Miesięcznik
www.GazetaSenior.pl

Gazeta Senior Kraj
ISSN 2450 - 1883

Wydanie 08/2020
(sierpień)

PRENUMERATA GazetaSenior.pl

Gazeta Senior

ISSN 2450-1883 08
9 772450 188003

cena: 5 zł

Czasopismo bezpłatne.
Koszt prenumeraty indywidualnej 4 zł brutto.

kolejne wydanie 2 września

Fenomen księdza z nakazem milczenia w mediach

xABo. Ksiądz Boniecki FILM

NIKT NIE CHCIAŁ TEGO FILMU

Aleksandra Potoczek reżyser filmu „xABo. Ksiądz Boniecki”

Rada do spraw Polityki Senioralnej II kadencji

Powiatowy senior

Gem, set, mecz, czyli seniorzy na korcie

Jak „zdobywałam” Torres del Paine

Drodzy Czytelnicy,
wakacje w pełni, ale nie są one tak beztroskie, jak do tej pory. Powoli wracamy do nowej normalności, ale wirus jest z nami i nie odpuszcza. Nikt rozsądny nie pokusi się o wyrokowanie, jak długo to jeszcze potrwa i ile ofiar pochłonie. Pozostaje czekać.
Niech ta niełatwa sytuacja przyniesie owoce, choćby w postaci refleksji i docenienia tego co mieliśmy. Jak pisze Maria Marchwicka w swoich wspomnieniach z czasu pandemii na str.13 „dopiero zdaję sobie sprawę, jaka przed tym wszystkim byłam szczęśliwa". To może być dobry początek czegoś nowego. W numerze felietony, książki, filmy, które sprzyjają mądrej refleksji, wyważenia złych i dobrych stron każdej, także aktualnej, sytuacji.
Gorąco polecam wszystkim, wierzącym i ateistom, film „xABo. Ksiądz Boniecki", od 24 lipca w kinach. To obraz człowieka wielkiego serca i intelektu. Warto posłuchać słów kołaczących się w głowie 85-latka, który żyje tempem nastolatka i czasem jak dzieciak żartuje. Nie chcę zdradzać zbyt wiele, aby nie psuć kinowej uczty. Po prostu zapraszam do kin.
Więcej o kulisach powstawania filmu zdradziła nam reżyser dokumentu Aleksandra Potoczek. Historia determinacji tej młodej osoby to materiał na duży ekran.

Linda Matus
Redaktor Naczelna

Gazeta Senior Kraj
ISSN 2450-1883
nakład: 15 000 egz.
numer: 8/2020
emisja: 29 lipca 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, Andrzej Wiśniewski, Alicja Pionkowska, Krystyna Ziętak;
Druk: Polska Presse Sp. z o.o. Oddział Poligrafia, Drukarnia w Sosnowcu;
Foto: okładka Grażyna Makara, 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.

Nikt nie chciał tego filmu

Wierzący i ateiści garną się do księdza, jego życie to nieustająca posługa. Liczą, że otrzymają receptę lub przepis na życie, a Boniecki jest otwarty na każdego, kto się przysiądzie, dosłownie. W czasach, w których artykuł, film, mem żyją tak krótko, skąd determinacja i cierpliwość, aby poświęcić trzy lata życia na jeden projekt…? To dość nietypowe, można by powiedzieć staroświeckie, podejście. Rozmawiamy z Aleksandrą Potoczek, reżyser filmu „xABo. Ksiądz Boniecki", który 24 lipca wszedł do kin.

Narodziny filmu

Linda Matus: Ksiądz Boniecki modlił się, aby odstąpiła Pani od pomysłu nakręcenia tego filmu. Bóg nie wysłuchał jego prośby. Czy czuła Pani wsparcie opatrzności, siły wyższej, losu, czy raczej były to głównie kłody pod nogi?
Aleksandra Potoczek:
Na początki czułam, że nikt oprócz mnie nie chce tego filmu. Gdy on (ksiądz – przyp. red) odmawiał mi, rozumiałam go. Wiedziałam, że to jest człowiek bardzo zajęty i to, co mu proponuję, do niczego nie jest mu potrzebne.
Początek był bardzo trudny. Długo robiłam ten film zupełnie sama, np. ze swoich środków jeździłam za księdzem z kamerą. Czasem podróż przez całą Polskę szła na marne, bo okazywało się, że księdza nie ma w miejscu, w którym miał być. To był czas, kiedy bohater przekonywał się do mnie i choć wciąż było mi ciężko uwierzyć w to, że film powstanie, miałam w sobie jakąś dziwną determinację. Bo przez pierwsze pół roku nic nie wskazywało, że się uda. Nawet bliscy mi ludzie mówili, że może czas, żeby odpuścić. Teraz to widzę i nie nazwałabym może tego opatrznością, ale jakaś przemożna intuicja kierowała mną w tamtym okresie. Bardzo chciałam zrobić ten film, wiedziałam, że to jest ważne. Nawet tak mówiłam do księdza, innych argumentów nie miałam, a on odpowiadał „Wiem, wiem, to jest ważne…".
Po roku pracy zaczęło się jakoś powolutku układać. Znalazł się koproducent w postaci stacji TVN, następnie „Tygodnik Powszechny" oraz ludzie, np. operator Adam Palenta, który tchnął w to swoją ciekawą myśl. To była druga część pracy nad filmem, a w sumie robiliśmy go trzy lata.
Ostatni etap to czas, kiedy razem z bohaterem byliśmy już drużyną, to czas pełnego zaangażowania księdza i jego wsparcie. Najpierw szedł ksiądz, a za nim czteroosobowa ekipa cieni, tak nas nazywał.
To, co następowało, wynagradzało wcześniejsze trudny.

Praca z ks. Bonieckim

Ksiądz Boniecki jest niezwykle zajętym człowiekiem, 300 dni w roku w podróży, blisko 200 spotkań autorskich w roku. Nawet nie może zjeść w spokoju, jak widzimy w filmie. I do tego Pani z ekipą filmową. Jak radziła sobie Pani z tą chyba mało komfortową sytuacją, może również wyrzutami sumienia?
Zamysł reżyserski był taki, aby to było delikatny, obserwacyjny, nieingerujący film. Dbaliśmy o to, aby nie być kolejnym obciążeniem, widząc, jak on jest przemęczony tymi tłumami ludzi. Nie chcieliśmy stać się kolejnymi zabieraczami czasu. Cały czas tłumaczyłam sobie to wartościami, które mną kierowały, że to jest ważne, że będzie ważne dla tych ludzi, którzy tak tłumnie przychodzą na spotkanie z księdzem. Nawet pamiętam jeden z wyjazdów, gdzie ksiądz był w trzech miastach jednego dnia. Setki podpisanych książek, każdy chciał zająć tylko chwilę, z czego robiły się godziny. Byliśmy już zezłoszczeni tym, że ci ludzie nie widzą jego zmęczenia, wieku. Na drugi dzień zebraliśmy się na delikatną rozmowę z księdzem, aby zaczął się oszczędzać.

Fot. Na zdjęciu Aleksandra Potoczek/Materiały prasowe

xABo: Ksiądz Boniecki FILM

24 lipca (w przeddzień urodzin księdza Bonieckiego) do kin wszedł nagrodzony na Krakowskim Festiwalu Filmowym dokument „xABo: Ksiądz Boniecki" w reżyserii Aleksandry Potoczek.

To filmowa podróż w poszukiwaniu odpowiedzi na najważniejsze pytania, jakie zadaje sobie każdy człowiek i intymny portret Księdza Adama Bonieckiego.
„Każdy z nas nosi walizkę, która dotyczy spraw niespełnionych, niedokonanych, źle dokonanych" – mówi bohater filmu „xABo: Ksiądz Boniecki", filozof, redaktor, zakonnik, pielgrzym, duchowy przewodnik. A przede wszystkim człowiek w drodze, jak portretuje go w swoim kinowym, autorskim dokumencie Aleksandra Potoczek. Tramwajami, samolotami, pociągami, autobusami, samochodami tytułowy xABo (to skrócony autograf, którego używa on w korespondencji z przyjaciółmi) przemierza Polskę, a napotkane w podróży osoby otwierają przed nim swoje „walizki" wątpliwości, zaniechań, smutku; bagaże pełne fundamentalnych pytań, jakie stawia sobie każdy człowiek. W poszukiwaniu odpowiedzi na nie ekipa przebyła wraz z bohaterem 50 tysięcy kilometrów i podczas trzech lat wspólnej wędrówki była świadkiem setek poruszających, osobistych spotkań.

Przewodnik po uczciwym, dobrym życiu

W dużej mierze sfinansowany z publicznej zbiórki „xABo: Ksiądz Boniecki" sam też jest odpowiedzią: na tęsknotę za przewodnikiem, niezawodnym i niestrudzonym towarzyszem drogi przez coraz bardziej wyboistą i niepewną rzeczywistość. Jego mądrość, niezależność i uczciwość są dziś potrzebne bardziej niż kiedykolwiek. Choć jest solą w oku instytucji Kościoła, która zobowiązała go do milczenia (ma zakaz wypowiedzi w mediach – poza „Tygodnikiem Powszechnym", gdzie stale ukazują się jego artykuły), ksiądz Boniecki pisze książki, jeździ na spotkania z czytelnikami, spotyka się z potrzebującymi. Wspiera swoim autorytetem, przynosi pocieszenie i daje nadzieję tym, którzy ją tracą. Z postawy bohatera, z jego stosunku do ludzi i świata, „xABo: Ksiądz Boniecki" wywodzi rodzaj dalekich od dogmatu przykazań, tworzy przewodnik po uczciwym, dobrym życiu, w którym, po pierwsze należy wybaczać.

Nie jest jednak dokument Aleksandry Potoczek laurką dla księdza. Jego bohater sam też dzieli się z nami zawartością swojej „walizki". Wspomina zaniechania („Zaniedbanie może być gorsze, niż czyn popełniony" – przekonuje), mówi o uczuciach, jakie budzi w nim jego własne przemijanie (ma dziś 85 lat), o bezradności wobec tragedii, o wątpliwościach związanych ze swoją sytuacją w Kościele (porównuje ją do kryzysu małżeńskiego). „xABo: Ksiądz Boniecki" jest portretem filozofa, pielgrzyma-outsidera, który całe życie wędruje własną drogą. Człowieka, który łaknie kontaktu z innymi, ale kamera portretuje go także w chwilach samotności i zmęczenia wspaniałą, ale wyczerpującą podróżą, z walizką pełną naszych pytań o drogę.

„xABo: Ksiądz Boniecki" w kinach od 24 lipca.

Strona filmu i możliwość kupienia biletu na seans:
https://xabo-ksiadz-boniecki-film.pl/movies/10785?ref=

Kliknij

Z politowaniem skwitował to zdaniem, że „znaleźli się ci, co nie przeszkadzają".

Są różne szkoły pracy nad dokumentem. Jaką metodę zastosowała Pani w pracy z tak nietuzinkowym człowiekiem? Co się sprawdziło, a co niekoniecznie?
Przyjęłam jedną podstawową metodę: metodę odrzucenia wszelkich metod. Zarówno w Szkole Wajdy, jak i łódzkiej filmówce, które ukończyłam, dokumentalistów uczy się różnych metod otwierania bohatera i zbliżania się do niego. Wiedziałam od samego początku, że nasz bohater ma potężną przewagę intelektualną nade mną. Osobiście też chciałam, żeby to było uczciwie postawione, bez kombinowania, nie próbowałam na nim żadnych metod. Moim jedynym założeniem było, aby być w porządku i jak najmniej absorbować księdza, aby to był czysty dokument. I to się chyba sprawdziło. Gdybyśmy byli jakąś ekipą kombinatorów, to by się nie udało. Brak metody jako metoda sprawdziła się więc bardzo dobrze.

Przewodnik duchowy czy celebryta?

Obserwując księdza, już seniora, czy uważa Pani, że dopiero starość daje nam odpowiedni dystans, aby widzieć życie takim, jakie jest, „aby nie kombinować", jak mówi bohater?
Bardzo chciałam, aby to był portret zrozumienia starości. Do tej pory widzę, że sprawy, którymi się przejmujemy, zupełnie nie zajmują księdza. To wynika z osobowości, mądrości, ale też doświadczenia życiowego. Starość i jej fizyczne ograniczenia dają tę mądrość, spokój wobec życiowych zakrętów i pewność.

Z jednej strony pewność, z drugiej mnóstwo wątpliwości. To film o księdzu, Bogu, wierze i wątpliwościach. Jak to jest przyjmowane?
Bardzo się cieszę, że ten film jest utkany z wątpliwości bohatera. Mam takie poczucie, że to jest obraz osoby, której siła tkwi w zadawaniu sobie pytań. Wciąż wątpi, ma swoje dylematy, pęknięcia. Dopóki myślimy, dopóty wątpimy.

Zapadło mi w pamięć stwierdzenie księdza, które pada w filmie: „szczęście to efekt uboczny". Dążenie do szczęścia stało się mantrą naszych czasów. Zaskakujące było również, jak często pada pytanie, czy ksiądz jest szczęśliwy, a Boniecki wydaje się wcale go sobie nie zadawać.
To pytanie: czy jest szczęśliwy, to był nasz refren w tym filmie. Dla ludzi pytających go o różne ważne dla nich rzeczy, czy on jest szczęśliwy, jest takim rewersem. To tak jak z psychoterapeutą lub przewodnikiem duchowym, za którego wielu go uważa, wydaje nam się, że ma fantastyczne życie bez problemów. Ludzie pragną myśleć, że to szczęście jest w jego życiu. A w filmie pada, że on sobie takich pytań nie zadaje i że to nie jest pierwszoplanowa kwestia w jego życiu.

Podsumowanie i co dalej?

Trzy lata pracy to ogromna ilość nagrań. Co stanie się z materiałami, które nie weszły do filmu? Czy ma Pani na to jakiś pomysł?
Na razie nie myślę o tym, bo produkcja była bardzo pracochłonna, właściwie trzy lata poświęciłam tylko na to. Materiały zostały zarchiwizowane i pojawiają się różne pomysły, ale póki co chciałabym, aby film wszedł do kin, aby zobaczyło go jak najwięcej osób. Na razie myślę na krótkich odcinkach.

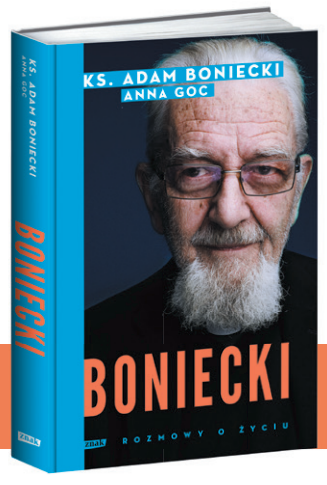
Czy to doświadczenie filmowe zmieniło Panią? Czy będzie Pani teraz robić inne filmy?
Tak, myślę, że tak. Gdy zabierałam się do pracy nad filmem, wiedziałam, że chcę zrobić to jako rozmowę, dialog, wbrew temu jak się robi filmy dokumentalne, czyli wychodząc od konfliktu i budując intensywną narrację. To postać księdza pozwoliła mi po prostu iść za nim, choć wiele osób mówiło, że nie powinnam lubić swojego bohatera. Powinnaś zrobić to w bardziej kontrowersyjny sposób, przecież to ksiądz, który ma zakaz mówienia. Posłuchałam siebie. To jest dla mnie nauką, że warto sobie zaufać.

Czy teraz ma Pani dużo pracy przy promocji filmu?
Dużo. To mnie głównie teraz zajmuje, ale też cieszy, bo chciałabym, aby film trafił do jak największej publiczności.

Cały ciężar spadł na Panią?
Ksiądz to dobrze wymyślił (śmiech).
Marzyłam, aby to był film oglądany w zaciszu kinowym i to się udało. Jestem po pierwszym pokazie z publicznością, ponieważ pandemia trochę pokrzyżowała nam szyki. Zamiast oglądać film patrzę na ludzi i widzę, jakie emocje budzi postać księdza i to, co pada w filmie. Jest to dobra energia.

REKLAMA

Dla pierwszych 3 osób, które wyślą do Redakcji SMS (tel. 533 301 660) o treści "ks. Boniecki" czekają egzemplarze książki "Boniecki. Rozmowy o życiu."



Boniecki. Rozmowy o życiu
ks. Adam Boniecki, Anna Goc

Jaka jest historia ks. Adama Bonieckiego?
Co ukształtowało księdza, którego słowa są dziś ważne dla tak wielu ludzi? Dlaczego nie przywiązuje wagi do rzeczy i miejsc? Kim są jego mistrzowie? Czego żałuje, co zrobiłby inaczej? Co mu się nie podoba w polskim Kościele? Niezwykły ksiądz w inspirującej rozmowie z dziennikarką „Tygodnika Powszechnego" Anną Goc odsłania swoje życie i opowiada o doświadczeniach, które go uformowały. Wraca pamięcią do czasów okupacji, powojennej biedy, początków kapłaństwa, pobytu we Francji i w Rzymie, znajomości z Janem Pawłem II. Wspomina chwile, które zmieniły wszystko: pożegnanie z ojcem w wieku dziewięciu lat, powojenną Polskę i władzę, która pozbawiła go domu. Lekcje, które płyną z tych doświadczeń, są ważne dla każdego. Tak osobistej książki ks. Bonieckiego jeszcze nie było.

Tam, gdzie rozbiję swój namiot, jestem w domu. Kiedy się przeprowadzę, znów będę w domu. (…) Wolność od złudzenia stałego domu na tym świecie (…). Trzeba mieć duszę koczownika. Rozstawiam namiot, jutro go zwijam, idę dalej… Wtedy też nie da się mieć za wiele rzeczy.

Wydawnictwo Znak

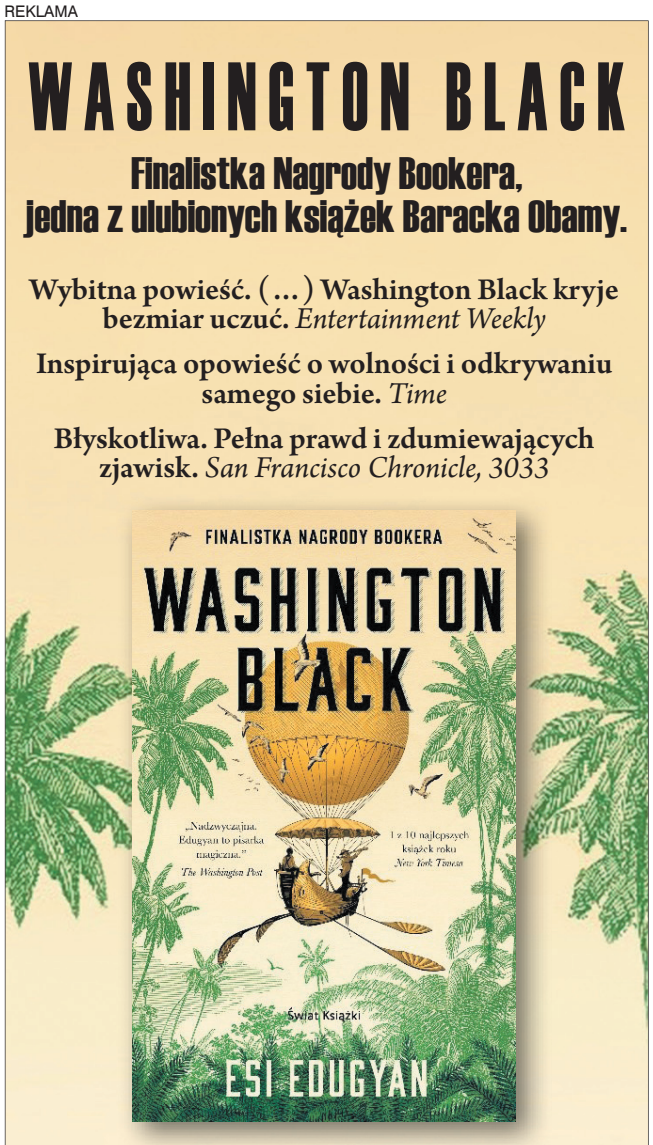
REKLAMA

Jak pandemia wpłynęła na seniorów?

Rozmowa

Samotność doskwiera nawet tym, którzy przyzwyczaili się do życia w pojedynkę. W czasie pandemii nie należy zakładać, że takie osoby teraz nieźle sobie radzą. Psychoterapeutka dr Mariola Kosowicz, kierowniczka Poradni Psychoonkologii w Narodowym Instytucie Onkologii im. Marii Skłodowskiej Curie w Warszawie w rozmowie z Monika Wysocką zwraca uwagę na trudną sytuację seniorów i podpowiada, na jakie drobne sprawy zwracać uwagę.

REKLAMA



Eduygan stworzyła wspaniałą powieść przygodową, z fantazją i wrażliwością opisując losy swojego młodego, aspirującego do lepszego życia bohatera. 11-letni Wash - George Washington Black – niewolnik z plantacji trzciny cukrowej na Barbadosie jest przerażony, gdy zostaje wybrany na służącego przez brata swojego pana, lecz później ze zdziwieniem przekonuje się, że Christopher Wilde to miłośnik przyrody, badacz, wynalazca i abolicjonista. Z czasem – mimo przepaści, która ich dzieli – obaj zaczynają dostrzegać w sobie człowieczeństwo. Gdy ktoś nieoczekiwanie ginie i za głowę Washa zostaje wyznaczona nagroda, obaj muszą wszystko rzucić i salwować się ucieczką. Powieść, której akcja rozgrywa się na obszarze ciągnącym się od Karaibów po mroźną Arktykę i od Londynu po Maroko, opowiada o odnajdywaniu siebie i zdradzie, o miłości i przebaczeniu oraz o życiu, które runęło i na nowo się odrodziło.

• • • • • • • •

Esi Edugyan - mało brakowało by nigdy nie odniosła sukcesu. Pierwsze wydawnictwo, z którym podpisała umowę, zbankrutowało. Sama myślała o zostaniu tancerką. Dziś jest jedną z najlepszych współczesnych autorek. Dwukrotnie zdobyła prestiżową kanadyjską nagrodę literacką – Giller Prize, jest finalistką Nagrody Bookera. Jej najnowsza, już nagradzana powieść Washington Black ukaże się w Polsce (w tłumaczeniu Bogdana Maliborskiego) 12 sierpnia. Autorka będzie gościem Literackiego Sopotu.

Monika Wysocka: Jak epidemia wpłynęła na seniorów?
Mariola Kosowicz: Stało się coś bardzo niedobrego – nie pamiętam, żeby kiedykolwiek wcześniej tak bardzo zostało obnażone podejście świata do osób starszych. Osoby, które są chore albo są w wieku ryzyka ze względu na wiek, dostały niewyobrażalnie trudną informację, że są drugoplanowe. Mam na myśli przekaz, który na początku pandemii pojawił się wraz z informacjami ze świata, że w niektórych miejscach globu nie ratuje się osób w pewnym wieku. Z perspektywy osób starszych mogło to wyglądać jak naturalna selekcja. Rozmawiałam w ostatnim czasie sporo ze starszymi ludźmi. Mówili mi, że dotarło do nich, jak są niepotrzebni, że już czas, aby się wycofali, nie przeszkadzali tym, którzy mają ten świat pchać do przodu. Mają żal, że dla wielu osób nie mają znaczenia, że swoje już zrobili, mogą odejść. Zapewne trudno to zrozumieć, kiedy jest się młodym i w sile wieku.

Ale sporo się też mówi o tym, żeby chronić seniorów, żeby o nich dbać i pamiętać. To się nie równoważy?
To prawda, ale zawsze bardziej przebijają się przekazy trudne, drastyczne, czyli w tym wypadku wybór między młodszym i starszym człowiekiem. Dla wielu starszych ludzi mogło to brzmieć jak wyrok. Cała ta sytuacja zaskoczyła nas i wniosła dużo lęku i niepewności. Nie wymażemy z pamięci nas wszystkich pewnych obrazów czy informacji.

Co jest zatem największym problemem w czasie pandemii?
Jest ich bardzo wiele i im dłużej trwa ta sytuacja, tym bardziej zmieniają się priorytety i problemy. Niemniej jednak dla wielu ludzi poważnym problemem jest samotność. Właściwie zawsze był to problem wielu osób w zaawansowanym wieku.
Gdy pracowałam w hospicjum domowym, niemal każdy pacjent opowiadał mi, że najbardziej boi się pustego domu, kiedy inni wychodzą. Dla tych osób największe znaczenie miało, aby ktoś z nimi był. Z wiekiem perspektywa samotności bardzo się zmienia i dla wielu starszych ludzi stanowi realne cierpienie. W czasie pandemii seniorzy wiedzieli, że dla własnego bezpieczeństwa muszą pozostać w domu i bardzo godnie to znosili, ale to nie znaczy, że nie brakowało im wyjścia na spacer, rozmowy z sąsiadką, przytulenia wnuków, czyli wszystkiego, co wiąże się z byciem blisko drugiego człowieka.

Jak można pomóc seniorom? Przecież każdy ma swoje obowiązki, trudno zrezygnować z pracy, żeby siedzieć z babcią w domu.
Nie trzeba rezygnować ze swojego życia, żeby zobaczyć potrzeby drugiego człowieka. Trzeba wyjść poza swój punkt widzenia, poza świat przepełniony reklamami o życiu w dobrobycie, młodości i zobaczyć, jak naprawdę wygląda życie, skonfrontować się z przemijaniem. Zdaję sobie sprawę, że dla młodych ludzi samotność, przemijanie może wydawać się abstrakcją, a jednak w czasie pandemii wielu młodych pomagało osobom starszym w zakupach i innych ważnych potrzebach. Ważne, żeby to nie był tylko zryw chwili i tu jest zadanie dla osób dojrzałych, bardziej świadomych, żeby mówić głośno o potrzebach ludzi starszych, zapraszać młodych do pomocy.
Bardzo ważną rolę odgrywa dom i nasz stosunek do dziadków i innych starszych osób. To tam uczymy się szacunku i wrażliwości. Przede wszystkim nie należy traktować osób w zaawansowanym wieku, jakby ich potrzeby ograniczały się do jedzenia, spania i potrzeb fizjologicznych. Oczywiście, są osoby starsze z zaawansowaną demencją i ich życie jest bardzo powtarzalne, ale i oni oprócz codziennej opieki potrzebują ciepła i naszej obecności.
Duża część osób w starszym wieku to ludzie, którzy mają swoje marzenia, potrzeby, ale czują, że w ich wieku nie wypada o tym mówić i powoli ograniczają swoje życie do przetrwania. A przecież oni nie stracili na ważności, nadal mają prawo do marzeń, nierzadko posiadają ogromną wiedzę życiową i chcieliby być zauważeni i docenieni.
Dlatego słuchajmy ich naprawdę, wsłuchujmy się w ich potrzeby. Nie zapominajmy zadzwonić, zapytać co słychać, podrzućmy im książkę, dopytajmy o inne potrzeby. Myślmy też o zwykłych rzeczach.
Jedna z pań opowiadała mi, że kiedy po długiej przerwie jej bliscy poszli do fryzjera, nikt nie zapytał, czy ona ma taka potrzebę. Rozumiała, że jest w grupie ryzyka, ale kiedy powiedziała o tym wnuczce, ta przywiozła fryzjerkę do domu i zorganizowała wizytę tak, aby było bezpiecznie. Pani była przeszczęśliwa, choć przecież nawet nie wychodziła z domu, więc można pomyśleć: po co jej nowa fryzura? Tymczasem takie rzeczy mają ogromne znaczenie, nawet w takiej sytuacji i w takim wieku.
Warto przestać patrzeć na świat i potrzeby innych ludzi przez pryzmat własnych przekonań i otworzyć się na różnorodność potrzeb. Pamiętajmy, że wielu starszych ludzi nie ma odwagi realizować swoich potrzeb, tak jakby świat zrzucił ich z piedestału i sprowadził do poziomu potrzeb fizjologicznych. Dziwimy się, jak w „tym" wieku można myśleć o pięknym ubraniu, fryzjerze, kosmetyczce, a nawet randce. Tak na marginesie, kiedy na wykładach mówię o seksualności osób chorych i pokazuję, że na świecie powstają poradniki dotyczące seksualności osób w podeszłym wieku, a nawet w okresie paliatywnym, to widzę w oczach słuchaczy zdziwienie. Jak to? Po co mówić o intymniej bliskości, kiedy ktoś jest stary i bardzo chory? To zdziwienie mówi dużo o naszych czasach! Niestety, stworzyliśmy świat, w którym ludzie w podeszłym wieku są przezroczyści. Nie widzimy ich w pełni, skupiamy się na powłoce, która jest już bardzo wysłużona. Tak jakby do pewnego wieku człowiek miał przywilej realizacji potrzeb, a w innym nie.

Ale to nie pandemia stworzyła takie problemy?
Oczywiście że nie, ale ona je pogłębiła. To co musimy zrobić jako społeczeństwo, to dać wszystkim ludziom poczucie, że są ważni. Zacznijmy ich szanować. I najlepiej zacząć od własnego domu. Nie krzyczmy na nich, nie pouczajmy, nie wkurzajmy się na nich. Nam też zdarza się mówić za dużo lub nie do końca na temat, bądźmy wyrozumiali. Proponujmy wyjście poza ramy, w których żyje osoba starsza. Zabierzmy ją gdzieś, gdzie nigdy lub dawno nie była. Zadbajmy o ubiór, fryzurę, nawilżenie ciała, a nawet o delikatny zapach. Kiedyś rodziny były wielopokoleniowe, więc nawet seniorzy mało aktywni byli częścią społeczności, zawsze ktoś obok nich był. Teraz to się bardzo zmieniło.

Jak to się przekłada na relacje?
Kiedyś szukało się w starszych ludziach mądrości, byli jak biblioteka wiedzy. Teraz to już zdarza się rzadko. Bardzo duża część młodych ludzi jest wychowywana w kulcie swojej nieomylności, wszystko wiedzą lepiej i nie widzą ograniczeń. Niestety rodzica, który się starzeje czy dziadków staruszków traktują często jak niedorozwiniętych. To brzmi strasznie, ale tak często jest. A oni może i nie nadążają za technologią, nie potrafią połączyć się ze Skype'em, nie obsługują smartfona, ale mają ogólną wiedzę na temat świata, doświadczenie życiowe, potrafią przewidzieć konsekwencje pewnych decyzji lub ich braku. Młodym to wydaje się nieważne, nie rozumieją, że mądrość polega na czerpaniu z doświadczeń innych, a nie deptaniu wszystkiego. Na szczęście są też młodzi ludzie, dla których czas z dziadkami jest bardzo wartościowy i nie traktują tego jako obowiązku.

Czy pandemia zmieni coś w naszym podejścia do seniorów, jest na to szansa?
Pewnych rzeczy nie cofniemy. Znowu wrócę do tego nieszczęsnego przekazu ratowania młodszych w razie potrzeby, ale naprawdę miałam złamane serce, gdy starsi skarżyli się, jak przykro im było tego słuchać. I uważam, że tego nie da się wymazać.
Ale działo się też wiele pozytywnych rzeczy, które może by się nie zadziały, gdyby nie pandemia i przymusowa izolacja. Pewna pani opowiadała mi, że kiedyś jej wnuczka przyjechała do niej i z zachowaniem wszelkich środków reżimu sanitarnego nastawiła jej w komputerze koncert. To było dla niej przeżycie, które zmieniło jej świat. Teraz wnuczka wysyła jej linki do ciekawych wydarzeń, a ona opowiada mi: „Nie wiedziałam, że tak można, nigdy nie byłam na prawdziwym koncercie, nigdy nie zwiedzałam światowych muzeów, a teraz dwa razy w tygodniu mam duchową ucztę". Jest zachwycona.
Warto czasem namówić seniora, aby zaczął korzystać z technologii i pomóc mu w tym – przygotować sprzęt, napisać instrukcję jak włączyć, kontrolować czy wszystko działa, podrzucać pomysły, gdzie znajdzie coś ciekawego. Dzięki temu będzie mógł utrzymywać kontakt z rodziną na odległość, poznawać świat, oglądać przedstawienia. Warto podrzucić dziadkowi gazety, zamówić nowe książki w księgarni, które potem kurier mu dostarczy.
Teraz jest tak wiele możliwości. My korzystamy z nich na co dzień, wciągnijmy w to seniorów, nie pozwólmy, by czuli się zapomniani i niepotrzebni. Przede wszystkim jednak pamiętajmy, że wszyscy jesteśmy sobie potrzebni i że każdy z nas wnosi do życia coś niepowtarzalnego.

Źródło: zdrowie.pap.pl

Podeszły wiek

Maria Orwat

Aż osłabłam z bezradności. Regeneruję się tańcem, ale w dalszym ciągu nic mi się nie chce. Snuję się po domu jak przysłowiowy byk z deską. Podjadam owoce, kładę się, wstaję, znowu pojadam, tym razem ciastko owsiane, upieczone przez męża, pyszne. Siadam na balkonie pod parasolem, słucham szumu drzew, przesadzam kwiaty. Widzę na murku siedzącego, znajomego nastolatka, który nieśmiało obejmuje dziewczynę. Kot miauczy, słychać syrenę pogotowia ratunkowego. Jest gorąco, burza wisi w powietrzu.

Dzwoni Danka. – Siadaj i pisz, to co pamiętasz – mówi stanowczym głosem. – Za godzinę zadzwonię i sprawdzę. Uśmiecham się. – Nie chce mi się – mówię. – Siadaj i pisz – powtarza.

Dopiero co przyjechałam. Byłam na kijkach. Może jednak coś napiszę, myślę. Wstaję, idę się napić (zapomniałam, że woda stoi koło mnie). Strzyknęło mi w stawach. Czy to już starość? Czuję że krąży koło mnie, jak jest za blisko, to wychodzę na szybki spacer albo tańczę. Ale bywa, że jej nie zauważam i dopada mnie. Zaczynam wtedy skrzypieć, przeważnie w stawach. Czasem mi się nie chce chcieć. Wtedy siadam i odpoczywam na moich balkonowych hektarach. Starość włazi w zapominanie, w mózg. – Nie mam Alzheimera, tylko sklerozę – mówi Anna, a ja zastanawiam się, czy hektary pisze się przez „ha” czy „ch”.

Co to jest podeszły wiek? Pod-chodzi pod górę, na którą czasami wchodzi się z zadyszką? Pod-chodzi pod zdziwienie, że mam tyle lat, ile mam i nie mogę zrozumieć, jak to się stało, kiedy ten czas minął. Może pod-chodzi pod koniec życia, tego doczesnego. Czy są jakieś inne? Wszystko przemija, jak mawiała z bezgraniczną ufnością moja stuletnia Ciocia. (Dochodzą do mnie odgłosy z podwórka, nie głosy, wrzaski. Soczyste przecinki wypełniają przestrzeń, dopadają przechodniów i moje uszy. Nikt nie reaguje. Za moich czasów...).

Jak tu się stało, że mam tyle lat, ile mam, a ciągle czuję się młodsza od moich synów. Niedawno synowa dawała mi do zrozumienia, że mam już swoje lata (pisze się przez „w” czy „f”?). A ja już te swoje lata miałam, jak byłam nastolatką. Do mojego dwudziestoletniego brata przychodził kolega o dwa lata starszy. Jaki mnie wydawał się stary. Miał 22 lata!!! Taki stary.

I tak się zastanawiam, po co komuś udowadniać, że nie ma racji, jak ten ktoś ze swoją racją dobrze się czuje, radośnie. I nie krzywdzi tym ani siebie, ani innych.

Lubisz felietony Marii Orwat? Przeczytaj w majowym numerze: GazetaSenior.pl

https://www.gazetasenior.pl/gazeta-senior-wydanie-maj-5-2020 Kliknij

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

REKLAMA

Mam ciało czy jestem ciałem?

Jadwiga Kwiek

ABC Psychologii dla seniorów. Cykl

„Duch wprawdzie ochoczy, ale ciało mdłe”. Na ile to porzekadło odzwierciedla prawdę o naszej duchowo-cielesnej rzeczywistości? A na ile jest powodem zamieszania, a nawet cierpienia? To Kartezjusz wytyczył nieprzekraczalną granicę między niematerialną duszą i materialnym ciałem. Zdecydował o kształcie filozofii, nauki, medycyny. Konsekwencje obserwujemy do dzisiaj. Mamy lekarzy od duszy (psyche) oraz lekarzy od ciała (soma). A i wśród nich też są zwolennicy różnych szkół.

Kartezjański podział sugeruje swego rodzaju konflikt między „ochoczym duchem” a „mdłym ciałem”. A gdzie w tym podziale, konflikcie jest Ja? Kim jestem? Duchem czy ciałem? Niby wiemy, że jednym i drugim równocześnie. Ale sam fakt mówienia o ciele w trzeciej osobie – ono, wskazuje na podświadome, wdrukowane przez wieki, spostrzeganie siebie jako kogoś niespójnego, podzielonego, rozdartego. Porzekadło sugeruje opór ciała wobec ducha. I w milczący sposób zakłada mądrość ducha i prawo do sprawowania władzy nad ciałem. A co z mądrością ciała? Czy jej nie ma? Dlaczego, skoro jesteśmy równocześnie jednym i drugim?

Obecnie, z racji epidemii koronawirusa uwaga całego świata koncentruje się na ciele. Bo to ono jest zagrożone w pierwszym rzędzie. Seniorzy niepokoją się dodatkowo. I to z dwóch powodów. Bo z racji wieku i wyczerpania organizmu niejednokrotnie odczuwamy niedomagania na co dzień. Nasze ciała niejednokrotnie wymagają więcej starań niż wcześniej. I dlatego, że należymy do grupy szczególnego ryzyka. Czyli musimy się chronić w sposób szczególny. Ale dbając o ciało nie możemy zapominać o psychice, bo ta traktowana niezbyt uważnie albo wręcz po macoszemu, może przynieść wiele szkód ciału.

Każde ciało odzwierciedla zatrzymane procesy psychologiczne. Zawarta jest w nim nasza cała historia, osobowość i stan emocjonalny, a dzięki pracy z ciałem odbywa się proces wewnętrznej integracji i uzdrowienia. Doskonale o tym wiemy na poziomie zbiorowej nieświadomości, co znajduje odzwierciedlenie w powszechnie znanych i stosowanych porzekadłach. Na przykład: „dźwigać problemy na barkach”, „przyjmować ciosy na klatę”, „stać na własnych nogach”, „mieć przetrącony kręgosłup”, „uwiesić się komuś na szyi”, „złamać komuś serce”. Problemy pojawiają się na etapie przekładania mądrości pochodzącej ze zbiorowej nieświadomości na poziom indywidualnej, jednostkowej świadomej mądrości. Gdzieś po drodze ta mądrość znika. Gubimy mądrość „mdłego” ciała. Tymczasem ono cały czas do nas mówi. A nawet krzyczy w formie chorób psychosomatycznych. Rzecz w tym, że nie umiemy, a czasem wręcz nie chcemy słuchać. Nie nauczono nas tego i nadal nie jesteśmy tego uczeni. Jesteśmy bardzo nieuważni wobec ciała, czyli wobec samych siebie.

Mowa naszego ciała

Dotarło już do nas, za sprawą dynamicznie rozwijającego się marketingu, to, że istnieje coś takiego jak „mowa ciała”. Sprzedawcy rzeczy, usług, prawd, idei, polityk szkolą się na potęgę w biegłości w takim posługiwaniu się „mową ciała”, żeby zdobyć jak największą liczbę klientów. Dociera do nas coraz bardziej prawda o roli ruchu dla zdrowia fizycznego, sprawnego funkcjonowania mózgu, zdrowia psychicznego wzmacnianego za sprawą wydzielania podczas uprawiania sportu hormonu szczęścia, serotoniny.

To dobrze, że ta wiedza i idąca za nią praktyka stają się coraz powszechniejsze. Ale nadal nie wiąże się to z pogłębianiem świadomości ciała, uważności wobec ciała. Traktowania „mdłego” ciała jako równoprawnego partnera „ochoczego” ducha. Tymczasem niejednokrotnie ciało wie o różnych sprawach wcześniej i lepiej. Dlatego stawia opór. Jest „mdłe” wobec nieroztropnie „ochoczego” ducha. Duch zakrzykuje ciało. A my po czasie przypominamy sobie różne sygnały ostrzegawcze, które zlekceważyliśmy.

Według J. Kepnera mówienie o wrażeniach cielesnych w trzeciej osobie odłącza ciało od Ja. W ten sposób umniejszamy i osłabiamy siebie, tracąc kontakt z podstawą egzystencji i sprawczości. Brak uważności usuwa z pola świadomości istotne aspekty, pragnienia lub opór, naszego Ja. Nieuznawane aspekty Ja nie znikają. Istnieją w postaci tak zwanych bloków emocjonalnych. Nasze sylwetki to chodzące mapy bloków emocjonalnych, których, z różnych powodów, nie możemy w pełni doświadczyć. Odcinając się od ciała stajemy się wyłącznie Ja myślącym, rozszczepionym od Ja cielesnego, czującego.

Nieszanowane ciało

Represjonowanie ciała zaczyna się bardzo wcześnie. Kiedy spieszący się do licznych obowiązków rodzic popędza dziecko, żeby szybko jadło, a nie „mamlało godzinami” jedzenia w buzi. A przecież wiemy, że jedzenie trzeba długo i dokładnie żuć w ustach. Mądrość ciała dziecka zostaje stłumiona. A potem jest jeszcze gorzej. Wszyscy przechodzimy przez taki trening. Kiedyś represjonowano ciało poprzez traktowanie go w sposób pogardliwy. Wydawałoby się, że w dobie „kultu ciała” represje się skończyły. Nic bardziej błędnego. Obecny „kult ciała” nie ma nic wspólnego z uważnym słuchaniem i szanowaniem ciała. Ciała, czyli siebie samego. Po prostu zmieniły się normy i oczekiwania społeczne. I znowu trzeba ciało dyscyplinować po to, żeby spełniało aktualne, cudze oczekiwania.
I gdzie jest w tym wszystkim Ja?

Co mówi twoje ciało?

Warto się na chwile zatrzymać i posłuchać uważnie i z troską tego, co mówi do nas nasze ciało. Zastanowić się nad tym, co robimy z emocjami. Czy potrafimy w sposób asertywny wyrażać emocje negatywne czy je tłumimy? Czy szukamy nieustannie złych informacji potwierdzających naszą pesymistyczną wizję świata? Czy szukamy dobrych informacji mówiących nam, że świat nie jest wcale najgorszym miejscem do życia? Czy potrafimy dzielić się emocjami pozytywnymi? Mówić dobrze o sobie i innych. To bardzo ważne dla tego, jak się czuje ciało. Ważne, żeby tak jak z brudu fizycznego oczyszczać się z emocji negatywnych nie przez ich tłumienie, ale wyrażanie. I zasilać je, tak jak witaminami i mikroelementami, emocjami pozytywnymi. Szukajmy źródeł pozytywnych emocji. Wbrew pozorom jest ich całkiem sporo wokół nas.

W następnym odcinku ABC Psychologii o otyłości, wynikającej z czasu izolacji i jak jej przeciwdziałać.

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

Polecamy wywiad z Jadwigą Kwiek: GazetaSenior.pl

https://www.gazetasenior.pl/dr-jadwiga-kwiek-stawiajmy-na-wlasna-madrosc

Kliknij

Gem, set, mecz, czyli seniorzy na korcie

Andrzej Wiśniewski

Fot. Andrzej Wlśniewski

Walka o każdą piłkę, soczyste uderzenia, bekhendy i forhendy jak 30 lat wcześniej. Seniorzy ze Świnoujścia nie odpuszczają i dwa razy w tygodniu spotykają się na korcie tenisowym, by rozegrać kolejny zacięty mecz, pokłócić się o najmniejszy aut, spotkać się z przyjaciółmi, pogadać, popracować nad stanem swojego zdrowia.

Kilka lat temu grupa zapaleńców – seniorów ze Świnoujścia postanowiła założyć nieformalną sekcję tenisa ziemnego. Grupa liczy ponad dziesięciu zawodników, a powstała z bardzo prozaicznej przyczyny: młodsi zawodnicy odmawiali gry z seniorami i dlatego postanowiono stworzyć taką „sekcję”. Tenisiści seniorzy to grupa nieformalna, której nikt nie utrzymuje, nie wspiera, nie mają też żadnych ulg przy korzystaniu z kortów. Pomimo tych przeciwności rozgrywają bardzo zacięte pojedynki szczególnie w grach podwójnych, gdyż wsparcie partnera powoduje, że zawodnicy nie muszą dużo biegać po korcie, ale robią to co trzeba, zdobywają kolejny punkt. Jak sami twierdzą: Spotkania treningowe to nie wszystko. Gramy w turniejach w swoich grupach wiekowych, często zdobywając laury.
Seniorzy na korcie, zarówno kobiety jak i mężczyźni, to już nie sensacja. Grający sześćdziesięciolatkowie stali się prawie normą. W Świnoujściu trenują też panowie w wieku 75 lat i zupełnie dobrze sobie radzą, grając na kortach ziemnych w różnych warunkach atmosferycznych, dwa, a nawet trzy razy w tygodniu po 2 godziny. Koniec sezonu letniego nie oznacza „zawieszenia rakiet na kołkach”. Od jesieni przenoszą się do hali,

Niezbędnik na lato

dla stref intymnych i ciała

Okres letni wymaga szczególnej pielęgnacji i ochrony skóry, szczególnie w przypadku osób ze schorzeniem nietrzymania moczu. Zobacz, jak skomponować niezbędnik na wakacyjne wyjazdy, który zapewni ci komfort i dyskrecję oraz właściwie zadba o twoją skórę.

Kropelkowy, lekki czy średni stopień nietrzymania moczu wymaga odpowiedniego zabezpieczenia w produkt chłonny oraz pielęgnacyjny. Zwłaszcza latem, kiedy komfort i dyskrecję stawiamy na pierwszym miejscu. Warto zawczasu dopasować specjalistyczne produkty chłonne i pielęgnacyjne tak, by zapewnić sobie skuteczną ochronę, wygodę i komfort psychofizyczny na urlopie.

Wkładki i bielizna chłonna

Twój niezbędnik na lato powinien zawierać wkładki urologiczne lub bieliznę chłonną, które zapewnią ochronę w przypadku kropelkowego, lekkiego czy średniego stopnia nietrzymania moczu. Taki produkt chroni skórę w strefach intymnych przed ciągłym kontaktem z moczem, zapewniając antybakteryjne działanie. Utrzymuje zdrową skórę dzięki odpowiednim materiałom, które przepuszczają powietrze i posiadają dodatkową warstwę z przyjaznym dla skóry pH 5,5 oraz aloes.

Chusteczki pielęgnacyjne

Są niezbędne do jednorazowego i szybkiego oczyszczania stref intymnych lub pozostałych partii ciała bez użycia wody. Idealnie sprawdzają się w podróży. Łagodne oczyszczanie skóry przy nietrzymaniu moczu jest niezwykle ważne, dlatego chusteczki zawierają delikatne środki myjące wolne od PEG, neutralne dla skóry pH 5,5, które nie narusza bariery ochronnej oraz łagodzące środki, takie jak rumianek.

Ochronne kremy

Kremy ochronne na bazie cynku zabezpieczają strefy intymne przed negatywnym działaniem moczu, aby zapobiec stanom zapalnym i odparzeniom. Pomagają również przy problemach z otarciami. Ich zadaniem jest stworzenie filmu ochronnego, ale powinny odżywiać i nie wysuszać skóry, dlatego oprócz cynku muszą zawierać komponenty naturalne i mieć postać emulsji typu woda w oleju.

Nawilżające emulsje

Intensywnie nawilżające i regenerujące emulsje zabezpieczają suchą, cienką oraz zniszczoną skórę, zapewniając jej długotrwałe nawilżenie i odżywienie. Dzięki formule typu woda w oleju dostarczają nienasyconych kwasów tłuszczowych i aminokwasów pozyskiwanych z naturalnych olejów. Składniki te wzmacniają dojrzałą, wysuszoną, nieodżywioną skórę, regenerując ją i wpływając na jej zdrowy wygląd.

Oliwki w sprayu

Oliwki w sprayu o działaniu ochronnym i nawilżającym możesz włożyć do torebki i zabrać ze sobą wszędzie. Pozwalają na wygodną aplikację w każdym miejscu, nie tylko na plaży. Są szczególnie zalecane do pielęgnacji i ochrony przed odwodnieniem bardzo suchej, cienkiej skóry również podczas ekspozycji słonecznych. Mogą także zabezpieczyć wybrane partie ciała, takie jak przesuszone łokcie, pięty czy kolana. Ważne, aby zawierały składniki odżywcze oraz komponent łagodzący, jak panthenol, który wyrównuje straty wody i łagodzi wszelkie podrażnienia.

---

gdzie grają całą jesień i zimę, by na wiosnę wyjść ponownie na kort, powalczyć o wygraną, pocieszyć się słońcem i piękną pogodą. Aby docenić tę różnorodność wiekową w Świnoujściu odbywa się turniej tenisowy „Babolata", gdzie jedną z grup wiekowych jest kategoria 80+. To bardzo ciekawe pojedynki, które często kończą się słowami „pamiętaj, Stasiu, za dwa lata jak złapię formę, to cię pokonam".

Pieniądze na sprzęt, a nie leki

Stworzenie sekcji to również bardzo cenna inicjatywa prozdrowotna. Tenis jest trudną dyscypliną sportu – wymaga siły, kondycji, szybkości i refleksu. W trakcie gry starsi zawodnicy trenują też pamięć, gdyż liczenie punktów w tenisie ziemnym jest dość skomplikowane i zapamiętanie po dwóch godzinach gry wyniku, i to w poszczególnych gemach i setach, wymaga sporego wysiłku intelektualnego. Tenis to nie tylko gra, to też sposób na życie. Świeże powietrze, spotkania z przyjaciółmi, rywalizacja na korcie powodują, że seniorzy czują się młodo, są sprawni i mniej pieniędzy wydają na leki, kupując za to sprzęt i akcesoria do gry.

A jak ćwiczyć w domu? Zobacz:

GazetaSenior.pl

https://www.gazetasenior.pl/seniorze-cwicz-w-domu-to-proste-pomoze-ci-program-aktywny-senior-w-domu

Kliknij

REKLAMA

MoliCare®

HARTMANN

Zdrowa skóra latem
przy nietrzymaniu moczu.

1 **MoliCare® Premium lady pad i pants**
Wkładki i bielizna chłonna skutecznie chronią strefy intymne przy nietrzymaniu moczu dzięki dodatkowej warstwie z przyjaznym dla skóry pH 5,5 oraz aloesem.

2 **MoliCare® Skin**
Wilgotne chusteczki pielęgnacyjne do łagodnego oczyszczania stref intymnych, chronią naturalną barierę skóry dzięki pH 5,5.

3 **Krem ochronny z tlenkiem cynku** tworzy barierę ochroną przed negatywnym działaniem moczu, aby zapobiec stanom zapalnym - emulsja typu woda w oleju, nie wysusza skóry.

4 **Emulsja do ciała** intensywnie nawilża i odżywia suchą skórę dzięki budowie emulsji typu woda w oleju, opartej na naturalnych olejach.

5 **Oliwka ochronna w spray'u** chroni przed odwodnieniem suchą skórę po ekspozycji słonecznej, łokcie, pięty czy kolana. Zawiera panthenol i olej migdałowy.

SKOMPONUJ NIEZBĘDNIK w aptece, sklepie medycznym lub ZAMÓW GOTOWY PAKIET Z DARMOWĄ DOSTAWĄ DO DOMU

Bezpłatna infolinia:
800 26 96 36 (8.00 - 16.00)

tel.: +48 42 22 52 752 lub +48 532 469 635

PAUL HARTMANN Polska Sp. z o.o.

ZAMÓW DARMOWY PRODUKT DO TESTOWANIA

REKLAMA

Avicenum
Korzyści zdrowotne wynikające z kompresji

CERTYFIKOWANE PRODUKTY KOMPRESYJNE ZADBAJĄ O WASZE NOGI

CCL 2
23 - 32 mmHg

LYCRA® Soft Comfort zapewnia dobrą rozciągliwość materiału i zapobiega uciskowi w całej gamie produktów

ulepszona technologia tkania pod kolanem zapobiega marszczeniu i uczuciu swędzenia skóry

siła kompresji określona przez normy RAL-GZ 387/1 gwarantuje efektywna i bezpieczną kompresję

wzmocniony obszar pięty trwale redukuje mechaniczne uszkodzenia podczas noszenia obuwia

wygodniejsze ubieranie bez marszczenia się w obrębie kostki,dzięki specjalnej technice tkania

ulepszona technologia tkania daje większy komfort noszenia bez uczucia ucisku

szersze zakończenie z otwartym czubkiem, które nie ślizga się,nie roluje i nie przesuwa pod stopą

Europejski certyfikat RAL-gwarantujący bezpieczną i efektywną kompresję

GÜTEZEICHEN MEDIZINISCHE KOMPRESSIONS-STRÜMPFE RAL

Proces produkcyjny certyfikowany wg normy ISO/9001:2015

ISO 9001:2015

Aries MEDICAL PRODUCTS

www.avicenum.eu

... dla łatwiejszego życia!

Angielski przez Internet
pomysł na wakacje dziadków z wnukami

Internetowe kursy językowe zdobywają kolejnych zwolenników, także wśród najmłodszych i najstarszych grup wiekowych. Dzięki Internetowi dzieci mogą uczyć się angielskiego razem z dziadkami i nie tylko nabywać nowe umiejętności, ale też umacniać międzypokoleniowe więzi.

Zdalna nauka angielskiego staje się coraz popularniejsza. Badania przeprowadzone przez IQS na zlecenie platformy językowej Tutlo wykazały, że dla 63 procent osób wykorzystanie nowych technologii takich jak e-learning zwiększa atrakcyjność nauki języka. Wśród seniorów, którzy postanowili uczyć się języka obcego, aż 64 proc. wykorzystuje do tego celu właśnie Internet. Wakacje, w czasie których wiele dzieci pozostaje pod opieką dziadków, to dobry czas, by wspólnie uczyć się języka. Korzyści takiej nauki potwierdzają instytucje specjalizujące się w organizowaniu zajęć łączących różne pokolenia.

Dlaczego angielskiego uczą się dzieci, a dlaczego seniorzy?

Tym, co łączy obie grupy jest stwierdzenie, że znajomość angielskiego ułatwia podróżowanie. Zgadza się z nim aż 96 proc. seniorów. Największą motywacją do nauki języka angielskiego jest dla nich także chęć rozwoju. 35 proc. badanych w tej grupie stwierdziło, że znajomość angielskiego umożliwi im zawieranie znajomości, a 28 proc. komunikację z anglojęzycznymi członkami rodziny. Choć do nauki języka angielskiego przyznaje się 38 proc. badanych seniorów, większość z nich (64 proc.) chętnie korzysta w tym celu z Internetu. Polscy seniorzy stają się coraz bardziej otwarci na nowe doświadczenia, a znajomość języka obcego cenią za możliwość utrzymywania relacji z rodziną i znajomymi.

Zalety nauki międzypokoleniowej

Specjalistyczne instytucje zajmujące się międzypokoleniowymi relacjami potwierdzają, że wspólne zajęcia, takie jak nauka języków obcych, to korzyści dla każdej ze stron. Pozwalają przybliżyć świat dzieci i młodzieży osobom starszym, budować między nimi dialog oraz usuwać stereotypy. Dzięki nim seniorzy nabywają nowe umiejętności i nawiązują kontakt z młodszym pokoleniem. Młodzież z kolei uczy się zdyscyplinowania i odpowiedzialności.

– Od stycznia do marca 2020 roku uczestniczyliśmy w projekcie, w którym licealiści organizowali lekcje angielskiego dla seniorów. Zainteresowanie było bardzo duże, a na zajęcia zgłosiło się ponad 90 osób. Pandemia nieco pokrzyżowała nasze plany i projekt musiał zostać zawieszony. Wznowiliśmy go jednak niedługo, przenosząc lekcje do Internetu. Taka formuła sprawdziła się bardzo dobrze. Osoby starsze doceniły sposób prowadzenia zajęć nastawiony przede wszystkim na komunikację, a część z licealistów zdecydowała się na kontynuowanie wolontariatu do końca czerwca – opowiada Magdalena Romanowska z działu Integracji Międzypokoleniowej warszawskiego Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”.

Jak się okazuje, Internet i nowe technologie wcale nie muszą być przeszkodą, a wielopokoleniowo angielskiego można uczyć się w każdym domu. Okres wakacji jest do tego wyjątkowo sprzyjający, gdyż dzieci zdecydowanie więcej czasu spędzają wtedy z dziadkami. Poziom językowy jednych i drugich jest często zbliżony, dlatego wspólna nauka może przynieść dobre efekty i wiele satysfakcji. Realizację pomysłu ułatwiają kursy i zajęcia z lektorami prowadzone przez Internet. Budowa rodzinnych relacji jest ich dodatkowym atutem.

Zobacz, jak wyglądają lekcje online:

GazetaSenior.pl

https://www.gazetasenior.pl/jaki-komputer-do-nauki-angielskiego-przez-internet

Kliknij

ROZWIĄZANIE KRZYŻÓWKI NR 5 WYDANIE SIERPNIOWE 2020 ROK

„Podróżować znaczy żyć”.

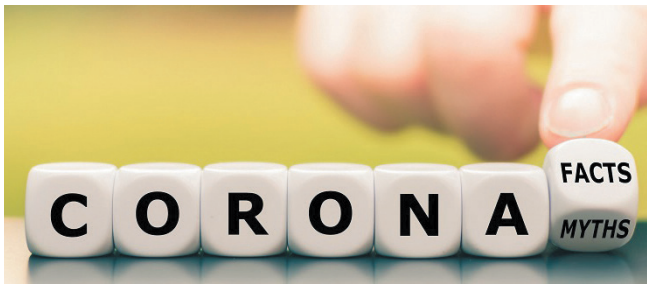
Poziomo: 1. sposób. 6. bicykl. 9. umowa. 10. makler. 11. całość. 12. zaćma. 15. rozstaw. 18. odpis. 21. argon. 22. nokturn. 23. urlop. 24. szkic. 27. absmak. 31. metoda. 34. ukrop. 35. senior. 36. realia. 37. kanie. 38. paliki. 41. zaraza. 45. metan. 47. dyżurka. 48. obieg. 49. skand. 50. reklama. 51. aranż.

Pionowo: 2. prawo. 3. silos. 4. burza. 5. gość. 6. baca. 7. chłód. 8. kości. 13. awans. 14. magik. 15. rynna. 16. zakos. 17. trupa. 18. onuce. 19. patio. 20. sepia. 25. zaranie. 26. imprezа. 28. bieda. 29. mnisi. 30. kurki. 32. teatr. 33. dzicz. 38. puder. 39. leżak. 40. karta. 42. anoda. 43. Alina. 44. angaż. 45. masa. 46. trat.

Mity o koronawirusie

Monika Wysocka

Dezynfekować zakupy? Lepsze mycie rąk czy ich dezynfekcja? Pandemia COVID-19 spowodowała u wielu z nas lęk przed patogenami i stworzyła przeróżne mity dotyczące ochrony przed wirusem SARS-CoV-2. Sprawdź, czy je znasz.



Czy domowa parownica lub sprzęt do ozonowania może skutecznie dezynfekować pomieszczenia w dobie pandemii COVID-19? To mit, bowiem domowe sprzęty tego typu mają zazwyczaj zbyt małą moc, by skutecznie zdezynfekować wszystkie miejsca i skutecznie ochronić przed SARS-CoV-2.

Czyszczenie powierzchni i/lub żywności octem, sodą oczyszczoną i/lub kwaskiem cytrynowym będzie powodowało inaktywację koronawirusa. Mit, ponieważ w razie potrzeby dezynfekcji powierzchni powinno się stosować środki na bazie alkoholi, detergentów lub zawierające podchloryn sodu.

„Kwarantanna" przedmiotów przyniesionych z zewnątrz, choćby zakupów, jest skuteczną metodą walki z koronawirusem. To także mit – nie ma potrzeby takich zabiegów. Jeśli mamy wątpliwości, produkty spożywcze można umyć lub poddać obróbce termicznej w temperaturze powyżej 65 stopni bez utraty ich właściwości. Nie należy zapominać o częstym myciu rąk w trakcie przygotowywania posiłków.

Rozpylanie alkoholu lub roztworów chloru na całe ciało niszczy SARS-CoV-2. To mit, bowiem takie działanie nie inaktywuje wirusów, które już dostały się do wnętrza ciała. Wręcz przeciwnie – rozpylanie takich substancji może być szkodliwe dla błon śluzowych oczu czy ust, powodując podrażnienia i uszkodzenia.

Mycie rąk nie jest skuteczną metodą ochrony przed koronawirusem w domu – należy je dodatkowo odkażać środkiem dezynfekcyjnym po każdym umyciu rąk. To mit. Takie działanie może doprowadzić do problemów ze skórą, bo zbyt częste używanie środków dezynfekcyjnych osłabia zdolności obronne skóry. W efekcie prowadzi do podrażnień i otwiera wrota do inwazji innych niż koronawirus patogenów. W warunkach domowych wystarczy dokładne mycie rąk mydłem pod ciepłą bieżącą wodą – koronawirus SARS-CoV-2 ma otoczkę lipidową i tego rodzaju higiena w warunkach domowych jest skuteczną jego dezaktywacją: niszczy ową otoczkę. Środki dezynfekcyjne warto mieć przy sobie poza domem i odkażać nimi ręce po dotknięciu powierzchni, które mogą być skażone (klamek w biurze czy sklepie, poręczy w środkach transportu publicznego itp.).

Sześć prostych zasad

Kup odpowiednie środki dezynfekujące. Do czyszczenia większych powierzchni, takich jak podłogi, używaj, zgodnie z instrukcją na opakowaniu, rozcieńczonego płynu chlorowego, skutecznego w zabijaniu wirusów.

Zadbaj o odpowiednią utylizację wszelkich odpadów higienicznych: zużyte chusteczki wyrzucaj do zamkniętego kosza z workiem na śmieci, upewnij się, że papier toaletowy jest spuszczony, a powierzchnie wewnątrz i wokół toalety dezynfekuj płynem chlorowym. Nie zapomnij pozostawić go na powierzchni toalety przez 15 minut, aby substancja czynna mogła aktywnie działać.

Kichając lub kaszląc zasłaniaj usta łokciem lub chusteczką, którą natychmiast po zużyciu wyrzuć do zamkniętego kosza, a ręce wymyj. Przy kichnięciu wirusy – nie tylko SARS-CoV-2 – rozprzestrzeniają się na odległość nawet 3 metrów.

Sprzątając nie zapominaj o najczęściej dotykanych powierzchniach takich, jak klamki, krany, deski toaletowe, spłuczki, klawiatury czy piloty.

Pamiętaj o częstym myciu rąk mydłem przez około minutę: przed i po skorzystaniu z toalety, a także przed i po jedzeniu oraz po powrocie do domu. Wychodząc z domu, zabieraj ze sobą płyn do dezynfekcji rąk, najlepiej z dużą zawartością alkoholu (minimum 60 proc.).

Obserwuj stan zdrowia swój i najbliższych pod kątem objawów takich jak katar, bóle głowy, kaszel, zapalenie gardła, gorączka lub ogólne zmęczenie. W razie wątpliwości skontaktuj się z lekarzem.

Często wietrz mieszkanie czy biurowy pokój i unikaj przebywania w zaludnionych zamkniętych pomieszczeniach.

Źródło: Konferencja prasowa poświęcona domowym zwyczajom higienicznym Polaków, 1 lipca 2020.

Źródło: zdrowie.pap.pl

REKLAMA

TURNUS DLA OZDROWIEŃCÓW Z COVID-19

Minimum 7 dni, **21 zabiegów**, w tym co najmniej 2 zabiegi dziennie z zastosowaniem surowców naturalnych. W programie turnusu nacisk położyliśmy na fizjoterapię płuc, która jest ukierunkowana na upośledzenia oddechowe – najczęstsze powikłania po zakażeniu COVID-19. Program łączy ćwiczenia fizyczne, edukację oraz wsparcie psychologiczne.
Wiodącym kierunkiem leczenia w Uzdrowisku Szczawno-Jedlina S.A. są choroby układu oddechowego.

UNIKATOWA OFERTA

Podczas trwania turnusu, Pacjenci pozostają pod stałą opieką **lekarza specjalisty chorób zakaźnych.**

Cena: 1 260 zł/ os./7 dni

W pakiecie:

- 7 noclegów (od kolacji w dniu przyjazdu do śniadania w dniu wyjazdu)
- Całodzienne wyżywienie uwzględniające dietę dostosowaną do stanu zdrowia Kuracjusza
- Specjalistyczna konsultacja lekarska/1 x podczas pobytu
- Konsultacja z fizjoterapeutą/1 x podczas pobytu
- Warsztat z psychologiem/ 1 x podczas pobyt
- Warsztat z dietetykiem/ 1 x podczas pobytu
- Zabiegi z zastosowaniem surowców naturalnych, po konsultacji lekarskiej: **inhalacje indywidualne z zastosowaniem mineralnej wody leczniczej MIESZKO, krenoterapia z zastosowaniem mineralnej wody leczniczej MIESZKO, kąpiel sucha w naturalnym CO2, okłady borowinowe częściowe, kąpiel w zawiecinie borowinowej**
- Inne zabiegi fizykalne: krioterapia ogólna w komorze, magnetoterapia, hydromasaż podwodny segmentarny, kąpiel perełkowa, masaż wirowy kończyn, masaż klasyczny, sauna, terenoterapia, trening relaksacyjny, trening marszowy, ćwiczenia indywidualne – trening stacyjny siłowy i/ lub wytrzymałościowy, ćwiczenia oddechowe

INFORMACJE I REZERWACJE (24H/ 7)
DOM ZDROJOWY W SZCZAWNIE-ZDROJU
TEL: +48 74 84 93 130

UZDROWISKO Szczawno - Jedlina S.A.

UWAGA! Ozdrowieńcy z zakażenia SARS-CoV-2 nie wymagają badania w kierunku tego zakażenia przed zakwalifikowana do leczenia w uzdrowisku.

Ćwiczenia ze szczęścia

Osiem przepisów na szczęście

Jak się nie pogubić we własnych pragnieniach? Jak harmonijnie poukładać relacje z otoczeniem? Jak się uczyć uważności na drugiego? Jak ustrzec w sobie wewnętrzną ciszę? Jak nie dać się zniszczyć zachłanności i pośpiechowi?

Ks. Grzegorz Strzelczyk przekonuje, że odpowiedzi są na wyciągnięcie ręki – w programie, jakim jest Osiem błogosławieństw. Zagląda w głąb człowieka i konfrontuje je z naszymi niepokojami i pytaniami. Pokazuje, że Ewangelia – nawet jeśli mówi rzeczy trudne albo zaskakujące – jest drogą do spełnionego życia.

Ta książka to zaproszenie do niezwykłych duchowych ćwiczeń. Inspiruje, prowokuje, otwiera oczy.

Wydawnictwo Znak

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

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 Biziela 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. Jezuicka 1 , Bydgoska Rada Seniorów Urząd Miasta Bydgoszczy
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. Laubitza 3, Apteka z Uśmiechem
Katowice, ul. Chorzowska 107, Apteka Europejska/CH Silesia
Katowice, ul. Kossutha 11, Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach
Katowice ul. Różyckiego 14C, UTW Fundacja Komunikacji Międzykulturowej The Link
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 Urocze 1, Apteka "Urocza"
Kraków, ul. Jana Dekerta 24, Urząd Miasta Krakowa
Kraków, ul. Sadzawki 5/ 37, CAS Uskrzydlona 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. Kasprowicza 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 Źródło
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 Żeglarz
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 Uskrzydlone Wzgórza
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 Przełęczy
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. Zbiorcza 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 Bibliotek Publiczna Łódź – Bałuty
Łódź, ul. Paderewskiego 11a, Miejska Bibliotek Publiczna Łódź – Górna
Łódź, ul. Długosza 21/23, Miejska Bibliotek 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, al. Powstańców Wielkopolskich 14, CAL/UTW w Ostrowie Wlkp.
Pajęczno, ul. Wiśniowa 26, Apteka Z Uśmiechem
Piaseczno, ul. Kościuszki 33, Apteka Z Uśmiechem
Piotrków Trybunalski, ul. Szkolna 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 Botaniqa
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 Raczyńskich (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. Stróżyńskiego 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
Skierniewice, ul. Mjr Sucharskiego 12, Apteka z Uśmiechem
Sopot, ul. Mickiewicza 49, Sopockie 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 Chełmińska 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 - Podgórz
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. Górska 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. Indiry 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
Wołomin, ul. Wileńska 40, Apteka z Uśmiechem
Wołomin, ul. Warszawska 15 A,C, Apteka z Uśmiechem
Wołomin, ul. Prądzyńskiego 37 lok. L2, Apteka z Uśmiechem
Wołomin, Al .Niepodległości 17, Apteka z Uśmiechem
Wołomin, Al. Armii Krajowej 64 bl.11, Apteka z Uśmiechem
Wrocław, ul. Legnicka 72, Apteka Waleriana
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 Śliczna
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. Kniaziewicza 28, Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów
Wrocław, ul. Biskupia 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

Moja przygoda z koronawirusem

Maria Marchwicka

Pierwsze tygodnie pandemii były szczególnie trudne dla seniorów, którym zalecano domową izolację. Czas ten wspomina Maria Marchwicka, słuchaczka UTW w UWr, uczestniczka warsztatów dziennikarsko-literackich.

Muszę przyznać, że jestem bardzo odważna – otóż jeszcze przed pandemią dostałam propozycję zagrania głównej roli w serialu, do której uczyłam się, czekając na telefon z podaniem lokalizacji nagrania. Nagrywaliśmy 13 marca na targowisku. Już wtedy zakażonych koronawirusem było 51 osób i przestrzegano, żeby nie wychodzić z domu bez potrzeby, unikać dużych skupisk ludzkich. W sumie spędziłam trzy godziny na planie filmowym, reżyser był bardzo zadowolony z mojej gry. Ludzi na targowisku było bardzo dużo, robili zakupy, jakby się nic nie działo, plan filmowy był wydzielony. Pomyślałam wtedy, że to lekka przesada, że ten wirus to nic takiego wielkiego, nic groźnego. Przyjechałam do domu i zaczęła się „burza", rozdzwoniły się telefony. Zadzwoniła moja córka, mówiąc, że jestem nieodpowiedzialna, że narażam swoje zdrowie, a nawet życie. Następnie moja wnuczka, od której też dostałam burę. Ja natomiast byłam w doskonałym humorze i nic nie mogło mi go zepsuć, myślałam, że wszyscy przesadzają. Dziś z perspektywy czasu wiem, jak bardzo się myliłam, gdyż nie miałam pojęcia, że koronawirus jest taki groźny dla zdrowia i życia człowieka. Zmieniłam nastawienie i od tego zdarzenia stosuję się do wszystkich zaleceń.

Nie wychodzę z domu i ciągle śledzę w telewizji kanał „info" podający ilość osób zakażonych w Polsce i na całym świecie. W Polsce ogłoszono epidemię, a na całym świecie pandemię. Ogólna panika, ludzie robią zapasy, boją się, że zarażą się żywnością. Zamknięte są szkoły, kina, teatry, przychodnie, biura podróży, salony kosmetyczne, zakłady fryzjerskie. Te restrykcje miały obowiązywać do 25 marca. Najpierw byłam zadowolona, gdyż myślałam, że dwa tygodnie szybko miną, a ja nadrobię zaległości w mieszkaniu, bo jestem na co dzień osobą bardzo zajętą społecznie i na wiele prac nie mam czasu. Zebrało się dużo książek do przeczytania, przegląd garderoby, sprzątanie mieszkania. Niestety, po dwóch tygodniach znowu wszystkie obostrzenia zostały przedłużone. Rano włączam telewizję i słyszę: „Seniorzy, zostańcie w domu, gdyż jesteście najbardziej narażeni". Nagle nasze normalne życie zmieniło się w areszt domowy, z którym trudno się pogodzić. Ogarnia mnie przerażenie i cierpienie, i dopiero zdaję sobie sprawę, jaka przed tym wszystkim byłam szczęśliwa, teraz to doceniam – zwykłe życie.

Pandemia nie omija sławnych i bogatych

Jak walczyć z tą zarazą? Doszłam do wniosku, że mogę walczyć z tą „koroną", po prostu pisząc o niej, notując ważne wiadomości, spisując własne wnioski i refleksje.

25 marca o godz. 12.00 papież Franciszek samotnie, w deszczu modlił się przed krzyżem w intencji o zakończenie pandemii wirusa, biły dzwony, zapraszał wszystkich do modlitwy. Taka epidemia uczy nas pokory, zatrzymania się w tym codziennym zabieganiu, niestety wzmaga też strach o życie, zdrowie nas samych i naszych bliskich.

Pandemia nie omija sławnych i bogatych. Z brytyjskiej rodziny królewskiej zakażony jest książę Karol. Również kanclerz Niemiec Angela Merkel, premier Wielkiej Brytanii Boris Johnson. Królowa Elżbieta już opuściła Londyn, wyjechała na wieś. Ludzie są przerażeni, epidemia wywraca nasze życie do góry nogami. Wykupiłam wakacje do Włoch, do Kalabrii, co prawda w czerwcu, ale już wiem, że nie polecę. W Polsce są zaplanowane wybory prezydenckie na 10 maja i 24 maja, ale nie wiadomo jeszcze jak będzie. Matury i egzaminy ósmoklasisty na razie odwołano. Zakażenie w Polsce ciągle rośnie i ciągle słyszę: „Zostań w domu, zostań w domu, myj ręce" i tak codziennie. Rząd bardzo zadbał o nas seniorów, pomoc dla osób samotnych, niepełnosprawnych, paczki z żywnością. Sam prezydent Andrzej Duda sprawdzał zawartość paczek, ocenił je pozytywnie. Poza tym wprowadzili godziny dla seniorów od 10.00 do 12.00, możemy w tym czasie iść do sklepów, do apteki – to bardzo dobry pomysł; już duża grupa seniorów otrzymała „13-tki".

Wrocławskie nieszczęścia

W moich osobistych wspomnieniach Wrocław jest miastem szczególnie narażonym na nieszczęścia. Epidemia ospy 27 lipca 1963 roku – 99 osób zachorowało, 7 zmarło. Chorzy byli leczeni w szpitalu w Szczodrem pod Wrocławiem. Epidemia wygasła po 25 dniach.

12 lipca 1997 r. miasto nawiedziła powódź. Zalane było całe osiedle Kozanów (zbudowane na terenach zalewowych), Śródmieście, Zacisze, Zalesie, woda doszła aż do Stadionu Olimpijskiego i tu się zatrzymała – gdyby poszła dalej, całe Sępolno byłoby zalane. Bardzo to przeżyłam, nie było prądu, wyszliśmy spakowani i gotowi do opuszczenia domów.

A obecnie przeżywam epidemię koronawirusa i przymusową domową izolację. Pandemia wywróciła do góry nogami życie każdego z nas. Zakażenie w Polsce ciągle rośnie, kiedy to wreszcie się skończy? Oto jest pytanie, na które nikt na razie nie zna odpowiedzi. Prawdopodobnie po świętach będzie w Polsce regres wirusa, zobaczymy. Na razie trzeba zacisnąć zęby i wykorzystać okres izolacji, chociaż to bardzo trudny czas. Społeczeństwo polskie włącza się do walki z zarazą, ponieważ brak maseczek ochronnych szyją je siostry zakonne, osoby prywatne, harcerze – wszyscy szyją maseczki dla szpitali. Prezydent Polski modlił się w Częstochowie przed cudownym ołtarzem w intencji wygaśnięcia epidemii.

„jeszcze będzie normalnie…"

Codziennie rano gdy się budzę, myślę, czy liczba zakażonych spada czy rośnie, ale niestety ciągle rośnie… Kiedy doczekam czasu, jak w piosence: „Jeszcze będzie przepięknie, jeszcze będzie normalnie..."? Ludzie, zejdźcie z drogi, bo koronawirus was dotknie, a nawet uśmierci... uciekajcie do swoich domów, bo to jest najlepsza walka z tym patogenem – izolacja domowa, jedyna słuszna droga, chociaż bardzo trudna do przetrwania.

Niektórym ludziom muszą pomagać wolontariusze lub specjalne instytucje, ja jestem w lepszej sytuacji, bo zakupy robią mi córka i wnuczka. Cała służba zdrowia, wojsko, policja, kierowcy autobusów i tramwajów to dla mnie prawdziwi bohaterowie, gdyż narażają swoje zdrowie, a nawet życie. Nie wystarczą podziękowania, gdy wirus nas opuści, powinni dostać od władzy jakieś gratyfikacje.

Cokolwiek bym nie robiła, to wciąż myślę o sytuacji, w jakiej znalazł się cały świat. Ministerstwo Zdrowia ostrzega, żeby zachować zdrowy rozsadek i nie popadać w paranoję, gdyż wielu osobom wysiada psychika, tak ogromny stres przeżywają. Całe szczęście, że przez lata wypracowałam sobie metodę na rozładowanie stresu – gdy mnie łapie, zaczynam robić porządki w mieszkaniu, a po sprzątaniu jestem tak zmęczona, że już wieczorem nie myślę o niczym innym tylko idę spać. Myślę sobie, że co ma być to będzie, nie mamy na to wpływu.

Zbliżają się Święta Wielkanocne, w tym roku będą inne niż zawsze, nie pójdę do kościoła z koszyczkiem, nie pójdę na rezurekcję. Ale czy będą smutne? Chyba nie będę się cieszyła, że Chrystus Zmartwychwstał, Alleluja! Śniadanie wielkanocne spożyję samotnie, chociaż nie, przepraszam, na śniadanie wkradła się do mnie „korona", mimo że wcale jej nie zapraszałam. Takich świąt nie spodziewałam się nigdy, niestety życie pisze nieraz bolesne scenariusze, nie po naszej myśli.

20 kwietnia – dziś nastąpił przełom – wprowadzono złagodzenie restrykcji, a mianowicie wstęp do lasów, parków i skwerów. Złagodzenie następuje przy zachowaniu wszelkiej ostrożności: chodzimy w maseczkach, zachowując odpowiednią odległość.

Co będzie dalej? Myślę, że w niedługim czasie ten wirus nas opuści i zacznę żyć jak dawniej – będę spotykać się z przyjaciółmi w kawiarni, chodzić do kina i opery albo po prostu będę mogła iść na zakupy nie tylko spożywcze, ale także odzieżowe, wszak mamy piękną wiosnę.

Maria Marchwicka jest współautorką książki „Mój przyjaciel smartfon" napisanej przez seniorów, przeczytaj wywiad:

GazetaSenior.pl **https://www.gazetasenior.pl/moj-przyjaciel-smartfon-ksiazka**

Kliknij

REKLAMA

PODOLOG

NA PROBLEMY ZE STOPAMI U SENIORÓW

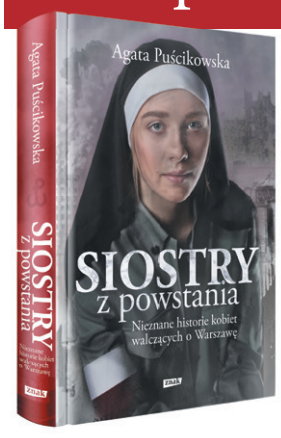
» PEDICURE LECZNICZY
» LECZENIE WKRĘCAJĄCYCH I WRASTAJĄCYCH PAZNOKCI
» ZAKŁADANIE KLAMRY (ORTONYKSJA)
» USUWANIE MODZELI, ODCISKÓW
» PIELĘGNACJA STOPY CUKRZYCOWEJ
» PIELĘGNACJA POGRUBIAŁYCH PAZNOKCI
» GRZYBICA, BRODAWKI I INNE

PODOLOG
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

SIOSTRY z powstania



Nieznane dotąd dramatyczne historie zakonnic, które brały udział w powstaniu warszawskim. Niektóre z sióstr były sanitariuszkami, inne wspierały powstańców, leczyły cywili i żołnierzy, przygarniały tysiące dzieci – sierot wojennych, organizowały modlitwy i duchowo wspierały złamanych ludzi. Do tej pory o zaangażowaniu warszawskich klasztorów niewiele się mówiło, tymczasem skala pomocy niesionej przez zakonnice skrwawionej Warszawie była ogromna i trudno ją przecenić. Książka zawiera portrety bohaterek, ale zarazem kobiet z krwi i kości.

Niewątpliwie to również dzięki odwadze, zorganizowaniu, przedsiębiorczości i sprytowi sióstr powstańcy wytrwali aż 63 dni. Gdyby nie ofiarność i nadludzki wysiłek tych, które walczyły również karmiąc głodnych, piorąc bandaże chorym i otwierając klauzury przed bezdomnymi, cywilnych ofiar w powstaniu warszawskim byłoby o wiele więcej.

Dzięki dotarciu do archiwów zgromadzeń zakonnych, nieznanych dokumentów, wspomnień oraz prywatnych dzienników, często wcześniej nie publikowanych, to również pozycja świetnie udokumentowana. Znajdują się w niej autentyczne opisy życia codziennego w schronach, walk o kawałek chleba i kubek wody dla rannych, poruszające losy mieszkańców wysiedlonych z miasta po upadku powstania.

Wydawnictwo Znak

Czas pandemii i związanej z nią izolacji był szczególnie trudny dla wszystkich mieszkańców Wrocławia, a zwłaszcza dla osób starszych. Okazało się jednak, że społeczność naszego Miasta jak zwykle stanęła na wysokości zadania, otaczając troską i pomocą wrocławskich Seniorów.
Wrocławska Rada Seniorów dziękuje wrocławiankom i wrocławianom oraz firmom i instytucjom za pełną zaangażowania postawę wobec Seniorów w tym szczególnym czasie. Dostrzegamy i doceniamy kapitał społeczny Miasta, którego wartość opiera się na wzajemnych relacjach społecznych, solidarności międzypokoleniowej i - troski o tych, którzy są naszym największym dobrem - Seniorów.

W imieniu Wrocławskiej Rady Seniora
Jerzy Lesicki, przewodniczący WRS

REKLAMA

Zakład Opiekuńczo- Leczniczy
Dom Seniora
Pobyt dzienno-świetlicowy dla Seniora
Fizjoterapia
Turnusy rehabilitacyjne

DOM Zdrowia i Spokoju

POBYT DLA:

- aktywnych Seniorów
- osób wymagających czasowej opieki pod nieobecność rodziny
- osób, które ze względu na swój stan zdrowia, niepełnosprawność czy podeszły wiek nie mają możliwości skorzystania ze zwykłych ofert wypoczynku
- osób wymagających całodobowej opieki pielęgniarskiej, po leczeniu szpitalnym, niemogących funkcjonować samodzielnie w warunkach domowych

www.dzis.eu

Szelejewo Drugie 10A
63-820 Piaski

65 572 15 38
+48 502 549 114

ZAPRASZAMY

Rada do spraw Polityki Senioralnej II kadencji

Znamy członków Rady do spraw Polityki Senioralnej na lata 2020-2024. Są wśród nich znani naukowcy zajmujący się gerontologią i polityką społeczną.

Rada do spraw Polityki Senioralnej jest organem opiniodawczo-doradczym w sprawach polityki społecznej wobec osób starszych. Działa od 2013 roku przy ministrze właściwym do spraw zabezpieczenia społecznego, na podstawie zarządzenia Ministra.
Do głównych zadań Rady do spraw Polityki Senioralnej należy opracowywanie kierunków działań adresowanych do osób starszych w Polsce, inicjowanie, wspieranie i promowanie rozwiązań z zakresu polityki społecznej na rzecz seniorów oraz przedstawianie ministrowi propozycji rozwiązań dotyczących rozwoju systemu wsparcia osób w wieku senioralnym.

Członkowie II kadencji

Powołana Rada będzie stanowić forum otwartego dialogu o koncepcji, kształtowaniu i ustalaniu kierunków rozwoju polskiej polityki społecznej wobec starości i starzejącego się społeczeństwa. Do stałego udziału w jej pracach zostali zaproszeni przedstawiciele jednostek samorządu terytorialnego oraz związków tych jednostek; administracji rządowej; organizacji pozarządowych, organizacji pracodawców oraz związków zawodowych; uczelni i instytucji badawczych wydelegowanych do prac w Radzie.
Członków Rady powołuje minister, co poprzedzone jest ogłoszeniem o naborze na członków Rady. Członkowie Rady pełnią swoje funkcje społecznie. Kadencja Rady trwa cztery lata.
Do Rady do spraw polityki Senioralnej II kadencji na lata 2020 – 2024 powołani zostali: Wojciech Adamczyk, ks. dr Sławomir Augustynowicz, Ewa Biłek-Regnowska, prof. dr hab. Piotr Błędowski, dr Joanna Borowiak, dr Artur Dąbrowski, prof. dr hab. Małgorzata Duda, Lech Zbigniew Feszler, Bożena Monika Figiel, Anna Grabowska, prof. dr hab. Józefa Hrynkiewicz, Dorota Hurna, Anna Kokocińska, Agnieszka Komar-Morawska, Stefania Krawczyk, Dariusz Kucharski, Kordian Kulaszewicz, Krystyna Lewkowicz, Małgorzata Michalska, dr Elżbieta Ostrowska, dr inż. Anita Richert-Kaźmierska, Dominik Rozkrut, Łukasz Salwarowski, Monika Skrzyńska, Jolanta Szmidt, prof. dr hab. Piotr Szukalski, prof. dr hab. n. med. Katarzyna Wieczorowska-Tobis, prof. nadzw. dr hab. n. med. Anna Wilmowska-Pietruszyńska, Mieczysław Wojtaszek, Maciej Zdziarski.

Źródło: Senior.gov.pl

O Radzie poprzedniej kadencji przeczytasz na: GazetaSenior.pl

https://www.gazetasenior.pl/rada-do-spraw-polityki-senioralnej

Kliknij

Zakończenie roku w ostrowskim UTW

Kazimierz Nawrocki

Tegoroczny 13. rok działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Ostrowie Wielkopolskim zakończył się nieco inaczej niż w latach poprzednich.

W związku z ograniczeniami wywołanymi pandemią COVID-19 zajęcia edukacyjne zakończono już 13 marca, a uroczystość zakończenia roku akademickiego odbyła się w wersji wirtualnej, filmowana i zamieszczona jeszcze tego samego dnia wieczorem na stronie internetowej uniwersytetu, na Facebooku oraz na kanale YouTube Edwarda Koniecznego.
W nadziei na szybki powrót do normalności 23 czerwca w auli Społecznej Akademii Nauk w Ostrowie Wielkopolskim, przy zachowaniu obowiązujących zasad bezpieczeństwa, spotkała się grupa 35 zaproszonych przedstawicieli członków Stowarzyszenia, aby dokonać podsumowania jego działalności w mijającym roku akademickim. Uczestnicy spotkania i zaproszeni goście otrzymali publikację pt. „Uniwersytet Trzeciego Wieku w Ostrowie Wielkopolskim w roku jubileuszu 45-lecia ruchu Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Polsce oraz w 13. roku działalności Stowarzyszenia OUTW". Wspólnie zaśpiewano pieśń „Gaudeamus igitur", a Zarząd stowarzyszenia dokonał podsumowania przerwanych niespodziewanie w marcu działań merytorycznych, dając sygnał, że uniwersytet działa i będzie nadal funkcjonował. Józef Kozan, prezes ostrowskiego uniwersytetu, podziękował wszystkim za wkład pracy w rozwój placówki. Tytuł „Seniora – Jubilata 80+" otrzymały słuchaczki Krystyna Juszczak i Daniela Sawicka.
Beata Klimek, Prezydent Ostrowa Wielkopolskiego, pogratulowała uniwersytetowi sukcesów i osiągnięć. Stwierdziła, że wydana książka jest dowodem pasji, kreatywności, chęci uczenia się i uczestnictwa w dialogu. Starosta Ostrowski Paweł Rajski podziękował studentom ostrowskiego uniwersytetu godnej podziwu aktywności, nawet w czasie trwającej epidemii.
Inauguracja kolejnego roku akademickiego planowana jest na 6 października. Z dorobkiem OUTW można się zapoznać na stronie internetowej www.outw.edu.pl oraz w wydanej publikacji.

Powiatowy senior

Andrzej Wasilewski

Powszechnie wiadomo, że ludność Polski jest populacją najprędzej starzejącą się w Europie. Dlaczego akurat Polski, toczą się spory diagnostyczne. Jednym z przekonujących jest twierdzenie, że ma to związek z emigracją 5 milionów młodych ludzi na przełomie ustrojowym i później. Jakie by jednak przyczyny nie leżały u podstaw problemu, emeryci w Polsce stanowią średnio 20% ludności (w Poznaniu 27%), a jeśli odliczymy obywateli niepełnoletnich, to okaże się, że niemal co trzeci dorosły Polak jest na emeryturze.

Emerytem – co oznacza zarazem, że osobą o mniejszym niż młodsze klasy wieku kontakcie z pełnowymiarowym nurtem życia społecznego. O ile człowiekowi „w kwiecie życia" nurt ten organizuje praca i związane z nią problemy oraz liczna sieć codziennych kontaktów międzyludzkich z rozmowami na przeróżne tematy, budowa rodziny w sensie osobowym i bytowym, problemy wychowawcze z dziećmi, bieganie po urzędach w różnych sprawach – o tyle dla emeryta jest to czas przeszły. Na emerycie bieg życia nie wymusza aktywności, niczego już nie organizuje, a najgęstszą siecią jego kontaktów społecznych są najczęściej personalnie zmienne kolejki w przychodniach lekarskich, zaś spotkania ze znajomymi obracają się w ograniczonym kręgu płytkich na ogół tematów. Nie są to rozmowy, rzec można, pogłębiające rozwój osobisty. Jedynymi obowiązkami przeciętnego emeryta jest opłata stałych rachunków, a dzień już nie rozpoczyna się od robienia kanapek i rozwiązywania problemów pracy, zanim jeszcze tam dotrzemy. – Wstaję rano, golę się, grzebieniem robię przedziałek – i mam fajrant – mówi znajomy emeryt. I co dalej z rozpoczętym dniem, tygodniem…? To główny problem większości emerytów. Gdzie szukać ludzi, z którymi można porozmawiać, omówić pogodę dla samego tylko pogadania, popaplać choćby o niczym? Emerytura bowiem radykalnie zmienia w naturalny sposób obszary aktywności umysłowej, społecznej i fizycznej oraz redukuje sieć kontaktów wraz z biegiem lat dojrzałych.

24 kluby seniora w Koninie

Wiemy z prasy senioralnej, lokalnych programów telewizyjnych oraz własnych obserwacji, jakie zorganizowane formy spędzania czasu poza domem oferują emerytowi największe miasta, np. Warszawa, Poznań, Kraków, Wrocław, Łódź czy Bydgoszcz. Wiemy, jaki jest obraz zorganizowanej aktywności społecznej seniorów w dużych wsiach. A co wiemy o życiu społecznym seniorów w miastach i miasteczkach powiatowych? Aby dowiedzieć się czegoś w tej sprawie udałem się do dwóch sąsiadujących ze sobą miast powiatowych: 75-tysięcznego Konina i mniejszego o dwie trzecie Koła.

Okazuje się, że w Koninie są 24 kluby seniora, jak mówi Ewa Benke, przewodnicząca Miejskiej Rady Seniorów, z czego większość tych klubów związanych jest z 14 ogrodami działkowymi. Od bardzo dawna funkcjonują również Uniwersytet Trzeciego Wieku oraz Politechnika Trzeciego Wieku. Nadto Miejska Rada Seniorów aktywnie współpracuje z Młodzieżową Radą Miasta, organizując wspólne przedsięwzięcia integrujące pokolenia. – Jednym z przykładów tej współpracy mogą być prowadzone przez młodych dla seniorów kursy obsługi smartfonów i komputerów. Członkowie Miejskiej Rady Seniorów biorą udział w posiedzeniach Rady Miasta oraz komisjach tejże Rady – mówi Ewa Benke. Można zatem domniemać, że jest to komfortowa sytuacja, gdzie seniorzy poprzez swoich przedstawicieli mogą wywierać bezpośredni wpływ na organy decyzyjne samorządu i lobbować za korzystnymi dla swojego środowiska rozwiązaniami. Mogą – ale czy wykorzystują? – No cóż, oczekiwania i potrzeby są zawsze większe niż możliwości ich realizacji, ale to nie znaczy, że nie wynikają żadne korzyści z tego układu. Seniorzy jednak zdają sobie sprawę, że nie są jedynymi i nie są najważniejszymi beneficjentami budżetu miejskiego, ale zawsze coś tam skromnie utargują dla dobra swojej zbiorowości – dodaje przewodnicząca.

W raporcie z badań diagnostycznych potrzeb społecznych miasta Konina, znajdującym się na stronie internetowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie czytam, że na 25 tys. konińskich seniorów 80% nie włącza się do systematycznego uczestnictwa w żadnych zorganizowanych formach, a połowa z nich chciałaby wyjść z domu, ale nie wie dokąd, uskarża się na brak informacji o istniejących ofertach spędzania wolnego czasu. Uzyskuję potwierdzenie Miejskiej Rady Seniorów, że problem czeka na koncepcję jego rozwiązania. Dramatu nie ma, bo w Poznaniu na 130 tys. seniorów udział w różnych zorganizowanych formach bierze nie więcej niż 30 tysięcy. Inna sprawa, że w owym Poznaniu obieg informacji jest zinstytucjonalizowany (organizują pracownicy na etatach Urzędu Miasta), obszerny – a ludzie czasem i tak narzekają.

Programy dla seniorów w MPR w Koninie

Zadania w zakresie aktywizacji społecznej seniorów ciążą również na miejskich ośrodkach pomocy rodzinie. Dyrektor Małgorzata Rychlińska okazuje się być wszechstronnie kompetentna co do problematyki senioralnej w ogólności oraz co do funkcjonowania tej grupy społecznej w Koninie. Jest wyśmienicie przygotowana do spotkania z dziennikarzem, toteż rozmowa merytoryczna przewidziana wstępnie na 20 minut przeciąga się do półtorej godziny. Tenże MOPR uczestniczy w życiu konińskich seniorów nie tylko wsparciem urzędowym (obsługa administracyjna MRS), ale również przez organizowanie dla nich stałego programu w Klubie Integracji Społecznej.

– Klub zajmuje się różnymi grupami podopiecznych MOPR – mówi Lila Kubicka kierująca jego pracą. – Mamy cztery etaty pracowników socjalnych i wszystkie te osoby mają przygotowanie pedagogiczne. Nie jesteśmy więc amatorkami w tym, co robimy. Posiadamy wiarygodne kompetencje, co gwarantuje określony poziom naszej pracy dla dobra osób, z którymi i dla których pracujemy. Organizujemy programy dla np. seniorów, samotnych matek, bezrobotnych, osób z defektami umysłowymi. Grupa seniorów z wolnego naboru pracuje w cyklu rocznym w formie różnorodnych zajęć klubowych, takich jak: prelekcje, wykłady, warsztaty, różne formy życia towarzyskiego.

Co interesujące – zauważam – klub mieści się na osiedlu, na którym mieszka 26% konińskich seniorów. Pani Lila podkreśla, że z naborem emerytów do grupy problemów nigdy nie ma, a wielu jest takich, którzy chcieliby ponownie powtarzać roczny cykl, co niestety nie mieści się w konwencji, ale pośrednio świadczy, że poziom zajęć jest satysfakcjonujący.

Seniorzy w Kole

Zgoła inaczej toczy się organizacja życia emerytów w odległym o 25 km Kole. Z Wiesławem Czekalskim, przewodniczącym niedawno powołanej Miejskiej Rady Seniorów i p. Jabłońską, prezesem Stowarzyszenia „Klub Seniora Trzecia Zmiana" rozmawiamy w kawiarni „Fantazja", gdzie seniorzy mają stolik w permanentnej dla nich rezerwacji. Kelnerka podaje nam kawę o wyjątkowo łagodnym, przyjemnym smaku, co w lokalach publicznych normą nie jest i do tej kawy równie wyjątkowe, nadziewane ciasteczka. W rozmowie, sposobie ujmowania problemów wyczuwa się wyraźnie, że obie osoby mają, poparty wieloletnim doświadczeniem, bakcyl szeroko zakrojonej działalności społecznej. Organizowanie jest ich formą życia, czują się z tym na właściwym miejscu. Jabłońska była nauczycielką sławnego w tym regionie Technikum Ogrodniczego. Za czasów jej pracy szkoły takie, położone na wsi, były organizatorami zjawisk kultury dla okolicznej ludności za sprawą tychże nauczycieli. Czekalski pracował jako kierownik działu socjalnego w fabryce. Praca typowo organizatorska z czuciem potrzeb ludzi.

Stowarzyszenie Klub Seniora Trzecia Zmiana jest dużą organizacją, liczy bowiem 285 członków. – Nie jest to w Kole klub jedyny, jest jeszcze kilka mniejszych, przyzakładowych – mówi Czekalski, który zadziwia mnie znajomością problematyki seniorów w województwie, osobistą znajomością przewodniczących Rad Seniorów w niektórych innych miastach, bywaniem w Centrum Inicjatyw Senioralnych w odległym o 130 km Poznaniu, znajomością prasy senioralnej.

Ciekawi wiedzy

Życie w klubie „Trzecia Zmiana" jest bardzo aktywne. Rozmówcy pokazują mi pisemny grafik stałych zajęć. Oprócz różnych form życia towarzyskiego wykłady cykliczne, prelekcje doraźne, warsztaty, kursy, szkolenia, wycieczki, grupy hobbystyczne czy działania zewnętrzne (np. grupka pań dla przyjemności własnej robi prezenty wyprawkowe dla każdego noworodka, który urodzi się w kolskim szpitalu). Seniorzy są ciekawi nowych obszarów wiedzy. Na wykłady z historii sztuki, jak mówi p. Jabłońska, przychodzi 100 osób. – Z Bydgoszczy (ponad 100 km) przyjeżdża pani, która prowadzi niezwykle zajmujące gawędy historyczne, na których frekwencja także jest bardzo duża, ale mamy także wielu miejscowych, dobrze wykształconych ludzi, którzy na czymś się znają i chętnie dzielą się swoją wiedzą. Zajęcia z podologiem cieszą się dużym zainteresowaniem, burmistrz na przykład, prawnik z wykształcenia, chętnie prowadzi wykłady z prawoznawstwa, a jako hobbysta historyk również prowadzi zajęcia z tego zakresu. Ktoś będący profesjonalistą dojeżdża z Łodzi, ktoś miejscowy, kto ma doktorat… i tak dalej – opowiada.

W tym miejscu rozmowy wyłania się w sposób zrozumiały pytanie o źródła wsparcia finansowego – problem, o który rozbija się działalność wielu klubów w innych miejscowościach. Rozległa działalność wymaga środków finansowych znacznie wyższych niż wnoszą klubowe składki.

– No cóż – wzdychają moi rozmówcy – jak się pochodzi, to się wychodzi… jakieś darowizny od sprzyjających nam przedsiębiorców, jakieś granty, życzliwość Urzędu Miasta. Dyrektor Liceum Ogólnokształcącego udostępnił nam gratisowo pomieszczenie na biuro i świetlicę. Wyposażenie biura i podręcznej kuchni zafundował nam sponsor. Wcześniej przytulaliśmy się co kilka lat gdzie indziej, a to Dom Kultury, a to jeszcze gdzieś. Powodzenie jest wykładnikiem budowania przychylności albo dla sprawy, albo dla ludzi.

Rozumiem – głębiej w temat nie wchodzimy.

Nowy czas

Prawie trzystu ludzi w klubie to bardzo dużo. Wiadomo, że nie wszyscy przychodzą regularnie. Nie do wszystkich więc równocześnie docierają bieżące ogłoszenia. Jak zatem wygląda obieg informacji organizacyjnych? Otóż oprócz pisemnego rozkładu zajęć stałych, który można sobie zabrać, klub ma stronę internetową (klub-trzecia-zmiana.com.pl), na której można sprawdzić nowości organizacyjne i poczytać o przedsięwzięciach, w których nie brało się udziału.

Przytoczona wyżej relacja dotyczy dwóch miast powiatowych wybranych losowo. Współcześni emeryci odkrywają, że czas emerytury nie musi przerażać beznadzieją i bezczynnością z braku zajęć wymuszanych biegiem życia. Może to być czas poświęcony rozwojowi osobistemu, zaangażowany w twórcze działania służące przedłużeniu okresu aktywności psychicznej, fizycznej, intelektualnej, towarzyskiej i zdrowotnej, a tym samym procesowi wydłużenia życia w zadowalającym zdrowiu. To po prostu czas innych form realizacji życia według własnego już wyboru. Dla tych, którzy dojrzali do tego rodzaju wolności osobistej.

Polecamy felieton Andrzeja Wasilewskiego:

GazetaSenior.pl https://www.gazetasenior.pl/teoretycznie

Kliknij

REKLAMA

W cenie pakietu:

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

Za opłatą:

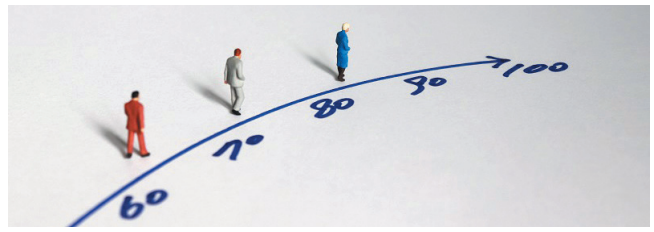
Parking - 10zł/ dzień - wymagana rezerwacja, wypożyczenie rowerów, szlafroków, zabiegi kosmetyczne, wycieczki, pobyt ze zwierzętami w miarę dostępności pokoi - opłata za psa (małe rasy do 5 kg) 35 zł/doba, opłata klimatyczna ok. 2zł/osoba/dzień

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

Projekt – emerytura!

czyli edukacja do starości w praktyce

Ilona Zakowicz



Przejście na emeryturę, a wraz z nim zakończenie zawodowej aktywności otwiera nowy etap w życiu człowieka. Jest punktem zwrotnym, dającym początek nowej, nieznanej dotąd sytuacji. Perspektywa przejścia na emeryturę wyzwala różne reakcje. Jedni upatrują w niej zagrożenia, inni, wręcz przeciwnie, widzą w niej szansę na rozwój, a nawet lepszą połowę życia.

Osiągnięcie wieku emerytalnego, a wraz z nim zaprzestanie aktywności zawodowej, jest ważnym wydarzeniem w życiu człowieka. Wpisując się w charakterystykę „obrzędu przejścia", prowadzi do zamiany roli pracownika (osoby czynnej zawodowo) na emeryta (osoby zawodowo biernej). W rezultacie pojawia się konieczność ponownego przemyślenia życiowych celów, wartości i zasad, a także wybrania strategii umożliwiającej płynne przejście pomiędzy tymi okresami.

Przystosowanie się do przejścia na emeryturę jest, zdaniem Roberta Havighursta, jednym z ważniejszych zadań rozwojowych okresu późnej dorosłości. Wiąże się ono między innymi z koniecznością: zaakceptowania siebie w nowej roli (emeryta), wypracowywania stylu życia na emeryturze, podtrzymywania i zawierania nowych, satysfakcjonujących relacji społecznych, a także odnalezienia poczucia zadowolenia w innej niż praca zawodowa dziedzinie aktywności.

Proces przechodzenia na emeryturę zależy od wielu czynników, wynikających z przebiegu życia. Wśród nich wymienić należy m.in: wymiar czasu pracy, zajmowane stanowiska, wiek, płeć, wielkość posiadanych oszczędności, oczekiwaną wysokość świadczeń oraz sytuację rodzinną. To one wpływają na sposób myślenia o dezaktywacji zawodowej, warunkują jednostkowe nastawienie do tego etapu życia, a w efekcie – decydują o przebiegu procesu adaptacji do emerytury. Otrzymanie prawa do świadczenia emerytalnego, a w rezultacie zaprzestanie pracy zawodowej, stwarza okazję do realizacji wielu interesujących życiowych scenariuszy. Młody emeryt może bowiem zaangażować się w wolontariat, brać udział w aktywnościach oferowanych przez kluby seniora, uniwersytety trzeciego wieku czy organizacje pozarządowe, realizować swoje pasje i zainteresowania w obszarach innych niż dotychczasowe miejsce pracy, a także zostać mentorem – wspierać młodszych kolegów i koleżanki swoją wiedzą i doświadczeniem.

Jakim chcesz być emerytem?

Przejście na emeryturę nie jest pojedynczym wydarzeniem wpisanym w perspektywę biegu życia, jest to proces. Rozpoczyna się on w wieku przedemerytalnym, gdy kreślimy różne scenariusze „życia na emeryturze", a kończy, gdy nasza sytuacja ustabilizuje się, gdy zaakceptujemy siebie w nowej roli. Zaprzestanie wykonywania pracy może być rozmaicie postrzegane, jako pozytywny wybór życiowy, związany z przekonaniem, że po okresie zawodowej aktywności czas skupić się na sobie i swoich bliskich lub wybór negatywny, wynikający z konieczności spowodowanej chorobą czy trudną sytuacją rodzinną. Proces przechodzenia na emeryturę jest doświadczeniem indywidualnym, a przez to bardzo niejednorodnym. Wpływa na to wiele czynników, za sprawą których możemy mówić nie o jednej, ale kilku strategiach przechodzenia na emeryturę.

Zdaniem niektórych przejście na emeryturę jest czymś naturalnym. Kolejnym etapem życia, który nie wymaga specjalnych przygotowań. Takiej wizji emerytury towarzyszy przekonanie, że po zakończeniu aktywności zawodowej płynnie wejdziemy w rolę emeryta. Refleksja nad nowym etapem życia ogranicza się do kwestii formalnych. Emerytura może być odbierana jako czas odpoczynku, który nie wymaga namysłu czy specjalnych przygotowań. Taka strategia przejścia na emeryturę jawi się jako „idealistyczna", co w praktyce może, choć nie musi, skutkować rozczarowaniem. Jak przekonują eksperci, zamiana ról społecznych – z człowieka dotychczas aktywnego zawodowo na zawodowo biernego – generuje wiele nowych wyzwań, które mogą utrudnić nam proces adaptacji do nowej sytuacji. Warto zatem podjąć wyzwanie i zaprojektować swoją emeryturę. Na nowo przemyśleć swoją dotychczasową sytuację życiową i opracować wizję optymalnego stylu życia na emeryturze.

„Przymusowy" emeryt

Jeżeli nagle, bez odpowiedniego przygotowania opuszczamy rynek pracy i odrywamy się od dotychczasowego środowiska i stylu życia, możemy mieć trudności z przystosowaniem się do nowej sytuacji. Z powodu przymusowego przejścia na emeryturę lub braku przygotowania do niej z własnej woli postrzegamy zaprzestanie pracy zawodowej jako okoliczność negatywną, wywołującą wiele trudnych emocji i stresów. Pojawiają się złość, poczucie krzywdy i smutek. Występują trudności z organizacją życia codziennego, a nawet brak chęci do podejmowania jakiejkolwiek aktywności. Taki „przymusowy emeryt" często żyje z dnia na dzień, nowa sytuacja go przerasta. Taką strategię przechodzenia na emeryturę umownie nazwałam strategią „pesymistyczną".

Starając się zapobiec takiemu scenariuszowi, takiej wizji starości, warto zaplanować swoje życie na emeryturze. Poświęcić czas na rozważenie alternatywnych rozwiązań, zdobycie wiedzy na temat programów przygotowujących do przejścia na emeryturę, poznanie ofert placówek oferujących zajęcia dla seniorów lub przemyślenie ponownego zatrudnienia w innym wymiarze lub stanowisku pracy.

Zaplanuj swoją emeryturę

Osoby, które świadomie planują swoje życie po zakończeniu zawodowej aktywności, wiedzą, czym będą się zajmowały po zakończeniu pracy zawodowej. Reprezentują one „realistyczną", tak ją nazwijmy, strategię przechodzenia na emeryturę. Są w stanie określić, przynajmniej w zarysie, jak będzie wyglądał ten nowy etap w ich życiu. Znają motywy skłaniające ich do przejścia na emeryturę, są do niej pozytywnie nastawieni. Świadomi nowych wyzwań wykazują gotowość do ponownego przemyślenia swoich dotychczasowych priorytetów, celów, zadań i wartości, a w konsekwencji satysfakcjonującego funkcjonowania w roli emeryta.

Chcąc płynnie przejść od jednego etapu życia do drugiego, a zatem z roli pracownika do emeryta, warto pamiętać o korzyściach płynących z planowania, projektowania swojej emerytury. Dobrze jest wiedzieć wcześniej, jak będzie wyglądała nasza nowa emerytalna codzienność. W tym celu możemy rozmawiać z osobami, które już są na emeryturze lub zbliżają się do granicy wieku emerytalnego, być może podpowiedzą nam, od czego należy zacząć nasz „projekt-emerytura". Z pewnością warto także zapoznać się z ofertą zajęć dla seniorów w lokalnych instytucjach i organizacjach, a także rozważyć zaangażowanie się w wolontariat. Najważniejszym jednak jest zaakceptowanie siebie w roli emeryta, pogodzenie się z nową sytuacją życiową, a także pozytywne nastawienie do wyzwań, które mogą przynieść wiele radości i satysfakcji.

Ilona Zakowicz jest specjalistką ds. polityki senioralnej, kierownikiem ds. społecznych w Fundacji Opieka i Troska, koordynatorką Klubu Seniora „Zawsze Młodzi", gerontolożką i kulturoznawczynią.

Refleksja autorki tekstu na temat pandemii: GazetaSenior.pl

Kliknij

https://www.gazetasenior.pl/swiat-w-cieniu-pandemii-refleksja-gerontolozki-ilony-zakowicz

Podróże z Wrocławskim Centrum Seniora

Pandemia zmieniła wakacyjne plany wielu seniorów. Alternatywą stały się spotkania online poświęcone podróżom, organizowane przez zespół Wrocławskiego Centrum Seniora – WCRS, o których opowiadają prowadzący i uczestnicy. A przewodnicy turystyczni radzą, gdzie bezpiecznie wyjechać na urlop w tym roku.

Na pierwszym spotkaniu online dla seniorów Teresa Szewioła – organizator i pilot wycieczek, prowadząca Klub Seniora Podróżnika w Centrum – opowiadała o swojej podróży do Libanu. – *Trochę się bałam, ale frekwencja okazała się bardzo duża, zalogowało się 30 osób i wszyscy słuchali z zainteresowaniem. Miesiąc później, razem z 25 seniorami, uczestniczyłam w prezentacji o Marrakeszu Wojciecha Zalewskiego, przewodnika po Wrocławiu. Trzecie spotkanie było o Barcelonie, prowadził je Michał Kwoka i trwało dwie godziny* – opowiada.

Halina Nogaj również bardzo pozytywnie ocenia wirtualne spotkania podróżnicze. – *Dzięki nim „odwiedziłam" Liban i Maroko, chociaż nigdy w tych krajach nie byłam. W Marrakeszu była za to moja wnuczka, oglądałam jej zdjęcia, a spotkaniem online w WCS utrwaliłam sobie obrazy i wiedzę o tym kraju. Spotkania te są trafione w punkt i bardzo cenne teraz, kiedy jesteśmy uziemieni* – mówi.

Seniorzy z Wrocławskiego Centrum Seniora zwiedzali także wirtualnie Białoruś. Odbyło się pięć spotkań, o których opowiada Wojciech Birut Intertrans Podróże z Głogowa: – *Konferencje prowadzone były przez platformę zoom, która daje możliwość interakcji. Wszystko odbywało się na żywo, ja i przewodnik z Mińska Siarhiej Jemialjanaŭ mogliśmy się wzajemnie widzieć i rozmawiać z uczestnikami konferencji.* Wojciech Birut wspomina o kolejnych pomysłach na spotkania online: jedno z nich ma dotyczyć nowego kierunku wycieczek – podróżowania po Bałtyku promami ze zwiedzaniem krajów bałtyckich i skandynawskich. W drugim chce opowiedzieć o przygotowaniach biura podróży do realizacji wyjazdów turystycznych w czasie pandemii.

W ramach podróżniczych zajęć online na WCS odbyło się także pięć spotkań z przewodnikiem pt. „Tajemnice Wrocławia". – *Cieszyły się dużym powodzeniem, uczestniczyła w nich stała grupa ok. 15 osób, a seniorzy całkiem dobrze radzili sobie z komputerami. Po zakończeniu cyklu online w lipcu zaplanowaliśmy dwie wycieczki szlakiem pięciu najważniejszych religii we Wrocławiu. Małe grupy, oczywiście w maseczkach i w odpowiednich odległościach* – zapowiada Anita Ignasiak, przewodnik po Wrocławiu.

Jak bezpiecznie podróżować?

Trwa sezon urlopowy, pogoda sprzyja wyjazdom. Gdzie seniorzy mogą bezpiecznie podróżować? – *Zamknięcie w domu spowodowało, że seniorzy bardzo potrzebują poczucia wspólnoty, a przede wszystkim wyjścia z domu. Z niecierpliwością oczekują więc wznowienia planów wyjazdów. W tej chwili są już nad morzem dwie nasze grupy, szczęśliwe, zadowolone, ponieważ właściciele przestrzegają wszelkich przepisów i procedur sanitarnych* – mówi Michalina Witczak, przewodnicząca Zarządu Okręgowego Polskiego Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów. Dodaje, że Związek organizuje zaledwie cztery turnusy w tym roku i są to wyjazdy właśnie nad morze. – *Jedziemy jednak tylko do tych ośrodków, które wdrażają wymagane przez sanepid procedury* – zastrzega. O zasadach bezpiecznego podróżowania mówi także Wojciech Birut: – *Regularnie, co dwa tygodnie, wykonujemy ozonowanie autokarów, czyli dezynfekujemy pojazdy, usuwając z nich bakterie i wirusy. Sugerujemy, aby uczestnicy wycieczki mieli maseczki (my też je zapewniamy), mamy środki do dezynfekcji w autokarach, a klimatyzacje tak przystosowane, aby korzystać z otwartego obiegu powietrza. Dodatkowo dbamy o odpowiednie rozsadzenie gości w autokarach. Zaopatrzeni jesteśmy w termometry bezdotykowe i nasi kierowcy mogą zmierzyć temperaturę uczestnikom wycieczki.* O bezpieczeństwo podróżujących seniorów dba również biuro podróży Euro-Bus Wrocław. – *W każdym autokarze jest płyn do dezynfekcji rąk i zabiegamy o dezynfekcję po każdej przerwie w podróżowaniu. Używamy maseczek, autokary są po przyjeździe dezynfekowane, fotele po każdej trasie również. Z reguły nastawiamy się na połowę składu. Staramy się, żeby obiekty, które będziemy zwiedzać, były na wolnej przestrzeni. Zwiedzając podziemne obiekty dbamy, by uczestnicy mieli rękawiczki i maseczki. Jako organizator sprawdzamy, gdzie nam wolno wejść i na jakich warunkach* – relacjonuje Anita Ignasiak.

Gdzie wybrać się na wycieczkę?

Jakie typy wycieczek i które kierunki są teraz zalecane seniorom? – *Krótkie wyjazdy, jednodniowe, na tereny, które mają parki krajobrazowe, wejście na góry np. parki miniatur, Wielka Sowa, Błędne Skały. W planach mamy zwiedzanie czeskich atrakcji: Skalne Miasto Teplice, Spacer w chmurach i Ścieżka w Koronach Drzew. Stawiamy na wycieczki, które pokazują miejsca mniej znane, np. pałac w Strudze, Teatr Zdrojowy w Szczawnie Zdroju (dawniej nieudostępniany), zamek w Zagórzu Śląskim i okolice jeziora Bystrzyckiego, góra Chełmiec od strony Boguszowa, gdzie jest łatwe wejście na wieżę widokową. Postawiliśmy na Dolny Śląsk i najbliższe okolice w Czechach, ponieważ jest przystępna cena i dostępnych jest mnóstwo obiektów, które można zwiedzać* – wyjaśnia Anita Ignasiak. Popularność jednodniowych wycieczek potwierdza także Wojciech Birut i wymienia organizowane przez biuro wyjazdy m. in. do: Arboretum w Wojsławicach, na stawy milickie, do krainy wygasłych wulkanów, Parku Mużakowskiego, muzeum w Biskupinie, Wielkopolskiego Parku Narodowego, zamków Wielkopolski, na pojezierze Pałuckie. Seniorzy już spotykają się w małych grupach i wyjeżdżają na krótkie wycieczki w okolice Wrocławia. – *Pierwsza wycieczka, na którą wybrało się pięć osób, była do Kątów Wrocławskich i okolic, kolejna, w dziesięć osób, do Osoli i do Bagna. We Wrocławiu byliśmy także w Parku Wschodnim, spacer trwał 2,5 godziny* – mówi Teresa Szewioła.

Halina Nogaj również poleca jednodniowe wycieczki. – *Na Dolnym Śląsku warto zobaczyć piękne Kłodzko, kompleks klasztorny w Krzeszowie, ogrody kwietne w Bardzie, ogród botaniczny położony w lesie w Stradomii. Normalne podróżowanie jest teraz dosyć trudne, ale myślę, że wyjazdy z zachowaniem zasad bezpieczeństwa powinny się odbywać. Bo choć spotkania online są świetną alternatywą, nie zastąpią spotkań w cztery oczy, to jest całkiem coś innego. Nie obawiajmy się zatem wyjść z domu, ale róbmy to z rozwagą.*

Spacery po Wrocławiu

Seniorom, którzy wolą jednak pozostawać blisko domu, seniorki polecają ciekawe spacery po mieście. – *Przede wszystkim nasze piękne parki: Wschodni na Księżu Małym, to rozległy zielony teren otoczony rzekami Odrą i Oławą, z ptactwem rzecznym, przepięknymi wierzbami płaczącymi, bardzo ciekawy i różnorodny. Ale też Park Brochowski, nieco mniejszy, za to z labirytem, strumykami i kanałami wodnymi. Warto pospacerować po Parku Południowym, Parku Tysiąclecia na Nowym Dworze z alejkami spacerowymi i lasem brzozowym nad rzeką Ślęzą* – zachęca Teresa Szewioła.

– *Drogim seniorom życzę dużo zdrowia i bezpiecznego wakacyjnego wypoczynku. Liczę na Państwa zdrowy rozsądek i przypominam o zachowaniu wszelkich środków ostrożności zgodnie z zaleceniami Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego. Zakładajmy maseczki ochronne, zachowujmy odległości między sobą i przestrzegajmy zasad higieny* – przypomina Robert Pawliszko zastępca dyrektora ds. Międzypokoleniowej Aktywizacji Społecznej – Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego.

Wrocławskie Centrum Seniora przypomina o zajęciach online, szczegółowe informacje znajdziemy na: **www.seniorzy.wroclaw.pl/grafik-zajecia-online.**

fot.: Pixabay.com

Burze, ulewy i powodzie. Jak zachować się po szkodzie?

Wskutek letnich żywiołów rośnie liczba szkód zgłaszanych ubezpieczycielom, zwłaszcza zniszczeń powstałych wskutek zalania i przepięć. Zdaniem zakładów ubezpieczeń klienci przeważnie nie wiedzą, że tuż po szkodzie mogą sami zacząć ratować majątek i nie narażą się w ten sposób na utratę odszkodowania.

Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej codziennie wydaje ostrzeżenia meteorologiczne i hydrologiczne dla poszczególnych części kraju. Ulewy, burze z gradem czy powodzie zagrażają polskim regionom od początku wakacji. Jak podają przedstawiciele branży ubezpieczeniowej, wyraźnie rośnie w związku z tym liczba tzw. szkód katastroficznych, czyli zniszczeń w domach na skutek groźnych zjawisk pogodowych. – W czerwcu odebraliśmy blisko 3 tys. takich zgłoszeń. Najczęściej to szkody polegające na przepięciach i zalaniach. Bezpośrednio po największych deszczach wpływało do nas nawet kilkaset spraw dziennie. Zauważamy, że klienci bardzo często pytają nas, jak mają się zachować w takich sytuacjach. Czy powinni czekać na przyjazd rzeczoznawcy, czy sami zabezpieczyć zniszczone mienie. Dzięki uproszczonym procedurom wiele czynności można wykonać samodzielnie od razu po szkodzie, ale wciąż mało osób ma tego świadomość – mówi Rafał Mosionek, zastępca Prezesa Zarządu w Compensie.

W podstawowym zakresie ubezpieczenie chroni właścicieli nieruchomości na wypadek szkód spowodowanych zjawiskami atmosferycznymi. To m.in. pożary powstałe w czasie suszy, zniszczenia po wichurze lub gradobiciu czy szkody związane z przepięciem lub zalaniem po oberwaniu chmury. Należy pamiętać, że ryzyko powodzi jest dodatkowe, czyli chęć włączenia go do ochrony trzeba zgłosić ubezpieczycielowi przy zakupie polisy.

Co robić po szkodzie katastroficznej?

W przypadku szkód spowodowanych złymi warunkami pogodowymi kluczowe jest szybkie działanie i zahamowanie powiększania się strat. Dla wielu ubezpieczonych właścicieli domów nie jest jasne, czy mogą podjąć działania na własną rękę, zanim skontaktują się z ubezpieczycielem. – Nasi klienci mówią wprost, że boją się czegokolwiek „ruszać", żeby przypadkiem nie zamknąć sobie drogi do odszkodowania. Te obawy są jednak nieuzasadnione. W Compensie informujemy klientów, aby przystępowali do naprawy mienia bez oczekiwania na przyjazd rzeczoznawcy, jeśli jest to konieczne dla zabezpieczenia mienia przed powiększaniem się strat. Poszkodowanych prosimy jedynie o wykonanie dokumentacji zdjęciowej obrazującej zakres zniszczeń, które w kolejnym kroku pozwolą nam oszacować wysokość strat – tłumaczy Rafał Mosionek.

Zakłady ubezpieczeń na bieżąco monitorują, ile szkód do nich wpływa. Jeśli liczba zgłoszeń zwiększa się w krótkim czasie, uruchamiają procedury, które pozwalają prowadzić likwidację szkód w niezakłócony sposób i jednocześnie minimalizować zakres zniszczeń.

Postępowanie krok po kroku

Poszkodowani fotografują zniszczone mienie, aby po czasie możliwe było określenie rozmiaru i zakresu szkody. Dokumentację zdjęciową wykonuje się niezależnie od przyczyny powstania zniszczeń. Następnie można już zająć się naprawą. Trzeba tylko pamiętać, aby zgromadzić do późniejszego okazania rzeczoznawcy uszkodzone przedmioty, np. wypaczone drzwi czy wilgotne deski podłogowe. Nie należy ich wyrzucać! Jeżeli w toku naprawy konieczny był zakup jakichś przedmiotów lub pomoc fachowców, należy zgromadzić wszystkie rachunki i faktury, a następnie przekazać je ubezpieczycielowi.

Zakres działań może różnić się w zależności od charakteru szkody. Powyższy opis dokładnie pasuje do zniszczeń spowodowanych np. przez huragan, czy zalanie. W przypadku szkód powstałych za przyczyną przepięcia trzeba dodatkowo przekazać sprzęt do serwisu, aby określić przyczynę uszkodzeń, ich zakres i koszt naprawy. Z kolei po zalaniu priorytetem jest zahamowanie rozprzestrzeniania się wody, a więc konieczne jest jej usunięcie i m.in. suszenie oraz wietrzenie pomieszczeń.

Źródło: Compensa TU S.A. Vienna Insurance Group.

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. **179 zł** zamiast ~~350 zł~~
8 dni/7 nocy 1 os. **629 zł** zamiast ~~986 zł~~

Wyżywienie: śniadanie + obiadokolacja
3 dni/2 noce 1 os. **229 zł** zamiast ~~450 zł~~
8 dni/7 nocy 1 os. **749 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 recepcja@alfakudowa.pl
www.alfakudowa.pl www.facebook.com/willaalfakudowa

Wakacje bez wyłudzeń

Wypożyczenie kajaku lub roweru, rezerwacja pola namiotowego czy zameldowanie w hotelu - wiele wakacyjnych aktywności wymaga od nas przekazania swoich danych nieznanym osobom. A to z kolei może sprzyjać wyłudzeniom pożyczek. Zobacz, na co uważać!

Wakacje to często czas żniw dla przestępców wyłudzających pożyczki na skradzione dane osobowe. Czy i jak można się ochronić przed niechcianym kredytem wyjaśnia Fundacja Rozwoju Rynku Finansowego.

Po pierwsze: nie pozwól na ksero dowodu

Aby oszust mógł wziąć kredyt w banku lub firmie pożyczkowej na nasze dane, najpierw potrzebuje te dane zdobyć. Najczęściej uzyskuje je poprzez kradzież portfela lub po prostu zdobywa kopię dokumentu. Praktyka kserowania dowodu osobistego jeszcze do niedawna była dość powszechna, np. przy zameldowaniu w hotelu czy przy wypożyczeniu sprzętu sportowego. Miejmy jednak na uwadze, że już od roku obowiązuje zakaz kopiowania naszych dokumentów (nie dotyczy tylko banków i towarzystw ubezpieczeniowych). I owszem, nadal wypożyczając rower czy kajak, możemy zostać poproszeni o udostępnienie dowodu, ale, co ważne, tylko do wglądu! Pod żadnym pozorem nie pozwólmy na jego ksero i nie dopuśćmy, by przekazane dokumenty znikły nam z zasięgu wzroku – dotyczy to nie tylko dowodu osobistego, ale również paszportu, prawa jazdy czy legitymacji studenckiej. Wszelkie tego typu sytuacje, w których ktoś zabiera nasze dokumenty, np. na zaplecze, są podejrzane i generują ryzyko, że nasze dane osobowe dostaną się w niepowołane ręce.

Po drugie: sprawdź, co wrzucasz do sieci

Większość z nas dość chętnie dzieli się prywatnymi historiami i zdjęciami w mediach społecznościowych. To dość naturalne, ale zarazem groźne, jeśli nie zachowujemy dużej ostrożności. Zdarza się bowiem, że do sieci wrzucamy zdjęcia naszych dokumentów, ale nie tylko na tego typu fotografie czyhają oszuści. Wiele wrażliwych danych znajduje się także na pismach z banku, zakładu ubezpieczeń, firm telekomunikacyjnych lub też na rachunkach i fakturach, a nimi także niekiedy dzielimy się z internautami, np. pokazując rachunek za pobyt w hotelu.

Po trzecie: sprawdź, w co klikasz

Przeglądamy różne strony, zapisujemy się do newsletterów, dokonujemy zakupów czy też szukamy pracy, a przy wielu tego typu czynnościach musimy przekazać komplet swoich danych. Ponadto, dość niechlubną, a częstą praktyką Polaków jest udostępnianie informacji na swój temat oraz danych osobowych w zamian za zniżkę lub bezpłatny dostęp do niektórych usług, np. subskrypcji aplikacji mobilnej.

– Sprawdzajmy, na jakie strony się logujemy i kto będzie administratorem naszych danych. Zwracajmy uwagę, czy w pasku adresu witryny internetowej jest zielona kłódka i czy pojawia się skrót https. Nie dajmy się też zwieść fałszywym wiadomościom z linkami, które przekierowują nas na strony łudząco podobne do strony naszego banku lub zachęcają do pobrania aplikacji, która będzie miała pełen dostęp do danych z naszego telefonu lub komputera – radzi Agnieszka Wachnicka, prezes Fundacji Rozwoju Rynku Finansowego.

Po czwarte: uprzedź oszusta

W kontekście wyłudzeń pożyczek sprawdza się powiedzenie, że lepiej zapobiegać niż leczyć. Bo choć może wydawać nam się, że zachowujemy dużą ostrożność i nie przekazujemy naszych danych obcym osobom, to jednak nigdy nie mamy stuprocentowej pewności, czy nie dojdzie do ataku hakerskiego na instytucję lub firmę, która posiada komplet naszych danych. Dlatego warto skorzystać z zastrzeżeń kredytowych. Na rynku istnieje kilka rozwiązań o różnych modelach prewencji, a niektóre są bezpłatne. Jednym z nich jest system Bezpieczny PESEL. – Możemy tu za darmo zastrzec swój numer PESEL. Dzięki temu w momencie, gdy do firmy pożyczkowej wpłynie wniosek o pożyczkę z użyciem zastrzeżonego numeru, to jej system w procesie badania wiarygodności kredytowej i tożsamości klienta otrzyma informację, że dany numer jest zastrzeżony w Bezpieczny PESEL, w związku z czym kredyt nie powinien zostać udzielony – mówi Piotr Badura, prezes firmy CRIF, która jest inicjatorem i właścicielem systemu.

Podróż autem na wakacje

W okresie urlopowym wzrasta liczba wyjazdów, a wraz z nią częstotliwość wypadków drogowych. Jadąc na wakacje, kierowcy powinni więc zachować szczególną ostrożność, ale ogromne znaczenie ma również przygotowanie do podróży. Trenerzy Szkoły Bezpiecznej Jazdy Renault wskazują, o czym należy pamiętać.

Przed podróżą należy zaplanować trasę i uwzględnić w tym planie czas na przynajmniej kilkunastominutowe postoje co 2-3 godziny. Takie przerwy pozwolą kierowcy rozprostować nogi i dotlenić organizm.
Regularny odpoczynek pomaga kierowcy zachować dobre samopoczucie i koncentrację w czasie prowadzenia. Optymalna jest sytuacja, gdy autem podróżuje więcej niż jedna osoba posiadająca prawo jazdy i mogą one zmieniać się za kierownicą. – Nawet w takiej sytuacji długą podróż lepiej rozłożyć jednak na dwa dni i zatrzymać się na nocleg – mówi Krzysztof Peła, ekspert Szkoły Bezpiecznej Jady Renault.

Sprawdź stan techniczny samochodu

Nawet jeżeli auto niedawno było na przeglądzie, przed wyjazdem w trasę należy sprawdzić poziom płynów, działanie świateł, oraz ciśnienie w oponach. Każdy z tych elementów ma wpływ na bezpieczeństwo jazdy. Nigdy nie ruszajmy też w drogę, jeżeli w samochodzie świeci się kontrolka, która może oznaczać awarię jednego z układów. W takiej sytuacji najpierw udajmy się do mechanika.

Wyśpij się przed podróżą

Senność kierowcy jest jednym z czynników zwiększających ryzyko wypadku drogowego. Bez solidnego wypoczynku kierowca może mieć problemy z koncentracją, być poirytowany, a jego reakcje ulegają spowolnieniu. Większość osób dorosłych do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje 7-9 godzin snu i o taki wypoczynek należy zadbać przed wyruszeniem w podróż.

Pakuj się z głową

Na bezpieczeństwo i komfort prowadzenia samochodu wpływa również sposób pakowania bagaży. Najcięższe walizki i torby powinny znaleźć się jak najniżej i najbliżej przedniej części auta. Dzięki temu zachowamy większą stabilność pojazdu. W miarę możliwości lepiej też nie przewozić nic na dachu samochodu. Jeśli jednak chcemy na urlop zabrać ze sobą np. rowery, ograniczmy prędkość i pamiętajmy o tym, że z takim ładunkiem nasze auto będzie na drodze zachowywać się nieco inaczej niż zwykle oraz zużyje więcej paliwa – mówią trenerzy Szkoły Bezpiecznej Jazdy Renault.

Co warto mieć w samochodzie?

Zgodnie z polskim prawem musimy zawsze wozić ze sobą jedynie trójkąt ostrzegawczy i gaśnicę. W awaryjnej sytuacji może jednak przydać nam się także apteczka oraz kamizelki odblaskowe – optymalnie po jednej dla każdego pasażera. Aby spełniały swoją funkcję, powinny znajdować się w kabinie, nie w bagażniku. Nie zaszkodzi również wozić ze sobą zestaw podstawowych narzędzi. Nie zapominajmy też o wodzie lub innych (najlepiej niesłodzonych) napojach. Odpowiednie nawodnienie organizmu ma ogromne znaczenie dla dobrego samopoczucia kierowcy. Warto spakować również zdrowe przekąski na drogę.

Załóż wygodne buty

Nie każdy rodzaj obuwia sprawdzi się podczas prowadzenia samochodu. Klapki oraz buty na obcasach czy ze śliską lub grubą podeszwą nie są dobrym wyborem. Samochód najlepiej prowadzić w wygodnym, sportowym obuwiu, które pozwoli kierowcy dobrać odpowiednią siłę nacisku na pedały i nie ześlizgnie się z nich.

Zapnij pasy

Ostatnia, ale niezwykle ważna czynność do wykonania przed ruszeniem w drogę, to prawidłowe zapięcie pasów bezpieczeństwa. Górna cześć ma dotykać obojczyka (nie powinna stykać się z szyją), a dolna znajdować się na wysokości bioder, poniżej brzucha. Tak zapięte pasy w razie wypadku zatrzymają nas w miejscu i ograniczą ryzyko poważnych urazów dzięki przeniesieniu sił działających podczas uderzenia na mocniejsze części ciała.

O czym trzeba pamiętać wyjeżdżając na urlop – sprawdź: GazetaSenior.pl

https://www.gazetasenior.pl/aby-wakacje-byly-udane Kliknij

REKLAMA

OŚRODEK WYPOCZYNKOWY
HALNY
zaprasza na wypoczynek do Karpacza
NATURAtour
W cenie: noclegi, wyżywienie: obiadokolacje serwowane, śniadania w formie bufetu szwedzkiego, ubezpieczenie NNW. GRATIS: parking, sauna

OBIEKT KAMERALNY
POBYTY INDYWIDUALNE I GRUPOWE

PAKIETY WAKACYJNE
Pobyty tygodniowe w cenie od 840 zł z wyżywieniem 2x dziennie

PAKIET SENIORA:
- 5 dniowy - 422 zł/os. *
- 7 dniowy - 594 zł/os. *
- Weekend z naturą - 198 zł/os.

* Podane ceny dotyczą noclegu i wyżywienia 2x dziennie. Możliwość zakupu przednoclegu w cenie 50 zł/os. + śniadanie 15,5 zł

recepcja: **75 76 19 185**
e-mail:halny@naturatour.pl
www.naturatour.pl

REKLAMA

REKLAMA

RENOMOWANE BIURO PODRÓŻY

TOUROPERATOR ARION Senior
28 LAT DOŚWIADCZENIA

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

Bez podróżowania nocą! WPŁATY w RATACH 0 %

WYCIECZKI dla Seniorów

WYCIECZKA do Wiednia - 3 dni od **18.09 - 20.09.2020**
Zwiedzanie Wiednia z polskim przewodnikiem: Ratusz, Katedra, Opera, Teatr, Architektura Hundertwasserhaus, Hofburg i wnętrz Rezydencji Cesarskiej w Pałacu Schonbrunnn - trasą IMPERIAL oraz Rezydencji Lichtensteinów: Pałac w Lednice-Valtice. Na trasie zwiedzanie: Austerlitz i Mikulov. **Cena: 720 zł / os.** Autokar, noclegi, śniadania i obiadokolacje, opieka pilota i ubezpieczenie. Wyjazdy: Kraków, Katowice, Bielsko-Biała.

WYCIECZKA objazdowa autokarem i POCIĄGIEM BERNINA EXPRESS przez ALPY! Zwiedzanie:
SALZBURG - CHUR - SIRMIONE - WERONA
08.09 - 12.09.2020 lub **15.09 - 19.09.2020** - 5 dni
Cena: 1.640 zł obejmuje: autokar, noclegi, 2 posiłki, opiekę pilota i ubezpieczenie + bilet na pociąg 360 zł/os.
Wyjazdy: Kraków, Katowice.

LWÓW - 3 dni: **09.10 - 11.10 cena: 630 zł/ os.** obejmuje: autokar, noclegi, 2 posiłki, opiekę pilota i ubezpieczenie
W cenie jest też uroczysta kolacja - 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! Sanatoria przez cały rok: KARPATY 4*, DNIEPRO, ROYAL, GENEVA, SZACHTAR.
turnusy: 8 dni cena **od 890 zł** lub za 13 dni: **od 1.400 zł.**
W cenie: noclegi, 3 posiłki, ubezp. i 4 zabiegi dziennie!
Wyjazdy: Kraków, Katowice, Wrocław, Opole, Warszawa.

Wycieczki po Polsce:

KRYNICA Zdrój - 1 dzień, zwiedzanie Uzdrowiska i spacer Ścieżką w chmurach (w koronach drzew)
Terminy: **07.09** lub **05.10 cena: 115 zł/os.**
obejmuje: autokar, obiad, opiekę pilota, ubezp.

PIENINY - 1 dzień, zwiedzanie Niedzicy, Szczawnicy i Jaworek Śladami Janosika!
Terminy: **08.09** lub **06.10 cena: 120 zł/os.**
obejmuje: autokar, obiad, opiekę pilota, ubezp.

SUDETY Zachodnie - 4 dni zwiedzanie: Zamku Książ, Zamku Czocha, Pałaców: Staniszów i Wojanów, Krzeszowa i Karpacza oraz Uzdrowisk: Świeradów Zdrój, Cieplice
Termin: **16.09 - 19.09 cena: 690 zł**, obejmuje: autokar, 3 noclegi, posiłki 2x dziennie, opiekę pilota, ubezp.

ROZTOCZE - 3 dni zwiedzanie: Łańcut, Zamość, Zwierzyniec, Krasnobród, Szczebrzeszyn + „szumy nad Tanwią”
Termin: **22.09 - 24.09** cena: **580 zł/os.** obejmuje: autokar, 2 noclegi, posiłki 2 x dziennie, opiekę pilota, ubezp.

WIELKOPOLSKA - 4 dni zwiedzanie: Zamek Czartoryskich, Rogalin, Ostrów Lednicki, Kórnik, Gniezno, Biskupin, Poznań
Termin: 0**9.09 - 12.09 cena: 735 zł/os.** obejmuje: autokar, 3 noclegi, posiłki 2 x dziennie, opiekę pilota, ubezp.

TATARSKI SZLAK - 4 dni zwiedzanie: Ćmielów, Tykocin, Supraśl Bohoniki, Kruszyniany, Białystok, Góra Grabarka, termin: **13.09 - 17.09** lub **05.10 - 08.10 cena: 795 zł/os.** obejmuje: autokar, 3 noclegi, posiłki 2 x dziennie, opiekę pilota, ubezp.

www.arionsenior.pl
e-mail: arion@arion.pl
tel: 601 511 897, 12/632 01 50
ZAPRASZAMY!

Jak „zdobywałam” Torres del Paine

Mariola Wójtowicz

Park Narodowy Torres del Paine to obszar wokół pasma górskiego Cordillera del Paine obejmujący góry, lodowce, jeziora, rzeki i strumienie w południowej części chilijskiej Patagonii. Charakterystycznym punktem tego miejsca jest Torres del Paine, największa atrakcja turystyczna parku. Zapraszamy do lektury wyprawy jeszcze sprzed czasów koronawirusa.

Fot. Torres del Paine

„Jest” czy „są”? Jedną nazwą, Torres del Paine, określane są trzy skalne wieże o wysokości 2500, 2460 i 2260 m n.p.m., przy czym są to tylko szacunki, ponieważ dokładne pomiary szczytów nie zostały jeszcze przeprowadzone. Paine (wymawiane: PIE-nay) w języku jednego z rodzimych plemion indiańskich znaczy „niebieski”. Na zdjęciach, które dotychczas widziałam, wieże były i pomarańczowe, i czerwone, i granatowe.

Aby próbować zobaczyć Niebieskie Wieże przybywam do Puerto Natales położonego w odległości 100 km od wejścia do parku narodowego. To, że park jest dobrze zorganizowany pod względem turystycznym, że można w nim odbyć nawet kilkudniowy trekking, że sieć schronisk pozwala na spędzenie w górach jednej lub kilku nocy, wiedziałam już wcześniej. Nie wybieram się jednak na długi trekking, tylko na jednodniowy spacer do któregoś z punktów widokowych. Który mirador mam wybrać?

Po długich przemyśleniach nad mapą decyduję, że moim celem będzie Mirador Base de las Torres. Bilet wstępu do parku narodowego wykupuję w Puerto Natales, dzięki czemu nie muszę czekać w długiej kolejce, jaka tworzy się do kas po niemal równoczesnym przybyciu kilku autobusów przed budynek administracji. Opowiadam się tylko, który szlak wybrałam, dostaję mapkę i mogę szukać shuttle bus – busika, który dowiezie mnie do punktu wyjścia na turystyczny trakt (7 km).

Początek szlaku

Początkowy odcinek szlaku to szeroka, bita droga, którą dojeżdżają samochody dostawcze do schronisk u podnóża gór. Kiedy robi się węższa i zmienia się w górską ścieżkę, mogę sobie przestudiować zaprezentowany w tym miejscu, na drewnianej tablicy, profil szlaku – to ostatni moment na podjęcie decyzji: iść czy…? Tablica potwierdza to, co wiedziałam, że od miradoru dzieli mnie 9 km. Tam i z powrotem – 18 km. Nie jest źle, to dystans do przebycia. Nie wiedziałam tylko, że z poziomu 135 m n.p.m. muszę wejść na wysokość 886 metrów! W połowie mniej więcej tej trasy, tam gdzie znajduje się refugio Chileno (schronisko), jest pewne obniżenie terenu, zatem mam do pokonania jakieś 900 metrów w górę. To też nie jest problem, problemem jest to, że będzie to spacer „na czas” – nie mogę nie zdążyć na autobus o 19:00, jutro bowiem muszę wracać do Punta Arenas, bo pojutrze, właśnie z Punta Arenas, mam samolot na północ Chile.

Opisy na mapce mówią, że na przejście szlaku w jedną stronę potrzeba 4,5 godziny. Według mojego prywatnego licznika muszę dodać jeszcze co najmniej godzinę – jestem wytrzymała, ale zawsze, czy w górach, czy na nizinach, chodziłam i chodzę wolno.

Połowa trasy

Pogoda dopisała. Słońce świeci, chociaż czasami przysłaniają je chmury. Widoki oszałamiające (ale truizm!). W górze pokryte śniegiem szczyty. W głębokim wąwozie u ich stóp – strumień. Niektóre partie gór to kamienna pustynia, ogołocona z roślin. W części porośniętej roślinnością paletę zieleni ożywiają kwiaty ognistego krzewu.

Ludzi na szlaku sporo. Mijają mnie miłośnicy „joggingu górskiego” i karawany jucznych koni wiozące zaopatrzenie do schroniska.

Pierwszy odpoczynek robię sobie koło schroniska. To, co brałam z góry za strumyk, jest sporych rozmiarów rzeką. Na kamieniu wystającym z wody przysiadł… chyba to sokół, a może trębacz. Stoi na jednej nodze, drugą lekko uniósł, stoi bez ruchu, cierpliwie znosi strzelanie migawek aparatów fotograficznych. Jeżeli często tutaj bywa, jest do ludzi i aparatów fotograficznych przyzwyczajony.

Za mną blisko połowa trasy. Dalej ścieżka wiedzie wzdłuż rzeki, potem skręca w las, w końcu zaczyna się najbardziej stromy odcinek szlaku. Do punktu widokowego zostało już tylko trochę więcej niż kilometr, ale różnica poziomów to prawie trzysta metrów. Ścieżka ginie, nie wiem, czy jeszcze idę szlakiem, czy poza szlakiem. Nie tylko ja mam wątpliwości, nie tylko ja kluczę między kamulcami, szukając dogodnego przejścia.

Do tej pory wszyscy zdążali w jednym kierunku, ku górze. Teraz coraz częściej pojawiają się ci, którzy już wracają. Pytam dziewczyny idącej w dół, jak wygląda sytuacja tam, dokąd zmierzam. Czy widać Niebieskie Wieże, czy są zasnute mgłą? Dziewczyna nie ukrywa satysfakcji, że wieże widziała, ale w ostatniej chwili. Jak odchodziła z miejsca widokowego, szczyty zakryła mgła. No to po co ja tam idę? Pójdę zatem tylko do końca tej ścieżki, do brzegu tego piargowego pola, które widać pomiędzy drzewami. Zobaczę, co stamtąd widać i będę wracała, zbliża się 15:00.

Trzy iglice Torres del Paine

Ścieżka przez piargi biegnie prawie po równym, ale zaczynam już odczuwać znużenie. No nie, nie mogę odpuścić, przecież tutaj już bardziej się nie zmęczę.

Docieram na skraj otoczonego skałami kotła zalanego szmaragdową wodą. Z przeciwnego, kamiennego brzegu jeziora wyrastają trzy iglice Torres del Paine. Całe zmęczenie mija bez śladu. Dzisiaj szczyty Torres del Paine przybrały się w brunatne odzienie ozdobione białymi płatami śniegu. To u podstawy. Wyżej przyprószone są śnieżnym pyłem. Momentami mgła przysłania wierzchołki, potem przepływa dalej.

Jeszcze jedno zdjęcie zrobię, jeszcze z tej strony, jeszcze z samego brzegu jeziora, jeszcze wdrapię się trochę wyżej, też powinno być ładne… Żeby tylko ta mgła…

Siadam wystarczająco daleko od ludzi, tak aby nikogo nie słyszeć, aby tylko widzieć, aby jak najlepiej utrwalić w pamięci trzy kamienne kształty na drugim brzegu jeziora.

Matko kochana, to już minęła 15:30! Muszę zacząć wracać. Ale jeszcze się obejrzę, jeszcze raz zerknę na niebotyczne skały, bo jak skręcę za ten garb, już nie będzie ich widać. Spokojny marsz lekko teraz nachyloną ścieżką pozwala mi dojść do równowagi i kontynuować zejście. Już widać zabudowania bazy turystycznej, ale do parkingu jeszcze spory kawałek. Zmęczenie bardzo daje mi się we znaki. W odległości dwustu metrów stoi bus. Niektórzy schodzący z góry do niego wsiadają, to pewnie transport dla jakiejś grupy. Ci to mają szczęście…

Podziwiając widoki

– Nie chcesz skorzystać z shuttle bus? – nie wierzę własnym uszom.

Żeby się nie wpakować w jakiś prywatny taksówkowy biznes, pytam o cenę za przejazd. Taka sama jak rano! Zaoszczędziłam dobry kilometr.

Do odjazdu autobusu do Puerto Natales mam jeszcze prawie 40 minut, zatem kilkaset metrów przed przystankiem pytam pana kierowcę, czy mogłabym wysiąść. Teraz już spacerkiem zdążam do przystanku, po raz ostatni rozkoszując się widokami gór, rzeki płynącej wzdłuż drogi, podziwiając pokryty śniegiem szczyt Almirante Nieto (2620 m n.p.m.). Zza jego prawego stoku wyzierają wierzchołki Torres del Paine. Rano nie było ich widać, mgła zasłaniała je całkowicie.

Tak, to na pewno był dzień maksymalnego w czasie tej wyprawy wysiłku fizycznego, ale i największych chyba wizualnych uniesień. No, może jednych z największych – nie mogę przecież zapomnieć o wodospadach Iguazú i lodowcu Perito Moreno, z którymi spotkanie nie wymagało jednak tak dużego wysiłku.

Park Narodowy Torres del Paine odwiedziłam w czasie czteromiesięcznej podróży po siedmiu krajach Ameryki Południowej. Relację z części tej podróży zawarłam w eKsiążce „Emerytka w Ameryce Południowej. Urugwaj – Paragwaj – Argentyna – Chile – Boliwia – Peru – Brazylia”.

REKLAMA

Fragmenty książki znajdziemy na blogu:

http://emerytkawpodrozy.blogspot.com/

Kliknij

REKLAMA

Ile razy widziałeś już tę reklamę?

Poznaj opinie osób, które nam zaufały!

Helena, 76 l.
"Znów jestem samodzielna"

„Przez bóle reumatyczne w nadgarstkach nie byłam w stanie utrzymać kubka z herbatą. Codzienne czynności sprawiały mi ogromny problem, we wszystkim pomagała mi córka. Dzięki wkładkom magnetycznym nic mnie już nie boli, a co najważniejsze nie jestem dla nikogo ciężarem."

Andrzej, 61 l.
"Jakbym znów miał 20 lat!"

„Te wszystkie maści i tabletki przeciwbólowe to pic na wodę, fotomontaż. Wydałem horrendalne sumy na apteczne specyfiki, a kręgosłup bolał bez zmian. Dopiero te wkładki przyniosły mi ulgę! Odzyskałem sprawność ruchową i znów mogę bawić się z wnukami i majsterkować."

Mariola, 47 l.
"Grypa mi nie straszna"

„Wystarczyło, że wiatr mocniej zawiał, a ja już byłam przeziębiona. Infekcje i choroby były u mnie na porządku dziennym, a to wszystko przez słabą odporność. Te wkładki magnetyczne to jakiś cud! Odkąd je stosuję, zapomniałam co to katar i ból zatok. No i nie muszę drażnić szefa zwolnieniami lekarskimi."

Aleksander, 35 l.
"Groziła mi marskość wątroby"

„Co tu dużo mówić, lata beztroskich zabaw i imprezowania odbiły się negatywnie na mojej wątrobie. Lekarze załamywali ręce, że w tak młodym wieku wyniki badań miałem gorsze, niż nie jeden staruszek! Dzięki tym wkładkom wątroba szybko się zregenerowała, a ja od czasu do czasu pozwalam sobie na małe piwko. Przecież wszystko jest dla ludzi!"

MEDYCYNA DALEKIEGO WSCHODU!

Buddyjska metoda rewolucją w walce z nieustającym bólem

Pan Dariusz (l. 68) z Mrągowa nie był zachwycony, gdy syn dał mu neorefleksyjne wkłady, które miały pomóc mu w złagodzeniu bóli zwyrodnieniowych stawów. Wyśmiał je i nie chciał ich nosić – wszystko zmieniło się, gdy przez ból nie mógł samodzielne pójść do toalety...

Pan Dariusz szybko pożałował, że zakpił z pomysłu syna, ponieważ ku jego zdziwieniu **ból minął natychmiastowo i bezpowrotnie!**

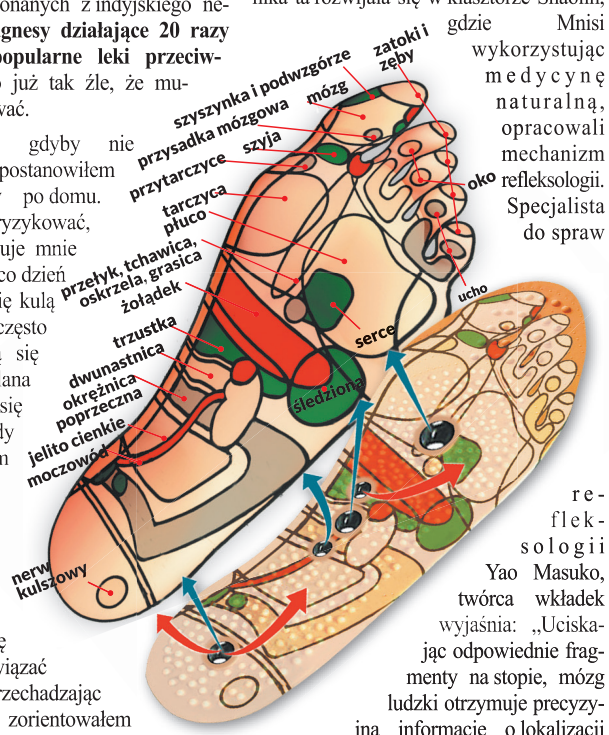
„Wezmę pożyczkę, oddam wszystkie oszczędności, by pozbyć się tych katuszy! Przepisywano mi już różne maści, tabletki i plastry, wszystko na nic… Od syna otrzymałem dwie pary neorefleksyjnych wkładów wykonanych z indyjskiego neodymium **(magnesy działające 20 razy silniej, niż popularne leki przeciwbólowe).** Było już tak źle, że musiałem spróbować.

Na wypadek, gdyby nie zadziałały, postanowiłem nosić wkłady po domu. Nie chciałem ryzykować, że ból sparaliżuje mnie na ulicy. Na co dzień wspomagam się kulą do chodzenia, często z bólu uginają się pode mną kolana i zdarza mi się upaść. Od kiedy włożyłem wkłady w kapcie, upłynęły trzy godziny. Wybiła dwunasta, to czas, by napić się kawy i rozwiązać krzyżówkę. Przechadzając się po kuchni, zorientowałem się, że kulę zostawiłem obok telewizora. Nie mogłem w to uwierzyć, bo od 10 lat nie opuszczałem jej na krok! Zadzwoniłem do syna i powiedziałem – nie wiem, coś Ty mi dał, ale nie oddam tego cuda nikomu!" – wspomina podekscytowany Pan Dariusz.

Wkłady neorefleksyjne zawierają magnesy wielokrotnego użytku, o mocy 970 Gaussów. Umieszczasz je w butach i zapominasz o bólu. Idealne do każdego rodzaju obuwia.

Tajemnica pradawnej metody

Akupresura znana jest od wieków. Technika ta rozwijała się w klasztorze Shaolin, gdzie Mnisi wykorzystując medycynę naturalną, opracowali mechanizm refleksologii. Specjalista do spraw refleksologii Yao Masuko, twórca wkładek wyjaśnia: „Uciskając odpowiednie fragmenty na stopie, mózg ludzki otrzymuje precyzyjną informację o lokalizacji wszelkiego rodzaju bólu. **Pobudzając receptory, rozszerzamy naczynia krwionośne, dzięki czemu dociera do nich większa ilość tlenu i substancji odżywczo-regeneracyjnych. Mięśnie rozluźniają się zmniejszając dolegliwości i usuwając ból.**



Ogromną zaletą neorefleksyjnych wkładów jest potwierdzona badaniami skuteczność walki z każdym rodzajem bólu lub schorzenia. **To, czy bolą Cię kolana, biodra, kręgosłup, żołądek, wątroba, masz migrenę, niestrawność, czy zapalenie pęcherza nie ma znaczenia! Stymulując zakończenia nerwowe stopy, blokujemy przyczynę bólu, wyciszając jego impulsy i poprawiając pracę każdego organu!"**

Masuko dodaje: **„Poprzez wbudowane we wkłady magnesy, kuracja jest niezwykle szybka i precyzyjna. Nano-pole magnetyczne uderza bezpośrednio w obolałe tkanki, usuwa stany zapalne, a pobudzając mikrokrążenie krwi w naczyniach włosowatych przyspiesza gojenie się ran.**

Do wewnętrznych testów klinicznych wybraliśmy różne przypadki bólu, na które nic nie pomagało. W 76% przypadków objawy ustąpiły już pierwszego dnia, a **po tygodniu 97% badanych przestało odczuwać całkowicie każdy rodzaj bólu, bez względu na jego lokalizacje."**

Wkładasz i po bólu ani śladu!

Nie ważne, czy sprawcą Twojego bólu jest artretyzm, reumatyzm, chroniczny ból głowy, stopa cukrzycowa, powypadkowy uraz, rwa kulszowa czy schorzenie innego z organów. Od teraz możesz uwolnić się od bólu – wystarczy umieścić wkłady neorefleksyjne w butach i regularnie w nich chodzić. Połączenie odpowiednio dobranej, bezpiecznej siły nanoimpulsów i refleksologii pozwala nieprzerwanie korzystać z przeciwbólowej kuracji Yao Masuko, w domu, pracy, czy stojąc na mszy w kościele, przeciwdziałając ponad 40 przyczynom bólu.

UWAGA! Wkłady **utrzymują właściwości przeciwbólowe przez wiele lat** – gdy ból minie, zachowaj je do ponownego wykorzystania.

WYJĄTKOWA OKAZJA! WKŁADKI MAGNETYCZNE dla Ciebie i Twoich bliskich!

Masz ostatnią szansę, by otrzymać BIOMAGNETYCZNE WKŁADKI z tak ogromną zniżką.
Jeśli zadzwonisz do 2 września 2020 r., otrzymasz 73% rabatu! Przeczytaj opinie ludzi, którzy już je mają. Są szczęśliwi, ponieważ pozbyli się bólu i dolegliwości, które nękały ich od wielu lat. Dzięki połączeniu techniki magnoterapii i buddyjskiej refleksologii zwalczyli ból całkiem naturalnie. Skorzystaj z ostatniej szansy, by zdobyć biomagnetyczne wkładki w tak niskiej cenie (przesyłka GRATIS)!

Zadzwoń: 61 300 31 50

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

Elżbieta, 65 l.
Kręciło mi się w głowie"

„Ze względu na nadciśnienie często miałam napady duszności i zawroty głowy tak silne, że ledwo trzymałam się na nogach. Odkąd stosuję te wkładki, ciśnienie mam w normie i nie muszę się bać, że nagle gdzieś zasłabnę i nikt mi nie pomoże."

Marek, 42 l.
"Mój koszmar się skończył"

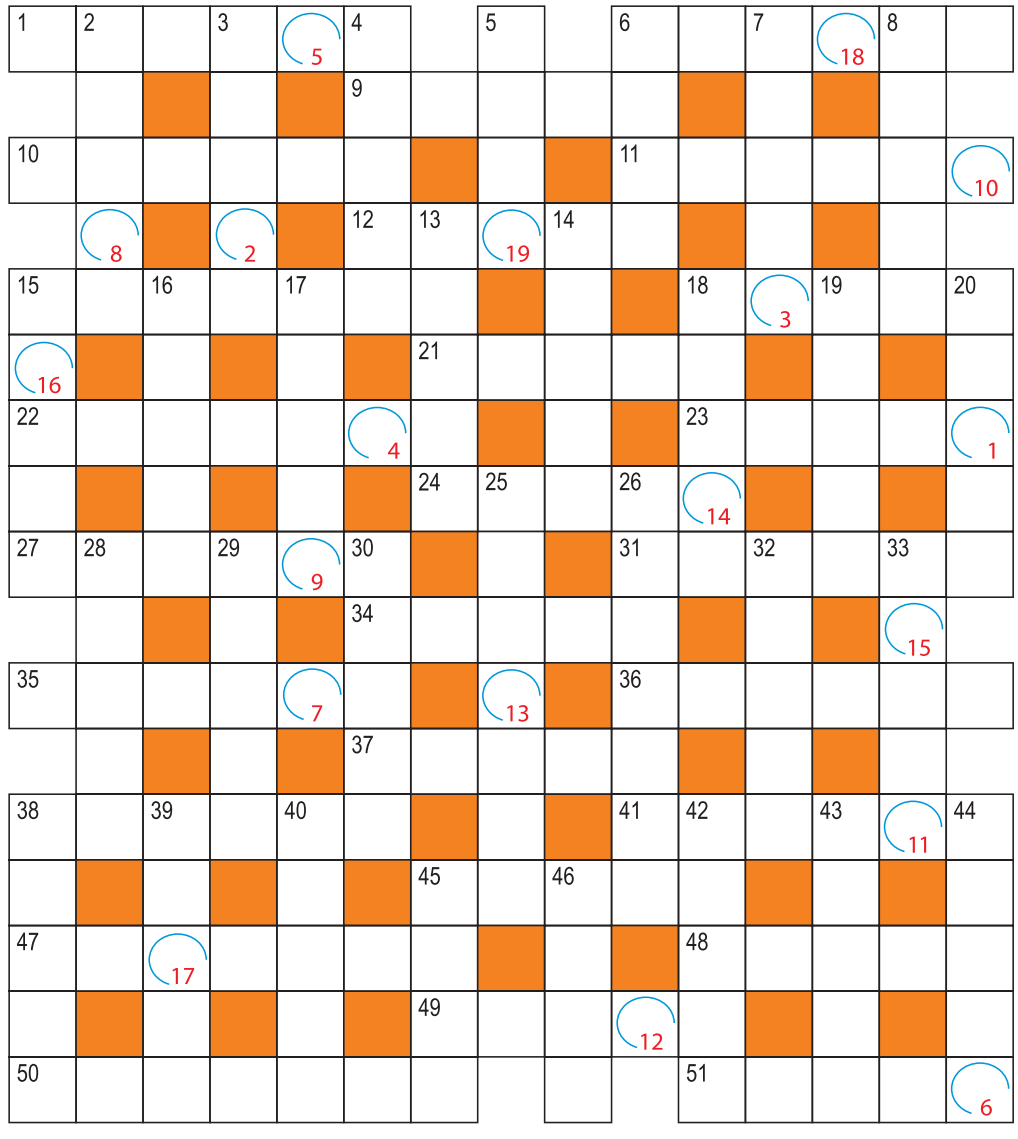
„Koniec z wstydliwymi wizytami u lekarza i widokiem krwi podczas korzystania z toalety. Wkładki pomogły mi pozbyć się hemoroidów, których nabawiłem się przez siedzący tryb życia. Teraz co prawda więcej się ruszam, ale z wkładkami i tak się nie rozstaję!"

Anita, 38 l.
"Zapomniałam o bólu"

„Ból jajników podczas menstruacji nie pozwalał mi normalnie funkcjonować. Co miesiąc na kilka dni byłam dosłownie wyłączona z życia. Łykałam mnóstwo tabletek przeciwbólowych, przez co byłam ospała i tylko leżałam na kanapie. Dzięki tym wkładkom nie czuję już bólu, a w „te dni" mogę nawet biegać, pływać i jeździć na rowerze."

Czesław, 53 l.
"Koniec ze szpitalnym jedzeniem"

„Zawsze lubiłem dobrze zjeść, ale cierpię na zespół jelita drażliwego co wiąże się z przestrzeganiem ścisłej diety. Najgorsze były dla mnie rodzinne spotkania przy zastawionym smakołykami stole – ciężko było się opamiętać. Odkąd kupiłem wkładki, jem to na co mam ochotę, bez obaw o wzdęcia czy biegunki. Życie jest zbyt krótkie, żeby sobie wszystkiego żałować!"



Znaczenie wyrazów:
Poziomo: 1. metoda. 6. rower prapradziadka. 9. rodzaj porozumienia. 10. pracuje na giełdzie. 11. wszystko, komplet. 12. choroba oczu. 15. od osi do osi. 18. kopia notarialna. 21. gaz w żarówce. 22. utwór fortepianowy oddający nastrój nocy. 23. wakacje pracownika. 24. projekt. 27. zniesmaczenie. 31. sposób postępowania. 34. gotująca się woda. 35. najstarszy w rodzinie. 36. rzeczy konkretne. 37. grzyby smażone jak schaboszczaki. 38. odchudzone kołki. 41. epidemia. 45. gaz kopalniany. 47. portiernia. 48. cyrkulacja. 49. srebrzystobiały metal. 50. tania a skuteczna w „Gazecie Senior". 51. opracowanie utworu muzycznego.

Pionowo: 2. przepis, zakaz lub nakaz. 3. zbiornik komorowy na zboże. 4. deszcz z piorunami. 5. współuczestnik uczty. 6. szef juhasów. 7. oziębienie. 8. tworzą szkielet. 13. szczebel w karierze. 14. czarodziej. 15. spływa nią deszczówka. 16. górski wiraż. 17. zorganizowani komedianci. 18. skarpety żołnierskie. 19. wierzchnie okrycie. 20. barwnik brunatny. 25. początek dziejów. 26. niejedna łącząca seniorów. 28. niedostatek. 29. zakonnicy. 30. żółte grzybki. 32. działa przy otwartej kurtynie. 33. hołota. 38. sypki kosmetyk. 39. fotel na plażę. 40. ma ją każdy senior. 42. nie katoda. 43. siostra Balladyny. 44. umowa o pracę. 45. wielka ilość. 46. ślepy przypadek.

Litery z pól dodatkowo ponumerowanych od 1 do 19 dadzą rozwiązanie krzyżówki.

Hasła i rowiązanie krzyżówki na stronie 8

j.urbanczyk1@gmail.com