

Senior

Gazeta



cena: 5 zł

Czasopismo bezpłatne.
Koszt prenumeraty indywidualnej 4 zł brutto.



kolejne
wydanie
29 lipca

Jerzy Skoczylas

ŚMIECH SILNY LEK
DOSTĘPNY BEZ RECEPTY

SERIO O ŚMIECHOTERAPII
DLA SENIORÓW
DR MARIA KMITA

ŚMIECH TO ZDROWIE
W ABC PSYCHOLOGII
DLA SENIORÓW

TEATRZYK PIOSENKI
SYMPATYCZNEJ
ŁĄCZY SENIORÓW

**BEZPIECZNA
TURYSTYKA
W CZASIE PANDEMII**

**PATRZĄC NA ŚWIAT
Z PRZYMURZENIEM OKA**

Drodzy Czytelnicy,

adaptujemy się do pandemicznej rzeczywistości. Nie jest to łatwe, dlatego postanowiliśmy zabrać się za to z uśmiechem. Śmiech to lek dostępny bez recepty! Tak brzmi tytuł jednego z artykułów oraz nasze motto dla Was na najbliższe miesiące, a może lata. Skąd ten pomysł? Branżowe przykazanie powiada, że dobra wiadomość to zła wiadomość. Niestety te złe informacje są chętniej czytane i klikane. Wystrzegajcie się ich i ograniczajcie się do najważniejszych faktów i zaleceń. A w tym numerze poszliśmy o krok dalej i postanowiliśmy zgłębić tajemnice śmiechoterapii. To nie żart. Kto jako pierwszy zastosował śmiechoterapię? Czy jej działanie jest naukowo udowodnione? Jak się nazywa specjalista od śmiechoterapii? Czy to jest dla seniorów i czy może pomóc w czasie pandemii? Na te i inne pytania znajdziecie odpowiedź w tym numerze Gazety Senior. W wydaniu lipcowym nie mogło zabraknąć propozycji na letni urlop na senioralną kieszę i wskazówek, jak bezpiecznie podróżować w czasie pandemii.

Linda Matus
Redaktor Naczelna

Gazeta Senior Kraj
ISSN 2450-1883
nakład: 15 000 egz.
numer: 7/2020
emisja: 26 czerwca 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:
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 Małgorzata
Rakowska, AdobeStock;
Wydawca: MediaSenior
ul. Wolbromska 18/1b
53-148 Wrocław
NIP: 6121758822

Redakcja nie zwraca
materiałów niezamówionych,
zastrzega sobie prawo do
redagowania nadesłanych
tekstów, nie odpowiada za treść
zamieszczonych reklam i ogłoszeń.

Patrząc na świat z przymrużeniem oka

Jerzy Skoczylas to satyryk, którego właściwie nie trzeba przedstawiać Polakom. Współtwórca Kabaretu Elita. Aktor estradowy, konferansjer, redaktor radiowy. Autor książek i piosenek. We Wrocławskim Centrum Seniora prowadzi warsztaty ze sztuki kabaretowej dla osób w wieku 60+. W rozmowie z Magdą Wieteską wspomina sceniczne występy i – z właściwym sobie humorem – opowiada o naszej nowej, pandemicznej rzeczywistości.



fot. Archiwum prywatne Jerzego Skoczylasa

Magda Wieteska: Któż nie zna Kabaretu Elita...! Działali Panowie od końcówki lat 60. Czy pamięta Pan taki przełomowy moment w swojej karierze artystycznej, w którym przyszła myśl „tak to jest to! Mój pomysł na siebie”?

Jerzy Skoczylas: Tak zwane inklinacje artystyczne miałem chyba zawsze. W ogólniaku grałem na gitarze elektrycznej (którą zresztą własnoręcznie zrobiłem) i miałem nawet swój zespół o nazwie „Maturzyści”. Graliśmy na szkolnych potańcówkach. Potem były studia i kabaret. Pochodzę z małego miasteczka Olkusza i mama marzyła, żebym został porządnym człowiekiem, czyli inżynierem. Tak się nie stało. To znaczy inżynierem zostałem, ale z tą porządnością to różnie bywało. Spotkałem po prostu na swojej drodze pewnych ludzi i to wywróciło moje życie. Tymi ludźmi byli poznani w akademiku Tadek Drozda i Janek Kaczmarek oraz trochę później Andrzej Waligórski.

Założyliśmy studencki kabaret o nazwie „Elita”, a momentem zwrotnym było zaproszenie nas na Festiwal Polskiej Piosenki w Opolu do koncertu debiutów w roku

1971. Tam zdobyliśmy jedną z głównych nagród i chyba to przesądziło o tym, że dyplom na Politechnice Wrocławskiej zrobiliśmy już tylko na pamięć.

Najmocniej zapamiętany występ to...

Tu może być kłopot, bo było ich kilka. Z pewnością ten już wspomniany w Opolu. Może jeszcze w Phoenix w Arizonie, gdzie występowaliśmy razem z Czerwonymi Gitarami, a siedzący w pierwszym rzędzie czarnoskóry facet śpiewał razem z nami wszystkie piosenki. Zapytany po koncercie skąd je zna, odparł, że żona go nauczyła. I może jeszcze koncert w Sosnowcu. To było w latach osiemdziesiątych ubiegłego stulecia. Graliśmy na święcie działaczy kultury. Pociłiśmy się przez półtorej godziny wraz z występującym z nami gościnnie Stasiem Tymem i nikt, przysięgam nikt, nawet przez moment się nie uśmiechnął.

Skończył Pan Politechnikę Wrocławską na Wydziale Elektrycznym. Czy kiedykolwiek pracował Pan w wyuczonym zawodzie?

Pośrednio. Gdy w 1972 roku skończyłem studia, musiałem je odpracować. Istniał

wówczas obowiązek, by minimum przez dwa lata pracować w tzw. uspołecznionym zakładzie pracy. Chcąc zapewnić sobie stosunkowo miękkie lądowanie wybrałem pracę w szkolnictwie i przez dwa lata byłem nauczycielem elektrotechniki i automatyki w Technikum Samochodowym przy ul. Borowskiej we Wrocławiu. Teraz gdy mijają mi na ulicy jakiś siwy miąższo i mówię „dzień dobry panie profesorze”, to wiem, że to mój uczeń.

We Wrocławskim Centrum Seniora prowadzi Pan zajęcia dla osób interesujących się sztuką kabaretową. Skąd pomysł na takie warsztaty i co się na nich dzieje?

Jakoś tak mi się ostatnio w życiu porobiło, że do seniorów mi bliżej niż do młodzieży. Ta współpraca była początkowo okazjonalna. Robert Pawliszko, szef WCS, proponował zarówno mnie jak i całemu Kabaretowi udział w różnego typu projektach. Zaś ostatnio pani dyrektor Dorota Feliks zasugerowała mi stałą współpracę w formie zajęć – warsztatów. Wcześniej rozmawiałem też o tym z panem prezydentem Jackiem Sutrykiem. Nie ukrywam, że ta propozycja bardzo mi się spodobała.

To dla mnie nowa, kapitalna przyгода. Praca z ludźmi pełnymi entuzjazmu i pomysłów coraz bardziej mnie wciąga. Nie do przecenienia jest też fakt, że ze strony Wrocławskiego Centrum Seniora otrzymuję profesjonalne i życzliwe wsparcie nie tylko organizacyjne. WCS to grupa ludzi działających z pasją, a tylko z takimi osobami można stworzyć coś sensownego.

Na warsztatach obracamy się w kręgu dobrej literatury kabaretowej. Słuchamy wspólnie skeczy, piosenek i monologów takich mistrzów gatunku, jak „Kabaret Starszych Panów”, „Kabaret Dudek” czy „Tey”. Sięgamy do historii kabaretu, nawet tego przedwojennego i klasyków jak Hemar, Wars czy Tuwim. Oczywiście czerpiemy z dorobku Kabaretu ELITA i twórczości nieocenionego Andrzeja Waligórskiego. Słuchamy, czytamy, interpretujemy, analizujemy i chyba przy okazji nieźle się bawimy.

Poczucie humoru jest ponoć dobre na wszystko. Czy może być metodą radzenia sobie z nową, pandemiczną rzeczywistością? Jak je w sobie obudzić albo jak wnieść, gdy nam mocno przygasa?

Rzeczywistość zawsze była, jest i będzie pandemiczna. Ciągłe coś nam dokucza i coś nas gnębi. Nigdy nie przyjdzie czas, gdy powiemy: wszelkie kłopoty minęły, jest cudownie, zapanował raj na ziemi. Eden jest zlokalizowany w całkiem innej przestrzeni. Dlatego trzeba świat traktować tak jak na to zasługuje, czyli z przymrużeniem oka.

Jeżeli już każą nam nosić na twarzach maseczki, to zauważmy, ilu ludziom poprawiło to urodę. A jeżeli dzieciom zabroniono chodzić do szkoły, to zastanówmy się, jak wiele dzieci przez to zmądrzało.

W czasie pandemii wiele działań dotychczas stacjonarnych przeniosło się do internetu – także warsztaty prowadzone przez Pana. Jak w tej nowej odsłonie wyglądają?

Tak sobie. Kabaret polega na kontakcie z żywym człowiekiem. Potrzebuje reakcji i współpracy z widzem, bez tego kabaret nie istnieje. To jest ping-pong widz – wykonawca. Hamleta od biedy każdy może jakoś odegrać i zawsze na końcu jakiegoś tam brawka dostanie. Kabaret dzieje się tu i teraz i każdy spektakl jest niepowtarzalny.

Oczywiście radzimy sobie z tym, jak możemy. Ja rozsyłam moim kochanym uczestnikom zajęć teksty, oni je przygotowują i potem, siedząc przy komputerach, wspólnie je czytamy i interpretujemy. Ale tęsknimy za spotkaniami bezpośrednimi. Jednak spójrzmy na to pozytywnie. Podobno nic tak nie ożywia wzajemnych relacji jak odrobina tęsknoty.

„Owoce wykładów i zajęć praktycznych będzie w przyszłości własny spektakl kabaretowy stworzony i zagrany przez uczestników spotkań” – można przeczytać o celach warsztatów dla seniorów. Na jakim etapie jesteście? Kiedy możemy spodziewać się założonych efektów i czy planuje Pan transmisję online?

Ta cholerna zaraza trochę pokrzyżowała nam plany. Kabaretu przez Internet nie da się zrobić. Można stworzyć namiastkę, ale my poczekamy na ten piękny dzień, gdy wyjdziemy na prawdziwą scenę, na widowni zasiądzie prawdziwa publiczność i dostaniemy za to prawdziwe okłaski. Mam nadzieję, że większe niż ja przed laty w Sosnowcu.

Jesteśmy pewni, że ten dzień jest już blisko, a my do tego czasu będziemy szlifować formę.

Jest Pan mocno związany ze środowiskiem senioralnym, to Pan co roku prowadzi największą imprezę senioralną na Dolnym Śląsku – inaugurację Dni Seniora. Jak Pan czuje się w tej roli? Ja czuję się świetnie i mam cichą nadzieję, że moje dobre samopoczucie dzielają też uczestnicy. To niezwykle energetyczne przedsięwzięcie i bardzo budujące. To prawdziwa radość patrzeć ze sceny i widzieć, jak seniorzy doskonale się bawią i w jakiej są rewelacyjnej formie. Schodząc ze sceny czuję się naładowany jak chiński powerbank.

Jak wypoczywa Jerzy Skoczylas?

Aktywnie. Bardzo lubię jeździć na rowerze i jeździć. Chyba, że jest zimno i pada, to wtedy też jeżdżę.

Najbliższe plany artystyczne...?

To kolejne spotkanie (niestety ciągle za pośrednictwem Internetu) w ramach warsztatów, a do każdego takiego spotkania solidnie się przygotowuję, bo słuchaczy mam wymagających. Kolejna audycja w radiu z cyklu „Studio 202”. No i pisanie i gromadzenie materiałów do kolejnego, już czwartego zbioru moich wierszy i monologów.

Napisz wspomnienia i wygraj 5000 zł!

„O tempora, o mores!” – weź udział w konkursie literackim i podziel się swoimi zapiskami z czasów pandemii wywołanej koronawirusem.

Archiwa Państwowe zapraszają do udziału w konkursie „O tempora, o mores! Zapiski rodzinnego archiwisty z czasów pandemii A.D. 2020 wywołanej koronawirusem”. Powstałe w jego ramach relacje posłużą utrwaleniu, zachowaniu i upowszechnieniu świadectw okresu tegorocznej pandemii. Aby wziąć udział w konkursie należy stworzyć osobisty zapis wydarzeń życia codziennego oraz przeżyć, emocji i doświadczeń obejmujących od 60 do 90 dni z okresu pandemii. Zapiski z „czasów zarazy”

mogą przyjąć formę dziennika, pamiętnika, bloga lub vloga, a przekazać można je w formie rękopisu, wydruku, dokumentu elektronicznego (np. pdf, doc, docx) lub linka. Autorzy mogą uzupełniać swoje relacje także o zdjęcia, rysunki, ilustracje, nagrania, prezentacje i inne istotne z ich punktu widzenia elementy. Objętość prac konkursowych powinna być nie mniejsza 15 stron rękopisu, pliku tekstowego lub analogicznej objętość wpisów na blogu, a długość nie mniejsza niż pół godziny nagrań.

Najlepsze prace zostaną nagrodzone: I nagroda – 5000 zł, II nagroda – 4000 zł, III nagroda – 3000 zł i wyróżnienia – max 2 x po 1000 zł.

Pracę Konkursową wraz z wypełnionym formularzem zgłoszenia należy przesłać na adres mailowy: archiwumpandemii@archiwa.gov.pl w tytule wpisując: Konkurs „Zapi-



ski z czasów pandemii A.D. 2020” lub tradycyjną pocztą: Naczelna Dyrekcja Archiwów Państwowych, ul. Rakowiecka 2D, 02-517 Warszawa z dopiskiem: Konkurs „Zapiski z czasów pandemii A.D. 2020”. Zgłoszenia można nadsyłać do 31 lipca 2020 roku. Szczegółowe zasady i regulamin konkursu dostępne na stronie organizatora: www.archiwa.gov.pl w zakładce Archiwum Pandemii/Konkurs.

Czas pandemii może być twórczym czasem, zobacz, jak pisać wspomnienia:

GazetaSenior.pl

<https://www.gazetasenior.pl/pisac-wspomnienia-porady>

Kliknij

Wyślij zdjęcie i wygraj telefon!

Jeśli masz ukończone 60 lat i chcesz zabawić się w podróż do przeszłości, weź udział w konkursie dla seniorów i prześlij swoje zdjęcie z dawnej pracy. Do wygrania cenne nagrody!



Jak wyglądała codzienność w różnych zawodach na przełomie XX i XXI wieku? Jeśli pamiętasz czasy, kiedy pisało się na maszynie, dzwoniło z budki telefonicznej, a urlop spędzano na wczasach pod gruszą, pomóż ożywić te wspomnienia! Konkurs skierowany jest do wszystkich osób 60+, z województw śląskiego i małopolskiego. Jeśli senior należy do lokalnego Klubu Seniora i uczęszcza do placówki kulturalnej, może podać jej nazwę w formularzu zgłoszeniowym, ale nie jest to warunek konieczny. Aby wziąć udział w konkursie należy wypełnić formularz konkursowy dostępny na: [https://](https://www.aplikuj.pl/konkurs-senior)

www.aplikuj.pl/konkurs-senior W zgłoszeniu trzeba wyrazić zgodę na przetwarzanie danych osobowych oraz podać: imię i nazwisko uczestnika, dane kontaktowe i maksymalnie 3 pliki graficzne (skany/zdjęcia oryginalnych fotografii) przedstawiające osoby na starych fotografiach. Można dołączyć opis zdjęć (co i kogo przedstawiają). UWAGA: Do konkursu może zgłosić seniora inna osoba (krewny, opiekun, pracownik domu kultury itp.), wystarczy, że wypełniając formularz, poda swoje dane kontaktowe w polu „dane zgłaszającego”. W takim przypadku zgłaszający przesyła skan(y)

fotografii uczestnika w jego imieniu. Laureaci wybrani przez jury otrzymają: telefon Nokia 800 TA-1186, telefon Panasonic KX-TU456EXRE, telefon Maxcom MM760, kursy internetowe, a także książki i gadżety. Organizatorzy przewidują również Nagrodę Specjalną dla ośrodka kultury, z którego napłynęło najwięcej zgłoszeń do konkursu – bon wartości 800 zł na zakup sprzętów i wyposażenia. Zgłoszenia można przesyłać od 12 czerwca 2020 do 11 września 2020. Rozstrzygnięcie konkursu i ogłoszenie wyników nastąpią 23 września 2020.

REKLAMA

Każdego dnia uwalnia dobre myśli...

VALIDOL®
60 mg tabletki do ssania

VALIDOL®
tabletki do ssania

MIESZANINA MENTOLU
I IZOWALERIANIANU MENTYLU

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

Łagodzi uczucie niepokoju
Łagodzi stany napięcia nerwowego

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

Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną lub którąkolwiek substancję pomocniczą.

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

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

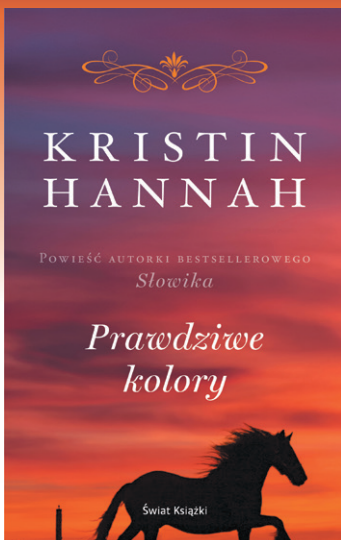
REKLAMA

Prawdziwe kolory

SEKRETY, TAJEMNICE, ZDRADY

.....

Kristin Hannah jest autorką ponad dwudziestu powieści, które trafiły na listę bestsellerów "New York Timesa", między innymi "Słowika" oraz "Wielkiej samotności".



"Prawdziwe kolory" to skłaniająca do refleksji, poruszająca powieść Kristin Hannah. W charakterystycznym lekkim stylu tworząc niezapomniane postaci, opowiada historię trzech sióstr, których dotychczasowy stabilny świat rozpada się na kawałki z powodu zazdrości, zdrady i nieoczekiwanych namiętności, które przynosi życie.

Siostry Grey zawsze sobie bliskie, po śmierci matki zjednoczyły się jeszcze bardziej, stając najbliższymi przyjaciółkami. Ich surowy ojciec, pełen pretensji i wiecznej dezaprobaty, dba raczej o swoją reputację niż o własne dzieci. Dla Henry'ego Greya pozory są wszystkim; przez lata żąda, aby córki zważały na jego pozycję społeczną. Winona, najstarsza, najbardziej łaknie ojcowskiej aprobaty. Mająca nadwagę i zatopiona w książkach, nigdy nie czująca się dobrze na rozległym końskim ranczu, należącem do jej rodziny od trzech pokoleń, ma świadomość, że nie posiada zalet, które byłyby cenne w oczach jej ojca. Pewnego dnia, będąc najlepszym prawnikiem w mieście, postanawia, udowodnić mu swoją wartość.

Aurora, średnia, jest prawdziwym rodzinnym rozjemcą, kładzie kres wszelkim sporom i stara się wszystkich uszczęśliwić, nawet wówczas, gdy skrywa własny bolesny sekret.

Vivi Ann to niekwestionowana rodzinna gwiazda. Uwielbianej przez wszystkich olśniewająco pięknej marzycielce o sercu otwartym jak rozpościerający się przed jej domem ocean, wszystko przychodzi z łatwością do chwili, gdy w miasteczku pojawia się nieznajomy...

W pewnym momencie wszystko się zmienia. Siostry Grey stają ze sobą w szranki w trudny do wyobrażenia sposób. Ich lojalność wystawiona zostaje na próbę, tajemnice ujawnione, a szokująca zbrodnia podzieli ich rodzinę i ukochane miasteczko.

Podwodny nurt to napisana wartko i z uczuciową wnikliwością niezapomniana opowieść o siostrach, rywalizacji, przebaczeniu, odkupieniu - a wreszcie o tym, co tworzy rodzinę.

Serio o śmiechoterapii dla seniorów

Czy humor nam rzeczywiście pomaga? Czy działa w sytuacjach trudnych i niecodziennych, jak pandemia? Jak wyglądają warsztaty ze śmiechoterapii i co się na nich robi? Z dr Marią Kmitą, humorologiem, która od 2008 r. zajmuje się badaniem humoru, rozmawia Linda Matus.

Linda Matus: Skąd pomysł, aby zająć się taką nietypową dziedziną w kraju, gdzie narzekanie i umartwienie się wysysamy z mlekiem matki? Co lub kto Panią do tego zainspirował? Maria Kmita: Wszystko zaczęło się od mojego taty, który miał nietypowy pomysł na wychowanie mnie i mojego rodzeństwa. Np. oglądaliśmy głównie kabarety, komedie. Nie tylko oglądaliśmy, ale analizowaliśmy i wymyślaliśmy jeszcze lepsze riposty. Tato robił nam i innym różne numery np. szczekał przez domofon na przechodniów i obserwował ich reakcje. Potrafił zapłacić w sklepie pieniędzmi z kaczorem Donaldem. Raz podpisał się na moim usprawiedliwieniu do szkoły „Władca Pierdzenia”. Tak byliśmy wychowywani i do dziś żuchwa nas boli po każdym rodzinnym obiedzie. Z małą różnicą, teraz to my robimy tacie numery.

A skąd u taty takie zacięcie?

Nie miał żadnej książkowej wiedzy na temat humoru, ale często zastanawiał się z nami, dlaczego coś jest śmieszne. Natomiast ja wkręciłam się w ten temat naukowo i zrobiłam doktorat z tego zagadnienia – moja praca doktorska dotyczyła humoru w pokojach nauczycielskich, gdzie m.in.

podsluchiwałam żarty. Dziś przeniosłam się na grunt medyczny.

Jak udało się znaleźć promotora do tak nietypowego tematu?

Nie było łatwo, ale nawet dostałam stypendium i do dziś trudno mi wytłumaczyć ludziom, jak to się stało, że jeszcze ktoś mi za to płacił... Dla mnie bardzo ciekawym doświadczeniem jest łączenie teorii z praktyką np. przy tworzeniu gier i zabaw.

Czy humor rzeczywiście pomaga, czy jest tylko jakąś formą zamaskowania problemu? Znamy przykłady komików, jak Robin Williams, którzy bawią cały świat, a kończą bardzo nieszczęśliwie.

Jest to oczywiście jakaś forma maskowania. Komicy bardzo często cierpią na depresję i przywdziewają maskę klauna, by ją kamuflować. Nie tylko Robin Williams, ale i wielu innych zmaga się z tym problemem. Ale z drugiej strony spośród wielu różnych sposobów maskowania depresji po jaki ludzie sięgają, czy nie jest to dobry sposób? Jakby przyjrzeć się wszelkim innym sposobom radzenia sobie ze stresem i bólem ten nie jest taki najgorszy. Rozśmieszanie jest też wartością dla samych komików, jest to nagroda nie tylko dla rozśmieszanych.

Jakie grupy zawodowe/wiekowe są najbardziej narażone na problemy z nastrojem? Co jest tego przyczyną?

Najnowsze badania pokazują, że studenci medycyny są bardzo narażeni na depresję i choroby psychiczne. Dane są wręcz alarmujące i to nie tylko w Polsce, ale i na świecie. Może ten kierunek ze względu na ilość obowiązków i nakładu pracy przyczynia się do tego. Prowadzę zajęcia ze śmiechoterapii właśnie dla studentów medycyny. Jeżeli mogę im choć w taki sposób pomóc, to jest to jakiś początek drogi.



dr Maria Kmita
humorolog

Skąd pomysł, aby śmiechoterapię skierować do osób starszych?

Zacząłem się od sali na geriatric, gdzie prowadziłem zajęcia ze studentami medycyny. Później wzięłam udział w dniach seniora i tak się zaczęła moja przygoda z seniorami. Tam dostrzegłam potencjał seniorów, którzy mają chęć i czas. Prowadzę zajęcia ze śmiechoterapii dla seniorów, ale niedawno realizowałam również projekt dot. humoru i popularyzacji śmiechoterapii na Geriatric. Nieocenionym wsparciem dla projektu była prof. Sobieszczajska, kierownik Katedry Geriatric na wrocławskich Klinikach. Razem z zespołem (prof. Libura, dr Lindner, dr Jarnicki, dr Maziarz) badaliśmy humor wśród seniorów. Wyniki były bardzo ciekawe. Nawet umiarkowany stopień demencji w wieku starszym pozwala nadal cieszyć się humorem i to dość skomplikowanym. Nauka pokazuje, że pewne schorzenia wpływają na rozumienie humoru np. demencja obniża nasze zdolności kognitywne, co sprawia, że człowiek dotknięty nią nie zawsze jest w stanie zrozumieć żart i to jest duże utrudnienie. Depresja natomiast sprawia, że nie mamy nastroju i nawet najlepsze żarty mogą nas nie bawić. Są także dwie oczywiste rzeczy, które ograniczają rozumienie humoru – to wzrok i słuch. Jeżeli nie jesteśmy w stanie przeczytać czy usłyszeć żartu, to jesteśmy wykluczeni. Nie można zapominać o tych tak oczywistych problemach związanych z wiekiem.

Jak seniorzy reagowali na początku? Jaki odnajdują się na tak nietypowych zajęciach?

Seniorzy chcą się bawić i od początku byli bardzo chętni do współpracy. Sami tworzą ten humor na zajęciach, dostają zadania i realizują je w parach, grupach. To nie jest jakiś teatrzyk, gdzie seniorzy są biernymi uczestnikami, tu wiele zależy od nich. Są moimi bohaterami, tyle w życiu przeszli, a wciąż potrafią dostrzegać humor w różnych trudnościach. Można się tego uczyć od nich.

Czy te zajęcia dla medyków i seniorzy wyglądają podobnie?

Dostosowuję humor do uczestników. Na zajęciach ze studentami medycyny mamy dużo humoru medycznego oraz czarnego humoru. Ten ostatni bardzo pomaga w radzeniu sobie ze stresem w tym zawodzie. Seniorzy mają inne poczucie humoru i preferują inne formy. Są z pokolenia piosenki kabaretowej, długich żartów i anegdot. Młodzi ludzie potrzebują czegoś szybkiego, mema, gif'a. Pod tym względem bardzo się różnią między sobą.

Jak sprawdzili się zajęcia online w przypadku śmiechoterapii?

Ubolewam na tą formą spotkań. Strasznie mi brakuje prawdziwych relacji i kontaktu. Nie możemy bawić się w parach ani grupach. Choć jestem bardzo dumna z seniorów, że tak śmigają w tych nowych technologiach i potrafią cieszyć

Polecamy kanał na You Tube Optymisja prowadzony przez Marię Kmitę. Humor i Pozytywna Psychologia dla każdego, kurs turbo szybki i soczysty.

<https://www.youtube.com/channel/UCS2KPXDcZcUqIMg8b6udayQ>



Kliknij

się z zajęć na odległość oraz zawsze dzieli się swoimi zabawnymi przeżyciami, refleksjami.

Jakie rady ma Pani dla osób, które spanikowały i podupały na duchu w czasie pandemii COVID-19, ponieważ są w grupie ryzyka ze względu na wiek i choroby współistniejące?

Żeby nie oglądały czerwonego paska w telewizji. Generalnie mam taką radę, aby popuścić choć trzy krople moczku ze śmiechu dziennie. Im więcej mamy kontaktu z pozytywnymi ludźmi, oglądamy więcej pozytywnych treści, takich jak komedie, kabarety, tym lepiej się czujemy. Szczególnie w tak stresującej sytuacji jak zamknięcie w domu należy unikać toksycznych komunikatów. Może to jest dobry czas, aby zaprzyjaźnić się np. z memami i jeżeli już, to oglądać to, co ludzie zabawnego tworzą na temat koronawirusa. To nie jest przypadkowe zjawisko, że

w sytuacji trudnej społecznie mamy wysyp memów. Humor zawsze był metodą radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, nawet w obozach koncentracyjnych więźniowie próbowali przetrwać dzięki humorowi.

Na świecie możemy spotkać różne odmiany humoru, który jest prywatnie Pani ulubionym?

Lubię humor spontaniczny, tu i teraz, który jest dość trudny do opowiedzenia, ponieważ najśmieszniejszy jest w tej konkretnej chwili.

„Najgorzej” to pozytywna gra o chorobach, którą Pani stworzyła. Czy to jest na pewno bezpieczna gra dla seniorów?

Reakcje są fantastyczne także u seniorów, choć słyszałam głosy, że może to nie jest odpowiednie dla starszych. Jak się okazało, niesłusznie. Gdy coś jest dla nas trudne, to chcemy się z tego pośmiać. Jeżeli ktoś chce się plawić w narzekaniu, to ma do tego

prawo. Ale można znaleźć też inną drogę i spojrzeć inaczej na ten problem. Śmianie się z chorób jest szczególnie ważne w Polsce, bo u nas choroba to jest wciąż tabu. Sprawy związane ze szpitalem, leczeniem są upiorne. A jest przecież mnóstwo ludzi których to spotkało, przeżyli i nawet potrafią się z tego śmiać. Muszę jeszcze trochę dostosować ją do seniorów, bo pierwsza wersja była skierowana do studentów. Chwilę się nad tym poglówię w najbliższym czasie.

Gdzie można w nią pograć?

Póki co można w nią pograć na moich zajęciach. Zapraszam!

Czy może Pani polecić materiały, które warto stosować do domowej śmiechoterapii? Szczególnie teraz.

Na You Tube można oglądać mnóstwo komedii i to za darmo. Pamiętajmy jednak, że śmiejemy się, ale nie stosujemy tego w życiu. Pójdźmy o krok dalej i to, co widzimy w komediach, róbmy w domu, między nami. W mojej rodzinie zaadoptowaliśmy żart z komedii Leslie Nielsena. Prosta sytuacja: zapominał, o czym mówił i powtarzał to pytanie na różne sposoby. Tak się bawimy na spotkaniach rodzinnych. Warto śmiać się również ze starości. Pomogą w tym książka m.in. pt. „Stulecie, które wyskoczył przez okno i zniknął” oraz filmy: „Dwóch starych tetryków” i „Last Vegas”.



„Najgorzej” – pozytywna gra o chorobach dedykowana studentom kierunków medycznych, która wykorzystuje strategię śmiechoterapii. Gra posługuje się pojęciami wyjętymi z medycyny i przeprowadza swoisty sabotaż tradycyjnego myślenia o chorobach w celu przełamania tabu i ćwiczenia czarnego humoru w praktyce. Każdy gracz w wyznaczonym czasie (odmierzonym przez nakręcaną sztuczną szczękę) musi jak najlepiej uzasadnić odpowiedź na pytanie „Co jest lepsze?” (np. leczyć teściową z tasiemcem i łuszczycą czy przyjaciela z rzeźączką?). Dodatkowym elementem rozgrywki są karty z Humoroidami – zadaniami mającymi na celu rozbawienie graczy. Grę wygrywa ten z graczy, który ma na swoim koncie najwięcej kart.

Lato a witamina D w tabletkach?

Według Amerykańskiego Towarzystwa Geriatrycznego osobom po 65 r. ż. witaminę D należy podawać przez cały rok, w zwiększonej dawce 4 tys. jednostek na dobę. U osób po 65. roku życia zmieniony jest metabolizm witaminy D, bo jej główne źródło, czyli synteza skórna, jest obniżona, dlatego w tej grupie wiekowej zaleca się suplementację przez cały rok. – Starsze osoby mogą być na słońcu i w 75 proc. nie syntetyzować witaminy D – podkreśla prof. Ewa Marcinkowska-Suchowierska z Kliniki Geriatrii, Chorób Wewnętrznych i Chorób Metabolicznych Kości CMKP w Warszawie.

Zbyt niski poziom witaminy D jest podawany jako ważny czynnik ryzyka osteoporozy: u osób po 65 r.ż. powoduje zmniejszenie gęstości kości i zwiększa ryzyko złamań. Dochodzi także do zmniejszonej siły i masy mięśniowej, co sprzyja upadkom. – Suplementacja niedoboru witaminy D, a w przypadku jej znacznych niedoborów, leczenie dużymi dawkami pod kontrolą jej poziomu we

krwi, są rekomendowane jak pierwszy krok w farmakologicznym leczeniu osteoporozy – podkreśla prof. Ewa Marcinkowska-Suchowierska. – Prawidłowy poziom tej witaminy nie tylko spowoduje wzmocnienie kości i złagodzi skutki choroby, ale także poprawia stan mięśni, ich masę, siłę, które ulegają zmniejszeniu wraz ze starzeniem. Dzięki temu obniża się ryzyko upadku i złamań osteoporotycznych.

Zdrowie PAP



VITRUM® D₃ WITAMINA SŁOŃCA!

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





1

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



2

Olej z krokosza barwierskiego zawarty w kapsułce zwiększa przyswajalność witaminy D



3

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

SUPLEMENT DIETY

Copyright © 2020 Takeda Pharmaceutical Company Limited. Wszystkie prawa zastrzeżone. Wszystkie znaki handlowe są własnościami ich prawowitych właścicieli.

PL/VDF/19/0014
Producent: Takeda Pharma sp. z o.o.

* Rutkowska A., Ptaszewska P., Wałczak M. i inni (2018) Vitamin D Supplementation Guidelines for General Population and Groups at Risk of Vitamin D Deficiency in Poland—Recommendations of the Polish Society of Pediatric Endocrinology and Diabetes and the Expert Panel With Participation of National Specialist Consultants and Representatives of Scientific Societies—2018 Update. Front. Endocrinol. 9:266. doi: 10.3389/fendo.2018.00266

Teatrzyk Piosenki Sympatycznej łączy seniorów

Kazimierz Nawrocki

Wśród seniorów Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Ostrowie Wielkopolskim radość ze wspólnie spędzającego czasu widać gołym okiem, co ma duży wpływ na ich zdrowie i optymistyczne spojrzenie w przyszłość. W krytycznym momencie związanym z epidemią potrafili zapanować nad swoimi emocjami i nastrojami. Z podniesioną głową postanowili przetrwać ten trudny dla nich czas, utrzymując ze sobą codzienny kontakt telefoniczny i mailowy.

W takich chwilach seniorzy dostrzegają dobre rzeczy, które im się przydarzyły, a które wywołują uśmiech i zadowolenie z dobrze spędzonego czasu w minionych latach. Odnajdują je we wspomnieniach wielu inicjatyw, zwłaszcza w towarzystwie popularnego w środowisku najstarszych mieszkańców Ostrowa Wielkopolskiego Teatrzyku Piosenki Sympatycznej pod kierownictwem Krzysztofa Ogórkiewicza.

Ten kabaretowy zespół powstał w październiku 2012 roku pod nazwą „Przyjaciele Benny Hilla”, kontynuując dorobek utworzonego trzy lata wcześniej koła „Zwego słowa”. Jego repertuar artystyczny związany jest przede wszystkim z aktualnymi wydarzeniami życia społecznego środowiska lokalnego i krajowego. Prezentowane utwory oparte są o twórczość własną członków zespołu we współpracy z jego sympatykami i przyjaciółmi.

Zespół prezentował się podczas uroczystości Ostrowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, a także w imprezach integracyjnych innych organizacji pozarządowych na zaproszenie władz samorządowych miasta i powiatu, zajmując czołowe miejsca i wyróżnienia w różnych kategoriach. Szczególnie warte wspomnienia są słowa popularnej aktorki Emilii Krakowskiej, która po koncercie w Kaliszu pochwaliła dorobek artystyczny zespołu.



fot. Irena i Zbigniew Szczembarów

Piosenki kabaretowe i okolicznościowe

Tuż przed wybuchem epidemii Teatrzyk Piosenki Sympatycznej zaprezentował swój nowy repertuar z okazji Dnia Babci i Dziadka dla najstarszych mieszkańców gminy w Domu Kultury w Odolanowie, dla seniorów w zaprzyjaźnionym klubie emerytów „Złoty Wiek” przy Ostrowskim Centrum Kultury oraz w Zębcowie i w Wysocku Wielkim, zaś dla członków ostrowskiego uniwersytetu w Forum Synagoga w Ostrowie Wielkopolskim. Występy zespołu wywarły ogromne wrażenie na publiczności i spotkały się z jej żywiołowym odbiorem. Pokazały, jak w dojrzałym wieku można cieszyć się życiem, umieć się śmiać, klaskać, tańczyć i kołysać w rytm wygrywanych melodii, być po prostu szczęśliwym. – Szczególnie ważne było to, że w uroczystościach uczestniczyły wnuki i dzieci babć i dziadków, tworząc więź międzypokoleniową – podkreśla prezes zarządu OUTW Józef Kozan.

Krzysztof Ogórkiewicz, założyciel i kierownik artystyczny zespołu mówi, że na jego repertuar składają się piosenki od przedwojennych do współczesnych, a także kabaretowe i okolicznościowe z własnymi tekstami. Kilka z nich można usłyszeć na stronie OUTW w zakładce „Trzymajmy się”. Zdradził także, że podczas przyszłych koncertów zespół wykona nową piosenkę o historii pandemicznej na melodię „Motylek”, jej tekst znajduje się w poniżej, a w niedługim czasie będzie można go znaleźć także na stronie internetowej uniwersytetu. Jak widać epidemiczny czas, chociaż związany z niebezpieczeństwem dla zdrowia i życia seniorów będących w grupie największego ryzyka, zmienił jakość ich życia, ale nie pozbawił aktywności myślenia i korzystania z radości dnia codziennego poprzez dobre wspomnienia i częste kontakty pomiędzy członkami uniwersyteckiej rodziny.

Piosenka o historii pandemicznej na melodię „Motylek” Sł. K Ogórkiewicz

I. Wtedy był początek marca, oj niedawne to wspomnienia
Každy z nas usłyszał wtedy, zostań w domu, bo pandemia!
W czterech ścianach świat się zamknął, po tygodniu już zbyt ciasnych
Cały świat przecierał oczy, to był Covid dziewiętnasty

Ref. Ale jeszcze będzie pięknie
Ktoś powiedział wtedy tak I normalnie znowu będzie
Choć w maseczkach chodzi świat
Aż dwa metry być od siebie
Trzeba i przed sklepem stać
W środku tylko dwie osoby
I przyłbicę pani ma
Było tak, było tak, było tak,
było tak, było tak, było tam,
mówię Wam

II. Pusto się zrobiło w miastach, mało ludzi, samochodów
Na stadionach i w kawiarniach pustki, nie ma kaw i lodów
W autobusach pasażerów jeden, dwóch i puste miejsca
Ludzie jednak bili brawa, służbie zdrowia życząc szczęścia

Ref.....

III. Dzisiaj chyba powracamy, chociaż szkoły wciąż bez dzieci
Straszy nas koronawirus, nie odpuścił jeszcze przecież
Ale może na wakacje już we dwoje, choć ostrożnie
W końcu nasz uniwersytet też ogłosi – wracać można!

Ref.....

Dzieci mówią, że „beńdzie dobrze”

Maria Orwat

Już można wychodzić z domów po rozluźnieniu kwarentanny COVID-19. Więc znowu maluję sobie paznokcie na jaskrawo czerwony kolor, usta karminową szminką, zakładam czerwone buty i idę kupić torebkę w takim samym kolorze. Czerwień zawsze poprawia nastrój. Kojarzy się ze stabilnością, bo-gactwem i poczuciem bezpieczeństwa. W sklepach nie widzę żadnej, jakies szaro-brązowo-bure. Ostatecznie wychodzę i od razu robi mi się weselej. Na słupie wisi plakat z napisem: „Jeszcze wrócą piękne dni”, a pod spodem czerwone serduszko.

Zamyśliłam się. Przecież zupełnie niedawno wszyscy czuliśmy się bezradni i wystraszeni niewidzialnym wrogiem, który czał się nie wiadomo gdzie. Baliśmy się mijających zbyt blisko ludzi. Maseczki, rękawiczki. Trzeba było się znowu czegoś nowego nauczyć, przyzwyczaić, pamiętać jak je zakładać, w jakiej kolejności i co z nimi zrobić, wyrzucić, wypracować? Witaliśmy się lokciem, niektórzy z humorem stopa! Życie zaczęło toczyć się inaczej, w zupełnie innym rytmie, w izolacji, w domu z najbliższymi. Spokojnie? Syn natychmiast chciał do nas przylecieć, robić zakupy, opiekować się. Podziękowaliśmy mu za troskę, napisał „... bardzo dziwne to uczucie, że nie mogę do Was przyjechać, że nic nie lata ani nie jeździ, wkurza mnie to...”. Jakiś tata w izolacji zauważył, że dzieci urosły; rodzina elegancko ubrana, słucha na kanapie w domu koncertu z tv. Rodzice wymyślają dzieciom różne zajęcia. Uczniowie „chodzą” do szkoły online. Niektóre rodziny nie mogą ze sobą wytrzymać na małych powierzchniach mieszkalnych.

Podróż w głąb siebie
Moje życie niewiele się zmieniło. Zrobiłam porządku w szafach, posadziłam kwiaty na

moich hektarach na balkonie. I widzę, jak kolejny znajomy prosi sąsiadkę z parteru na bezkarny spacer z jej psem. Cicho wszędzie, pusto. Pilnuję rytmu dnia, kiedy zakupy, gotowanie, posiłki, drobne przyjemności, spacer. Codziennie wychodziłam nad jezioro, mimo że nie wolno. Mąż ciągle mnie ostrzegał, żebym nie pyśkowałam policjantom.

Jak można się zarazić w przyrodzie, nad wodą, w parku, na promenadzie?? Do lasu też nie można było wejść, bo tam myśliwi polowali na wirusa. Czytałam „Dekameron” Boccaccia. Świetna książka mówiąca, jak w czasach zarazy można umilić sobie czas, wymyślając różne historyjki obyczajowe w czternastowiecznej Italii. Doszłam do wniosku, że zachowania ludzi niewiele zmieniły się od tamtego czasu. W „Miłostkach” Archanioła czytam „... głosem pokornym proszą o pieniądze, gromko natomiast i twardo obwiniają innych o występki, które sami popełniają”.

Czytałam o 81-letnim Mauro Morandi, nauczycielu, który od 30 lat żyje na bezludnej wyspie Budelli (Morze Śródziemne). Dziwi się, że ludzie nie mogą wytrzymać ze sobą, muszą gdzieś wyjeżdżać. Czyta książki filozoficzne i uważa, że najlepsza podróż to ta w głąb siebie.

Koronawirus zatrzymał nas. To teraz wróciliśmy do normalnego życia, bez gonitwy, szarpaniny, bez konieczności zrobienia czegoś na wczoraj. Tylko brakuje życia towarzyskiego, spotkania się, bliskości. Znajome codziennie o określonych godzinach dzwonią do siebie, opowiadają o swoich lękach, bezradności, trudach samotnego, często życia. Instruktorzy OPS-ów przesyłały linki do różnych atrakcji, żebyśmy się nie czuli samotni. Dzwonią, pytając z troską, jak się czujemy, czy czegoś nam nie trzeba. Aktorzy też proponowali różne występy w internecie, m.in. Artur Barciś recytował piękny, dowcipny wiersz, zachęcając nas do pozostania w domu:

Apel profilaktyczny
Gdy po miastach krąży wirus, nie zachowuj się jak świrus
Tylko zmusz się do wysiłku – siedź na tyłku,
Choć przyroda słonkiem nęci, fauna ćwierka, kwitną chęci,
Chociaż myślisz masz najgłupsze – siedź na kuprze,
Choć nie słychać żadnych kroków, na ulicach brak jest tłoku

Więc ty mógłbyś wyjść w zasadzie – siedź na zadzie.
Czyś jest młody, czyś jest stary, czy stanowią fragment pary,
Solo czy też w większej grupie – siedź na dupie.

Nowy świat – jaki będzie?

Wydawało się nam, że możemy zapanować nad Naturą, możemy ją bezkarnie eksploatować, ale ona upomniała się o swoje prawa, zsyłając nam zarazę. Może po to, żeby się zastanowić: czego mamy się z tej sytuacji nauczyć, jakie wnioski wyciągnąć, co przemyśleć. Jesteśmy częścią przyrody i ona obejdzie się bez człowieka, ale człowiek bez niej nie.

Nagle poczuliśmy się przeżeni ilością zachorowań, ale służba zdrowia stanęła na wysokości zadania i leczyła chorych skromnymi środkami, jakie miała, narażając się na zarażenie, padając z przemęczenia, chorując. Bali się wracać do swoich domów, żeby nie zarażać swoich najbliższych.

Nagle pojawiły się w ludziach lęki o siebie, które wyrażały się różnymi atakami na lekarzy, pielęgniarki, ratowników medycznych. Zapomnieli, że ci sami ludzie mogą nam uratować życie. Ale też zrodziła się oddolna solidarność. Ludzie zaczęli spontanicznie szyć maseczki dla szpitali. Dziękowano w różnych formach służbie zdrowia, ktoś zorganizował podziękowanie na balkonach w formie klaskania o określonej godzinie. Parę osób odstąpiło swoje mieszkania lekarzom i pielęgniarkom, którzy nie chcieli narażać swoich najbliższych na chorobę, ktoś przynosił jedzenie. Na klatkach schodowych pojawiają się różne ogłoszenia: „Drodzy Seniorzy! Jeśli w związku z koronawirusem wolicie nie wychodzić z domów, zapukajcie pod nr 77. Chętnie zrobimy Wam zakupy, pójdziemy do sklepu, po lekarstwa”. Inne ogłoszenie oglądałam na Facebooku, ktoś zaprosił sąsiadów, żeby zrobić sąsiadzką galerię, ponieważ nie można było wychodzić z domów do muzeów, kin. Pojawiły się piękne rysunki, które rozweselały ludzi w drodze do sklepów. Na jednym z nich dziecko namalowało tęczę i podpisało: „Beńdzie dobrze”.

Ciągle zastanawiam się, czego mamy się jako ludzie nauczyć z tej pandemii, zrozumieć, przemyśleć. Rodzi się nowa rzeczywistość, nowy świat. Jaki? Kto to wie?

Czy strach może być śmieszny?

Jerzy Dudzik

Od kilku miesięcy mamy więcej czasu na strach. Siedzimy pozamykani na dobrowolnej kwarantannie i możemy sobie oglądać różne śmieszne lub nawet komiczne występy kabaretów. W tej dobrowolnej kwarantannie przebywają artyści, którym nikt nie płaci, jak siedzą w domu i dzieci w wieku szkolnym, tym akurat wypłacane są zasiłki. Tak właściwie okazało się, że solidarność w narodzie jest ogromna. Ta oglądana z ekranu monitora.

Bezrobotni zamawiają jedzenie w foodtruckach, a panie nagle odkryły w sobie takie pokłady dobroczynności, że gotują obiady dla całej rodziny, codziennie i to trzy dania. Jednak po tygodniu, dwóch stania przy garnkach cierpliwość się kończy. A strach przed zakażeniem narasta z każdym dniem bardziej. Strach ma wielkie oczy, a wirus malutki. No właśnie, jaki malutki, jak pyłek, czy może jeszcze mniejszy, jak dym z papierosa. Okazuje się, że jeśli wyczuwasz dym i twoje kubki smakowe różnią, że jesz słodkie, to jeszcze nie zaraziłeś się koronawirusem i wszystko przed tobą.

A propos „dymku z papierosa”. Był sobie dawno temu w ubiegłym wieku kabaret radiowy pod tym tytułem. Jerzy Dobrowolski, Irena Kwiatkowska, Wojciech Pokora i Jolanta Żykun bawili w ponurych czasach PRL-u radiową społeczność słowną zabawą. Oczywiście archiwalne nagrania znajdziecie na You Tube. Warto posłuchać, z czego śmialiśmy się wtedy.

Próbowali pójść w ślady kabaretów bezrobotni artyści i choć trochę rozweselić przerażonych, pozamykanych we własnych mieszkaniach ludzi. Jednak techniczna jakość nagrań właściwie wyeliminowała ten rodzaj rozrywki. Pogłos niweczyły dobre chęci artystów.

Co innego wystąpienia rządowe w telewizji. Te pogłębiały panikę. Relacje wzmożone obrazem szpitalnych łóżek rozstawionych na korytarzach, personelu medycznego ubranego niczym kosmonauci skutecznie przestraszyły tych, co mają telewizory. Chociaż, jak powszechnie wiadomo, w Polsce niewielu przyznaje się do posiadania odbiornika radiowego i telewizyjnego. Skąd to stwierdzenie? Ano stąd, że mało kto płaci podatek od posiadania tych urządzeń, zwany abonamentem. To dlatego co jakiś czas dowiadujemy się z prasy, że rząd musiał przekazać ileś tam miliardów, żeby politycy mieli gdzie występować.

Jeśli chcesz oderwać się od marazmu dnia codziennego,

to poszukaj sobie występów kabaretów na You Tube. Od razu można odnieść wrażenie, że publiczność wybuchła śmiechem właściwie tylko wtedy, gdy usłyszy słowa uznane za niecenzuralne. Jakby nasza uwaga była ukierunkowana na wulgaryzmy. A może chcemy tym sposobem przykryć słowo, które padło ze sceny. To właściwie nawet odpowiada początkom kabaretu. Pewno nie wszyscy wiedzą, że do kabaretu to raczej artystyczna bohema chadzała i nie było to ekskluzywna rozrywka. Raczej dla hołoty. Zamożni mieszczaństwo do dzielnic biedoty nie zaglądali, po co. Oni mieli filharmonię, teatry i operę. Jak przyszła im ochota na lżejszą rozrywkę, to wybierali się na operetkę lub operę buffo. Wprawdzie był taki jeden arystokrata Henri de Toulouse-Lautrec, który w Moulin Rouge właściwie mieszkał, ale to wyjątek, i na dodatek był zbankrutowany. W początkach kabaretu w programie były tańce na czele z kanonem i kuplety obrażające władzę. Czasy się zmieniły.

Nasze rodzime kabarety skupiły się na skeczach. Żeby chociaż waliły w mniejszości i polityków, ale nie, uparli się wyśmiewać nas samych, nasze nawyki i przyzwyczajenia. Jak jacyś moralizatorzy z powołaniem pedagogicznym.

Jak żyć?

A śmiać się z głupoty władzy łatwo, tym bardziej teraz, gdy mamy coraz to nowe obostrzenia i rząd nakazuje nam, jak żyć higienicznie, żeby się nie zarazić.

Idziemy do kabaretu. Kolejka po bilety oczywiście tak, jak w sklepie, dwa metry. Po kupieniu biletu wirus już ma mniejszą moc rażenia i odległość nakazana wynosi półtora metra w holu, a jak zajmujemy miejsca na sali, to siła rażenia wirusa zmniejsza się do szerokości fotela, czyli jakieś 70 centymetrów. Możecie sprawdzić w przepisach dotyczących organizacji przedstawień. Nie tylko w kabarecie jest śmiesznie, w kinie, teatrze te same zasady.

Zalecenia dotyczące dezynfekcji także przegrały z życiem. Popularny sposób

dezynfekowania się poprzez zażywanie płynów dezynfekcyjnych w postaci alkoholowych wlewów doustnych nie ma szans w oczach zakaźników. Oni zalecają wylewanie cennego płynu na ręce i przedmioty w postaci aerozoli, by zabić coś, czego nie widać. Od tych ciągłych dezynfekcji skóra na rękach zrobiła się sucha i nawet kremy nie pomagają. A radość z takiego użycia alkoholu żadna.

Zastanianie twarzy do tej pory kojarzyło się z działaniami kryminalnymi. To przecież chuligani i bandyci zastaniają twarze w czasie napadów i rozbojów. Normalni ludzie swojej twarzy się nie wstydzą. Stosowanie maseczek ma jednak dobre strony, można wtedy nie myć rąk i unikniemy dotykania brudnymi rękami ust i nosa.

W czasie tej dobrowolnej izolacji każdy mógł sobie wypracować indywidualne sposoby na podniesienie swojego bezpieczeństwa epidemiologicznego. To jedyny zysk z tej trwającej trzy miesiące narodowej kwarantanny.

REKLAMA

Krzesełka schodowe dla seniorów

Zmniejszająca się sprawność fizyczna to przypadłość, która wcześniej czy później spotka każdego. W konsekwencji możemy napotkać na swojej drodze różne bariery architektoniczne: zaczynając od schodów we własnym domu, poprzez blok bez windy lub niedostosowane wejście idąc do lekarza. Jak zlikwidować barierę architektoniczną w postaci schodów? Czy istnieją tanie urządzenia pozwalające na swobodne przemieszczanie się po własnym domu?

Krzesełka schodowe to inaczej windy schodowe, czyli urządzenia dźwigowe do niwelowania barier architektonicznych w postaci schodów. Dzięki nim nie trzeba rezygnować z wolności i możliwości swobodnego przemieszczania się między piętrami budynków. Krzesełka są bardzo proste w obsłudze oraz bezpieczne i komfortowe w użytkowaniu przez długie lata.

Gdzie można zainstalować krzesełko schodowe?

Windy schodowe dzielą się na dwa rodzaje: poruszające się po schodach prostych - np. **Acorn Superglide, HomeGlide** oraz poruszające się po schodach krzywoliniowych - np. **Acorn A180, Otolift Modul Air**. Dużą zaletą krzesełek przyschodowych jest możliwość zainstalowania ich na bardzo wąskich i stromych schodach. W momencie, gdy urządzenie nie jest używane, można łatwo je złożyć, co umożliwia standardowe wykorzystywanie schodów. W windy schodowe najczęściej wykorzystywane są wewnątrz budynków, jednak nie ma przeszkód, aby zamontować je również na zewnątrz np. przed domem, sklepem lub blokiem. Krzesełka schodowe to również idealne urządzenie do likwidacji barier w miejscach użyteczności publicznej. Coraz częściej można je spotkać w szkołach, szpitalach czy zakładach pracy.

Jak działa winda schodowa?

Krzesełko schodowe swoim wyglądem przypomina zwykły fotel, który jest mocowany do wagonika jezdnego. Ten z kolei porusza się po szynie jezdnej zamocowanej do stopni schodów po lewej lub po ich prawej stronie. Aby pokonać schody, wystarczy usiąść

na krzesełku i wprowadzić je w ruch za pomocą pilota zdalnego sterowania lub joysticka znajdującego się na jednym z podłokietników. Sama obsługa urządzenia jest niezwykle prosta dla osoby w każdym wieku. Po uruchomieniu krzesełko zacznie się ono powoli poruszać we wskazanym przez nas kierunku - w górę lub w dół. Funkcja łagodnego startu oraz stopu zadba o płynną i bezpieczną jazdę wzdłuż schodów.

Windy schodowe wyposażone są w szereg dodatkowych funkcji, które mają na celu **zapewnienie bezpieczeństwa** osobie korzystającej z urządzenia. Są to przykładowo pasy bezpieczeństwa czy też wbudowane czujniki, które zatrzymują krzesełko w momencie napotkania przeszkody na drodze. Dodatkowo urządzenia mają możliwość obrotu krzesełka na górnym przystanku, dzięki czemu zejście z niego jest o wiele prostsze. W zależności od konkretnego modelu krzesełka mogą posiadać dodatkowe wyposażenie takie jak automatycznie składane elementy czy też możliwość wyboru koloru tapicerki.

Ile kosztuje krzesełko schodowe?

Krzesełka schodowe to jedne z najtańszych i najbardziej uniwersalnych wind schodowych dostępnych na polskim rynku. Jak mówi Rafał Kurzyna, właściciel firmy **Windy Schodowe**, są kupowane najczęściej ze środków własnych lub dzięki wsparciu ze strony rodziny **oraz dofinansowania PFRON** - wartość dofinansowania może sięgać nawet **do 95%** kosztów związanych z zakupem i montażem urządzenia. Dofinansowanie może zostać przyznane osobie posiadającej aktualne orzeczenie o niepełnosprawności. Jego wysokość może różnić się w zależności od regionu i konkretnego urzędu. Więcej informacji można znaleźć na stronie **www.windy-schodowe.pl/dofinansowanie**. Cena krzesełka zależy od jego modelu i rodzaju. Urządzenia poruszające się po torze prostym można kupić już w cenie **od 8 500 zł**, a na torze krzywoliniowym **od 25 000 zł**. Różnica w cenie urządzeń na torze krzywoliniowym związana jest z mechanizmem pozwalającym na poruszanie się krzesełka po szynie o zmiennym kącie nachylenia. Taki projekt jest wykonany pod specjalne zamówienie do konkretnych schodów. Ostateczna cena zależy od wybranego modelu, miejsca montażu oraz długości szyny jezdnej.

Pokonaj bariery z krzesełkiem schodowym!



www.windy-schodowe.pl

E-mail: info@windy-schodowe.pl

Tel.: +48 692 44 94 74, +48 606 686 002

WINDY
SCHODOWE

REKLAMA

Avicenum

Korzyści zdrowotne wynikające z kompresji

ZDROWOTNE POŃCZOCHY UCISKOWE

2 klasa kompresji
(23 - 32 mmHg)



WYKOŃCZENIE:

- koronką
- lamówką
- czubek otwarty
- czubek zamknięty

WIĘCEJ INFORMACJI NA: avicenum.eu

Aries
MEDICAL PRODUCTS

avicenum.eu

... dla łatwiejszego życia!

Śmiech silny lek dostępny bez recepty

Wiktor Szczepaniak, PAP

Dorośli ludzie śmieją się średnio 15 razy na dobę. To może jednak nie wystarczyć, aby zachować dobre zdrowie. Śmiechoterapia to nie żart! Dowiedz się, jakie choroby pomaga leczyć. A jeśli jeszcze się dzisiaj nie śmiałeś, zrób to jak najszybciej!

Coraz więcej naukowców, lekarzy i psychologów zaleca śmiechoterapię jako skuteczny środek wzmacniający zdrowie, a także wspomagający leczenie wielu chorób. Lista potwierdzonych naukowo korzyści dla zdrowia, jakie daje śmiech, wraz z postępowaniem nauki coraz bardziej się wydłuża. Choć słowo śmiechoterapia jest określeniem potocznym, to jednak od dawna ma już swój odpowiednik nauko-

wy. Jest nim gelotologia (od greckiego słowa „gelos” – śmiech). To nauka badająca zjawisko śmiechu, a także jego wpływ na psychikę i ciało człowieka. Pokrewną, lecz znacznie szerszą dziedziną nauki, która bada wpływ stanu emocjonalnego pacjenta na jego układ nerwowy i procesy odpornościowe, jest psychoneuroimmunologia.

Trzy w jednym: detoks, masaż i jogging

Okazuje się, że śmiech bardzo szeroko oddziałuje na nasz organizm. – Poprawia przemianę materii i przyspiesza trawienie, stymulując skurcze żołądka i ruchy robaczkowe jelit. Działa na narządy wewnętrzne jak masaż albo jogging. Śmiech jest też dobry dla układu oddechowego. Śmiejąc się oddechamy trzy razy głębiej niż zwykle, dzięki czemu dotleniamy się i wydychamy całe zalegające w płucach powietrze, co wspomaga oczyszczanie organizmu – wylicza Katarzyna Dera, specjalistka ds. pracy z rodziną, prowadząca od 15 lat warsztaty z terapii śmiechem i interwencji kryzy-

sowej w Fundacji „Dr Clown” (pierwszej w Polsce i największej organizacji zajmującej się śmiechoterapią).

Na tym jednak lista korzyści zdrowotnych, które daje śmiech, się nie kończy.

– Śmiech stymuluje wydzielanie tzw. hormonów szczęścia, a więc naturalnych, endogennych opiatów, wśród których najbardziej znane są endorfiny. Jednocześnie przyczynia się do redukcji poziomu hormonów stresu, m.in. kortyzolu – dodaje Katarzyna Dera. Śmiech poprawia też krążenie (m.in. regulując ciśnienie krwi) i wzmacnia układ odpornościowy. – Zmniejsza ryzyko odrzucenia przeszczepionego organu po transplantacjach, obniża próg odczuwania bólu. Dzięki niemu można więc u wielu pacjentów zmniejszać dawki leków przeciwbólowych. Na tym jednak nie koniec. Śmiech pomaga również walczyć z tzw. chorobami psychosomatycznymi, a więc związanymi ze stresem, takimi jak migreny, astma, bezsenność czy wrzody żołądka. Nawet jeśli ktoś jest zdrow jak ryba, może odnieść liczne ko-

Spacery bez bólu i zmęczenia

Nadejście lata sprzyja poszukiwaniu możliwości spędzania czasu poza domem. Nie wszystkich jednak cieszy ta perspektywa. Jednym z powodów, które uniemożliwiają wielu osobom swobodne spacery, jest dolegliwość bólowa na skutek żyłaków. Jak ją zniwelować i odzyskać radość życia?

Podkolanówki, rajstopy i pończochy uciskowe to medyczne wyroby kompresyjne, które działają profilaktycznie i leczniczo na żyłaki. Są prostym, bezpiecznym, dostępnym i, co najważniejsze, nieinwazyjnym sposobem radzenia sobie w przewlekłej niewydolności żyłnej. Zapobiegają też

rozwojowi choroby. Seniorzy w bogatej ofercie wyrobów uciskowych Avicenum znajdują też specjalne podkolanówki na czas podróży. Mają one za zadanie zapobiec powstawaniu zakrzepów i poprawić krążenie w naczyniach krwionośnych podczas dłuższego przebywania w pozycji siedzącej.

Panie, które kochają sukienki i spódnice, nie muszą już nosić długości maxi tylko ze względu na pajączki czy żyłaki na nogach. Avicenum 360 FINE to wyroby eleganckie, pięknie eksponujące nogi, dostępne w kolorze czarnym i naturalnym. Ich delikatna struktura sprawia, że są idealnym dopełnieniem stroju na spacer w parku, wernisaż czy spotkania z przyjaciółmi podczas ciepłych letnich wieczorów.

Nieuciskający ściągacz

Panowie również znajdują odpowiednie wyroby medyczne na bolące nogi – wszystkie są uniwersalne, bez względu na rodzaj materiału. Co waż-

ne, wykończenia podkolanówek mają specjalny ściągacz, który nie uciska zbyt mocno nogi pod kolanem. Pończochy wykończone samonośną lamówką lub koronką nie uciskają natomiast nogi w udzie, nie zsuwają się i nie powodują odparzeń. Dzięki specjalnej technologii tkania w strefach zgięcia nogi materiał nie zbiera się i nie roluje, ale gładko przylega na całej długości kończyny.

Sprawdź swój rozmiar

Na co trzeba zwrócić uwagę przy zakupie leczniczych podkolanówek, rajstop? Najważniejszym aspektem jest prawidłowo dobrany rozmiar, bazujący na pomiarach obwodów w wyznaczonych punktach na nodze. Zabezpieczając się w ten sposób przed opuchlizną nóg i bólem możemy bez problemów spacerować i podejmować inne aktywności na świeżym powietrzu.

Do czego gorąco zachęcamy zgodnie z popularnym hasłem, że ruch to zdrowie!



rzyści ze śmiechu. – Śmiech poprawia też koncentrację, pamięć i uwagę, a to za sprawą zwiększonego wydzielania adrenaliny – dodaje Katarzyna Dera.

Panaceum dostępne dla każdego

Śmiechoterapia zyskuje coraz większe uznanie w świecie medycznym, stając się codziennym elementem życia szpitalnego. – Aktywizowanie i poprawianie nastroju pacjentów poprzez śmiech i wspólną zabawę jest już oczywistością i powszechną praktyką w oddziałach szpitalnych, gdzie leczy się choroby przewlekłe, zwłaszcza w oddziałach onkologicznych, neurologicznych, kardiologicznych i rehabilitacyjnych – mówi dr Justyna Korzeniewska, psycholog z Kliniki Onkologii Instytutu Pomnik-Centrum Zdrowia Dziecka.

Śmiechoterapię z powodzeniem stosuje się też na oddziałach chirurgicznych i psychiatrycznych. – Diagnoza często wywołuje u pacjentów lęk, poczucie ograniczenia i przerażenie, a wymagania dotyczące współpracy w leczeniu zagubienie w gąszczu zaleceń. Pozostawienie pacjentów samych z takimi emocjami obniża ich nastrój, wydolność, nasila lęk i często prowadzi do rozwoju depresji, która zawsze (jeśli nie jest skutecznie leczona) pogarsza szanse wyleczenia – dodaje dr Justyna Korzeniewska.

Psycholog podkreśla, że stres związany z diagnozą i chorobą, jeśli jest przewlekły, obniża odporność, co doprowadza np. do powikłań infekcyjnych. Może też wywołać zaburzenia snu, spadek apetytu, apatię, utratę sił witalnych, a w konsekwencji obniża szanse na wyleczenie. – Oczywiście chwila sprowokowanego śmiechu to za mało. Dlatego śmiechoterapia jest tylko elementem szerszych działań obejmujących rozmowy psychologiczne, naukę relaksacji, psychoedukację na temat walki ze stresem czy grupy wsparcia dla pacjentów – tłumaczy Justyna Korzeniewska. Specjalistka podkreśla, że wszystko co obniża stres, zwiększa szanse pacjenta na wyleczenie lub ustabilizowanie choroby przewlekłej.

Historia terapii śmiechem

Choć śmiech, z uwagi na swoje wszechstronne pozytywne działanie na organizm, wydaje się być uniwersalnym i bezpiecznym lekiem „na całe zło”, to jednak z jego stosowaniem w praktyce medycznej wiąże się też pewne ograniczenia i wyjątki od reguły.

W latach 70. Norman Cousins, amerykański pisarz, po zdiagnozowaniu u niego śmiertelnej choroby, postanowił resztę życia spędzić na wesoło. Odciał się od ponurych osób, oglądał mnóstwo komedii i koncentrował się na pozytywnych stronach życia. W efekcie, ku zaskoczeniu wszystkich, objawy jego choroby zaczęły się cofać. – Śmiech nie jest zalecany w każdej sytuacji, np. tuż po ciężkich operacjach albo w zaawansowanej ciąży czy też poważnych zaburzeniach krążenia. Śmiechoterapię stosuje się więc zawsze w porozumieniu z lekarzem prowadzącym danego pacjenta – mówi Katarzyna Dera.

Dobry żart tyńfa wart

Jak przekonuje Katarzyna Dera, wystarczy już minuta śmiechu, aby odnieść korzyści zdrowotne. Taka minuta jest równoważna z 45 minutami relaksu. – W wyniku działania tzw. neuronów lustrzanych oraz podatności na sugestię ludzie łatwo „zarażają się” śmiechem od innych, co dotyczy także niemowlaków. Ponadto nasz organizm jest tak skonstruowany, że nawet zmuszając się do czysto mechanicznego uśmiechu możemy naprawdę poprawić swój nastrój – mówi Katarzyna Dera. Jej zdaniem, terapię śmiechem z jednej strony należy traktować jako metodę leczenia, a z drugiej również jako prosty, tani i skuteczny sposób na profilaktykę zdrowia.

„Doktorzy clowni”

Śmiechoterapię spopularyzował amerykański lekarz Hunter Doherty „Patch” Adams. Historia jego starań o pogodny nastrój pacjentów w szpitalu (poprzez prowokowanie uśmiechu, przebieranie się za clowna) została przedstawiona w filmie „Patch Adams”. Główną rolę zagrał w nim Robin Williams. – „Doktorzy

clowni” stosują różne metody rozśmieszania pacjentów: rekwiizyty (czerwone noski, chustki do żonglowania, kolorowe baloniki), sztuczki (karciane triki, żonglerkę), ale przede wszystkim życzliwą rozmowę, w czasie której przekazujemy pacjentom przesłanie, że w każdym z nas jest moc, którą możemy wykorzystać. Mówimy im: to ty jesteś „magikiem”, masz potencjał, aby wesprzeć procesy zdrowienia – zdradza Katarzyna Dera.

W Fundacji „Dr Clown” działa blisko 600 wolontariuszy, którzy rocznie odwiedzają 60 tys. chorych w całej Polsce. Są nimi najczęściej psychologowie, pedagodzy lub studenci medycyny, a więc osoby nieprzydatkowe i dodatkowo kierunkowo doszkalane.

– Chodzimy przede wszystkim do dzieci, które bardzo nas lubią i na nas czekają, ale także do dorosłych. Kontakt z „doktorami clownami” bardzo cenią także seniorzy, którzy są wdzięczni, zwłaszcza za poświęcony im czas i uwagę – mówi Katarzyna Dera.

Justyna Korzeniewska dodaje, że w przypadku dzieci ważne jest połączenie śmiechu z aktywnością fizyczną. Z kolei dorosłych do poprawy nastroju najlepiej zachęca żart, ale połączony z ciekawą refleksją, muzykoterapią, choreoterapią (np. tańcem lub tai chi) i umiarkowanymi ćwiczeniami fizycznymi.

Katharsis w zasięgu ręki

Oczywiście zdarzają się przypadki, choć zazwyczaj rzadkie, kiedy pacjenci czują się tak źle lub są tak zgorzkniali, że nie chcą kontaktu czy rozmowy z osobami postronnymi. – Konfrontują nas wtedy ze swymi emocjami. Mówią: „co to zmieni, kiedy ja umieram”. Wtedy nie naciskamy, zawsze szanujemy wolę chorego. Ofiarowujemy tyle, ile chory chce i może przyjąć. To także jest element pracy terapeutycznej wolontariuszy. Po prostu, na kontakt z każdym człowiekiem „trzeba zapracować”. Ale warto, bo może to być dla niego ważny moment, dający ulgę, efekt katharsis – podsumowuje Katarzyna Dera.

MoliCare® Premium lady pad

Stworzone dla idealnego komfortu i dyskrecji przy kropelkowym, lekkim i średnim nietrzymaniu moczu.



Przyjazne dla skóry



Aloe Vera

DOSTĘPNE w 9 poziomach chłonności

WSPÓLNIE CHROŹMY ZDROWIE

CENTRUM WSPARCIA SENIORÓW

800 26 96 36

SPRAWDŹ:
Jak otrzymać i zrealizować zlecenie refundacyjne na produkty chłonne w bezpieczny sposób?

Innowacyjne wkładki chłonne stworzone z myślą o potrzebach kobiet.



Utrzymują zdrową skórę dzięki innowacyjnej warstwie z przyjaznym dla skóry pH na poziomie 5,5, wzbogaconej dodatkowo aloesem.



Zapewniają ochronę dzięki 3 – warstwom wkładu chłonnego, które skutecznie chronią strefy intymne przed ciągłym kontaktem z moczem.



Zachowują suchą skórę dzięki systemowi szybkiej dystrybucji moczu do wnętrza wkładu, który utrzymuje wilgoć z dala od jej powierzchni.

PAUL HARTMANN Polska Sp. z o.o.
T: +48 42 225 27 52 M: +48 532 469 635
www.hartmann.pl • www.hartmann24.pl



ZAMÓW PRODUKT DO TESTOWANIA.

Śmiech to zdrowie

Jadwiga Kwiek

ABC Psychologii dla seniorów. Cykl

Inaczej nie można, trzeba się chichrać. Śmiech ratuje nas od najgorszego, ma właściwości regenerujące i dodaje siły. „Czy ty sobie wyobrażasz, że nawet lekarz, który ratował mnie, gdy miałam raka, umarł? Mój własny lekarz! A ja nadal jestem szczęśliwie na tym świecie, i to w dodatku taka zajęta albo przypomnieniem sobie słów, które ukradł mi udar, albo udzielaniem wywiadów w związku z książką o mnie, na którą się uparł Grzesio” – mówiła zmarła w wieku 81 lat, Krystyna Sienkiewicz, której życie nie szczędziło zarówno wyjątkowych darów, jak i dotkliwych ciosów.

Jej przykład jest szczególnie cenny dla seniorów, którzy przecież z racji wieku i przeżytych trudów życiowych, również dysponują krótszą lub dłuższą listą dolegliwości. W czasie licznych spotkań z nimi powtarzam często, że: jednostki chorobowe posiadam, ale to nie one są panami mojego życia, nie one decydują o tym, jak żyję. Wszystko zależy od tego, w jaki sposób spojrzymy na niedogodności życiowe. W jaki sposób nauczymy się z nimi żyć, jak będziemy się z nimi dogadywać. Krystyna Sienkiewicz, zamiast narzekać na, niewątpliwie dokuczliwe problemy z pamięcią, zamieniła sytuację na rodzaj gry, zabawy w chowanego. Choroba „ukradła”, ukryła przed nią różne słowa. Aktorka uznała to nie za nieszczęście, ale rodzaj gry. Szukała na nowo ukradzionych słów. Nie mówiła o znoju, trudzie, uciążliwości ich odnajdywania. Choć, nie ludźmy się, te doświadczenia z pewnością nie były jej obce. Ale nie koncentrowała

się na tym. Woląla odnaleźć zabawową stronę sytuacji, jej komizm. Zmieniła punkt widzenia, sposób podejścia do tego, czego przecież i tak nie mogła zmienić. Nie boksowała się z życiem. Wybrała szukanie tego, co mogło jej życie uławić, ubarwić.

8 powodów, aby często się śmiać

O tym, że śmiech to zdrowie ludzie wiedzieli na podstawie intuicji i obserwacji od zawsze. Dziedzina nauki, jaką jest gelotologia (gr. gelos – śmiech), bada wpływ śmiechu na organizm z perspektywy psychologicznej i fizjologicznej. Opisano osiem powodów, dla których powinniśmy się śmiać jak najczęściej.

Pierwszy: śmiech sprawia, że dotleniaś organizm.

Śmiejąc się, nabierasz trzy razy więcej powietrza niż normalnie. Poglobiony wdech, dłuższy wydech i gwałtowne skurcze mięśni przepony oczyszczają płuca ze szkodliwych substancji. Pobudzony do pracy układ krążenia sprawniej roznosi tlen we krwi do wszystkich tkanek. Śmiech pozytywnie wpływa na serce, przyspieszając częstotliwość skurczy. Lepsze zaopatrzenie płuc w powietrze sprzyja również dotlenieniu mózgu – poprawia się koncentracja, lepiej przyswajasz informacje i zapamiętujesz je.

Drugi powód: śmiech zwiększa odporność

Radośni ludzie rzadziej chorują w przeciwieństwie do swoich ponurych kolegów. Śmiech zwiększa bowiem produkcję limfocytów T, których zadaniem jest niszczenie wirusów. We krwi pojawiają się też inne przeciwciała chroniące błony śluzowe górnych dróg oddechowych przed wnikającymi do organizmu zarazkami. Dotleniony mózg wytwarza więcej endorfin substancji przeciwbólowych. Hamuje wydzielanie adrenaliny i kortyzolu, które osłabiają odporność.

Dr Jadwiga Kwiek – psycholog, psychoterapeuta. Emerytowany pracownik naukowej, dydaktyk, wykładowca m.in. psychologii na Uniwersytecie Adama Mickiewicza w Poznaniu. Przeszła założycielka UTW w Tarnowie Podgórnym, na którym prowadzi popularne zajęcia z psychologii dla seniorów. Autorka książki „Przepis na człowieka” dedykowanej słuchaczom UTW.

Trzeci powód: śmiech rozładuje stres

Śmiech hamuje wydzielanie hormonów stresu, dzięki czemu łagodzi m.in. bóle głowy i mięśni. Ponadto działa jak zawór bezpieczeństwa w organizmie – rozładuje skumulowane emocje. Śmiejąc się, możesz zatem dać upust złości i porać się ze stresem, pozbędziesz się również strachu czy smutku. Odrzucisz równowagę psychiczną i spojrzysz na problemy z innej perspektywy.

Czwarty powód: śmiech poprawia nastrój

Spontaniczny śmiech pozytywnie wpływa na samopoczucie, uwalniając endorfiny wywołujące uczucie przyjemności i zadowolenia. W wesołej atmosferze rozpylają się wszystkie problemy. Minuta śmiechu działa jak 45 minut relaksu, a ponadto przedłuża życie o 10 minut.

Piąty powód: śmiech dodaje energii

Wybuch radości jest jak potężny zastrzyk energii. Masz więc chęć do pracy i zabawy. Jesteś bardziej kreatywna/kreatywny, przychodzą ci do głowy zaskakujące pomysły, które chcesz szybko realizować. Odważniej patrzysz w przyszłość i nie obawiasz się przeciwności losu.

Szesty powód: śmiech upiększa

Śmiech, powodując rozszerzenie naczyń krwionośnych, wpływa na lepsze odżywienie skóry i jej oczyszczanie. Lepiej ukrwiona skóra głowy wpływa na stan włosów – stają się mocniejsze i zyskują zdrowy wygląd.

Siódmy powód: śmiech uaktywnia mięśnie

Śmiech jest doskonałą gimnastyką dla mięśni twarzy, przepony, brzucha, ramion. Przyspiesza trawienie, bo rytmiczne skurcze mięśni brzucha pobudzają pracę m.in. wątroby, trzustki, śledziony.

„Podkręca” też przemianę materii. Minuta śmiechu pozwala spalić ok. 12 kcal.

Ósmy powód: śmiechem wzbudzasz sympatię

Pogodne osoby łatwiej zjedną sobie ludzi. Są przyjaźnie nastawione do świata, wydają się sympatyczniejsze i atrakcyjniejsze. Człowiek radosny wzbudza zaufanie, a jednym uśmiechem potrafi zarazić ludzi wokół.

Nie wszyscy mamy dostatecznie wykształcone poczucie humoru pozwalające na korzystanie z jego dobrodziejstw. Nie należy się tym zbyt przejmować i rezygnować ze śmiechu.

Z czego się śmiać?

Poczucie humoru można rozwijać. Na początek warto wdrożyć kilka zasad. Szukaj paradoksów w określonych sytuacjach. Pozwól sobie na spontaniczność. To matka poczucia humoru! Patrz na różne sytuacje z innej perspektywy niż zazwyczaj, odrywaj się od codzienności. Nie bój się mówić tego, co myślisz. Ludzie dowcipni są też często szczerzy i bezpośredni, choć w sposób delikatny. Staraj się widzieć raczej pozytywne strony różnych sytuacji niż te negatywne. Traktuj z przymrużeniem oka swoje wady.

Reasumując, śmiech jest reakcją obronną organizmu w sytuacji, gdy organizm odbierze bodziec, który zinterpretuje jako zagrożenie i się go zleknie. Czas pandemii jest z pewnością czasem poczucia zagrożenia. Zatem jest to pora i powód, aby śmiać się jak najczęściej.

Od zaraz można poszukać dowcipów w Internecie, czytać i śmiać się. Śmiać się na zdrowie! Psycholodzy podkreślają, że śmieją się ludzie dojrzały i wolni. A takich boi się każdy tyran. Również tyran jakim jest choroba, pandemia, nieprzewidziane nieszczęście. Śmiejemy się!



Seniorze, zmieniaj swoje miasto!

Wrocław

WARSZTATY I SZKOLENIA DLA SENIORÓW

DOJRZAŁA PARTYCYPACJA

SENIORZE, zmieniaj swoje MIASTO!

Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego „Wzrost i Pracopłodność” na lata 2014-2020.

AKRS 2014-2020

Chcą zachęcić seniorów do większej aktywności w mieście. We Wrocławiu startuje projekt „Dojrzała partycypacja”.

Wrocławski Budżet Obywatelski, Mikrogranty, konsultacje społeczne, inicjatywy lokalne... We Wrocławiu istnieje wiele sposobów na to, żeby brać czynny udział w życiu miasta i działać na rzecz swojego otoczenia. Jednak osoby starsze korzystają z tych okazji rzadziej niż inne grupy społeczne. Dlaczego tak jest i co zrobić, żeby było inaczej? Lokalne Stowa-

rzyszenie Żółty Parasol poszuka odpowiedzi na te pytania podczas realizacji projektu „Dojrzała partycypacja – warsztaty i mentoring dla seniorów”. Postara się też zwiększyć udział osób starszych w istniejących programach skierowanych do mieszkańców.

W ramach projektu do grudnia bieżącego roku zostanie zorganizowanych aż 20 bezpłatnych szkoleń i warsztatów, które pozwolą seniorom zdobyć nowe umiejętności i ośmielić ich do działania, a przy okazji przyjemnie spędzić czas. Zajęcia rozpoczną się już w lipcu – na pierwszy ogień pójdą warsztaty komputerowe i leaderskie oraz motywacyjne. Właśnie ruszyły zapisy.

Więcej informacji o projekcie można znaleźć na stronie Stowarzyszenia: www.zoltyparasol.org. Zgłoszenia przyjmowane są mailowo na adres senior@zoltyparasol.org, a szczegółowe informacje można uzyskać, dzwoniąc pod numer **530 239 756** (w godz. 9.00-17.00).

Polecamy wywiad z Jadwigą Kwiek:

GazetaSenior.pl

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



Kliknij

ROZWIĄZANIE KRZYŻÓWKI

„Kto wesół ten długo żyje”

Pionowo: 2. plecy, 3. chilli, 4. rurka, 5. kiwi, 6. aria, 7. totem, 8. katar, 13. psota, 14. nosze, 15. wypis, 16. gacek, 17. bieda, 18. zakaz, 19. oczko, 20. ankra, 25. taboret, 26. notęsik, 28. Zorro, 29. ranga, 30. brawa, 32. dieta, 33. bryła, 38. pycha, 39. włosy, 40. grono, 42. maska, 43. mozdół, 44. tenis, 45. oaza, 46. okno, 47. choroba, 48. sezon, 49. zanik, 50. acydoza, 51. atlas, 52. kpiła, 15. wygibas, 18. zmora, 21. olsza, 22. pacjent, 23. krzak, 24. Atena, 27. szkrab, 31. ozdoba, 34. robot, 35. bran-za, 36. emeryt, 37. wirus, 38. powaga, 41. imamat, 45. otoka, 47. spacer, 6. apteka, 9. umiar, 10. senior, 11. istota,



WITAMY W UZDROWISKU BUSKO-ZDRÓJ S.A.

Po blisko trzech miesiącach przerwy wznowiliśmy działalność i zapraszamy Państwa po zdrowie, wypoczynek, relaks.

Od blisko 200 lat skutecznie leczymy i rehabilitujemy schorzenia: ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne, neurologiczne, kardiologiczne i dermatologiczne. Naszymi największymi bogactwami są unikalne lecznicze wody siarczkowe oraz solanki jodkowe. Najbardziej rozpoznawalne obiekty Uzdrowiska to **Sanatorium MARCONI, MIKOŁAJ, KRYSZYNA i GÓRKA**.

LECZNICZE WODY SIARCZKOWE - NASZ NATURALNY SKARB

Wody siarczkowe czerpane są bezpośrednio ze źródeł mineralnych **UZDROWISKA BUSKO-ZDRÓJ S.A.** Ich lecznicze właściwości wiążą się z wchłanianiem dwuwartościowej siarki przez skórę, drogi oddechowe i przewód pokarmowy. W wyniku tego następuje aktywizacja procesów biochemicznych, przeciwzapalnych, przeciwreumatycznych i odtruwających w organizmie. Kąpiele i kuracja pitna wpływają na zwiększenie odporności organizmu, obniżenie poziomu cholesterolu i cukru we krwi, łagodzą bóle, powodują zmniejszenie obrzęków oraz poprawę ruchomości stawów. Woda siarczkowa jest ceniona również w kuracji dermatologicznej. Powoduje głębokie oczyszczanie skóry z równoczesną regeneracją tkanek. Lecznicze wody siarczkowe to unikalny dar natury, po który warto sięgnąć w trosce o własne zdrowie.

POBYT LECZNICZY już od 235 zł os/dzień

Kuracja 6 lub 13-dniowa w Sanatorium MARCONI / KRYSZYNA

Cena obejmuje:

- zakwaterowanie w komfortowo wyposażonym pokoju z łazienką i TV
- 3 posiłki dziennie: śniadanie, obiad i kolacja
- w pakiecie: 24 zabiegi (pobyt 6-dniowy) / 62 zabiegi (pobyt 13-dniowy)

TURNUS REHABILITACYJNY już od 2618 zł

za cały pobyt 14-dniowy w Sanatorium MARCONI / KRYSZYNA

Cena obejmuje:

- zakwaterowanie w komfortowo wyposażonym pokoju z łazienką i TV
- 3 posiłki dziennie: śniadanie, obiad i kolacja
- w pakiecie: 40 zabiegów

Więcej na stronie www.uzdrowiskobusko.pl

REZERWACJA POBYTÓW PEŁNOPLATNYCH

tel. 41 370 38 00 | e-mail: rezerwacja@ubz.pl



REKLAMA

Naukowcy ogłaszają:

To definitywny koniec śmiertelnych ŻNIW CUKRZYCY!

Dzięki biostymulującej kuracji już ponad 17 tys. Polaków trwale wyleczyło się z cukrzycy oraz zwalczyło gwałtowne skoki insuliny – bez rygorystycznej diety, kontrolowania poziomu cukru czy robienia zastrzyków.

Analizy lekarzy nie pozostawiają złudzeń: aktywna teakryna wyrównuje poziom glukozy w organizmie, zwalcza napady głodu, normalizuje pracę trzustki, a także zapobiega stopie cukrzycowej, problemom z nerkami oraz eliminuje ryzyko śpiączki. A to wszystko już po 1 dawce! Trudno w to uwierzyć, ale praktycznie wszyscy pacjenci stosujący tę rewolucyjną metodę odstawili zastrzyki, pozbyli się drętwienia stóp i polepszyli wzrok aż o 71,7%!

Skuteczna, nawet w najbardziej zaawansowanej fazie cukrzycy, niezależnie od jej typu, stopnia zniszczenia trzustki, likwidująca nawet najgroźniejsze powikłania. Przełomowa formuła prof. Haleworth'a z Institute of Nutrition & Diabetology Uniwersytetu Nowojorskiego to pierwsze tak profesjonalne, szybkie i skuteczne wybaczenie dla chorych na cukrzycę.



Wygrałam ze śpiączką!

Całe życie brałam zastrzyki i kontrolowałam cukier. Pewnego razu zaczęłam się

dziwnie czuć, miałam wilczy apetyt, nudności, byłam niespokojna. W końcu dostałam drgawek i trafiłam na SOR, gdzie okazało się, że to początki śpiączki cukrzycowej! Lekarze nie wiedzieli jak mi pomóc, coraz bardziej odpływałam. Później dowiedziałam się, że młoda lekarka podała mi Glucobalance i dopiero zaczęłam się budzić. Po 9 dniach poziom glukozy był idealny! Brałam go jeszcze 3 tygodnie po wyjściu ze szpitala. A najlepsze w tym wszystkim jest to, że już nie muszę robić zastrzyków z insuliny!

Janina, 45l.

Aż 92% pacjentów po zażyciu 1 dawki pozbyło się napadów głodu, usprawniło trzustkę oraz zniwelowało uczucie ciągłego zmęczenia. Po 7 dniach zlikwidowali skoki insuliny i drę-

twienia stóp. Aż 9/10 cukrzyków deklaruje, że po 14 dniach odstawił zastrzyki z insuliny, a regularne stosowanie biomolekularnego preparatu pomogło im schudnąć i trwale polepszyć wzrok. Ci, którzy przez lata zaniebawiali problemy i nabawili się poważnych powikłań, takich jak: stopa cukrzycowa czy kwasica ketonowa, po 4 tygodniach wygrali z cukrzycą i jej groźnymi konsekwencjami. Wiele osób pomyśli, że to kolejny „cudowny” preparat na cukrzycę. Jak jest naprawdę?

Uwolnij się od zastrzyków

Wielopłaszczyznowa metoda z bioteakryną opracowana przez amerykańskiego naukowca zyskała ogromne uznanie podczas renomowanego Kongress für gesunde Ernährung und Diabetiker w Stuttgarcie. To właśnie w trakcie tej najważniejszej, corocznej konferencji naukowej Europa dowiedziała się o prekursorskiej kuracji prof. Haleworth'a. W każdym przypadku nowoczesna formuła błyskawicznie odbudowuje trzustkę, obniża stężenie glukozy we krwi o 98,7%, ogranicza uczucie głodu, zapobiega hiperglikemii. Ponadto 97/100 pacjentów ponad wszelką wątpliwość deklaruje spadek wagi, wyostrenie wzroku, lepszą pracę nerek i brak drętwienia stóp. Dzięki Glucobalance tysiące diabetyków uniknęło śpiączki, kwasicy ketonowej czy stopy cukrzycowej i na stałe odstawiło zastrzyki z insuliny. By mieć szersze spektrum informacji i pewność






skuteczności tej autorskiej formuły, postanowiliśmy zapytać o nią prof. Mathias'a Gobler'a, diabetologa, przewodniczącego komisji diabetologicznej na Kongress für gesunde Ernährung und Diabetiker w Stuttgarcie:

„Starannie wyselekcjonowane aktywne związki teakryny wykorzystuje się w leczeniu chorób trzustki, gdyż szybko wnikają w jej mikrostruktury. Ma to znaczący wpływ na odbudowę tego narządu. Dlatego już po 1 dawce chorzy zwalczają napady głodu i mają więcej energii. Po 7 dniach nie uskarżają się na skoki insuliny, a po 14 dniach pacjenci nie muszą już robić zastrzyków. Z ekscytacją stwierdzam, że po latach badań w końcu doczekaliśmy się prawdziwej rewolucji w walce z cukrzycą.”

Nie uzależniaj życia od insuliny!

Regularne stosowanie Glucobalance odbudowuje i trwale regeneruje trzustkę, dzięki czemu całkowite wyleczenie z cukrzycy jest możliwe. Ponadto wysokie stężenie aktywnej teakryny polepsza wzrok, udrażnia naczyń krwionośnych oraz zmniejsza uczucie łaknienia, dzięki czemu aż 97% pacjentów schudło. Rezultaty kuracji z każdym dniem kumulują się, dając:

6 SUPER EFEKTÓW

-  **NATYCHMIASTOWA LIKWIDACJA UCZUCIA GŁODU**
-  **BŁYSKAWICZNE ZWALCZENIE DRĘTWIENIA STÓP**
-  **WYRÓWNANIE POZIOMU CUKRU W 24 GODZINY**
-  **PEŁNA ODBUDOWA TRZUSTKI PO 7 DNIACH**
-  **SZYBKI SPADEK WAGI BEZ EFEKTU JO-JO**
-  **POLEPSZENIE WZROKU O 71,7%**

Bolesne zastrzyki z insuliny to już przeszłość! Nowoczesna metoda walki z cukrzycą odbudowuje zniszczoną trzustkę i przywraca prawidłowy poziom glukozy we krwi!

Poznaj 3 FILARY działania Glucobalance!

Zwiększa wydzielanie naturalnej insuliny o 200%

Regeneruje trzustkę i trwale utrzymuje glukozę na właściwym poziomie już po 1 dawce

Spowalnia proces uwalniania cukru do krwi

Nie zwlekaj! Pokonaj cukrzycę!

Już dziś możesz uwolnić się od cukrzycy i rozpocząć nowe życie – bez ciągłego kontrolowania cukru, diety, zastrzyków. W sposób w pełni automatyczny i pozbawiony Twojego wysiłku na stałe pozbędziesz się wahań glukozy, napadowego uczucia głodu, usprawnisz trzustkę, a także wyeliminujesz widmo poważnych powikłań, takich jak: śpiączka, zawał czy utrata wzroku. Wszystko w 14 dni! Wystarczy że będziesz regularnie stosować Glucobalance, którego skutecznie działanie potwierdzają liczne, niezależne badania kliniczne i tysiące zadowolonych pacjentów, którzy wygrali z cukrzycą. Dodatkowo, przysługuje Ci możliwość zamówienia preparatu w promocyjnej cenie.

SPECJALNA PROMOCJA!

Pierwszym 150 osobom, które zadzwonią do 22 lipca 2020 r., przysługuje specjalna zniżka producenta na zakup preparatu **GLUCOBALANCE** wspomagającego walkę z cukrzycą i jej groźnymi dla zdrowia skutkami. Zadzwon teraz i skorzystaj ze **specjalnego rabatu 70%**, dzięki któremu możesz dostać ten środek za jedyne **97zł**

71 300 32 41

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

Podstawą skutecznego leczenia cukrzycy są aktywne związki teakryny

Prof. Jason Haleworth, diabetolog i mikrobiolog, autor innowacyjnej

metody walki z cukrzycą, od 20 lat prowadzi własny gabinet diabetologiczny w Nowym Jorku: To wszystko wydaje się być niemożliwe. Jednak z naukowego punktu widzenia jest to normalna zdolność regeneracyjna, natura i biologia, które są zamknięte w każdym organizmie. Po 20 latach badań nad skutecznym lekiem na cukrzycę zauważyłem, że aktywne związki teakryny pozyskiwane z małży, intensywnie działają na nanostrukturę trzustki. Usprawniają jej działanie i regulują poziom cukru oraz pobudzają

komórki do autoregeneracji, dzięki czemu trwałe odbudowanie trzustki w 14 dni jest realne. Wysokie stężenie wyciągu z Gurmara i Wanadu w połączeniu z aktywną teakryną regulują poziom glukozy oraz cofają szkody wyrządzone przez cukrzycę i **zmniejszają ryzyko powikłań aż 17-krotnie**. Ponadto dzięki poprawie krążenia i regeneracji mięśni, związki teakryny docierają do neuronów likwidując drętwienia stóp. Natomiast wysoka zawartość kwasu liponowego hamuje apetyt i stymuluje metabolizm, dzięki czemu 97% pacjentów bezpowrotnie pozbyło się nadwagi. To zdecydowanie w **100% naturalny i bezpieczny** sposób walki z cukrzycą.

Wnuczek zdolny, ale leń

Andrzej Wasilewski

Dla dziadków i babć zwłaszcza, wnuczka są „oczkiem w głowie”. Aczkolwiek nie zajmują się nimi na co dzień, tak dokładnie jak rodzice, to żyją wnukami jak fragmentem własnego życia, uosabiającym niezrealizowane marzenia, aspiracje i nadzieje prologaty lepszej niż własna przyszłości. Przyszłości, do której wstępem jest dobra nauka w szkole. I tutaj niekiedy spotykamy zmartwienie: zdolny nieprzeciętnie, ale leń, proszę ja pana, leń zresztą też nieprzeciętny – ledwie na „czwórki” w szkole wyciąga.

Prawda tymczasem wydaje się nieco inna. Generalnie, bez względu na stopień uzdolnienia, uczniowie w cyklu dobowym pracują bardziej intensywnie niż wielu dorosłych (średnio 6 godzin w szkole plus droga do i ze szkoły, nauka w domu 2-3 godziny, a bywa, że i więcej). Nadto dzieci te niosą w sobie stres szkolny i stres klimatów domu rodzinnego, na co jeszcze nakładają się różne poczucia krzywdy i inne osobiste stesy emocjonalne. Przeciężnie jest więc znaczne i młody człowiek bardziej – jak się wydaje – potrzebuje wsparcia aniżeli presji (jeszcze! jeszcze!) czy dopingu groźbą, kpinami, przyganą, szyderstwem

lub niewybrednymi epitetami („a czego mamy się spodziewać po tym ośle?!”).

Otóż ludzie o dużej inteligencji bez względu na to, czy mają lat dziesięć czy sześćdziesiąt, posiadają bardzo silną potrzebę wolności intelektualnej, działania i samorealizacji w kierunkach zgodnych z własnym nurtem umysłu. Tam osiagają sukcesy i inspiracje. W innych trudno im utrzymać skupienie na zadanym, nieciekawym problemie. Dlatego nie wytrzymują pracy lub życia w strukturach sztywnych, o unormowanym rytmie działania, zachowań i torów myślenia np. koszary, wojsko, policja, monotonna praca biurowa, czynności powtarzalne na taśmie produkcyjnej itp.

W szkole postrzegani są jako leniwi, których stać na więcej, ale im się nie chce, bo wolą zajmować się czymś innym niż schematyczny tok lekcji. Faktycznie, odpycha ich i nudzi encyklopedyczność oraz teoretyczność przekazywanej tam wiedzy w formach dydaktycznych preferujących bierną rejestrację. Uczniowie tacy nie są w stanie np. nauczyć się języka obcego przez „wkuwanie” formułek gramatycznych, ale błyskawicznie i w formach w zasadzie poprawnych opanowują go sytuacyjnie. Szybciej od innych rozwiązują zadania, w których widzą sens i zastosowania praktyczne, natomiast mimo nalegań, a nawet kar trudno ich zmusić do intelektualnego zaangażowania się w to, co uważają za bezproduktywną sztukę dla sztuki. To nie jest forma oporu. Po prostu – nie są w stanie.

Polskie wkuwanie

Poziom ich aktywności intelektualnej i wysokości lotu wyobraźni zależy od poczucia komfortu psychicznego w po-

staci wolności wyboru. Wolne moce umysłowe (a potencjał ich jest duży) angażują chętnie w to, co sami uważają za sensowne i prędko stają się wręcz ekspertami w dziedzinach, w które się angażują. Ponieważ polski model szkolny nie inspirowa do samorozwoju, a raczej do „wkuwania” (dla odróżnienia: model amerykański edukuje przez wspólne rozwiązywanie problemów) uczeń, o którym mówimy, staje na dramatycznym rozdrożu i sam sobie wynajduje pola głębszych zainteresowań. Tym sposobem staje się osobą górującą nad rówieśnikami dość rozległą erudycją. Na poziomie wyższych klas szkolnych dostrzega, jakie ma braki z tego powodu, że nie uczył się gruntownie (w przeciwieństwie do „kujonów”), bo „rozumiał” i „na ocenę” zawsze był w stanie wybrnąć. Wówczas było to wystarczające, teraz – już nie, a co gorsza, są luki w wiedzy. Jakoś jednak tę szkołę kończą, ale nie tak dobrze, jak zapowiadało się w latach wcześniejszych. Rodzice przyjmują to różnie, dziadkowie są sfrustrowani w zawiedzionych nadziejach ambicjonalnych.

Nieszablonowi i błyskotliwi

W dorosłym życiu ludzie ci szybko wybijają się w pracy na wyższe stanowiska – jednakże nie dzięki mrowczej pracy (to nie ich styl), lecz dzięki błyskotliwości umysłu, nieszablonowemu pomysłom, szybszemu niż inni wyławianiu istoty problemu, formułowaniu rozwiązań nowatorskich, osiaganiu efektów sprawnej organizacji. Zaskakują szefów. Przyciągają uwagę wyższych przełożonych, a przez to ukrywaną nieprzychylność przełożonego bezpośrednio, który albo będzie „podstawił nogę”, albo zadba o jak

najszybszy awans konkurencyjnego podwładnego, żeby się go pozbyć.

W życiu towarzyskim są lubiani, podziwiani i traktowani z sympatią, ale przyjaciół mają niewielu, ponieważ bardziej budzą respekt niż dążenie do zacieśnienia bliskości towarzyskiej. Ponieważ nazbyt odróżniają się poziomem ujmowania zjawisk w rozmowach towarzyskich, ocen, refleksji, sprawiają wrażenie „wywyższających się”. Docierające czasem do nich zaoczne opinie tego rodzaju wprawiają ich w zdumienie i rozgoryczenie jako fałszywe, niezgodne z rzeczywistością. Mimo aktywnego życia towarzyskiego często towarzyszy im poczucie intelektualnego osamotnienia.

Potrzebne wsparcie!

Tak więc dziecko, a później dorosły człowiek o inteligencji jeszcze nie wybitnej, ale już ponadprzeciętnej, zwany potocznie „zdolnym leniem”, nie ma tak łatwego życia, jakby się mogło wydawać. Jako dzieci osiagają najpełniejszy i ukierunkowany rozwój, jeżeli mają rodziców potrafiących w sposób inspiracyjny (broń Boże dyrektywny) pokierować samodzielnością i głębią poszukiwań intelektualnych dziecka. Dziadkowie naszego pokolenia wydają się być mniej predystynowanymi do uczestnictwa w wielu sferach rzeczywistości wnuków, bowiem wnukowie nasi żyją w innej rzeczywistości edukacyjnej, informacyjnej i wyobraźniowej, realiach nieco innej odsłony świata. Dziadkowie jednak zawsze będą niezastąpieni we wsparciach uczuciowych, emocjonalnych i relacjach międzyludzkich, a to jest dla młodego człowieka bardzo, bardzo ważne.

Podolog

na problemy ze stopami

Ciepło i słoneczna pogoda zachęcają do aktywności ruchowych. Co robić, gdy jesteśmy sprawni i czujemy się dobrze, ale jeden mały szczegół, jak np. bolący paznokieć u nogi skutecznie pozbawia nas ochoty na spacer? Wtedy z pomocą przychodzi podolog. Sprawdź, kim jest ten specjalista i jak może pozbawić cię bolesnego problemu.



mgr Anna Kasprzak
Specjalista ds. podologii

naskórka. Do problemów podologicznych przyczynia się też noszenie nieodpowiedniego obuwia, skarpet ze sztucznego tworzywa, nieodpowiednia higiena oraz używanie źle dobranych kosmetyków do pielęgnacji stóp.

Usługi podologiczne

W gabinecie podologicznym znajdziemy rozwiązanie takich problemów, jak hiperkeratoza, czyli nadmierne rogowacenie naskórki, pękające pięty, odciski, modzele. Podolog pomoże w pielęgnacji stopy cukrzycowej oraz szponowatych, pogrubiałych paznokci. Znajdzie rozwiązanie na wrastające i wkręcające paznokcie, proponując np. ortonyksję – leczenie specjalistyczną klamrą. Zajmie się rekonstrukcją płytki paznokci oraz problemami dermatologicznymi, takimi jak grzybica stóp, brodawki (kurzajki).

Jeśli odczuwasz przykre dolegliwości bólowe stóp, ich pieczenie czy ból paznokci to najwyraźniej czas, aby udać się na wizytę do podologa. To specjalista, który nie tylko zajmuje się wykonaniem leczniczego pedicure oraz pielęgnacją stóp, ale rozpoznaje różnego rodzaju zmiany patologiczne występujące u pacjenta w obrębie kończyn dolnych.

Jak mówi mgr Anna Kasprzak, specjalista ds. podologii, najczęstszymi błędami popełnianymi przez pacjentów w zakresie pielęgnacji stóp są m.in. nieprawidłowe obcinanie lub wycinanie paznokci oraz ścieranie bądź ścinanie zrogowaciałego

Specjalista ds. podologii mgr Anna Kasprzak

przyjmuje w Krakowie, ul. Plac Wolnica 10, piętro 1

Wizyty ustalane są wyłącznie telefonicznie

tel. 733 683 833 lub 12 422 26 99

Możliwa jest także wizyta w domu pacjenta

Lubisz czytać felietony Andrzeja Wasilewskiego? Przeczytaj, jak kiedyś sobie radziłeśmy:

GazetaSenior.pl

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



Kliknij



REKLAMA

WYJAZDY REHABILITACYJNE

Małe grupy
Sprawdzone obiekty sanatoryjne
Bezpieczny pobyt

UKRAINA



**Truskawiec
jesień 2020**
cena od 1850 zł/os.

13-dniowe turnusy
najlepsze sanatoria
pełne wyżywienie
zabiegi w cenie
dojazd z Polski



**Morszyn
jesień 2020**
cena 1500 zł/os.

13-dniowe turnusy
najlepsza baza medyczna
pełne wyżywienie
zabiegi w cenie
dojazd z Polski

POLSKA



**Dźwirzyno
13-19.09.2020**
cena 1500 zł/ os.

obiekt sanatoryjny
zorganizowany przejazd
pełne wyżywienie
program rekreacyjny
zabiegi w cenie



**Wilkasy
11-17.10.2020**
cena 1350 zł/ os.

obiekt sanatoryjny
zorganizowany przejazd
pełne wyżywienie
program rekreacyjny
zabiegi w cenie



Florian Travel[®]
biuro podróży

REZERWACJA

Florian Travel Sp. z o.o
ul. Karmelicka 32/3, Kraków
tel. + 48 12 397 49 22

turnusyrehabilitacyjne@
floriantravel.com
www.floriantravel.pl

Witajcie, Ziemiańskie! Tu Kosmos!

Alicja Pionkowska

Pewnie nazwalibyście mnie Kosmitką. To miłe. Tak, jestem Kosmitką. Mieszkam na innej planecie. Jak wyglądam? Mogę wyglądać jak każdy z waszej planety, choć mamy nieco inną skórę. Lubię siebie taką, jaka jestem i nie zamierzam się zmieniać. Opowiem, co widzę – z Kosmosu – na waszej planecie Ziemia.



Jesteście wielkimi szczęściorzami! Ziemia jest niezwykła i piękna. Chyba nie ma takiej drugiej, wspaniałej planety we wszechświecie. Moja planeta jest też wspaniała, ale jest inna.

Możemy obejrzeć wszystkie zakątki Ziemi. Każde miejsce jest zaznaczone na naszych kosmicznych mapach, znamy i lubimy was, Ludzi. Potrafimy porozumieć się z wami w każdym języku, jakim posługujecie się. Dzięki naszym naukowcom udało się poznać dużo, ale na pewno jeszcze nie wszystko. Zwłaszcza warte głębszego poznania są wasze uczucia, emocje, marzenia, plany...

A może zaczniecie mówić jednym językiem

U nas jest jeden język, wy mówicie wieloma językami. Może dlatego trudno jest się wam porozumieć? Nawet w jednym państwie mówicie różnymi językami np. trzema,

albo więcej. Jednak znakomicie potraficie się dogadać. To zadziwiające, bo robicie to bez żadnych robotów, które by was wspomagały! Są jednak miejsca, gdzie mówi się tym samym językiem, ale porozumienia nie ma. Wtedy bijecie się, nawet zabijacie, kłóciecie, nie tolerujecie... Na naszej planecie nie ma i nie było nigdy takich zjawisk. To jest bardzo złe. Może Ziemiańskie też powinni posługiwać się jednym językiem? Ciekawa jestem, czy spodobałby się wam taki pomysł.

Przecież wy to wszystko wiecie i... nie jest wam łatwo

Zwłaszcza teraz, kiedy od kilku miesięcy chorujecie. U nas też bywały takie straszne zdarzenia, ale już od tysięcy lat nie ma żadnych chorób – na wszystko są szczepionki. Nie wszyscy Ziemiańskie akceptują szczepienia – to dla nas jest bar-

dzo dziwne. Wolicie chorować!? Nie sądzę, aby to była prawda. To niemożliwe!

Teraz na Ziemi jest już ciepło, zbliża się upalne lato, mieszkańcy miast będą chcieli wyjechać tam, gdzie zieleń, dobra woda, cisza i czyste powietrze. Wielu Ludzi szuka miejsc, gdzie jest w jak najmniej, chyba uciekają w samotność. Niestety niełatwo znaleźć takie miejsca – Ziemia jest przeludniona – jest was za dużo! My kontrolujemy liczbę urodzeń, inaczej nie wyżylibyśmy na naszej planecie i po prostu przestalibyśmy istnieć.

Na Ziemi macie jeszcze wiele wspaniałych, absolutnie niezwykłych miejsc, gdzie możecie być szczęśliwi. Niestety są też miejsca, które trzeba omijać i jest ich coraz więcej. To głównie te zniszczone przez was, Ludzi. Jest tych miejsc coraz więcej, ale Ludzie nie potrafią sobie poradzić ze straszną dewastacją własnego, jedyne-

go miejsca do życia – Ziemi. Jednak przyznać trzeba, że są już organizacje, które robią wiele dobrego dla Ziemi.

Szpecólnie lubię zaglądać tutaj – to miejsce nazywa się Polska

Jest tu jeszcze wspaniała przyroda, są piękne pola, łąki, lasy, smaczne i bardzo interesujące (jak dla Kosmitki) jedzenie. Warto tu żyć! To miłe, dobre i względnie spokojne miejsce na Ziemi. Niestety od pewnego czasu nie ma tu zgody między ludźmi. Większość próbuje znaleźć porozumienie. Na mojej planecie widzimy nadzieję...

Cóż... nie wiem, czy mi uwierzycie, że jestem Kosmitką, ale przecież wszyscy we Wszechświecie to Kosmitki i Kosmitki. Ziemiańskie oczywiście też.

Życzę wszystkim zdrowia i uśmiechu, bo wakacje już są, urlopy, wyjazdy i... ahoj, przyczo!

**Felietony Alicji Pionkowskiej
znajdziecie na blogu:**

<https://www.mozgojazda.wordpress.com>



Kliknij

Jak seniorzy z WCS radzą sobie podczas pandemii?

Spotkania online i telefoniczne, ozdabianie „szarych” maseczek, kręcenie filmów, nagrywanie wierszy dla dzieci – tak radzili sobie z trudnym doświadczeniem izolacji seniorzy zrzeszeni przy Wrocławskim Centrum Seniora - Wrocławskim Centrum Rozwoju Społecznego. Co im pomagało funkcjonować w tym czasie? Zapraszamy do przeczytania!



Jestem wrocławianką i wykonałam maseczkę w barwach herbu Wrocławia.

Izabela Król, Panie Niespodzianki: Od 25 lat jestem osobą samotną, ale z urodzenia towarzyską. Gdy polecono nosić maseczki, kupiłam kilka, były jakieś mdłe, więc wymyśliłam, żeby je ozdobić. Może się przydadzą kiedyś, bo nikt nie wie, co dalej z wirusem, a przecież można też nosić je w zimie jako ochronę przed mrozem [red. oryginalne maseczki robione na szydełku]. Zajmuję się pisanie rymowanek. Nieraz mam ochotę coś napisać, ale brak mi tematu, a tu temat sam się znalazł. Dostałam więc do wniosku, że warto do moich kochanych Pań Niespodzianek pisać coś śmiesznego na pokrzepienie. Przez cały ten okres przymusowej izolacji z konieczności wychodziłam z domu, zwykle do południa, do sklepu lub apteki. Natomiast po południu starałam się wychodzić na godzinę lub dwie do pobliskiego parku. Trochę spacerowałam, trzymając dystans od innych lub rozwiązywałam krzyżówki, siedząc na ławce. Nieraz ktoś ze znajomych się dośiadał na pogaduszki, siadywaliśmy na obu końcach ławki, na odległość 2 m od siebie, jak zalecano. Ostatnio można już pochodzić (i to bez maseczek) po łąkach, parkach, skwerach, nawet lasach i przy okazji coś przynieść do domu.

Mam już ususzonych nieco liści pokrzywy, kwiatu bzu czarnego i zapasteryzowany w słoikach szczaw. Chcę zrobić kilka słoików botwinki zmieszanej ze szcawiem, będzie świetna zupa w zimie!



Michał Dębiński, wolontariusz: Przejrzałem w tym czasie całe mieszkanie, wiele rzeczy się o dziwo znalazło. W laptopie zrobiłem zdjęcia i filmy związane z seniorami. Około 350 filmów zrobionych od 2015 do lutego 2020! W międzyczasie oglądałem tv i czytałem. Sporadycznie wychodziłem na spacer w miejsca, gdzie nie ma ludzi. No i gimnastyka, koniecznie! Kręciłem też krótkie filmy. Skorzystałem ze wspianej propozycji spotkań online, tak że nie miałem czasu na przeżywanie izolacji.



Zofia Zelman, Dolnośląski Obywatelski Uniwersytet Trzeciego Wieku: 29 lutego wieczorem przeczytałam komunikat przysłany z WCS o odwołaniu zaplanowanych na marzec wydarzeń. Z żalem odłożyłam przygotowane materiały na zajęcia z cyklu „Sprawność ciała i umysłu”. Na jak długo? Czym wypełnić ten czas? Moje pełne niepokoju rozmyślenia przerwał

dźwięk telefonu z WCS. Był to telefon z propozycją kontynuacji online prowadzonych przeze mnie spotkań. Zaproponowałam temat „7. Kroków do zdrowia”. Wysyłając co tydzień opracowanie jednego kroku, włączyłam się w bardzo ważne działanie, niezwykle pomocne do przetrwania czasu pandemii.



Wanda Majcher, Aktywne Wrocławianki: Na początku poczułam strach, staraliśmy się z mężem nie wychodzić z domu, najpotrzebniejsze produkty przywoził nam syn. Z domu wyszłam dopiero w maju, w maseczce i rękawiczkach. W czasie pandemii zyskałam więcej czasu dla rodziny, z mężem opiekujemy się wnuczką, wymyślamy mu gry i zabawy. Mam więcej czasu dla siebie, na rozmowy z mężem, na czytanie książek, rozwiązywanie krzyżówek i rebusów. Piękne ciasta, gotuję. Nie prowadzę klubu seniora, do Centrum Seniora też nie chodzę – i jest mi przykro. Brakuje mi wyjść, ale dla bezpieczeństwa pozostaję w domu.



Ewa Białowas, Panie Niespodzianki: Zakaz wychodzenia zbiegł się z moim i tak koniecznym pobylem w domu z powodu wypa-

dku, ale dzwoniłam do koleżanek i w ten sposób utrzymywałyśmy kontakt. Obecnie można się spotkać, ale ja jeszcze się boję. Zająłam się porządkowaniem rzeczy, na które nie miałam wcześniej czasu. Kiedy było słonecznie, wychodziłam trochę do ogrodu, czas mijał powoli. Lubię gotować, więc wymyślałam smaczne dania. Trzy tygodnie spędziłam u córki w górach, wśród pięknej przyrody, w wolnym czasie graliśmy w karty, w remika. Tu, we Wrocławiu, mam niedaleko park, gdzie spaceruję z moim zwierzakiem.



Ewa Rapacz, grupa o-CAL-eni: Przede wszystkim konieczne było wymyślenie sobie zajęć. Był to okres przedświąteczny, więc zaczęłam od generalnych porządków. Kolejnym etapem było zrobienie porządków z tekstami piosenek, w ten sposób skompletowałam kilka śpiewników.

Trochę czasu poświęcam poznawaniu różnych funkcji komputera, ostatnio pod okiem Michała Dębińskiego ćwiczę otwieranie i przysyłanie filmów za pomocą We Transfer. Najbardziej brakowało mi możliwości wychodzenia na powietrze, idąc po pieczywo, chodziłam do sklepu okrężnymi drogami. Po zniesieniu nakazu izolacji zaczęłam chodzić na działkę do znajomych i tam grałam z koleżanką w grę planszową, podczas gdy jej mąż pracował w ogrodzie. Z czasem grupa o-CAL-eni zaczęła spotykać się w Parku Wschodnim i to pierwsze

spotkanie było wyjątkowo wzruszające. Wróciłam do niedzielnych spotkań z dziećmi i wnukami, choć w dalszym ciągu nie witamy się tradycyjnie tylko plecami. Bardzo pomocne dla nas były spotkania przez internet organizowane przez WCS. Wiele przyjemności odczułam też, kiedy panie z WCS telefonowały do mnie i pytały o zdrowie moje i reszty grupy.



Jacek Peszyński, grupa rekreacyjno-sportowa:

W czasie pandemii nie miałem czasu się nudzić. Jako aktywny członek grupy rekreacyjno-sportowej prowadziłem telefoniczne szkolenia z obsługi telefonów, tabletów, komputera, rozmawiałem przez kamerę głównie z samotnymi członkami naszej grupy. Pisałem dużo tekstów piosenek, napisałem słowa i wykonałem #hot16challenge.

W ramach Wrocławskiego Filmowego Centrum Seniora aktywnie uczestniczyłem w zajęciach aktorsko-reżyserskich online pod czujnym okiem aktorki Małgorzaty Lipmann. Z okazji dnia dziecka przedstawiliśmy i nagraliśmy wiersze dla dzieci. Przygotowujemy etiudę w ramach pantomimy i piszemy scenariusz filmu, w którym będziemy brali udział. Aktywnie działamy także we Wrocławskim Chórze Seniora przy Teatrze Scena Kamienica. A jak znajdę chwilę wolnego, to siadam na rower i jadę +50 km dziennie. Odkryłem też pasję: renowację obra-

zów, które zakupiłem na aukcjach online i doprowadzałem je do stanu pierwotnej użyteczności.



Seniorzy są ważni i potrzebni – Bardzo gorąco dziękuję Seniorom, że wykazali się tak wielką odpowiedzialnością za siebie i za innych. Warto, by patrzyli na nasz kraj jako na dom, w którym są otoczeni troską i wsparciem przez młodsze pokolenia. Może nawet nadmierną troską, ponieważ zdarzało się, że seniorzy byli czasem zirytowani tym, że mieli po kilka telefonów od rodziny, instytucji, od przyjaciół. Ale to dobry sygnał i dobre zjawisko, pokazuje nam, że wcale nie jest tak źle, jak nam się wydawało. Bardzo zależy nam na tym, żeby seniorzy pozostawali w dobrej jakości życia, byli jak najdłużej z nami. W dalszym ciągu proszę więc o to, żeby być ostrożnym i stosować się do zaleceń, ale też wykorzystywać tę wiedzę życiową, którą posiadają nasi najstarsi – mówi **Robert Pawliszko, Zastępca Dyrektora ds. Międzypokoleniowej Aktywizacji Społecznej Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego.**

Zajęcia online

Refleksje seniorów o życiu w pandemii już wkrótce również na stronie: seniorzy.wroclaw.pl Wrocławskie Centrum Seniora przypomina też o prowadzonych zajęciach online, więcej informacji: www.seniorzy.wroclaw.pl/grafik-spotkan-online.

REKLAMA



WILLA ALFA to kameralny obiekt z doskonałą lokalizacją w sercu Kudowy Zdrój w niewielkiej odległości od Parku Zdrojowego

Wyżywienie: śniadanie

3 dni/2 noce 1 os. **189 zł** zamiast 350 zł
8 dni/7 nocy 1 os. **669 zł** zamiast 986 zł

Wyżywienie: śniadanie + obiadokolacja

3 dni/2 noce 1 os. **219 zł** zamiast 450 zł
8 dni/7 nocy 1 os. **739 zł** zamiast 1249 zł

OPCJA Z WYCIECZKĄ DO PRAGI LUB SKALNEGO MIASTA LUB DVUR KRALOVE

3 dni/2 noce dla 1 os. w cenie **299 zł** zamiast 550 zł
8 dni/7 nocy dla 1 os. w cenie **799 zł** zamiast 1349 zł

**ŚWIĘTA BOŻEGO NARODZENIA
+ SYLWESTER 11 DNI**

1300 Zł/OS Z WYŻYWIENIEM

ŚWIĘTA BOŻEGO NARODZENIA

5 dni/4 noce 1 os. **599 zł** zamiast 799 zł
6 dni/5 nocy 1 os. **699 zł** zamiast 899 zł

Wyżywienie HB, Wigilia świąteczna

SYLWESTER

4 dni/3 noce 1 os. **649 zł** zamiast 999 zł
5 dni/4 noce 1 os. **769 zł** zamiast 1100 zł
6 dni/5 nocy 1 os. **809 zł** zamiast 1200 zł
7 dni/6 nocy 1 os. **899 zł** zamiast 1300 zł

Wyżywienie, zabawa sylwestrowa

WILLA ALFA
Kudowa Zdrój

Willa Alfa, ul. Słoneczna 12a, Kudowa Zdrój

Rezerwacje tel: **510 150 966** **repcja@alfakudowa.pl**
www.alfakudowa.pl www.facebook.com/willaalfakudowa

Od czerwca ważne zmiany dla emerytów

Ile może dorobić emeryt od czerwca i jakie zmiany czekają tych, którzy chcą złożyć wnioski o świadczenie w czerwcu?



Limity zarobków emerytów zmieniają się co trzy miesiące. Zmniejszeniu podlega emerytura lub renta, gdy uzyskany przychód jest większy niż 70% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w kraju. Od 1 czerwca kwota ta wyniesie 3732,10 zł.

Do zawieszenia świadczenia dochodzi wówczas, gdy przychód przekroczy górną kwotę graniczną, tzn. 130% przeciętnego wynagrodzenia, czyli od 1 czerwca – 6931,00 zł. Gdy przekroczony zostaje próg 70% przeciętnego wynagrodzenia, świadczenie umniejsza się o kwotę przekroczenia, maksymalnie zaś, gdy kwota przekroczenia jest wyższa niż kwota maksymalnego zmniejszenia, o kwotę: 620,37 zł dla emerytury i renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy; 465,31 zł dla renty z tytułu częściowej niezdolności do pracy; 527,35 zł dla renty rodzinnej, do której uprawniona jest jedna osoba. – Osoby, które już osiągnęły wiek emerytalny, mogą dorabiać bez żadnych limitów – przypomina Iwona Kowalska-Matis, regionalny rzecznik prasowy ZUS na Dolnym Śląsku.

W innej sytuacji są osoby, które na emeryturze lub świadczeniu przedemerytalnym już są, a jeszcze do statusu „pełnego” emeryta im nieco czasu zostało. Te osoby muszą każdego roku do końca lutego z dodatkowych dochodów rozliczyć się z ZUS, bo obowiązują je limity dorabiania.

Wnioski o emeryturę w czerwcu

Osoby, które mogą złożyć wniosek o emeryturę już w czerwcu bieżącego roku, nie muszą bać się niekorzystnej waloryzacji składek, która zwykle sprawia, że wysokość comiesięcznej wypłaty jest niższa, niż gdyby wniosek złożyły w lipcu. Zgodnie z założeniami Tarczy Antykryzysowej 3.0. ZUS wyliczy emeryturę, o którą zawioskuje się w czerwcu w ten sam sposób, jak emeryturę wnioskowaną w maju.

W poprzednich latach osoby urodzone w czerwcu, które chciały przejść od razu po uzyskaniu wieku emerytalnego na emeryturę, często wstrzymywały się ze złożeniem wniosku o emeryturę do lipca. Co prawda składając wniosek w lipcu nie miały wypłacanej emerytury za czerwiec, ale co miesiąc otrzymywały podwyższoną emeryturę z uwagi na korzystny sposób waloryzacji składek. Różnica w wysokości emerytury, o którą wnioskowano w lipcu w stosunku do wysokości, o którą wnioskowano w czerwcu, czasami wynosiła nawet 300 zł.

– W tym roku z powodu pandemii koronawirusa w Tarczy Antykryzysowej 3.0, przyjęto rozwiązanie, dzięki któremu

emerytury, o które seniorzy wystąpią w czerwcu, będą obliczane tak jak te, o które wnioskowano w maju. A to oznacza, że kwota czerwcowej emerytury nie będzie niższa – wyjaśnia rzeczniczka.

Czy to oznacza, że należy spieszyć się ze złożeniem wniosku już w czerwcu? Niekoniecznie. Pamiętajmy, że im później zdecydujemy się przejść na emeryturę, tym będzie ona wyższa.

Z powodu pandemii wniosek o emeryturę można złożyć później, z zaznaczeniem, że emerytura ma być liczona od wcześniejszego terminu. – Taki wniosek można złożyć w ZUS do 30 dni liczonych od zakończenia stanu zagrożenia epidemicznego lub stanu epidemii – dodaje Iwona Kowalska-Matis.

Osoby, które wniosek o emeryturę złożą później, nie tracą wypłaty za wcześniejsze miesiące, jeśli do wniosku dołączą specjalne oświadczenie. Bardzo ważne jest, aby w oświadczeniu wpisać datę, od której oczekuje się przyznania prawa do emerytury, ale nie wcześniejszą niż 1 marca 2020 r. Wniosek wraz z oświadczeniem trzeba złożyć najpóźniej w terminie do 30 dni od zakończenia stanu zagrożenia epidemicznego lub stanu epidemii.

Od czego zależy wysokość emerytury? Zobacz:

GazetaSenior.pl

<https://www.gazetasenior.pl/dluzsza-praca-to-wyzsza-emerytura>



Kliknij



TEL. 575 550 302

www.belferek.pl

KRAKÓW, Al. Słowackiego 52/1
pn-pt 11-17

WCZASY 2020 NAD BAŁTYKIEM

NIECHORZE K. REWALA

13.06 - 24.06 11 dni 1499 zł z dojazdem

23.06 - 04.07 11 dni 1549 zł z dojazdem

USTRONIE MORSKIE

26.06 - 08.07 11 dni 1299zł z dojazdem

07.07 - 20.07 14 dni 1650zł + dojazd

20.07 - 02.08 14 dni 1650zł + dojazd

15.08 - 29.08 15 dni 1459zł + dojazd

28.08 - 09.09 11 dni 1390zł z dojazdem

**BIURO TURYSTYCZNE
BELFEREK**

Bezpieczna turystyka w czasie pandemii

Nowe zasady rezygnacji z wyjazdu

Z powodu pandemii wielu podróżnych weryfikuje swoje plany i decyduje się przenieść wczasy na inny termin lub z nich zrezygnować. Także biura podróży zmuszone są do masowego odwoływania zaplanowanych wyjazdów. Z tego powodu parlament przygotował nowe przepisy, które mają uchronić przedsiębiorców przed kryzysem. Obecnie przepisy przewidują, że konsument może odstąpić od umowy z powodu wystąpienia nieuniknionych i nadzwyczajnych okoliczności w miejscu imprezy lub jego najbliższym sąsiedztwie. Taką sytuacją jest np. epidemia. W tym wypadku konsument nie jest obciążony kosztami odstąpienia od umowy, a organizator zobowiązany jest zwrócić mu wszystkie wpłacone pieniądze. Podobnie jest, gdy to organizator odwoła wyjazd z powodu nadzwyczajnych okoliczności. Dotychczas przepisy przewidywały, że w takich sytuacjach konsument musi otrzymać zwrot pieniędzy w ciągu 14 dni.

180 dni na zwrot pieniędzy

Jednak 1 kwietnia 2020 r. weszły w życie nowe regulacje zawarte w tzw. tarczy antykryzysowej. W praktyce oznaczają one, że na zwrot pieniędzy konsument będzie musiał poczekać nawet 180 dni od odstąpienia od umowy lub powiadomienia przez organizatora o odwołaniu wyjazdu. Biuro podróży będzie mogło w tym czasie zaproponować także zwrot pieniędzy w formie vouchera, jednak na to musi zgodzić się konsument. Trzeba pamiętać, że nowe przepisy działają również wstecz i mają zastosowanie

tylko, gdy do wyjazdu nie doszło z powodu epidemii koronawirusa (COVID-19). Nieodpłatną pomoc konsumencką można uzyskać w Ośrodkach Konsumenckich wymienionych na stronie www.dlakonsumenta.pl lub dzwoniąc pod nr 22 299 60 90.

Dekalog bezpiecznego turysty

Przedstawiamy rekomendacje Polskiej Organizacji Turystycznej w oparciu o wytyczne Głównego Inspektoratu Sanitarnego dla osób planujących wyjazdy w celach turystyczno-wypoczynkowych (stan na dzień 29.05.2020).

Choroba przed i w trakcie podróży

W podróż wybieraj się tylko wówczas, jeżeli jesteś zdrowy. Jeżeli źle się czujesz, masz gorączkę, kaszel lub inne objawy wskazujące na możliwość zakażenia koronawirusem – zostań w domu, skontaktuj się z organizatorem wyjazdu i spróbuj go przełożyć lub, w ostateczności, odwołaj. Jeżeli natomiast zachorujesz podczas wyjazdu, zastosuj się do obowiązujących zasad i zaleceń zamieszczonych na stronie <https://www.gov.pl/web/koronawirus>. Pozostań w pokoju oraz poinformuj o tym obsługę obiektu, w którym przebywasz. Zwróć uwagę zwłaszcza na takie objawy jak: gorączka, kaszel lub inne wskazujące na możliwość zakażenia koronawirusem.

Bezpieczny transport

Podróżuj z osobami, z którymi spędzasz czas na co dzień. Unikaj bliskiego kontaktu z innymi ludźmi, a jeśli jesteś w miejscach publicznych, pamiętaj o dystansie społecznym min. 2 m oraz obowiązku



zakrywania ust i nosa w przestrzeniach zamkniętych, a także gdy nie możesz zachować wymaganej odległości od innych osób. Zachowaj bezpieczeństwo również w środkach transportu. Zakrywaj usta i nos. Staraj się unikać tłoku i godzin szczytu. Często dezynfekuj ręce. Jeżeli przejeżdżasz się samochodem razem z osobami, z którymi mieszkasz, nie masz obowiązku zakrywania ust i nosa.

Zasady obowiązujące w obiektach

Planując wyjazd, weź pod uwagę, że nadal nie wszystkie atrakcje turystyczne funkcjonują. Sprawdź to, dzwoniąc lub wchodząc na jej stronę internetową. Zapoznaj się i stosuj do zasad odnoszących się do bezpieczeństwa sanitarno-epidemiologicznego we wszystkich odwiedzanych miejscach: obiektach noclegowych, obiektach gastronomicznych, atrakcjach turystycznych. Od 18 maja możesz zjeść posiłek w restauracji, kawiarni, barze, a także centrum handlowym zarówno na sali, jak i w ogródku restauracyjnym, jednak we

wszystkich tych miejscach zarówno klientów, jak i obsługę obowiązuje ścisły reżim sanitarny. Od 30 maja możesz skorzystać na miejscu z usług restauracji i barów hotelowych, a od 6 czerwca pójść na hotelowy basen, do siłowni i klubu fitness. Pamiętaj jednak, że działają one w określonym reżimie sanitarnym. Aktualne informacje o ograniczeniach dotyczących działalności hoteli i innych miejsc noclegowych znajdziesz na stronie Ministerstwa Rozwoju.

Aktywnie, ale z zachowaniem dystansu społecznego

Podczas podróży i pobytu w odwiedzanych miejscach wybieraj takie aktywności i sposoby spędzania czasu, które umożliwiają zachowanie dystansu społecznego, tj. odległości min. 2 m osoba od osoby. Od 30 maja przy zachowaniu określonych zasad możesz wziąć udział w wydarzeniu plenerowym dla maksymalnie 150 osób.

RENOMOWANE BIURO PODRÓŻY

TOUROPERATOR
ARION Senior
28 LAT DOŚWIADCZENIA
WYCIECZKI dla Seniorów

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

Bez podróżowania nocą! WPŁATY w RATACH 0 %

WYCIECZKA do Wiednia na plenerowy KONCERT FILHARMONIKÓW WIEDEŃSKICH!!!

w Letniej Rezydencji Sisi - ogrody Pałacu Schonbrunn!
18 - 20.09.2020 - 3 dni cena 720 zł/os.

w cenie: przejazd, noclegi, posiłki, opieka pilota i ubezpieczenie.
Zwiedzanie Wiednia z polskim przewodnikiem.
Wyjazdy: Kraków, Katowice, Bielsko-Biała.

POCIĄGIEM BERNINA EXPRESS przez ALPY!

SALZBURG - CHUR - SIRMIONE - WERONA
21 - 25.07.2020 lub 11 - 15.08.2020 - 5 dni
02 - 06.09.2020 lub 08 - 12.09.2020 - 5 dni

Cena: 1.640 zł obejmuje: przejazd, noclegi, posiłki, opiekę pilota i ubezpieczenie + bilet na pociąg 360 zł/os. Wyjazdy: Kraków, Katowice.

LWÓW 3 dni: 09 - 11.10 cena: 630 zł, w cenie wieczór Ukraiński

!!!UWAGA!!! Dla osób spoza Krakowa proponujemy noclegi przed i po wycieczce w Hotelu w Krakowie, cena noclegu w pokoju 2 os. 65 zł/osoba. Wyjazd na wycieczkę bezpośrednio z hotelu.

TRUSKAWIEC - wczasy lecznicze w uzdrowisku!

Zabiegi lecznicze w cenie! **28.09 - 08.10 cena: 2.390 zł/os.**

Sanatoria przez cały rok: KARPATY 4*, DNIEMRO, SZACHTAR

turnusy: 8 dni **cena: od 1.400 zł**, 13 dni **cena: od 2.300 zł**

W cenie: przejazd, noclegi, posiłki, bezp. i 4 zabiegi dziennie!

Wyjazdy: Kraków, Katowice, Bielsko B., Wrocław, Opole, Gliwice.

WCZASY nad Bałtykiem z dojazdem autokarem

15 - 25.08.2020 - 10 dni nad morzem!

ŁEBA + wycieczka na HEL!

Sprawdzone ośrodki „Chemar” - 200 m do morza

Pokoje z łazienkami, czajnik, TV + 3 posiłki dziennie.

cena dla Seniorów: **1.690 zł** za 11 dni z przejazdem

Cena dla wnuków do lat 10: **1.300 zł**

Wycieczki po Polsce:

KRYNICA Zdrój ścieżka w chmurach: **07.09 lub 05.10 cena: 115 zł**

PIENINY - śladami Janosika: **08.09 lub 06.10 cena: 120 zł**

SUDETY Zachodnie - 4 dni: **16 - 19.09 cena: 690 zł**

ZAMOŚĆ - ROZTOCZE - 3 dni: **22 - 24.09 cena: 580 zł**

TATARSKI SZLAK 4 dni: **13 - 17.09 lub 05 - 08.10 cena: 795 zł**

www.arionsenior.pl e-mail: **arion@arion.pl**

tel: 601 511 897, 12/632 01 50 ZAPRASZAMY!



Czy wakacyjny wyjazd może być bezpieczny??

Oczywiście, że TAK!!

Posiadamy certyfikat Obiekt Bezpieczny Higienicznie

Wolne pokoje na tygodniowe pobyty wakacyjne oraz na 14 dniowe turnusy rehabilitacyjne!

Na hasło **Bezpieczny wyjazd**
10 % rabatu na 2 tygodniowy pobyt
5% rabatu na tygodniowy pobyt



KROKUS
hotelarze od 1961

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

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

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>



Kliknij

Żyj, kochaj i twórz na przekór koronawirusowi

Krystyna Ziętak

Zazwyczaj sądzimy, że osoby mające uzdolnienia matematyczne będą mieć problem z odczytaniem, co „miał na myśli” piszący wiersz poeta. Liczyć kasztany potrafiłam od pierwszej klasy, a z analizą wierszy miałam kłopoty. Dopiero teraz na emeryturze dowiedziałam się, że nie jest ważne „co artysta miał na myśli”, tylko co odczuwamy patrząc na jego dzieło, jakie ono budzi emocje. To uświadomiła mi Małgorzata Rzerzycha-Myśliwy

z Muzeum Współczesnego Wrocław, pomysłodawczyni i koordynatorka projektu „Eksperymentalnie”, w którym brałam udział w parze z Barbarą Kielą w czasie pandemii.

Celem projektu „Eksperymentalnie” było poznanie i praktyczne badanie kilku wybranych pojęć estetycznych. Polegało to na wykonaniu w domu prac ilustrujących te pojęcia. Wszystko należało udokumentować w pisany pamiętniku i ilustrować zdjęciami. Formuła projektu była elastyczna – wspólnie ją modyfikowaliśmy.

Ważnym elementem projektu były codzienne rozmowy telefoniczne z Basią i raz w ty-

godniu nagrywane na Skypie spotkania z Gosią. W trakcie rozmów online dyskutowaliśmy i uczyliśmy się od Gosi, na czym polegają w sztuce m.in. linearność, dynamizm, kontrast, głębia, malarskość, rytm i jak je można wyrażać. Nigdy nie patrzyłam na dzieła w muzeach pod tym kątem. Było to dla mnie nowe doświadczenie. Nie musiałam tworzyć prac od zera. Wymyślałam i wykonywałam „artystyczne instalacje” z przedmiotów, które miałam w domu. Wystarczyło odpowiednio je skomponować. Niepotrzebne były zdolności plastyczne, tylko fantazja i trochę „smaku”, np. poczucie barw. Był to projekt dla każdego. Jego kameralny charakter wytworzył międzypokoleniową więź. Zamierzamy się spotkać z Gosią na kawie w lepszych czasach. Znamy ją tylko ze Skypa.

Zdjęcia niektórych naszych prac można będzie obejrzeć na internetowych stronach Muzeum Współczesnego: <https://muzeumwspolczesne.pl/mwww/> w zakładce o projekcie „Eksperymentalnie”. Będą tam też fragmenty pamiętników i rozmowa nagrana na podsumowanie projektu.

Głębia, linearność, malarskość, rytm, kontrast i dynamizm

Jako zadanie na pierwszy tydzień projektu Gosia przydzieliła Basi „głębienie” i „płaszczynę”, a mnie „malarskość” i „linearność”. Uzgodniłyśmy z Basią, że każda z nas zrealizuje dodatkowo jeden z tematów koleżanki. Basia wybrała malarskość, ja głębie.

Głębia w wykonaniu Basi była pomysłowa. Lustro odbijało się w lustrze, tworząc kaskadę luster. Na zdjęciu zrobionym przez wizjer w drzwiach można było zobaczyć tajemniczy świat korytarza, a woda wirująca w łazienkowej muszli była zagadkowa.

Ja z głębią radziłam sobie gorzej. Być może dlatego, że moje mieszkanie nie nadawało się na atelier – stale w kadrze pojawiały się zbędne elementy. Ostatecznie wyjęłam wszystko z małego schowka i ustawiłam

w nim aniołka z nici i lśniący złotem talerzyk oświetliłam lampką. Cienie i odbicia dały w końcu wrażenie głębi. To pokazuje, jak niełatwo było realizować instalacje artystyczne.

Pierwszą, którą zrobiłam, był powieszony na drzwiach szafy wieszak na ubrania, na którym zawiesiłam maseczki. Gosia zakwalifikowała ją do linearności. Podobało się jej, że w szafie odbijało się okno, a w fakturze drzwiczek były widoczne linie. Dla mnie ważne było pokazanie maseczek. Przecież pomysł projektu zrodził się w odpowiedzi na pandemię. Ujęcie maseczek nie było inscenizowane. One naprawdę tak u mnie wisiały.

Linearność kojarzyła się mi z linią prostą. Stąd pomysł na ustawienie na ręczniku w paski kilku buteleczek ze środkami do odkażania w jednej linii. Pokazywanie zwykłych przedmiotów w artystycznej roli było inspirowane jedną z czasowych wystaw w Pawilonie Czterech Kopuł we Wrocławiu, na której artysta zaprezentował m.in. małą półeczkę z kosmetykami. Wtedy się dziwiłam, że to jest sztuka.

Malarskość dawała większe pole do popisu. Postawiłam na grę kolorami. Na stole w kuchni położyłam czerwony garnek z jabłkami i obok pojemnik do zaparzania kawy – też z czerwonymi elementami. Najważniejsze w tej instalacji były malownicze jabłka. Równie malarsko wypadła lampa z kloszem w kolorze kafelek postawiona na lodówce w kuchni. Nastrój podkreślała niedbale rzucona pod lampą kolorowa apaszka i srebrny łańcuszek. W każdym przedmiocie można odkryć coś artystycznego. Zaczęłam patrzeć na swoje mieszkanie w zupełnie inny sposób.

Jedną z malarskich instalacji Basi był zegarek na dłoni ociekający wodą. Symbolizowało to uciekający czas – zło pandemii minie i wróci spokój.

W drugim tygodniu obie z Basią zajmowałyśmy się wspólnymi pojęciami estetycznymi z wykorzystaniem ustalonych elementów. Do pokaza-



nia rytmu wybrałyśmy kieliszki i książki, kontrast to korale i szaliki. Dla dynamizmu niczego nie ustaliłyśmy.

Rytm w sztuce polega na cyklicznym pojawianiu się pewnych elementów. Dla kieliszków było to łatwe – miały różną wysokość. Aby zakłócić monotonię obrazu, zdecydowałam się na cienie kieliszków na ścianie. Wykorzystałam dodatkowe oświetlenie.

Dynamizm pokazałam za pomocą długopisów i nożyczek umieszczonych w kubku. Ważne były ukośne linie. Kontrast uzyskałam, zestawiając szale o różnych kolorach, fakturze i deseniach. To była zabawa. Ja, seniorka, czułam się momentami jak kreatywny przedszkolak.

Koronawirus na piedestale

Trzeciego tygodnia miałymy pełną swobodę. W finałowej instalacji trzeba było w miarę możliwości wyrazić siebie, nawiązując do pandemii. Basia zdecydowała się na cykl zdjęć pokazujący Wrocław opustoszały w czasie pandemii. Ja zrobiłam instalację z domowych przedmiotów. Gosia zalecała konsultowanie efektów pracy ze znajomymi, aby się przekonała, jak jest odbierana.

Pierwszy pomysł podsunęła mi Zosia: pusta walizka. Dodałam do niej papier toaletowy – na początku pandemii wszyscy go kupowali, i niebieską maseczkę. Całość uzupełniała zwinięta mata. Wszystko leżało na podłodze obok zamkniętych drzwi. Ela i Basia były zachwycone. Praca kojarzyła się im z upragnionym wyjazdem na wakacje. Zosia była niezadowolona – chciała tylko pustą walizkę. Ola zastanawiała się, co w tym wszystkim robi papier toaletowy. Gosia nie wiedziała, czy to ma być straszny obraz pandemii czy żart z niej. Musiałam wymyślić coś innego. Postawiłam na czerwony kolor i serca – symbol miłości.

Na białym świeczniku położyłam pomarańczową kulę z wypustkami – miała udawać koronawirusa. Dodałam zieloną karteczkę z napisem „wirus”. Wszystko otoczyłam pamiątkami z różnych stron świata. Walentynkowy listonosz z serduszkami był z Niemiec. Pochodzące z Meksyku pudełeczko w kształcie serca zostało połączone złotym łańcuszkiem z pluszowym sercem z Polski. Z tyłu postawiłam duże czerwone serce i mały stoik z zieloną trawką. Gosia stwierdziła, że koronawirus ze świecznika-piedestału góruje nad sercami, pamiątkami, myślami i wspomnieniami, a dominujący kolor czerwony symbolizuje różną emocje. W tej instalacji pokazałam siebie, żyjącą w czasie pandemii sentymentalnymi wspomnieniami. Po konsultacjach finałową pracę nazwałam: „Żyj, kochaj i twórz – na przekór koronawirusowi”.

Pandemia zmieniła wiele w nas i wokół nas. Mariusz Szczygieł zadał czytelnikom „Dużego Formatu” pytanie, czego o sobie nie wiedzieli przed pandemią. Ja, bardzo aktywna seniorka, nie wiedziałam, że tak łatwo pogodzę się z koniecznością pozostawania w domu. Ola uzupełniła moją opinię. Napisała: „Podczas trwania projektu dowiedziałam się, że przedmioty, które masz w domu, w pewnym zestawieniu nabierają innych niż praktyczne funkcji i znaczeń. Potrafią wyrażać Twoje uczucia, inspirują Cię do zmieniania ich układów. Nabrałaś też innego poglądu na sztukę”.

Ta opinia Oli określiła zmiany, jakie zachodziły we mnie w czasie realizacji projektu „Eksperymentalnie”. Przed pandemią nie przyszło mi przez myśl, że zostanę twórcą „artystycznych instalacji” i że to mi się spodoba. Projekt był ciekawym doświadczeniem i odkrywaniem siebie na nowo.

REKLAMA

Willa Karmazynowa Przyszań

Willa Karmazynowa Przyszań zaprasza do Międzywrodzia

7 dni w cenie 980 zł/os.

- 7 dni w cenie 980 zł
- Komfortowe pokoje 2 i 3 osobowe
- Płaski TV i łazienka w każdym pokoju
- Wyżywienie w formie bufetu
- 2 posiłki dziennie: śniadanie i obiadokolacja
- Przez cały okres dostępna kawa, herbat, woda

Wszystkie szczegóły są dostępne na www.karmazyn.eu

Rezerwacja
tel. 91 38 13 903
www.karmazyn.eu
Międzywrodzie
Willa Karmazynowa Przyszań, ul. Słoneczna 24

Blog Krystyny Ziętak znajdziecie pod adresem:

<https://60virtualculturepl.blogspot.com/>



Kliknij



Gazeta Senior

Gazeta Senior dociera do (miejscowość, ulica, nazwa placówki)



Biała Rawska, ul. Jana Pawła II 55, Apteka z Uśmiechem
Bielsko-Biała, al. Armii Krajowej 101, Apteka z Uśmiechem
Bydgoszcz, ul. Ewy Szelburg-Zarembiny 9, Apteka Bajka
Bydgoszcz, ul. 11 Listopada 15, DOZ Apteka. Leśna
Bydgoszcz, ul. Joachima Lelewela 2, Apteka Akademicka
Bydgoszcz, ul. Wojska Polskiego 9/15, Apteka Bizela II
Bydgoszcz, ul. Magnuszewska 8, Apteka Aspirynka 2
Bydgoszcz, ul. Ku Wiatrakom 42, Apteka z Uśmiechem
Bydgoszcz, ul. Samotna 4 lok. U1, Apteka z Uśmiechem
Bydgoszcz, ul. Czartoryskiego 18, Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów
Bydgoszcz, ul. Jezuitka 1, Bydgoska Rada Seniorów Urząd Miasta Bydgoszcz
Bydgoszcz, ul. Gdańska 5, Zespół ds. Wspierania Organizacji Pozarządowych i Wolontariatu
Czerwonak, Osiedle Przylesie 7a, Gminna Biblioteka Publiczna w Czerwonaku
Dawidy, ul. Warszawska 11 B, Apteka z Uśmiechem
Gdynia, ul. 3 Maja 27-31, Centrum Aktywności Seniora
Gdynia, ul. Świętojańska 141-143, Biblioteka Publiczna w Gdyni
Gliwice, ul. Bytomska 18, Apteka „Zdrowie”
Gliwice, ul. Zwycięstwa 1, Strefa Seniora Gliwickiego Centrum Organizacji Pozarządowych
Gniezno, ul. Dworcowa 9A, Apteka Medkon
Inowrocław, ul. Laubitz 3, Apteka z Uśmiechem
Katowice, ul. Chorzowska 107, Apteka Europejska/CH Silesia
Katowice, ul. Kossutha 11, Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach
Kraków, ul. Wrocławska 8/1, Apteka "Pod Liściem Mięty"
Kraków, ul. Jerzmanowskiego Erazma 38, Apteka Galen
Kraków, ul. Osiedle Hutnicze 3, Apteka "Zdrowie"
Kraków, ul. Podłęska 17A/49, Apteka "Na Zielonym Wzgórzu"
Kraków, ul. Osiedle Uroczę 1, Apteka "Uroczę"
Kraków, ul. Jana Dekerta 24, Urząd Miasta Krakowa
Kraków, ul. Sadowa 5/37, CAS Uskrzydłona Wieczysta
Kraków, ul. Sądowa 7/39, CAS Geriatrics
Kraków, ul. Berka Joselewicza 28, CAS Senior w Centrum
Kraków, ul. Krupnicza 38, CAS Krupnicza
Kraków, ul. Długa 42, CAS Siemacha Długa
Kraków, ul. Bobrowskiego 6, CAS przy parafii św. Kazimierza
Kraków, ul. Rzeźnicza 2a, CAS Dojrzały smak życia!
Kraków, ul. Kasprzowicza 9a/1, CAS Aktywni Seniorzy Razem - Udoskonalenie
Kraków, ul. Miechowity 6, CAS Miechowity

Kraków, ul. Pachońskiego 8, CAS Prądnik Biały
Kraków, ul. Rusznikarska 14 lok. 16, CAS Uskrzydleni Wiekiem
Kraków, ul. Weissa 8/21, CAS Nie Dzieli Nas Wiek
Kraków, ul. Strzelców 5a, CAS Prądnik Czerwony
Kraków, ul. Lenartowicza 14, CAS Aktywny Senior – Optymista
Kraków, ul. Litewska 34, CAS Współpracujmy
Kraków, ul. Podchorążych 3, CAS Żródło
Kraków, ul. Na Błonie 15 B, CAS Bronowice
Kraków, ul. 28 lipca 1943 17a, CAS w Willi Decjusza
Kraków, ul. Ludwinowska 11, CAS Lemon Fitness
Kraków, ul. Tuchowska 113, CAS Swoszowice
Kraków, ul. Witosa 39, CAS Kurdwanów
Kraków, ul. Kamieńskiego 11, CAS Siemacha Bonarka
Kraków, ul. Kurczaba 25, CAS Złoty Wiek
Kraków, ul. Kozia 22, CAS Żeglarski
Kraków, al. Daszyńskiego 16, CAS Zabłocie – Grzegórzki
Kraków, ul. Bagrowa 80 / 43, CAS Pracownia Kulturalna
Kraków, os. Złotej Jesieni 16, CAS Bieńczyce
Kraków, os. Na Stoku 1, CAS Uskrzydłone Wzgórze
Kraków, os. Zielone 22, CAS Nowe Centrum Aktywności Seniorów
Kraków, os. Na Skarpie 35, CAS Fruwająca Ryba
Kraków, os. Górali 23, CAS Seniorzy nauczycielami życia
Kraków, os. Centrum E 18, CAS Cyfrowe Centrum
Kraków, ul. Ptaszyckiego 6, CAS Nestor Spot Ptaszyckiego
Kraków, ul. Facimiech 32, CAS Nestor Spot Kozłówek
Kraków, ul. Działowskiego 1, CAS Tekla
Kraków, ul. Rostworowskiego 13, CAS Radosny Senior
Kraków, ul. Borsucza 12, CAS Borsuczek
Kraków, os. Tysiąclecia 42, CAS Super Senior
Kraków, ul. Batorego 3/5, CAS Stowarzyszenia Dobrej Nadziei
Kraków, os. Dywizjonu 303 bl. 66, CAS Młodzi duchem
Kraków, os. Oświecenia 7/1A, CAS Siódemka Centrum
Kraków, Pl. Wszystkich Świętych 3-4, Informacja Urzędu Miasta Krakowa
Kraków, Biblioteka Kraków (filie)
Kraków, ul. Kąpielowa 70, Uzdrowisko Kraków Swoszowice
Legionowo, ul. Kopernika 9, Apteka z Uśmiechem
Legionowo, ul. Suwalna 9B, Apteka z Uśmiechem
Legionowo, ul. Piłsudskiego 13, Apteka z Uśmiechem
Łódź, ul. Elsnera 11, Apteka Alofa

Łódź, ul. Przełęcz 1, Apteka Na Przełęczu
Łódź, ul. Wólczańska 37, Apteka Calendula
Łódź, ul. Żubardzka 3, Centrum Aktywnego Seniora - Bałuty, BOK Na Żubardzkiej
Łódź, ul. Zachodnia 47, Urząd Miasta Łodzi, Zespół ds. Seniorów
Łódź, ul. Limanowskiego 166, Centrum Aktywnego Seniora - Bałuty, BOK Rondo
Łódź, ul. Łanowa 14, Centrum Aktywnego Seniora - Bałuty, BOK Lutnia
Łódź, ul. Gorkiego 16, Centrum Aktywnego Seniora - Widzew, Centrum w Domu Kultury "502"
Łódź, ul. Bratysławska 6a, Centrum Aktywnego Seniora - Polesie, Poleski Ośrodek Sztuki filia "Karolew"
Łódź, ul. Siedlecka 1, Centrum Aktywnego Seniora - Górna, Ośrodek Kultury "Górna"
Łódź, ul. Zachodnia 54/56, Centrum Aktywnego Seniora - Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych
Łódź, ul. Wandurskiego 4, Koło nr 6 Polskiego Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów
Łódź, ul. Gorkiego 63, Koło nr 7 Polskiego Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów
Łódź, ul. Zbiercza 21, PZERII II Oddział Łódź – Widzew
Łódź, ul. Limanowskiego 124a, PZERII I Oddział Łódź - Bałuty
Łódź, ul. Sędziowska 18, Koło Emerytów i Rencistów Pracowników Oświaty Łódź - Bałuty
Łódź, ul. Armii Krajowej 34, Koło nr 2 PZERII "Oaza"
Łódź, ul. Próchnika 5, Oddział Okręgowy Polskiego Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów
Łódź, ul. Rojna 39, Miejska Biblioteka Publiczna Łódź – Bałuty
Łódź, ul. Paderewskiego 11a, Miejska Biblioteka Publiczna Łódź – Górna
Łódź, ul. Długosza 21/23, Miejska Biblioteka Publiczna Łódź – Polesie
Łódź, ul. Narutowicza 8/10, Miejska Biblioteka Publiczna Łódź – Śródmieście
Łódź, ul. Ketlinga 21, Miejska Biblioteka Publiczna Łódź – Widzew
Marki, ul. Fabryczna 14, Apteka z Uśmiechem
Mysłowice, ul. Powstańców 1, Urząd Miasta Mysłowice
Niemodlin, ul. Opolska 6/8, Apteka z Uśmiechem
Nowy Dwór Maz., ul. Wojska Polskiego 20, Apteka z Uśmiechem
Nowy Sącz, ul. Sobieskiego 14A, Apteka z Uśmiechem
Nowy Sącz, ul. Batorego 46, Apteka z Uśmiechem
Nysa, ul. Szopena 16, Apteka z Uśmiechem
Oława, ul. Baczyńskiego 1, Apteka z Uśmiechem
Ostrów Wielkopolski, ul. Królowej Jadwigi 8/C, UTW w Ostrowie Wlkp.

Pajęczno, ul. Wiśniowa 26, Apteka z Uśmiechem
Piaseczno, ul. Kościuszki 33, Apteka z Uśmiechem
Piotrków Trybunalski, ul. Szkołna 37, Apteka z Uśmiechem
Piotrków Trybunalski, ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 12, Apteka z Uśmiechem
Płock, ul. Gałczyńskiego 11, Apteka z Uśmiechem
Płońsk, ul. Grunwaldzka 24b, Apteka z Uśmiechem
Płońsk, ul. Warszawska 28, Apteka z Uśmiechem
Poznań, ul. Górna Wilda 82, Apteka Pod Klonami
Poznań, ul. Jana Keplera 1, Apteka Pod Słońcem
Poznań, ul. Powstań Narodowych 35, Apteka Medkon
Poznań, ul. Wrocławska 20, Apteka Na Starówce
Poznań, ul. Grunwaldzka 31C, Apteka Botanika
Poznań, ul. Wilczak 12f, Apteka Pod Złotym Lwem
Poznań, ul. Stary Rynek 75, Apteka Pod Złotym Lwem
Poznań, ul. Mielżyńskiego 24, Centrum Inicjatyw Senioralnych
Poznań, Biblioteka Raczynskich (28 Filii)
Poznań, ul. Ratajczaka 44 (Arkadia), Centrum Informacji Miejskiej
Poznań, ul. Grabowa 22b, Stowarzyszenie Ludzi III Wieku "Świerczewski Krąg"
Poznań, ul. Bukowska 27/29, PCWOPiW Centrum Bukowska
Poznań, ul. Stary Rynek 59/60, Centrum Informacji Turystycznej
Poznań, ul. Blacharska 2, Apteka Medkon
Poznań, ul. Garbary 71, Apteka Medkon
Poznań, ul. Jutrzenka 8/H1, Apteka Medkon
Poznań, ul. Krańcowa 62/U5, Apteka Medkon
Poznań, ul. Milczańska 1, Apteka Medkon
Poznań, ul. Morawskiego 2b, Apteka Medkon
Poznań, ul. Naramowicka 47/112-113, Apteka Medkon
Poznań, ul. Słowiańska 36, Apteka Medkon
Poznań, os. Stare Żegrze 14/64A, Apteka Medkon
Poznań, os. Powstań Narodowych 35, Apteka Medkon
Poznań, ul. Strzyńskiego 13, Apteka Medkon
Radomsko, ul. Przedborska 47, Apteka z Uśmiechem
Radzymin, ul. Konstytucji 3-go Maja 30, Apteka z Uśmiechem
Radzymin, ul. Konstytucji 3 Maja 10, Apteka z Uśmiechem
Sieradz, al. Grunwaldzka 1, Apteka z Uśmiechem
Sierpc, ul. Matejki 1c, Centrum Niskich Cen, Apteka z Uśmiechem
Skieniewice, ul. Mjr Sucharskiego 12, Apteka z Uśmiechem
Sopot, ul. Mickiewicza 49, Sopotkie Centrum Seniora
Sopot, ul. Kościuszki 25/27, Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów

Sosnowiec, ul. 3go Maja 33, Centrum Aktywności Społecznej 60+
Sosnowiec, ul. 3 Maja 33, Rada Seniorów Miasta Sosnowca
Strzałkowo, Al. Prymasa Wyszyńskiego 22, Biblioteka Publiczna gminy Strzałkowo
Toruń, ul. Świętopełka 26, Apteka Puls
Toruń, ul. Uniwersytecka 17, Apteka Puls Uniwersytecka
Toruń, ul. Kard. S. Wyszyńskiego 19 lok. 003, Apteka z Uśmiechem
Toruń, ul. Szosa Chelmińska 176, Apteka z Uśmiechem
Toruń, ul. Reja 15, Apteka z Uśmiechem
Toruń, ul. Wały gen. Sikorskiego 8, Punkt Informacyjny Urzędu Miasta Torunia - Centrum
Toruń, ul. Grudziądzka 126 B, Punkt Informacyjny Urzędu Miasta Torunia - Grudziądzka
Toruń, ul. Fałata 39, Rada Seniorów Miasta Torunia
Toruń, ul. M. Skłodowskiej-Curie 73, Wojewódzka Rada ds. Polityki Senioralnej
Toruń, ul. Poznańska 52, Punkt Informacyjny Urzędu Miasta Torunia - Podgórza
Toruń, ul. Dziewulskiego 38, Punkt Informacyjny Urzędu Miasta Torunia - Rubinkowo
Toruń, ul. Broniewskiego 90, Punkt Informacyjny Urzędu Miasta Torunia - Plaza
Warszawa, ul. gen. Waleriana Czumy 3A, Apteka
Warszawa, ul. Górską 19, Apteka
Warszawa, ul. Grójecka 76, Apteka Farm-Jed
Warszawa, ul. gen. Sylwestra Kaliskiego 39, Apteka Bemowo V
Warszawa, ul. Modlińska 199A, Apteka Vademecum
Warszawa, ul. Ostrobramska 101A, Apteka z Uśmiechem
Warszawa, ul. Roentgena 5, Apteka
Warszawa, ul. Banacha 1A, Apteka z Uśmiechem
Warszawa, ul. Górczewska 224, Apteka z Uśmiechem
Warszawa, ul. Gotarda 16, Apteka z Uśmiechem
Warszawa, ul. Meander 2A, Apteka z Uśmiechem
Warszawa, ul. Pasłęcka 8 D, Apteka z Uśmiechem
Warszawa, ul. Kochanowskiego 23 lok H-2, Apteka z Uśmiechem
Warszawa, ul. Montwiłłowska 2, Apteka z Uśmiechem
Warszawa, ul. Indry Gandhi 35, Apteka z Uśmiechem
Warszawa, ul. Meriana C. Coopera 5, Apteka z Uśmiechem
Warszawa, ul. Bracka 5 lok. 10, Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów
Warszawa, ul. Nowogrodzka 1/3/5, Departament Polityki Senioralnej
Wieliszew, ul. Kościelna 61, Apteka z Uśmiechem
Włocławek, ul. Chopina 27, Apteka
Włocławek, ul. Wileńska 40, Apteka z Uśmiechem

Włocławek, ul. Warszawska 15 A,C, Apteka z Uśmiechem
Włocławek, ul. Prądzynskiego 37 lok. L2, Apteka z Uśmiechem
Włocławek, Al. Niepodległości 17, Apteka z Uśmiechem
Włocławek, Al. Armii Krajowej 64 bl.11, Apteka z Uśmiechem
Wrocław, ul. Legnicka 72, Apteka Waleriana
Wrocław, ul. Lucjana Siemienińskiego 18, Apteka Rubus
Wrocław, ul. Uczniowska 37, Apteka Ołtaszyńska
Wrocław, ul. Powstańców Śląskich 146/1, DOZ Apteka. Aksamitna
Wrocław, ul. Rynek 42/43, Apteka Pod Podwójnym Złotym Orłem
Wrocław, ul. Jana Kilińskiego 26, Apteka Cedrus
Wrocław, ul. Armii Krajowej 14/1, Apteka Słiczna
Wrocław, ul. Wacława Berenta 26/20, Apteka Karłowicka
Wrocław, ul. Złotnicka 4G, Apteka Złotnicka
Wrocław, ul. Stabłowicka 119, Apteka Expresspharm VI
Wrocław, ul. Drukarska 36, Apteka Czekoladowa 2
Wrocław, plac Dominikański 6, Wrocławskie Centrum Seniora
Wrocław, pl. Solidarności 1/3/5, PTW – filia Wrocławskie Centrum Seniora
Wrocław, Plac Solny 14a/5, Światowy Związek Żołnierzy Armii Krajowej
Wrocław, Miejska Biblioteka Publiczna (39 Filii)
Wrocław, ul. Podwale 14, Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów
Wrocław, ul. Prusa 37-39, Stowarzyszenie Żółty Parasol
Wrocław, ul. W. Bogusławskiego 8-10, UM DepartamentSpraw Społecznych
Wrocław, ul. Sukiennice 9, Biuro Prezydenta Wrocławia
Wrocław, ul. Paulińska 4/8, Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów
Wrocław, ul. Książkiewicza 28, Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów
Wrocław, ul. W. Bogusławskiego 11, Polskie Stowarzyszenie Diabetyków koło Wrocław-Centrum
Wrocław, ul. Lotnicza 22, Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów
Wrocław, ul. Piłsudskiego 74, Komisja Seniorów przy WRFSN-T NOT
Wrocław, ul. Marszałka J. Piłsudskiego 67, Teatr Muzyczny Capitol
Wrocław, ul. Borowska 99, Wrocławski Park Wodny
Wrocław, ul. Legnicka 65, Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych / SEKTOR 3
Wrocław, ul. Świdnicka 8b, Strefa Kultury Wrocław, Barbara
Zduńska Wola, ul. Łaska 63, Apteka

GazetaSenior.pl

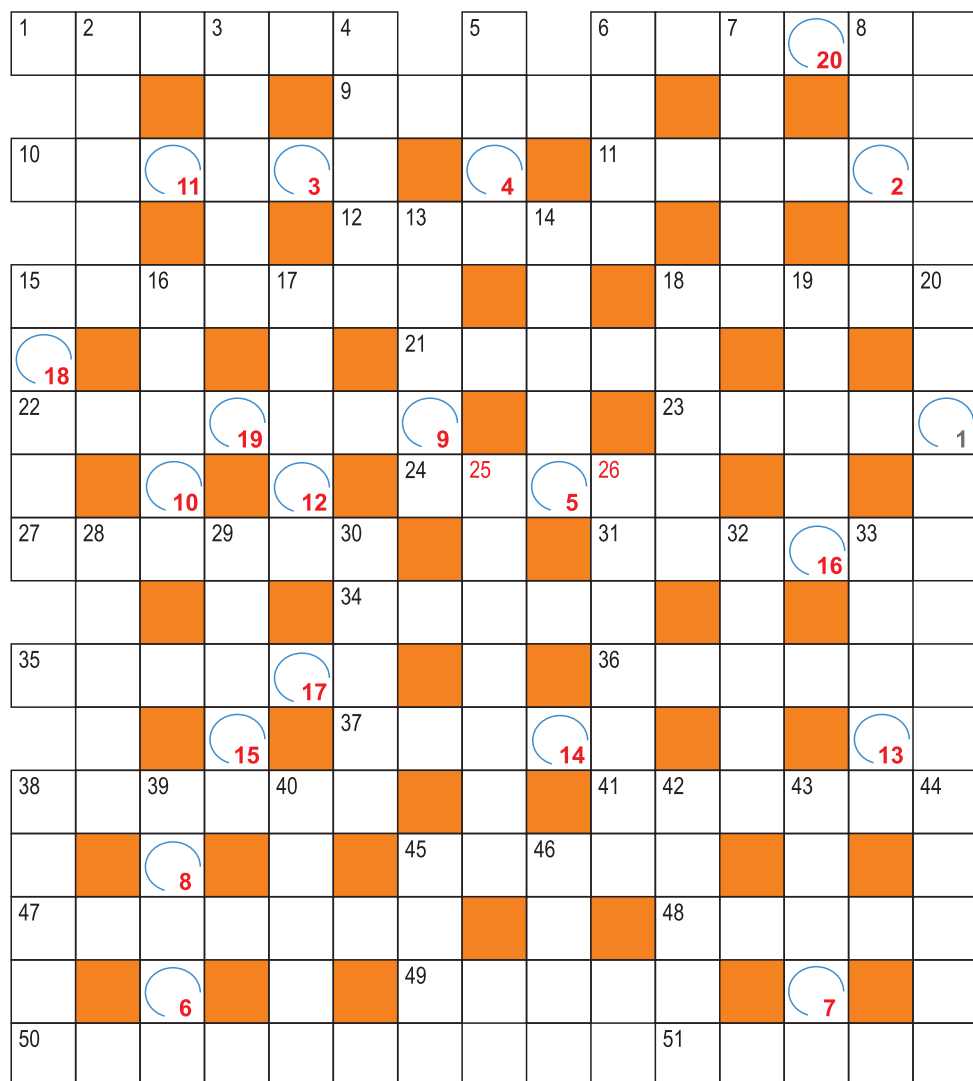
Czytaj codziennie w Internecie

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

Znaczenie wyrazów:

Poziomo: 1. miła przechadzka. 6. miejsce realizacji recept. 9. powściągliwość. 10. najstarszy w rodzinie. 11. sedno sprawy. 12. drwina. 15. dziwaczny ruch ciała. 18. dręczący sen. 21. czarna na mokradłach. 22. kuracjusz. 23. krzew. 24. córka Zeusa. 27. berbeć. 31. upiększenie. 34. kuchenny automat. 35. gałąź produkcji lub handlu. 36. już zapracował na starość. 37. wywołuje choroby. 38. autorytet. 41. urząd imama. 45. nagonka na polowaniu. 47. koronawirus. 48. teraz to urlopowy. 49. efekt ubywania. 50. kwasica. 51. drogi w przysłowiu.

Pionowo: 2. tylna część tułowia. 3. kuchenna przyprawa. 4. ciastko z kremem. 5. kwaśny owoc. 6. solo w operze. 7. godło Indian. 8. niezbyt nosa. 13. figiel. 14. sprzęt ratownika. 15. wyciąg z akt. 16. swojski nietoperz. 17. niedostatek. 18. zabronienie czegoś. 19. kamień w pierścionku. 20. klamra łącząca mury. 25. stółek kuchenny. 26. zeszytek na zapiski. 28. filmowy bohater w masce. 29. szarża w wojsku. 30. oklaski. 32. specjalny jadłospis. 33. gruda węgla. 38. zarozumiałość. 39. układa je fryzjer. 40. kiść winogron. 42. na twarzy. 43. mordęga. 44. biały sport. 45. palmy na pustyni. 46. obok drzwi.

Litery z pól dodatkowo ponumerowanych od 1 do 20 dadzą rozwiązanie krzyżówki.

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