważalnego wzrostu energii życiowej mimo ograniczeń w poruszaniu się poza mieszkaniem.

Duszność: jak rozpoznać, czy to COVID-19, czy astma?

Justyna Wojteczek

COVID-19 ma kilka etapów, a na jednym z nich pojawia się duszność. Duszność występuje też w przebiegu astmy. Internista i alergolog prof. Piotr Kuna z Uniwersytetu Medycznego w Łodzi wyjaśnia, co wskazuje, że taki objaw pojawił się w konsekwencji astmy, a kiedy można podejrzewać COVID-19.



W Polsce na astmę choruje 4,5 mln osób. Wielu z nich boryka się z dusznościami. – W astmie duszność jest napadowa. Atak duszności występuje często w reakcji na alergen, często rano lub wieczorem, a także po wysiłku – tłumaczy prof. Piotr Kuna, który kieruje Kliniką Chorób Wewnętrznych, Astmy i Alergii w UM w Łodzi. Co ważne, nie towarzyszy takiemu napadowi gorączka. Astmatycy wiedzą, co w takiej sytuacji robić – przyjmują odpowiedni, często nazywany przez nich awaryjnym, lek, dzięki czemu najczęściej duszność znika. Profesor Kuna przypomina, że astmatycy nie powinni samodzielnie przerywać zaleconych leków z powodu obaw o zakażenie nowym koronawirusem.

Duszność w COVID-19
COVID-19 w uproszczeniu ma sześć etapów (przy czym choroba może przebiegać łagodnie, czyli pacjent nie

przechodzi przez wszystkie etapy). Pierwszy etap to faza bezobjawowa – wirus zaatakował organizm, ale nie mamy żadnych tego symptomów. Drugi – gorączka i pokasływanie, które pojawiają się zwykle w 4-5 dniu od zakażenia. Trzeci etap to duszność, która pojawia się w tym etapie nie ma co czekać, to ostatni moment, by znaleźć się w szpitalu.

W czwartym etapie następuje zapalenie płuc – gorączka jest jeszcze wyższa, a pacjent cierpi z powodu gorączki i duszności. Piąty etap to ARDS, czyli zespół ostrej niewydolności oddechowej. Na tym etapie pacjent musi być hospitalizowany na oddziale intensywnej terapii. Jeśli leczenie także tu się nie powiedzie, COVID-19 przechodzi do szóstego etapu. Jest nim sepsa – ciężka niewydolność wielonarządowa.

Różnice między astmą a COVID-19

Profesor Kuna zwraca uwagę na główne różnice mię-

dzy dusznością w COVID-19 a w astmie. W przypadku COVID-19 duszności towarzyszy gorączka, w astmie jej nie ma.

W COVID-19 duszność nie mija po zażyciu leków wziewnych działających na duszność w przebiegu astmy.

W COVID-19 duszność ma charakter narastający i stały, w astmie ma charakter napadowy w reakcji na jakiś bodziec (alergen, wysiłek fizyczny, czasem stres).

– Jeśli doświadczamy duszności z towarzyszącą gorączką, najlepiej znaleźć się w szpitalu – podkreśla prof. Kuna. Zwraca też uwagę na wnioski płynące z dostępnych badań naukowych: najlepsze rezultaty daje podanie chlorochiny w przebiegu COVID-19 w czwartym dniu, czyli wtedy, gdy pojawiają się pierwsze objawy choroby. – Zapalenie płuc pojawia się najczęściej w 7. dniu od wystąpienia objawów i ma piorunujący przebieg – dodaje lekarz.

Zdrowie.pap.pl

Przypominamy, jak chronić się przed zarażeniem:

<https://www.gazetasenior.pl/koronawirus-senior>

Życie w czasie zarazy

Jadwiga Kwiek

ABC Psychologii dla seniorów. Cykl

Pandemia spowodowana wirusem COVID-19, koronawirusem, daje się nam wszystkim we znaki. Ma swoje konsekwencje natury medycznej, gospodarczej, społecznej, które możemy obserwować gołym okiem. A czym jest z punktu widzenia psychologii?

Odpowiedź będzie się koncentrowała wokół dwóch kluczowych kwestii. Pierwsza to reakcja na zagrożenie. Druga to wpływ długotrwałej izolacji na psychikę. Nasze mózgi skonstruowane są w taki sposób, że na zagrożenie reagujemy walką lub ucieczką. Ale jak mamy walczyć z wrogiem, którego nie widzimy? Którego de facto nie znamy i nie bardzo wiemy, jak go zwalczać? Ba, nawet medyczne autorytety mówią, że nie ma na niego bronii. Dokąd uciec, skoro nie wiemy, gdzie on jest? A wszystko wskazuje na to, że może być wszędzie. Dla mózgu jest to sytuacja wielkiego dyskomfortu. Ewolucyjnie wypracowane mechanizmy obrony: walka i ucieczka działają w bardzo ograniczonym zakresie. Najlepszą, na ten moment, strategią wydaje się być strategia żółwia chowającego się we własnej skorupie. I tak właśnie robimy, samoizolując się we własnych domach. I strategia jeża związającego się w kulkę i wystawiającego kolce. Czyli znowu izolacja i stosowanie środków odstraszcających wroga. Czyli stosowanie wszystkich zalecanych metod i procedur zmniejszających ryzyko zarażenia się koronawirusem.

Rzecz w tym, że nasze mózgi już po dwóch tygodniach potrafią się adaptować do nowej sytuacji. Konsekwencją tego może być pokusa

rezygnacji z dobrowolnej izolacji. Telewizja pokazuje grupy młodzieży grillującej na świeżym powietrzu, rodziców wybierających się gromadnie na wycieczki z dziećmi w miejsca pełne innych wycieczkowiczów. Starsze panie mówią, że „jeden dzień, dwa można siedzieć w domu, ale nie w nieskończoność”. Niekoniecznie stoi za tym lekomyślność, brak zdrowego rozsądku czy odpowiedzialności. Może to być podświadoma reakcja obronna psychiki na długotrwałą izolację. Przy czym pojęcie „długotrwała” jest pojęciem względnym. Dla jednej osoby o skłonnościach pustelniczych „długotrwała izolacja” może się zaczynać po miesiącu. A dla innych, na przykład cytowanych starszych pań, już po dwóch dniach. Izolacja powoduje zwiększenie poziomu stresu, a podwyższony stres rzadko kiedy idzie w parze z racjonalnym zachowaniem.

Bunt psychiki

Skąd ten bunt psychiki? Otóż istnieje coś takiego jak optymalna stymulacja. Czyli taki poziom bodźców, który sprawia, że czujemy się dobrze. Nadmiar bodźców wywołuje napięcie, wprawia w poczucie bezradności wobec atakującej nas lawiny zdarzeń, zalewu informacji. Z kolei izolacja wpycha nas w poczucie nudy, powodowanej tak zwaną deprywacją sensoryczną, brakiem wrażeń, i sprawia, że czujemy się źle. Jak bardzo długotrwała izolacja jest niekorzystna dla psychiki pokazują doświadczenia z pacjentami psychiatrycznymi, których powrót do zdrowia znacznie opóźniało izolowanie ich od innych. Czy doświadczenia więzienne, w których znaczny poziom agresji jest skutkiem nie tylko tego, że przebywają w nich osoby łamiące prawo, ale reakcją na izolację. A najcięższym rodzajem kary jest kara izolacji. Potwierdzają to doświadczenia rybaków dalekomorskich odnotowujących

dużą ilość tajemniczych śmierci wśród załogi. To właśnie one wymusiły rygor wymiany załogi co dziewięćdziesiąt dni. Jeszcze inne doświadczenia potwierdzające niebezpieczny wpływ izolacji na psychikę to eksperymenty związane z testowaniem zachowań w schronach przeciwoatomowych. Jesteśmy stworzeniami grupowymi i życie w izolacji nam nie tylko nie służy, ale bywa, że wręcz szkodzi.

„Syndrom zimowników antarktycznych”

Co się z nami dzieje, kiedy jesteśmy w długotrwałej izolacji? Otóż z dużym stopniem prawdopodobieństwa dopadnie nas tak zwany „syndrom zimowników antarktycznych”. Składają się na niego takie czynniki jak: bezsenność, zmienność nastrojów, spadek motywacji do wysiłku, agresywność. Pozornie możliwość pozostania w domu, zwolnienie z obowiązków związanych z pracą powinno sprzyjać wysypianiu się, nadrobieniu różnego rodzaju zaległości, ale tak nie jest. A to dlatego, że śpiamy lepiej, kiedy nasze mózgi są optymalnie stymulowane. Brak właściwej stymulacji obniża też gotowość do podejmowania wysiłku. I zamiast nadrobić zaległości fundujemy sobie dodatkowo poczucie winy z powodu „marnowania czasu”, „lenistwa”. Zwiększona agresywność jest odpowiedzią mózgu na brak właściwej stymulacji. Mózg próbuje sobie radzić z tym brakiem właśnie poprzez podniesienie poziomu agresji. Przypomina w tym grupę znudzonych wyrostków, którzy bez powodu dokonują aktów wandalizmu. Po to, „żeby się coś działo”. Mówi się, że jeśli szkoły zostaną zamknięte na dłużej, to rodzice wynajdą szczeniaka wcześniej niż naukowcy. Wiele matek musi zostać z dziećmi w domu i wymyślać coraz nowe atrakcje w warunkach izolacji. Szczególnie zagrożone w czasie izolacji mogą być ofiary przemocy domowej.

Właściwe wsparcie w izolacji

Na czym powinno polegać wsparcie w izolacji? Przede wszystkim na wsparciu emocjonalnym, które polega na okazywaniu pozytywnych emocji. Znakomicie wyczuli to Włosi, śpiewając gromadnie na balkonach. Trzeba dzwonić, mailować do bliskich i znajomych. Ale czasem to nie wystarczy i powinno się zająć o profesjonalne wsparcie psychologiczne metodą online. MOPS-y już to planują. Wsparciu informacyjnym zwiększającym racjonalne podejście do sytuacji i samego siebie. Wsparciu instru-

mentalnym polegającym na dostarczaniu odpowiednich środków ochrony. I wreszcie wsparciu rzeczowym. Dowożeniu jedzenia, leków i wszystkiego tego, co może zmniejszyć uciążliwość izolacji. Ale najważniejsze jest właściwe nastawienie polegające na tym, żeby w większym stopniu traktować izolację jako wybór zachowania racjonalnego, a nie jako narzucony przymus.

Wiele z tych rzeczy robimy intuicyjnie, spontanicznie. Ale dobrze byłoby mieć opracowane procedury, które pozwoliłyby robić to szybciej, lepiej, skuteczniej. Bo świat nie zawsze bywa miejscem przyja-

znym i bezpiecznym.

A i tak należy się liczyć z tym, że będą się pojawiać osoby uciekające z kwarantanny z uwagi na znacznie obniżony poziom tolerancji na izolację. Nie wszystkie problemy można rozwiązać metodą kar administracyjnych. Niektórym trzeba po prostu pomóc przetrwać czas izolacji. W imię interesu nas wszystkich.

W następnym odcinku ABC Psychologii o roli książek, zwłaszcza w kontekście wzmacniania naszej odporności.

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.



Polecamy wywiad z dr Kwiek:

<https://www.gazetasenior.pl/dr-jadwiga-kwiek-stawiamy-na-wlasna-madros>

szlachetna PACZKA

Lubię ludzi

DOBRE SŁOWA
telefon wsparcia dla osób starszych

Jeśli czujesz się samotny, martwisz się, potrzebujesz wsparcia lub chcesz porozmawiać z kimś życzliwym – **zadzwoń.**

12 333 70 88

codziennie
10.00 - 12.00
17.00 - 19.00

Jesteśmy po to, aby wysłuchać i pomóc.

Wrocławskie Centrum Seniora działa online

Wrocławskie Centrum Seniora zaprasza do wirtualnych spotkań z psychologiem, śmiechoterapeutą, dietetykiem, instruktorem karate. Seniorzy mają także możliwość wspólnego zatańczenia razem z instruktorką zajęć tanecznych, stworzenia drzewa genealogicznego własnej rodziny, galerii zabawek z dawnych lat oraz wzięcia udziału w ćwiczeniach dla ciała i umysłu. WCS zachęca także do dzielenia się swoją twórczością!

Wrocławskie Centrum Seniora cały czas jest w stałym kontakcie z seniorami pod **Telefonami Seniora nr 888 999 335** przez 7 dni w tygodniu w godz. 12-18 oraz pod nr **71 344 44 44** od poniedziałku do piątku w godz. 9-15, pod którymi mogą Państwo uzyskać informacje i pomoc. Dodatkowo w ramach akcji **Nie Bądź Sam**, mającej na celu przeciwdziałanie osamotnieniu osób starszych, czynny jest nr telefonu **888 999 372** od poniedziałku do piątku w godzinach 12-18. Wśród tematów rozmów dominują: porady dietetyczne, gimnastyka w domu, rodzaje aktywności domowych, informacje o maseczkach, rękawiczkach, dostawach żywności, a także o wpływie koronawirusa na konkretne choroby przewlekłe itp. Seniorzy są bardzo wdzięczni za troskę i wsparcie otrzymywane od całego zespołu Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego. – **Jak się okazuje i co bardzo cieszy, bardzo wielu seniorów jest też w stałym kontakcie z rodziną i sąsiadami** – mówi Robert Pawliszko, zastępca dyrektora WCS. Wszystkie ważne informacje dla seniorów zostały zgromadzone w jednym miejscu: **www.seniorzy.wroclaw.pl/tablica-informacyjna**.

Zapisy na zajęcia online

Trwają zapisy do udziału w cyklicznych spotkaniach WCS online. W programie: Psychologiczny poradnik antywirusowy – spotkania z psychologiem, Śmiechoterapia dla seniorów – zajęcia z humorologiem, Zdrowie od kuchni – spotkanie z dietetykiem klinicznym, Zdrowy kręgosłup i elementy karate – zajęcia z instruktorem karate. Wszystkich

chętnych do uczestniczenia w spotkaniach na żywo przez Internet prosimy o zapisywanie się pod adresem mailowym: **karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl**, a na zajęcia Zdrowy kręgosłup i elementy karate zapisy pod adresem: **biuro@senior21.pl**. Zainteresowanym osobom zostanie wysłany link, w który należy kliknąć, żeby przenieść się na stronę Akademii Korbank, wpisać swoje imię, kliknąć w „używam mikrofonu” i potwierdzić wszystkie zgody (na używanie mikrofonu). Osoby, które będą potrzebować pomocy przy wejściu na stronę, zapraszane są godzinę przed każdym spotkaniem. Pomożemy w poradzeniu sobie z wejściem na spotkanie. Szczegółowy plan zajęć online dostępny jest na stronie: **www.seniorzy.wroclaw.pl/zajecia-online**. Serdecznie dziękujemy firmie Korbank za bezpłatne udostępnienie platformy internetowej dzięki której, w tych trudnych czasach, seniorzy mogą spotykać się online, porozmawiać, zobaczyć się i uczestniczyć w warsztatach prowadzonych przez specjalistów.

Dla ciała i ducha

Zachęcamy seniorów do aktywności tanecznej – na FB WCS „Szczęśliwi w Tańcu” tańczą w domu! Zapraszamy do tańca w imieniu Joanny Stanisławskiej i sprawdzenia profilu FB/centrum.seniora, gdzie udostępniamy filmiki z układami tanecznymi, które można ćwiczyć w domu. Europejskie Stowarzyszenie Promocji Aktywności Ruchowej 50+ zorganizowało akcję **Łapię dzień**. Codziennie o godz. 8.30 można poćwiczyć przez ok. 10 minut na Facebooku. Polecamy także zestaw ćwiczeń rehabilitacyjnych w nowej formie, które przygotował fizjoterapeuta Zbigniew Cichoński i które można wykonywać samodzielnie w domu. Informujemy seniorów o regularnych ćwiczeniach w ramach projektu **Aktywny Senior w domu: www.seniorzy.wroclaw.pl/aktywny-senior**.

Tylko pół godziny dla umysłu!

Czy wiesz, że mózg, aby odpowiednio funkcjonował, również potrzebuje wyzwania? Zobacz zadania, których celem jest ćwiczenie pamięci i innych funkcji poznawczych mózgu. Cykl ćwiczeń, autorstwa psychologa Piotra Łąckiego, umieszczony na stronie **www.psychologdlaseniora.pl**, służy poprawie sprawności umysłowej.

7 kroków do zdrowia

Na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne w dużej mierze mają wpływ m.in.: oddech, ruch, pożywienie, uśmiech, odpoczynek, przebaczenie, miłość. Obecna sytuacja może wywoływać w nas lęk i niepokój. Pod linkiem

www.seniorzy.wroclaw.pl/7krokow-do-zdrowia znajdziemy informacje m.in. jak oddech wpływa na nasze codzienne funkcjonowanie oraz jak ważna jest aktywność fizyczna. Umiarkowany wysiłek fizyczny działa dobroczynnie na psychikę człowieka: podnosi poziom endorfin i serotoniny, czyli hormonów szczęścia, obniża poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu i poziom lęku. Sprawność ciała i umysłu online to kontynuacja zajęć prowadzonych przez Zofię Zelman z Dolnośląskiego Obywatelskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Zabawy dziadków z wnukami

Zachęcamy do udziału w projekcie międzypokoleniowym Laboratorium Zabawek. W Akademii Talentów i Uzdolnień znajdują Państwo propozycję na międzypokoleniową zabawę oraz zdjęcia zabawek z czasów PRL: **www.wke.wroclaw.pl/laboratorium-zabawek**. Na bieżąco będą dodawane nowe galerie z zabawkami z przeszłości. A w warunkach laboratoryjnych, czyli w domu, proponujemy cykl poszukiwań/analiz. Będziemy w nim znajdować nie tylko przedmioty do zabawy, ale również historie rodzinne, które dzięki zabawkom z dzieciństwa przypominają się nam. – **Zapraszam do nadsyłania wspomnień, a najciekawsze opublikujemy. Może nadeślicie też zdjęcia, które ośmielą do rozmów kolejne osoby. Razem zajmiemy się poszukiwaniem sposobów na dobrą komunikację na ten czas** – zachęca Jolanta Podsiadło z WCS i czeka na odzew pod adresem: **jolanta.podsiadlo@wcrs.wroclaw.pl**. Więcej informacji na **www.seniorzy.wroclaw.pl/domowe-laboratorium**.

Stwórz historię swojej rodziny

Wrocławskie Centrum Seniora aktywizuje i zachęca seniorów do stworzenia Rodzinnego Drzewa Genealogicznego, efektem będzie wystawa prac. W warunkach kwarantanny

jest okazja do kontaktów międzypokoleniowych: dzieci, wnuki mogą zainspirować dziadków do próby poznania Internetu, a dziadkowie mają okazję na przekazywanie młodym potomnym swojej wiedzy rodzinnej, życiowej. W takim aspekcie kwarantanna może się okazać dobrodziejstwem dla więzi rodzinnej, a do młodego pokolenia trafia niesamowita możliwość uczestniczenia w tworzeniu spuścizny po swoich przodkach. **Czekamy na zdjęcia powstałych Drzew Rodzinnych!**

Podziel się swoją twórczością!

Centrum Seniora zachęca także do dzielenia się swoją twórczością. Wiersze, opowiadania można przysyłać na adres e-mail: **marta.lomnicka@wcrs.wroclaw.pl** z tytułem „Moje myśli”. Najciekawsze prace zostaną opublikowane na stronie WCS i na FB. A już teraz na: **www.seniorzy.wroclaw.pl/moje-mysli** zachęcamy do lektury wierszy Izabeli Król. Izabela Król – jest poetką, która miała szczęście trafić do grupy aktywnych senierek nazywających siebie „Paniami Nie spodziankami”. We Wrocławskim Centrum Seniora, w czasie swojej trzeciej młodości, może nareszcie rozwijać potencjał drzemiący w niej od zawsze. Zamiłowanie do tworzenia zabawnych rymowanek to największe hobby autorki. Przebywanie z ludźmi, w atmosferze rozbawienia, zawsze bardzo sobie ceniła i wciąż ceni. Potrafi się śmiać z siebie i chętnie pisze „na poczekaniu” tekściki dla osób, którymi się otacza. Twierdzi, że poczucie humoru, wigor i niesłabnąca aktywność, które nie znają ani granic, ani wieku, odziedziczyła w genach.

Dobra myśl na każdy dzień

Na każdy dzień tygodnia Wrocławskie Centrum Seniora dzieli się na Facebooku dobrą myślą (cytatem, piosenką, wierszem, zdjęciem). Warto w ten sposób zacząć dzień!



ZAPRASZAMY

NA SPOTKANIA ONLINE DLA SENIORÓW

DOŁĄCZ DO NAS!



KIEDY?
PLAN SPOTKAŃ ZNAJDZIESZ
NA NASZYM FB ORAZ STRONIE



JAK I GDZIE?
PLATFORMA INTERNETOWA KORBANK,
FB/CENTRUM.SENIORA, WWW.SENIORZY.WROCLAW.PL



**WSTĘP
BEZPŁATNY
OBOWIĄZUJĄ ZAPISY**

Świat w cieniu pandemii

Ilona Zakowicz

Pierwszy kwartał 2020 roku zapamiętamy jako okres globalnej walki z pandemią, która zaskoczyła chyba wszystkich. Każdy z nas miał swoje plany, zadania oraz cele. Pokrzyżował je wirus SARS-CoV-2 wywołujący ostrą chorobę układu oddechowego – COVID-19.



W lutym 2020 r. niespodziewanie obudziliśmy się jakby w nowej rzeczywistości, w której nie jesteśmy w stanie niczego precyzyjnie zaplanować, a tym bardziej przewidzieć. Mnożą się pytania, na które brakuje odpowiedzi. Tracimy dotychczasowe punkty oparcia, a wraz z nimi poczucie bezpieczeństwa. Ponieważ nasze przekonanie o możliwości sprawowania kontroli nad życiem okazuje się boleśnie iluzoryczne, snujemy czarne scenariusze. Wsłuchujemy się w docierające do nas z każdej strony pesymistyczne wizje i coraz dosadniej zdajemy sobie sprawę ze skali i wielowymiarowości problemów, z którymi niebawem przyjdzie nam się mierzyć. Jak wrócić do „nowej normalności” i jak ona będzie wyglądała? Na te pytania nikt nie ośmieli się chyba odpowiedzieć z pełnym przekonaniem. Pozostają nam zatem, mniej lub bardziej śmiało, hipotezy i wiara w to, że koronawirus – jak uspokaja Michael Levitt, laureat Nagrody Nobla w dziedzinie chemii – „to nie koniec świata”.

Jak może być?

Eksperti nie pozostawiają wątpliwości: w ciągu kilku najbliższych miesięcy boleśnie odczujemy ekonomiczne i społeczne konsekwencje pandemii, krzyczą tytuły prasowe z całego świata. Tymczasem skala zapowiadane go kryzysu dopiero nam się odślania. Jak może wyglądać świat po pandemii koronawirusa? I jak się w nim odnaleźć? Pytanie te coraz częściej pobrzmiwają w mediach, a odpowiedzi na nie starają

się udzielić nie tylko wizjonerzy i eksperci.

W zaciszach swoich mieszkań i domów my także snujemy opowieść o tym, jak być może. Mamy własne wizje świata post-pandemicznego, obrazy rzeczywistości „po koronawirusie”.

Zamknięcie granic, centrów handlowych, sklepów, restauracji, obiektów kulturalnych i usługowych, wielu firm i instytucji sprawiło, że poziom konsumpcji spadł. Wraz z nim doszło do redukcji zatrudnienia, likwidacji stanowisk pracy, działalności gospodarczych, a także zamknięcia lub zawieszenia wielu, zwłaszcza małych i średnich firm. Branże rozrywkowa, gastronomiczna, hotelarska, a w szczególności turystyczna jako pierwsze padły ofiarą epidemii koronawirusa. Właściciele sklepów, personel medyczny, nauczyciele i wykładowcy, przedsiębiorcy, duchowni, emeryci i renciści, uczniowie i studenci – słowem my wszyscy – znaleźliśmy się w trudnej sytuacji. Postawieni wobec nowych zadań, oczekiwań, wymogów, procedur, nakazów i zakazów, które mają nam pomóc przetrwać ten trudny czas. Wiele z wydarzeń i naszych dotychczasowych aktywności przeniesionych zostało do Internetu. W dobie koronawirusa także kultura przenosi się do sieci. Spektakle, wystawy, koncerty, seanse filmowe są dostępne online, tylko zamiast teatralnego fotela czy sali kinowej musimy się zadowolić własnym krzesłem i komputerem z dostępem do Internetu.

Niezaprzeczalnie pandemia, a wraz z nią społeczna izola-

cja jest sytuacją trudną i nie jest pokrzepiającym faktem, że wszystkim nam jest trudno, że każdy z nas coś stracił lub z czegoś zrezygnował. Mamy wprawdzie przeświadczenie, że jako społeczność ludzi połączonych tym samym doświadczeniem tworzymy jakiś rodzaj wspólnotowości, nie zmienia to jednak sytuacji tych z nas, którzy doświadczali najboleśniejszych konsekwencji pandemii.

Nie wiemy, w jakim stopniu obecna sytuacja wpłynie na naszą najbliższą przyszłość, odpowiedź na tak postawione pytanie jest wielką niewiadomą.

Jedyna stała rzecz to zmiana

Po pierwsze, bieżąca sytuacja potwierdza przekonanie, że „jedyną stałą rzeczą w życiu jest zmiana”. Obserwujemy obecnie, zdaniem części specjalistów, powolny zmierzch epoki względnego spokoju, bezpieczeństwa, dobrobytu. Co więcej, najprawdopodobniej czekają nas kolejne epidemie. Powinniśmy zatem wyciągnąć lekcje z dotychczasowych doświadczeń, nauczyć się jak należy działać w obliczu takiego zagrożenia.

Po drugie, pandemia, a wraz z nią negatywne zmiany, których doświadczamy, sprawia, że nasila się w nas poczucie lęku i strachu. Powinniśmy zatem zatroszczyć się o dostępność wsparcia psychologicznego, szczególnie w odniesieniu do grup najbardziej zagrożonych: dzieci, osób doświadczających przemocy, niepełnosprawnych i starszych, które, jak pokazała pandemia, żyją

w większej izolacji niż młodsze pokolenia.

Po trzecie, pandemia przyczyniając się do kryzysu gospodarczego i ubóstwa, w efekcie może skutkować zwiększeniem liczby osób chorujących na depresję, a także samobójstw. Należy zatem z jednej strony zatroszczyć się o lepszy dostęp do opieki psychiatrycznej, z drugiej natomiast zastanowić się nad zmianami na szeroko rozumianym rynku pracy.

Po czwarte, wirus powodujący chorobę COVID-19 jest nowy, a to oznacza, że populacja nie jest na niego odporna. W rezultacie powinniśmy podjąć działania na rzecz rozwoju medycyny, poszukiwania nowych leków, szczepionek i procedur, a także na nowo przemyśleć sposób funkcjonowania służby zdrowia.

Na zakończenie zachęcam Państwa do przemyślenia słów Noblistki Olgi Tokarczuk, która zauważyła, że koronawirus „uświadomił nam, że bez względu na to, jak bardzo czujemy się słabi i bezbronni wobec zagrożenia, są wokół nas ludzie, którzy są jeszcze słabsi i potrzebują pomocy. Przypomniał, jak delikatni są nasi starzy rodzice i dziadkowie i jak bardzo należy im się nasza opieka”. Przypomniał nam także, jak ważna jest wzajemna troska i międzypokoleniowa solidarność, wzmocnił świadomość, że jesteśmy ze sobą i Światem połączeni.

Ilona Zakowicz jest nauczycielką akademicką, kulturoznawczynią i gerontologką, specjalistką ds. polityki senioralnej.

Akty z Urzędu Stanu Cywilnego dostępne online

W czasie pandemii ZUS pomaga klientom w uzyskaniu zaświadczeń z Urzędu Stanu Cywilnego. Na wniosek klienta Zakład może wystąpić o odpisy aktów stanu cywilnego, które są potrzebne m.in. do ustalenia prawa i wypłaty m.in. zasiłku pogrzebowego.

- Pomimo epidemii życie toczy się dalej. Nasi bliscy od nas odchodzą i wtedy potrzebujemy zasiłek pogrzebowy a do tego musimy mieć odpisy aktów z USC. W tym wyjątkowym i trudnym czasie dla wszystkich chcemy pomóc naszym klientom, dlatego występujemy w ich imieniu o przesłanie do nas potrzebnych odpisów – mówi Iwona Kowalska-Matis regionalny rzecznik prasowy ZUS

na Dolnym Śląsku. Rzeczniczka jednak zastrzega, że aby ZUS mógł uzyskać odpis aktu stanu cywilnego, musi dostać od klienta wniosek o zasiłek i oświadczenie z danymi, które umożliwią Urzędowi Stanu Cywilnego identyfikację osoby, której odpis dotyczy.

Zasiłek pogrzebowy

- Aby ZUS mógł pozyskać z Urzędu Stanu Cywilnego odpis aktu zgonu we wniosku o zasiłek pogrzebowy na formularzu Z-12 bardzo uważnie i dokładnie należy wpisać dane identyfikacyjne osoby zmarłej: imię i nazwisko, numer PESEL, datę zgonu. Jeśli numer PESEL nie został nadany osobie zmarłej, należy wpisać miejsce zgonu (miejscowość) - wyjaśnia Kowalska-Matis. Na tej podstawie ZUS wystąpi do urzędu o wydanie odpisu skróconego aktu zgonu tylko w przypadku, gdy wnioskodawcą w sprawie o zasiłek pogrzebowy jest członek rodziny osoby zmarłej.

Więcej na temat działalności ZUS w czasie pandemii m.in.

GazetaSenior.pl

<https://www.gazetasenior.pl/zus-przez-internet>

Jak oswoić domową kwarantannę? Przeczytaj:

<https://www.gazetasenior.pl/seniorze-zostan-w-domu-oswajamy-kwarantanne>



Czas bezradności?

Maria Orwat

Z tym COVID-19 to nie ma problemu, ponieważ problem można rozwiązać, a tego w koronie na razie nie ma problemu. Trzeba przeczekać. Ale dożyliśmy czasów, gdy wszyscy pozamykani w domach, wystraszeni, a tu wiosna rozkwita radością i życiem, upaja i rozpięra swoją ekspansją i urodą.

Przyroda od dawna upominała się o swoje prawa (powódzie, huragany susze, trzęsienia ziemi, okrutne traktowanie zwierząt i inne), ale jakoś to do nas nie docierało, było daleko, gdzieś tam. Ludzie nie reagowali, nie pomyśleli, żeby dostrzec jej potrzeby. Światowa Organizacja Zdrowia ostrzegła, już w ubiegłym roku, że świat zmierzy się z kolejną pandemią, tylko nie wiadomo kiedy wybuchnie. Gdyby posłuchano naukowców, w magazynach leżałyby zapasy maseczek i środki ochrony osobistej, ale potraktowano to jako ciekawostkę. Teraz Ziemia upominała się o swoje prawa. W Polsce COVID-19 kompletnie nas zaskoczył. Pokazał braki w służbie zdrowia, międzypokoleniową lukę lekarzy, gdyby nie emerytowani pracownicy opieka zdrowotna rozsypałaby się z dnia na dzień.

Koronawirus nagle pokazał nam, że życie i termin śmierci są nieprzewidywalne. Nagle wszyscy staliśmy się wobec COVID-19 równi, ale w niektórych krajach wprowadzono limit wiekowy, powyżej którego lekarze muszą wybierać, kogo leczyć. To są już dramatyczne wybory. Współczuję. W Ameryce młodzież nazywa wirus boomer remover (po polsku – środek do usuwania wyżu demograficznego) i wyrzuca starsze pokolenie, kasuje je, to wykasowywacz staruchów!!! SŁOWA – one zabijają bez koronawirusa.

Tak sobie myślę, że dobrze by było oswoić się z najgorszym scenariuszem. Nie wiadomo, kiedy przyjdzie i czy przyjdzie. A do tej pory przeorganizować nasze życie, już teraz. Nie marnować sił na to, na co nie mamy wpływu. Generować je na to, na co mamy wpływ. Skupmy się nad sobą, nad swoim lękiem, zastanówmy się, jak go obśmiać i uczmy się przeczekać ten bezradny czas. Nie pozwólmy na rozpasanie myśli, bo one, puszczone samopas stworzą chaos, przerażenie i stres. A ten opanuje nasze zakamarki ciała, zrobi spustoszenie i osłabi je, zanim potencjalnie dopadnie nas wirus. Róbmy to, co nam daje zadowolenie, radość, energię. Stwarzajmy kochające, wspierające zdania, które trzeba mówić na głos. Wielokrotnie, te same, aż będziemy czuć to, o czym mówimy. Wyklarujemy je, wytańczmy, wykrzyczmy, śmiejemy się, nawet na siłę. Jakie to zdania? Przypomnijmy sobie, z jaką czułością i co mówimy do wnucząt. Powiedzmy to samo, z takim

samym uczuciem do siebie! I najważniejsze: gdy będziemy wypełniać się kochającymi uczuciami, one przeniosą się na najbliższych, dzieci, męża, żonę i innych. Ochroń ich, a przy okazji uzdrowimy atmosferę wokół nas i dalej. Uśmiechajmy się.

Kolejkowe żarty

Ten uśmiech i humor już wiadać w sklepach, do których ustawiamy się karnie, w kolejkach. I zawiązuje się rozmowa. Patrzę na seniorki, i widzę, że jedna ma bosa stopy w butach. – Pani bez rajtuz, a jest zimno – zagaduję. – Tak, nigdy ich nie noszę. Raz poszłam do kościoła w pończochach, było mi tak gorąco, że je zdjęłam. – W kościele? – ktoś pyta. – Tak, pod ławką, nikt nie zauważył. – No, pod ławką można różne rzeczy robić – ktoś inny podpowiada, kolejkowicze wybuchają śmiechem. Wracam do domu z zakupami i słyszę na ulicach ciszę i spokój. Zwalniam, stoję, chłonę i delektuję się tą atmosferą. Dla mnie za dużo było przedtem tego ruchu, hałasu, kurzu, szybkości. Teraz mogę odetchnąć. Po czytać zaległe czasopisma, ukradkiem wyjść na spacer, zadzwonić. Pomalowałam paznokcie na jaskrawo czerwony kolor, pierwszy raz w życiu. Posadziłam kwiaty na balkonie. Patrzę na sąsiadkę, która pożyczka psa na bezkarny spacer kolejnej chętnej osobie. Kundel się ociąga, bo właśnie wrócił z dalekiej wyprawy, jest zmęczony, patrzy błagalnie na właścicielkę. Ta decyduje: musi odpocząć.

Niczego zmienić nie mogę, ale...

Ziemia też odpoczywa: jest więcej tlenu – samoloty nie latają – uczeni sejsmologii odnotowali mniejszą o 33% wibrację ziemi, w Wenecji pojawiły się delfiny, łabędzie. U mnie nad jeziorem wieiórki hasają na chodnikach, kaczki w parach wylegują się na słońcu, perkozy w zapamiętaniu tańczą taniec godowy, młecze układają swoje główki do słońca. Zapatrzona w naturę cichną, rozluźniam się i stoję się z nią jednością. Z błogości wyrwywa mnie głos: burmistrz... nie wolno... do parków... pod groźbą... O co chodzi? Słyszę głos policjanta: – Czy wie pani, że nie można chodzić po promenadach? Natychmiast przytomnieję i ripostuję: – Kupię sobie flintę i pójdę do lasu, myśliwi mogą, to może ja też?

Rząd wprowadza coraz więcej ograniczeń mających na celu ochronę suwerena. W Poznaniu policjanci karali mandatami ludzi, którzy wychodzili w Wielki Tydzień z cmentarzy...

... To już historia, to już było...

niczego zmienić w tym nie mogę...

lecz... mogę wyruszyć w dalszą drogę...

Dłoń mi podaj i wraz ze mną

kochaj jutro... w zadziwieniu i zachwycie... Kocham... dzisiaj i... jutro... (W. Młynarski)

Wnioski i oświadczenie elektronicznie lub papierowo

Oświadczenia i wnioski elektronicznie należy składać wyłącznie przez PUE. - Proszę pamiętać o tym, że dokumenty przesłane e-mailem nie będą przyjmowane do rozpatrzenia. Na stronie internetowej ZUS szczegółowo opisano jak złożyć wniosek za pośrednictwem PUE, w jaki sposób dołączyć plik oświadczenia. Udostępnione zostały też formularze do wydruku, jeśli ktoś chce złożyć

dokumenty papierowo - dodaje Iwona Kowalska-Matis. Dokumenty, które – zgodnie z przepisami - nie mogą być przekazane do ZUS w formie elektronicznej (np. rachunki poniesionych kosztów pogrzebu), muszą być złożone w oryginale, w formie papierowej. Te dokumenty należy wrzucić do skrzynki wystawionej w każdej placówce ZUS lub wysłać pocztą.

Pionowo: 2. amper. 3. pacan. 4. serce. 5. fale. 6. kosz. 7. ignam. 8. atole. 13. ichtol. 14. choroba. 15. kapka. 16. ak-cja. 17. irena. 18. ideał. 19. parow. 20. tinta. 26. rzeka. 27. plisa. 28. harce. 30. astma. 31. koker. 33. inlet. 34. ząbka. 38. krzyż. 39. rękaw. 40. tętno. 42. wstyd. 43. donos. 44. anoda. 45. sieć. 46. ruta.

sz. stras. 47. zakątki. 48. tango. 49. estry. 50. żywność. 51. dy-senior. 36. apteka. 38. karate. 41. kwadra. 45. 23. ekran. 24. ikona. 25. Arapaho. 29. ławka. 32. aliaż. 35. tos. 12. ciecz. 15. kraniec. 18. impet. 21. Hiond. 22. pacjent. Pziomo: 1. jaspis. 6. klimat. 9. Erato. 10. spacer. 11. San-

„leszcze będzie cudownie”

ROZWIĄZANIE KRZYŻÓWKI NR 2

Co warto robić w wolnym czasie? Czytać! Polecamy fragment książki Łukasza Orbitowskiego

GazetaSenior.pl

<https://www.gazetasenior.pl/kult-lukasz-orbitowski-ksiazka-roku-2019>

Wolontariat oparty na przyjaźni i pomocy

Stowarzyszenie mali bracia Ubogich rozpoczęło działalność we Wrocławiu. Roztaczają opiekę nad osamotnionymi seniorami, budując regularny długoterminowy wolontariat dla osób starszych. Tego rodzaju wolontariat to unikat w skali kraju. Czujesz się samotny? Napisz, zadzwoń! A może chcesz pomagać i wspierać samotnych seniorów? Stowarzyszenie zaprasza do kontaktu!

W Polsce mieszka ok. 1,5 miliona osób powyżej 80 r.ż. Połowa z nich żyje samotnie. Wielu nie ma już rodziny ani przyjaciół. Co dwudziesty senior nie ma z kim porozmawiać i w ogóle nie wychodzi z domu. Skazani na samotność tracą sens życia. Dopada ich apatia, brak apetytu oraz strach przed jutrzszym dniem.

Z rozwiązaniem przychodzi Stowarzyszenie mali bracia Ubogich, które od 2003 r. wspiera seniorów cierpiących na samotność, oferując im trwałą relację z wolontariuszem w myśl słów, że jedynym lekarstwem na samot-

ność jest obecność drugiego człowieka.

– Stworzyliśmy program TWOJA OBECNOŚĆ POMAGA MI ŻYĆ, do którego zapraszamy wolontariuszy. Każdy z nich jest przydzielony do jednego podopiecznego, którego regularnie odwiedza, systematycznie dzwoni i wspiera w trudnych chwilach – mówi Joanna Mielczarek, dyrektor Stowarzyszenia mali bracia Ubogich.

Stowarzyszenie buduje w ten sposób niezwykłą, opartą na przyjaźni i zaufaniu relację wolontariusza z samotną osobą starszą. W programie uczestniczy już ok. 600 osób z Warszawy, Lublina, Puszkowa i Poznania, a od tego roku dołączył Wrocław!

Studenci i seniorzy

Przygotowania do uruchomienia akcji małych braci Ubogich (mbU) we Wrocławiu trwały od wakacji 2019 r. Przedstawiciele mbU poznawali bliżej specyfikę miasta z dużą ilością ludności napływowej – przesiedleńców po II wojnie światowej, a dziś znajdującego się w czołówce polskich miast, które stają się celem migrantów, głównie ze wschodu. Odbyli mnóstwo spotkań z przedstawicielami organizacji pozarządowych i instytucji miejskich.

– Od początku byliśmy pod wrażeniem prężnie działających instytucji. Są świetnie zorganizowane i sprawnie zarządzane, podejmują wiele działań w zakresie polityki społecznej, w tym senioralnej. Nawiązaliśmy

współpracę z Wrocławskim Centrum Rozwoju Społecznego, Wrocławskim Centrum Seniora i Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej. Poznaliśmy działania organizacji pozarządowych działających dla wrocławskich seniorów. Zaprzyjaźniamy się z przedstawicielami biznesu – już dziś chęć współpracy CSR-owej z mbU zadeklarowali m.in. Amazon, EY, AmRest i Credit Suisse. Z takimi sojusznikami praca na rzecz samotnych seniorów staje się prostsza – mówi Anna Gierczuk, koordynator ds. rozwoju terytorialnego w Stowarzyszeniu mali bracia Ubogich.

Przypomnijmy, że Wrocław to także prężny ośrodek akademicki. Znajduje się tutaj niemal 30 szkół wyższych i ponad 20 domów studenckich. To olbrzymi potencjał wolontariacki. Liczba studentów we Wrocławiu jest szacowana na 120 tysięcy, z czego tylko 30 tysięcy to studenci pochodzący z Wrocławia.

Udział w programie Stowarzyszenia to zatem bardzo ciekawa alternatywa dla brakujących im na co dzień więzi z babkami i dziadkami. Odwiedzając samotnych do tej pory seniorów, wolontariusze wniosą z kolei w ich życie radość, poczucie bycia ważnym i potrzebnym oraz wiarę w życzliwość drugiego człowieka.

Świąteczne prezenty, życzenia

Na razie mbU we Wrocławiu nie planuje otwierać własnej siedziby. Korzysta z infrastruktury oferowanej

przez Wrocławskie Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych Sektor 3. Jak tłumaczy dyrektor Stowarzyszenia Joanna Mielczarek, wynika to z dwóch powodów: stowarzyszenie utrzymuje się z darowizn i oszczędnie podchodzi do przekazywanych środków, po drugie – miasto Wrocław oferuje organizacjom pozarządowym doskonałą infrastrukturę, która w pełni zaspokaja potrzeby stowarzyszenia w pierwszym okresie jego działalności.

W Święta Wielkanocne pierwsi podopieczni nie mogli być odwiedzani przez wolontariuszy. Wyrazem troski były za to życzenia telefoniczne i listy wolontariuszy z osobistymi życzeniami załączone do koszyków wielkanocnych i skromnych prezentów dla samotnych osób.

Pielęgnując przyjaźń z panią Jadwigą, wolontariuszka Beata napisała piękny list: „Życzeń spokojnych i radosnych Świąt Wielkanocnych oraz wszelkiej pomyślności. Zachowania, pomimo trudnej sytuacji, energii, wytrwałości i wciąż tej samej pogody ducha. Dziękuję za możliwość poznania Pani i mam nadzieję, że już niedługo będziemy mogli wspólnie przystąpić z uroków wiosny w naszym pięknym mieście”.

W życzeniach dla pana Józefa najbardziej widoczne były akcenty religijne: „Obfitych łask i błogosławieństw od Chrystusa Zmartwychwstałego oraz pełnych pokoju Świąt Wielkanocnych, z radosnym Alleluja życzy ... Arkadiusz”.



Realne wsparcie w problemach

Wolontariusze mbU, w każdych okolicznościach udzielają wsparcia i pocieszenia osobom starszym. Oprócz uśmiechu i ciepła pomagają także w zakupach i innych pilnych sytuacjach.

Podczas regularnych rozmów telefonicznych z podopiecznymi zdarzyła się nieoczekiwana sytuacja u pani Ireny. Zapytana przez wolontariuszkę, czego jeszcze potrzeba na Święta, odpowiedziała: „Święta, dziecko, co to będą za Święta, jak umyć się nie można!”. Przyczyna? Zepsuty kran w łazience.

Wolontariuszka mbU Aneta wzięła sprawę w swoje ręce. Zachowując wszelkie zasady bezpieczeństwa sprawnie zorganizowała naprawę baterii, zapewniając 91-letniej seniorce dostęp do ciepłej wody.

Seniorzy liczą na wolontariuszy, kiedy już nie mogą liczyć na nikogo więcej. W tym przypadku w perspektywie Święt z zimną wodą w prysz-

nicu. I to nie tylko w lany poniedziałek. Dzięki wolontariuszce Anecie w kranie pani Ireny szybko popłynęła ciepła woda, a jeszcze szybciej ciepło w sercu seniorki.

Jesteś samotny? Chcesz pomóc samotnym?

We Wrocławiu jest obecny koordynator, którego zadaniem jest łączenie podopiecznych i wolontariuszy w programie TWOJA OBECNOŚĆ POMAGA MI ŻYĆ – głównego działania upowszechniającego misję mbU. – Już dziś gorąco zapraszam osoby starsze, które chcą przerwać swoją samotność i chętnych, by im w tym pomóc! – zachęca Sebastian Madej, koordynator regionalny Stowarzyszenia mali bracia Ubogich we Wrocławiu.

Więcej informacji:
www.malibracia.org.pl
Kontakt: e-mail:
wroclaw@malibracia.org.pl
telefon: 731 102 062

Newsletter Gazety Senior

Zapisz się do Newslettera Gazety Senior, a otrzymasz na swój adres e-mailowy zbiór najciekawszych artykułów publikowanych w serwisie GazetaSenior.pl.

Bądź dobrze poinformowany w tym szczególnym czasie.

Usługa jest bezpłatna.

Zapisz się

<https://www.gazetasenior.pl/newsletter-gazeta-senior>



Najbliższy czas spędzimy w domu, trochę dalszy być może na wakacjach. Ale będą to wakacje na pewno inne niż zawsze. Przewiduje się, że będziemy wyjeżdżać w niedalekie okolice, nie oddalając się zbyt od miejsca zamieszkania. Na egzotyczne podróże przyjdzie nam więc poczekać... Tym bardziej cenne są teraz wspomnienia z dalekich wojaży, zwłaszcza tak obrazowe, jak Marioli Wójtowicz.

Między Górą Siedmiu Gwiazd a Piekielną Doliną

Mariola Wójtowicz

Żaden szanujący się podróżnik nie opuści Tajpej bez przewędrowania bodajże jednym szlakiem Parku Narodowego Yangmingshan, jednego z dziewięciu parków narodowych Tajwanu, chyba najpopularniejszego, bo i najłatwiej dostępnego – położonego na północnych peryferiach stolicy. Park jest znany z malowniczych wzgórz i dolin, księżycowych powulkanicznych krajobrazów, bogatej fauny i flory oraz dobrze przygotowanych ścieżek turystycznych. A skoro są szlaki, należy z nich korzystać.

Najpierw metro, potem autobus i jeszcze nie minęła godzina ósma, jak już jestem w samym centrum parku narodowego. Mapka, którą dostaję w informacji turystycznej, pokazuje rzeczywiście gęstą sieć szlaków i szlaczków. Który z nich mam wybrać, tak żeby nie wracać tą samą drogą? Aha, jak pójdę w kierunku góry Qixing, to mogę zejść na jej drugą stronę. Do szczytu tylko 2,5 kilometra.

Nie tylko ja wybrałam się dzisiaj w góry, na szlaku całkiem tłoczno. Na szczycie – jeszcze bardziej. Nic dziwnego, Qixing (1120 metrów n.p.m.) to najwyższa góra Parku Narodowego Yangmingshan i w ogóle najwyższy nieczynny, przynajmniej na razie, wulkan Tajwanu. To zresztą doczytuję dopiero na

szczycie, kiedy konfrontuję mapkę z przewodnikiem. O jakże się cieszę, że wędrowałam w nieświadomości – bo gdybym wiedziała, że to trochę wysoko i tak stromo, to może obeszląbym Górę Siedmiu Gwiazd, jak tłumaczy się chińską nazwę tego szczytu, jakimś okrężnym szlakiem. Góra Siedmiu Gwiazd, bo po ostatniej erupcji, 700 tysięcy lat temu, z wcześniejszego krateru wyłoniło się siedem małych szczytów. Teraz zarosniętych, nierozpoznawalnych przez laika.

To jest jednak, mimo pewnego wysiłku, przyjemne wędrowanie, chociaż jaszczurki, nawet te ze srebrzysto-niebieskim ogonem, nie chcą pozować do zdjęć. Tym bardziej niegościnnie okazuje się ponad metrowej długości wąz wygrzewający się na kamiennych schodach szlaku. Pokazał mi tylko ogon – może to i dobrze! Za to mogę się natrzeć na rozlezione wieiórki i nieświadomionych turystów, którzy je dokarmiają. A, i mogę też posłuchać przebojów tajwańskiego popu wydobywających się z niesionych w rękach pseudoturystów „nadajników” – niczym z tranzystorów w latach mojej młodości.

Schodzę z boczem po północnej stronie, szlak wiedzie u podnóża Datun, szczytu znanego z aktywności wulkanicznej. Księżycowe krajobrazy, opary wydobywające się przez szczeliny w ziemi, gorący żużel, fumarole i inhalacja siarkowodorem. I nawet jedno bulgocące wrzątkiem źródło.

Pozostaje niedosyt, że mogłam przejść tylko jedną trasę, dlatego jako rekompensatę traktuję wyprawę w kolejnym dniu. Jadę do leżącej w cieniu Yangmingshan doliny ciepłych źródeł, Beitou, co w dosłownym tłumaczeniu nazwy lokalnej znaczy „dom czarownicy”. A skoro ciepłe



fol. Piekielna Dolina w Beitou

źródła, to i baseny termalne. Interes rozkręcili Japończycy, pierwsze łaźnie wykorzystujące podziemne ciepłe wody wybudował w roku 1896 kupiec z Osaki, Hirada Gengo. W roku 1913 wybudowano pierwsze łaźnie publiczne, największe w owym czasie publiczne łaźnie w Azji. Ich architektura nawiązuje do stylu Zachodu, a wystrój, szczególnie lobby, korzysta z wzorów japońskich. Dzisiaj mieści się tutaj muzeum, w którym można zobaczyć między innymi, jak niegdyś zażywano kąpeli.

Główną atrakcją Beitou jest jednak Dolina Ciepłych Źródeł, zwana też Piekielną Doliną lub Doliną Jadeitowych Źródeł. Kilka połączonych ze sobą jezior (a może to jeden długi akwen?) mieni się wieloma odcieniami szmaragdu i turkusowego wyłaniającymi się spod gorącej pary unoszącej się nad nimi. I woń siarkowodoru? Oczywiście!

Nie mogę nie zakosztować rozkoszy ciepłych wód. Wstępuję do obecnie czynnej łaźni publicznej. Jakże różni się ten przybytek od tych, w których bywałam czy to na Słowacji, czy na Węgrzech, czy nawet w Nowej Zelandii. Kilka owal-

nych basenów otoczonych surowymi, ledwie ociosanymi kamieniami, brak nawet najbardziej prymitywnej przebieralni, horrendalnie wysoka opłata za skrytkę na prywatne rzeczy, do której nie zmieści się nawet połowa zawartości mojego plecaka. Najdziwniejsze są jednak zwyczaje. Nie można siedzieć na brzegu basenu z nogami zanurzonymi do kolan. Należy siedzieć w wodzie, będąc zanurzonym po szyję lub spocząć całkowicie na murku, włącznie ze stopami. O co w tym chodzi? Nie mam zielonego pojęcia, ale taki styl korzystania z dobrodziejstw siarkowodorowej kuracji skutecznie skraca jej czas do minimum – jak długo wytrzymałoby moje serce zanurzone w wodzie o temperaturze znacznie przekraczającej 30 stopni?!

Ta krótka regeneracja musi mi zatem wystarczyć – przede mną jeszcze miesiąc podróży po Chinach.

Park Narodowy Yangmingshan odwiedziłam w czasie trzymiesięcznej podróży po Filipinach, Tajwanie i Chinach. Relację z części tej podróży zawarłam w eKsiążce „Emerytka na Tajwanie”.

Seniorze – zmień termin, nie odwołuj podróży!

Jak możemy uratować turystykę przed koronawirusem

Spśród różnych sektorów gospodarki na razie na pojawieniu się koronawirusa najbardziej ucierpiała turystyka i branża lotnicza. Odwoływane loty, zamykane granice sprawiają, że bardzo trudno jest nadal działać i zatrudniać pracowników. Dlatego ruszyła akcja „Zmień termin, nie odwołuj”, która ma na celu wsparcie sektora turystycznego.

O takie wsparcie zaapelował m.in. wiceminister rozwoju Andrzej Gut-Mostowy. W jego wpisie na Twitterze można przeczytać: „Radzimy turystom patrzeć w kalendarz i cierpliwie obserwować sytuację. Lepiej zmienić termin wyjazdu, niż odwołać wakacje – pomagamy w ten sposób branży i wspieramy gospodarkę”. Akcję wspiera również POT (Polska Organizacja Turystyczna).

Seniorzy są jedną z najliczniej podróżujących grup społecznych. Najczęściej korzystają z czasów poza sezonem, czyli wyjeżdżają w okresie do czerwca i od września. Wielu z nich ma już zaplanowany wypoczynek na wiosnę, niektórzy też na letnie miesiące tego roku. Ostateczna decyzja o rezygnacji z uczestnictwa w imprezie turystycznej zawsze należy do nas, jednak warto pomyśleć teraz o tych,

którzy utrzymują się z działalności w biurach podróży. To nie tylko szefowie tych firm, ale również szeregowi pracownicy. Jeśli masowo będziemy rezygnować z zawartych umów na wypoczynek, być może zabierzemy wielu ludziom jedyną źródło dochodu. Dlatego zamiast odwoływać podróż – zmienimy jej termin.

Śledźmy komunikaty

Na chwilę obecną wyjazdy z oferty Lato 2020 mają odbyć się zgodnie z planem. Zachęcamy zatem do śledzenia oficjalnych komunikatów MSZ i GIS, które mogą okazać się pomocne w podjęciu decyzji. Prosimy również o zachowanie spokoju i rozważności. Wakacje letnie rozpoczynają się za kilka miesięcy. Istnieje szansa, że do tego czasu stan zagrożenia epidemicznego minie, a ryzyko zakażenia koronawirusem w wielu destynacjach spadnie do minimum. Warto też zapoznać się z warunkami uczestnictwa dołączonymi do naszej umowy o zakupie imprezy turystycznej. W wielu przypadkach – w zależności od organizatora – koszt anulacji wycieczki jest stały do danego czasu. Oznacza to, że możemy na takich samych zasadach zrezygnować z wyjazdu teraz, jak i np. za miesiąc.

Przy okazji nie zapominajmy również o branży gastronomicznej, która także mocno odczuwa kwarantannę wprowadzoną na terenie całego kraju. Restauracje pozostają zamknięte, by nie przyczyniać się do rozprzestrzeniania wirusa. Ruszyły zamówienia na wynos, ale to może okazać się niewystarczające, by móc przetrwać koronawirusa.

**Nie odwołuj podróży
Zmień termin
WSPIERAJ TURYSTYKĘ**



#ZmienTerminNieOdwołuj



Fragmenty książki znajdziemy na blogu: <http://emerytkawpodrozy.blogspot.com>

GazetaSenior.pl

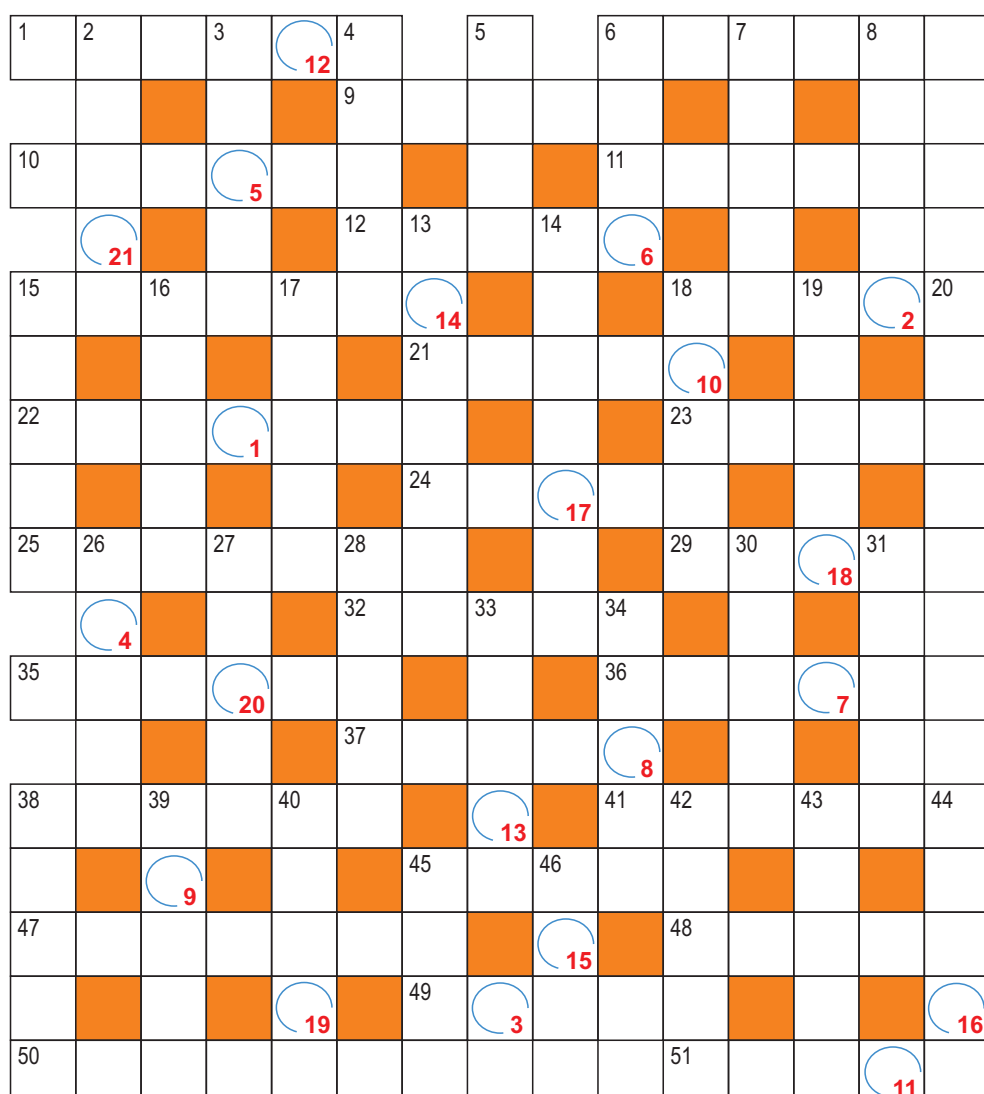
Czytaj codziennie w Internecie

Gazeta Senior w Internecie

codzienne źródło wiadomości i propozycji dedykowanych seniorom - zdrowie, turystyka, finanse, kultura, wydarzenia, oferty dla seniorów.

Gazeta Senior na Facebooku

<https://www.facebook.com/GazetaSenior>



KRZYŻÓWKA NR 2

j.urbanczyk1@gmail.com

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Znaczenie wyrazów:

Poziomo: 1. brunatno-żółto-czerwony agat. 6. atmosfera w danym środowisku. 9. muza liryczna. 10. miła przechadzka. 11. gatunek kawy brazylijskiej. 12. płyn. 15. rubież, linia graniczna. 18. siła rozpędu. 21. August, prymas Polski przed Wyszyńskim. 22. chory pod opieką lekarza. 23. biały w kinie. 24. obraz z cerkwi. 25. Indianie Ameryki Płn. z grupy Algonkinów. 29. niejedna w parku. 32. stop kilku metali. 35. najstarszy w rodzinie. 36. punkt realizacji recept. 37. ma dwie piętki. 38. sztuka walki. 41. faza Księżyca. 45. szkło imitujące brylanty. 47. zakamarki. 48. taniec dla dwojga. 49. pochodne kwasów, alkoholi lub fenoli. 50. jedzenie. 51. element gaźnika.

Pionowo: 2. jednostka natężenia prądu elektrycznego. 3. tuman. 4. bijący organ. 5. huśtają łądkami. 6. pleciony z wikliny. 7. pochrzyn, bylina z tropiku. 8. wyspy koralowe. 13. substancja do wyrobu maści. 14. koronawirus. 15. kropla u nosa. 16. zorganizowane działanie. 17. imię żeńskie. 18. niedościgniony wzór. 19. wąwóz. 20. jednolite tło drukarskie. 26. żyta z korytem. 27. fałda na sukni. 28. swawolna zabawa. 30. dychawica. 31. odmiana spaniela. 33. tkanina na wyspy. 34. klucz hydraulika. 38. godło chrześcijaństwa. 39. z mankietem. 40. rytm serca. 42. palący problem. 43. pismo życzliwego. 44. nie katoda. 45. służy do połowu ryb. 46. roślina na wianki.

Litery z pól dodatkowo ponumerowanych od 1 do 21 dadzą rozwiązanie krzyżówki.

Hasła i rozwiązanie krzyżówki na stronie 13