

Gazeta Senior



cena: 5 zł

Czasopismo bezpłatne.
Koszt prenumeraty indywidualnej 4 zł brutto.

5-15
października

Senioralni

Poznań

10. edycja

kolejne
wydanie
28 października

Zdrowie seniorów w pandemii
RAPORT

ONLINE

FILMY seniorów O PANDEMII

„Krysia mącielka” - jak zostałam
bloggerką na emeryturze

Cyfrowi Debiutanci - kursy dla seniorów

KSIĄŻKI! KRZYŻÓWKA

Lawina bieg od tego zmienia

Mural Senioralni



Drodzy Czytelnicy,

dni seniorów w tym roku przebiegają w nowej formule i reżimie sanitarnym, na szczęście bez większych trudności. Dziś zapraszamy do Poznania na 10. edycję „Senioralni. Poznań”. Najstarsi mieszkańcy stolicy Wielkopolski będą świętować od 5 do 15 października zarówno tradycyjnie, jak i online.

Nasze życie podlega regułom stawianym przez koronawirusa. Jak radzą sobie najstarsi, którzy są w grupie ryzyka? W wydaniu znajdziecie wiele przykładów senioralnych postaw wobec pandemii. Są tacy, co blogują i nie zwalniają tempa. Niektórzy seniorzy poszli o krok dalej i nakręcili filmy o pandemii. Sporo działań udało się przenieść do sieci, co ma swoje plusy, pozwala utrzymywać relacje z bliskimi, korzystając z kultury, edukacji i zasobów, od których zostaliśmy odcięci. Na cyfrowych debiutantów czeka wsparcie!

Zdrowie seniorów, choć jest kwestią kluczową, to niestety raport Krajowego Instytutu Gospodarki Senioralnej nie pozostawia złudzeń, czas pandemii to katastrofalne w skutkach przerwane terapie, brak dostępu do lekarzy specjalistów i rzetelnej wiedzy, jak się chronić. Publikujemy wnioski z raportu z życzeniami zdrowia!

Linda Matus
Redaktor Naczelna

Gazeta Senior Kraj
ISSN 2450-1883

nakład: 16 000 egz.
numer: 10/2020
emisja: 30 września 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 Aleksandra
Gracjasz, 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.

Lawina bieg od tego zmienia

Aleksandra Gracjasz

Wprost z senioralnego serca i w samym sercu Poznania. Mural, który pojawi się w stolicy Wielkopolski, ma podkreślić to, jak ważną część społeczności poznańskiej zawsze stanowiły i stanowią osoby starsze. Za jego koncepcję i wykonanie odpowiadają seniorki, a inspiracją do działania było Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu.

Miasto Poznań oraz Uniwersytet Artystyczny w Poznaniu połączyły siły i rozpoczynają współpracę przy cyklicznej realizacji murali w ramach projektu „Warstwy”. Premierowy mural dotyczyć będzie seniorów i pojawi się w samym centrum miasta – na ścianie kamienicy stojącej u zbiegu ulic Ślusarskiej i Wodnej. Nad koncepcją wielkoformatowego malowidła ściennego, pod opieką absolwentki malarstwa Uniwersytetu Artystycznego w Poznaniu, pracowały podczas specjalnych warsztatów poznańskie seniorki, słuchaczki Uniwersytetu Artystycznego Trzeciego Wieku. Wspólnie stworzyły koncepcję muralu. Najpierw było trochę teorii, która wprowadziła w tematykę, ale przede wszystkim zainspirowała do kreatywnego myślenia. Pierwsza faza warsztatów polegała na projektowaniu muralu i zbieraniu haseł, które mogłyby okazać się przydatne do jego przygotowania. – Pomysł był bardzo dużo, bo każda z uczestniczek ma inny charakter, inną wrażliwość twórczą i każda pracuje w określony sposób. Wszystkie jednak krążyły wokół motywu, że w każdym z nas tkwi wewnętrzne dziecko. I bez względu na wiek można być aktywnym i twórczym. Metryka nie determinuje stylu życia – tłumaczy Jagoda Zych, prowadząca warsztaty.

Na spotkaniach panowała bardzo twórcza i zachęcająca do wzajemnej inspiracji atmosfera. – Nasz wiek sprawia też, że jesteśmy bardzo tolerancyjne i otwarte na nowe doświadczenia. Chętnie wysłuchujemy wszelkich uwag. Zobaczymy, co z tego powstanie, najważniejszy jest finał – dzieli się swoimi wrażeniami Irena, uczestniczka warsztatów. – Wspólnym mianownikiem było dla nas to, że ludzie, którzy są już w sile wieku, niekoniecznie muszą znaleźć się na złomowisku. Coraz częściej uważa się, że starsza osoba to taka w wieku 45+, co jest kuriozalne, i nie docenia się doświadczenia seniorów. Na warsztatach możemy się też uczyć od siebie nawzajem, starsi od młodych i na odwrót – uwielbiam dowcip i spojrzenie na świat osób młodszych, to mnie bardzo inspiruje, również przy tym projekcie. Niezależnie od wieku zawsze trzeba znaleźć wspólny język – dodaje pani Grażyna, uczestniczka warsztatów.

Cenne doświadczenie seniorów

Idea muralu narodziła się w głowach pracowników Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu. Inspirację stanowiły takie malowidła na całym świecie. Murali senioralnych pojawia się ostatnio coraz więcej – w ten sposób uatrakcyjnia się przestrzeń miasta, ale też porusza bardzo ważne kwestie społeczne. – Chcieliśmy, aby taki mural pojawił się również w Poznaniu. Nie do końca wiedzieliśmy, jak ma wyglądać, dlatego poprosiliśmy o wsparcie profesjonalistów. Dzięki współpracy z Gabinetem Prezydenta, Uniwersytetem Artystycznym w Poznaniu oraz Aquanetem udało się wpisać nasz pomysł w większy, miejski projekt pod hasłem „Warstwy”. Mural senioralny będzie jednym z wielu, które powstaną w przyszłości w jego ramach – wyjaśnia Wojciech Bauer, dyrektor Centrum Inicjatyw Senioralnych. Mural ma podkreślać obecność seniorów w przestrzeni miasta. Seniorzy są jego dużą i ważną częścią. Pracują, pojawiają się w sklepach, instytucjach kultury, urzędach, uprawiają sport, chodzą na prywatki, opiekują się naszymi dziećmi. To dzięki nim wiemy, skąd pochodzimy, jaka jest



foto. Prace nad murem, który pojawi się w stolicy Wielkopolski.

nasza historia. Miasto stara się dostrzegać ich problemy i odpowiadać na potrzeby. Od lat stawia na potencjał osób starszych i czerpie z ich doświadczenia. – W naszym mieście mieszka około 140 tys. osób starszych. Wysyłamy jasny komunikat do wszystkich tych, którzy będą przechadzali się uliczkami wokół starego miasta, że seniorzy są wśród nas. To może wydawać się oczywiste, ale przypominamy też, że najstarsza część poznańskiej społeczności ma

bardzo duży wpływ na to, jak funkcjonuje miasto. Seniorzy zmieniają jego przestrzeń. Ich głos jest istotny nie tylko dla ich bliskich, ale też dla władz miasta. Miasto w obecnym kształcie zawdzięcza wiele seniorom, którzy nie boją się coraz częściej otwarcie mówić o swoich potrzebach – zaznacza Wojciech Bauer.

Senioralny mural

Mural jest wyjątkowy, ponieważ tworzą go seniorzy. To oni opowiadają tutaj swoją

historię. Taka inicjatywa daje pole do angażowania różnych grup społecznych, bardzo często tych zmarginalizowanych. – Cudowne jest to, że można starszych ludzi wyciągnąć z domu i zaangażować do udziału w szalonych projektach. W przypadku tego muralu przekaz jest bardzo istotny i wzmocniony, bo płynnie w końcu z serc samych senierek, czyli osób, o których ma on mówić. Świetnie, że Centrum Inicjatyw Senioralnych chce w ten sposób

5-15
października
Senioralni
Poznań
10. edycja

Mural będzie można oglądać od 26 września. Skróconą wersję programu wydarzeń „Senioralni. Poznań 2020” można znaleźć wewnątrz numeru „Gazety Senior”. Pełna wersja dostępna jest w miesięczniku „Senioralny Poznań” oraz na stronie Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu: www.centrumis.pl

pracować, aktywizować i mówić o kwestiach związanych z osobami starszymi. Cieszymy się, że jako Uniwersytet Artystyczny jesteśmy częścią tej inicjatywy – wyjaśnia Piotr Grzywacz, kierownik Biura Promocji Uniwersytetu Artystycznego w Poznaniu. – To genialny pomysł, jestem wielką fanką murali i wszystkiego tego, co zmienia wygląd i charakter naszego miasta. To nie tylko coś ładnego, ale coś, co może zmieniać życie mieszkańców Poznania, nawet rozwijać gospodarczo. Inicjatywa jest tym bardziej cenna, bo to mural, który dotyczy spraw seniorów. W świecie, w którym żyjemy, osób starszych albo zbliżających się do wieku dojrzałego będzie coraz więcej. O ich problemach trzeba zacząć mówić w trochę inny sposób. Każda refleksja, nawet ta pobieżna jest bardzo ważna, to od niej zaczyna się zamiana w myśleniu. Czesław Miłosz powiedział „Lawina bieg od tego zmienia, po jakich toczy się kamieniach”. Ten mural będzie jednym z takich kamieni – podkreśla Joanna Ciechanowska-Barnuś, wiceprzewodnicząca Miejskiej Rady Seniorów w Poznaniu.

„Zostanie po nas pamiętka”

Odstąpienie muralu ma być jednocześnie symbolicznym początkiem jesiennego cyklu

„Senioralni. Poznań”, który koordynuje Centrum Inicjatyw Senioralnych. Zazwyczaj „Senioralni” rozpoczynali się w ostatnią sobotę września dużą imprezą, która w poprzednich latach odbywała się m.in. na dziedzińcu Urzędu Miasta Poznania. – Z powodu epidemii w tym roku nie będzie inauguracji w takim kształcie, jak dotychczas miało to miejsce. Ze względów bezpieczeństwa nie chcieliśmy organizować wydarzeń, które gromadziłyby setki seniorów i seniorów. W zamian za to zaproponowaliśmy mural. Jego odsłonięcie będzie początkiem „Senioralnych”. Na wydarzeniu zapraszamy w dniach od 5 do 15 października. To będą dwa tygodnie zabawy, spotkań i edukacji. Wszystko bezpiecznie, w małych grupach i reżimie sanitarnym. I mimo że będzie inaczej, zadaliśmy o to, żeby oferta „Senioralnych” była równie atrakcyjna. Zawsze staramy się też podkreślać, że „Senioralni” to sygnał, zachęta – w mieście od lat istnieje bogata oferta dedykowana seniorom, z której można korzystać przez cały rok. Centrum wie to najlepiej, bo działa już od 10 lat na rzecz poznańskich seniorów. Co prawda nie obchodzimy hucznego jubileuszu, ale świętujemy właśnie poprzez atrakcyjną ofertę na dziesiątą edycję „Senioral-



fot. Senioralny mural w Poznaniu - prace.

nym” i ogromnie się cieszymy, że do tego świętowania od dekady możemy zapraszać poznańskich seniorów – wyjaśnia Wojciech Bauer.

Seniorki pod okiem Jagody Zych namalują mural w ciągu dwóch wrześniowych dni. – Mamy nadzieje, że mural ucie-

szy też pozostałych seniorów, a także innych mieszkańców Poznania. Może będzie inspirował do działania na rzecz najstarszych mieszkańców naszego miasta – zachęca Wojciech Bauer. – Taki mural pozostanie na długi czas i może być początkiem waż-

nej dyskusji – mówi Grażyna. – Zostanie po nas pamiętka, miejmy nadzieję, że szybko tego nie zamalują. Moje wnuki podrosną, córka zabierze je na spacer i pokaże, że namalowała to babcia – snuje plany Irena.

Po pierwsze: odporność!

Aby układ odpornościowy mógł sprawnie działać, musi mieć sprzyjające warunki, a te zapewni mu m.in. dobra, ogólna kondycja organizmu.

Eksperti zwracają uwagę na czynniki związane ze stylem życia, których należy unikać. Są to m.in. nieprawidłowa dieta i jej skutki (m.in. niedożywienie, awitaminoza, a także otyłość); przewlekły niedobór snu; brak regularnej, umiarkowanej aktywności fizycznej; nadmierne i długotrwałe spożywanie alkoholu; palenie tytoniu; przyjmowanie narkotyków. Kluczem do wzmacniania odporności jest zdrowy styl życia, a szczególnie sposób żywienia. Zdrowa dieta (bogata w warzywa i owoce) dostarcza nam dużej ilości naturalnych przeciwutleniaczy. Są one bardzo ważne, gdyż zwalczają tzw. wolne rodniki, które upośledzają działanie układu odpornościowego. Warto dodać, że na odporność niekorzystnie wpływa także nadmierna ilość cukru w diecie oraz wysokie spożycie tzw. tłuszczów trans, których najwięcej jest w wysokoprzetworzonej żywności, słodczykach i produktach typu fast food.

Źródło: zdrowie.pap

REKLAMA




ODPORNOŚĆ SENIOR

100% IMMUNO COMPLEX			
witamina D	2000 j.m.	50 µg	1000%
witamina C		160 mg	200%
witamina B6		1,4 mg	100%
witamina B12		2,5 µg	150%
cynk		15 mg	150%
rutyna		25 mg	nie dotyczy
ekstrakt z dzikiej róży		40 mg	nie dotyczy
koenzym Q10		400 µg	nie dotyczy

Zawartość składników aktywnych w zalecanej dziennej porcji - 1 tabletki (% dziennych Referencyjnych Wartości Spożycia - dla osób dorosłych)

Plussz Odporność Senior 100% Complex to preparat stworzony z myślą o seniorach.

Zawiera 100% immuno complex - specjalny zestaw składników* wspierających ich odporność



BEZ dodatku CUKRU



Z SOKIEM OWOCOWYM w proszku



smak MALINA & DZIKA RÓŻA

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zrównoważona dieta i zdrowy tryb życia są istotne dla zachowania zdrowia. *Witamina C, D i cynk wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

Nie wstydź się tych chorób!

Choroby odbytu i odbytnicy to często poważne przypadłości sprawiające bardzo wiele problemów. Nie traktujmy tych dolegliwości jako tematu tabu i wstydlivego problemu.

Leczymy je, żebyśmy byli zdrowi.

Przyczynami schorzeń mogą być nieprawidłowe nawyki żywieniowe, higieniczne, siedzący tryb życia, a także genetycznie uwarunkowane osłabienie tkanki łącznej. Dużym problemem jest gojenie ran związanych z uszkodzeniem błony śluzowej odbytu i odbytnicy po zabiegach chirurgicznych. Również występowanie takich dolegliwości, jak swędzenie, pieczenie, ból w okolicy odbytu, ślady krwi w stolcu, na papierze toaletowym i bieliznie może nasilać się z czasem i dlatego powinno być leczone.

Do stosowania w domu Proktis-M to maść doodbytnicza z kwasem hialuronowym wspomagająca proces regeneracji błony śluzowej kanału odbytu i odbytnicy. Wskazana jest po zabiegach i operacjach chirurgicznych, w chorobie hemoroidalnej przy wewnętrznych i zewnętrznych hemoroidach, w stanach zapalnych odbytu i odbytnicy, w zapaleniach krypt, pęknięciach i szczelinach odbytu, przetokach okołoodbytowych.

W dobie trwającej pandemii koronawirusa ludzie starsi mierzą się z wieloma problemami nowej codzienności. Ograniczone kontakty społeczne, nowe formy kontaktu z lekarzem i znajomymi oraz wykluczenie cyfrowe

Zdrowie seniorów w pandemii

Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej przeprowadził badanie pt. Zdrowie polskich seniorów podczas pandemii. Seniorzy przede wszystkim podkreślali problem z dostępem do opieki medycznej, szczególnie do lekarzy specjalistów, brak rzetelnych informacji na temat koronawirusa, a także poczucie osamotnienia.

W dobie trwającej pandemii koronawirusa ludzie starsi mierzą się z wieloma problemami nowej codzienności. Ograniczone kontakty społeczne, nowe formy kontaktu z lekarzem i znajomymi oraz wykluczenie cyfrowe



REKLAMA

Proktis-M[®]

czopki i maść doodbytnicza z kwasem hialuronowym
aktywna pianka oczyszczająca

• HEMOROIDY • SZCZELINY • KRWAWIENIA • ŚWIĄD

DOSTĘPNY
W APTEKACH



- przyspiesza gojenie uszkodzonej anodermi i śluzówki odbytu
- zapobiega chorobie hemoroidalnej oraz nawrotom choroby
- działa przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie
- zmniejsza obrzęki
- przywraca elastyczność oraz właściwe napięcie naczyń krwionośnych
- szybko łagodzi ból, pieczenie i swędzenie okolicy odbytu
- pianka – odpowiednia higiena okolicy odbytu

Dystrybutor: MIRALEX Sp. z o.o., ul. Św. Szczepana 25, 61-465 Poznań, tel.: +48 61 832 90 74, miralex@miralex.pl

WYRÓB MEDYCZNY CE 0373

nie pomagają w dobrym samopoczuciu.

Badanie KIGS zostało przeprowadzone w sierpniu br. w grupie 1118 osób w wieku powyżej 60 lat. Z przeprowadzonych ankiet wynika, że: 1/3 ankietowanych przerwała dotychczasowe leczenie, większość nie ma problemu z otrzymaniem e-recepty, seniorzy mogą liczyć na wsparcie bliskich, ale czują się samotni i brakuje im dotychczasowych spotkań z innymi ludźmi.

Podsumowując wypowiedzi tych osób, widzimy, że polscy seniorzy nie posiadają rzetelnej wiedzy na temat pandemii COVID-19, mają problem z dostępem do opieki medycznej i najbardziej potrzebują dostępu do lekarzy specjalistów. Niepokojem napawa informacja, że 1/3 ankietowanych przerwała dotychczasowe leczenie, co może mieć poważne skutki dla ich zdrowia. – Czekam na lepsze czasy i wcale się nie leczę – podaje w wywiadzie jedna z senierek.

Ankietowani dobrze radzą sobie za to z otrzymywaniem e-recepty, przedłużaniem zaleceń, jeśli stan zdrowia się nie zmienia, ale podkreślają, że teleporada nie zastąpi tradycyjnej wizyty u lekarza.

Brak dostępu do specjalistów

Aż 67% ankietowanych odczuło problem z dostępem do opieki

medycznej w czasie pandemii. W szczególnie trudnej sytuacji znaleźli się chorzy wymagający konsultacji lekarzy specjalistów. Brak dostępu do specjalistów utrudnia leczenie chorób przewlekłych, a co za tym idzie, może skutkować pogorszeniem ogólnego stanu zdrowia seniorów.

– Należy jak najszybciej przywrócić tradycyjną służbę zdrowia. Lekarz pierwszego kontaktu, który przyzwyczał się do pracy z teleporadą, powinien jak najszybciej wrócić do bezpośrednich spotkań z pacjentem. Z punktu widzenia opieki senioralnej najważniejsze są choroby przewlekłe. To „clue” każdego postępowania. Seniorzy muszą zrozumieć, że dobra kontrola chorób przewlekłych może przełożyć się na sukces. Każdy mówi o koronawirusie, ale konsekwencje braku leczenia chorób przewlekłych będą dużo gorsze niż cała pandemia – mówi dr hab. n. med. Filip Szymański, prezes Polskiego Towarzystwa Chorób Cywilizacyjnych, który był gościem Srebrnej Debaty KIGS poprzedzającej badanie.

Samotność

Blisko połowa (41,7%) ankietowanych deklaruje, że może liczyć na swoich bliskich i ma z kim porozmawiać o swoich sprawach i problemach, jednak brakuje im kontaktu z szerszym gronem osób. 52% seniorów,

w mniejszym lub większym stopniu, bardziej niż przed pandemią odczuwa samotność.

Wiele organizacji, jak np. kluby seniora i uniwersytety trzeciego wieku zawiesiły swoją działalność stacjonarną, co dla niektórych oznacza niemal całkowity brak kontaktu z innymi ludźmi. – Brak szerszych kontaktów sprawił, że moje samopoczucie nie jest najlepsze. Lubię przebywać między życzliwymi ludźmi, porozmawiać nawet na błahe tematy, wspominać dobre chwile – mówi w raporcie jedna z senierek.

„Jakbym żył w innym świecie”

Ponad 1/3 badanych osób wskazała, jako jeden z największych dla nich problemów, brak rzetelnej informacji na temat wirusa i aktualnej sytuacji epidemicznej. To z kolei niesie za sobą spadek ogólnego samopoczucia. Życie w niepewności nie ma dobrego wpływu na kondycję psychiczną seniorów, którzy w pytaniach otwartych najczęściej mówili o potrzebie powrotu do normalności, dostępu do rzetelnej wiedzy oraz spotkań z innymi ludźmi.

– Jakbym żył w innym świecie. To już jest inna rzeczywistość, do tej pory mi nieznaną. Odkrywam i uczę się jej na nowo – podsumowuje ankietę jeden z seniorów.

REKLAMA




CENTRUM NOWOCZESNEJ REHABILITACJI I OPIEKI TRIVITA W PORĄBKU

swoją ofertę kieruje do osób poszukujących miejsca, które łączy w sobie fachową opiekę z możliwością rehabilitacji.

**NOWOCZESNE TECHNIKI FIZJOTERAPEUTYCZNE
OPIEKA 24H/7 DNI W TYGODNIU**

REHABILITACJA

- ORTOPEDYCZNA
- POWYPADKOWA

- NEUROLOGICZNA
- PRZECIWOBRZĘKOWA

Rehabilitacja w trybie stacjonarnym oraz ambulatoryjnym!

**OPIEKA
24H/7**



**NOWOCZESNA
REHABILITACJA**



**PORADNIE
SPECJALISTYCZNE**



**CENTRUM NOWOCZESNEJ REHABILITACJI I OPIEKI TRIVITA
UL. KRAKOWSKA 73, 43-353 PORĄBKA
TEL. 48 33 432 25 50 WWW.TRIVITA.PL**

Niedobór witaminy D zwiększa ryzyko zakażenia koronawirusem

Naukowcy z Uniwersytetu Medycznego w Chicago dostrzegli związek między niedoborem witaminy D a prawdopodobieństwem zakażenia koronawirusem. Przyjrzeni się prawie pięciuset pacjentom, u których poziom witaminy D został zmierzony w ciągu roku przed badaniem na obecność COVID-19. Okazało się, że pacjenci z nieleczonym niedoborem mieli dwa razy częściej dodatni wynik testu na koronawirusa.

„Witamina D jest istotna dla funkcjonowania układu odpornościowego. Suplementy witaminy D zmniejszają ryzyko wirusowych infekcji dróg oddechowych” – powiedział dr n. med. David Meltzer, główny autor publikacji. - Leczenie niedoboru witaminy D zmienia ryzyko zakażenia COVID-19 i może mieć ogromne znaczenie na poziomie lokalnym, krajowym i globalnym – powiedział Meltzer.

Źródło: Wprost, EurekAlert



VITRUM® D₃ WITAMINA SŁOŃCA!

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



VITRUM® D₃
Vitaminum D₃ 2000 j.m. **forte**

NATURALNEGO POCHODZENIA
witamina D

Suplement diety

Witamina D:
• Wspiera odporność
• Wpływa na pracę mięśni
• Pomaga w utrzymaniu zdrowych kości i zębów
• Ułatwia wchłanianie wapnia i fosforu z przewodu pokarmowego

120 kapsułek

1

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

2

Olej z krokosza barwierskiego zawarty w kapsułce zwiększa przyswajalność witaminy D

3

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

SUPLEMENT DIETY

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

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

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

Dni Seniora – moc atrakcji dla najstarszych wrocławian

Za nami uroczyste otwarcie Dni Seniora Wrocław 2020. Wyłoniono zwycięzców konkursów, wręczono nagrody dla miejsc przyjaznych seniorom i statuetki dla Przyjaciół Seniora. A przed nami jeszcze moc atrakcji adresowanych do najstarszych mieszkańców miasta, bo senioralne święto potrwa aż do 11 października.

7 września na pl. Wolności rozpoczęły się Dni Seniora Wrocław 2020. Uroczystość rozpoczęła rewia parasoli i pokaz maseczek. Było kolorowo, słonecznie i z uśmiechem. W Narodowym Forum Muzyki Grażyna Lange i Jerzy Lesicki, przedstawiciele Wrocławskiej Rady Seniorów, otrzymali symboliczny klucz do bram miasta z rąk Prezydenta Wrocławia Jacka Sutryka. Prezydent wspólnie z Dorotą Feliks, dyrektor Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego i Jerzym Lesickim, przewodniczącym Wrocławskiej Rady Seniorów wręczył statuetki dla Przyjaciół Seniorów.

Jak co roku uhonorowano 5 osób/instytucji, które w szczególny sposób promują inicjatywy związane z działaniami na rzecz seniorów. Byli to: Maria Zawartko - muzyk, ks. Tomasz Filinowicz - założyciel Fundacji FONIS, Grzegorz Tymoszyk - prezes Fundacji „Umbrella” i koordynator Wrocławskiego Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych Sektor 3, Krystyna Ziętak - autorka niezliczonej ilości inicjatyw pro-senioralnych oraz Jerzy Skoczylas - aktor i satyryk.

Certyfikaty Miejsc Przyjaznych Seniorom otrzymały restauracje biorące udział w projekcie „Danie dla Seniora”, w okresie pandemii zainicjowanego przez WCRS, by pomóc najbardziej

potrzebującym, najstarszym mieszkańcom Wrocławia, a także wesprzeć w tym trudnym czasie wrocławskie restauracje. Certyfikaty otrzymało 5 punktów gastronomicznych, które wydały wspólnie blisko 1000 ciepłych, pełnowartościowych posiłków. Uehonorowano restauracje: Pod Papugami, Przystań i Marina, Orbita, Innedygo oraz Złotnickie Centrum Spotkań.

Na uroczystości obecni byli seniorzy, w tym liderzy organizacji senioralnych, klubów seniora, uniwersytetów trzeciego wieku, a także pracownicy Miejskiej Komendy Policji, Straży Miejskiej Wrocławia oraz MPK. Gorące podziękowania skierowano w stronę gospodarza, dyrektora NFM, Andrzeja Kosendiaka, za umożliwienie organizacji inauguracji wrocławskich Dni Seniora w przepięknej sali koncertowej.

Maseczka z trzciny i parasol z muchami

Galę, jak zwykle z wielką klasą, poprowadził Jerzy Skoczylas. Inauguracja była też wyjątkowa ze względu na ogłoszone konkursy: na najbardziej oryginalny parasol oraz artystycznie wykonaną maseczkę. W konkursie na artystycznie wykonaną maseczkę I miejsce zajęła Joanna Kwiatkowska, która uszyła maseczkę z kapelusika z trzciny,

II miejsce – Halina Postupalska za maseczkę wykonaną haftem krzyżykowym, a III – Leokadia Śmigielka za maseczkę wykonaną na szydełku. Wyróżnienia przyznano: Marii Adriańskiej (maseczka z aplikacjami z żywych kwiatów), Annie Wolskiej (maseczka dla Pani Młodej i Pana Młodego), Izabeli Król (maseczka wykonana na szydełku), Mariannie Jaje (maseczka z naszytą aplikacją wykonaną na szydełku w kształcie motyla), Irenie Nieborak (maseczka z kolorowymi koralikami), Irenie Brojek (maseczka ekologiczno-recyklingowa), Michałowi Dębińskiemu (złota maseczka).

W konkursie na najbardziej pomysłowy parasol wygrali: Stefania Pałka (za parasol z aplikacjami w konwencji biało-czarnej z eleganckim cylindrem w roli głównej i kolorowymi muchami), Łucja Seklecka (za ukwiecony parasol wykonany z aplikacjami z kolorowej bibuły), Joanna Kwiatkowska (za parasolkę własnoręcznie pomalowaną farbami akrylowymi).

Wyróżnienia przyznano: grupie O-CAL-eni (za największy parasol, pod którym zmieści się cała grupa), Janinie Pikulińskiej (za parasol z namalowanym ratuszem), Halinie Nogaj (za jesienny parasol ozdobiony aplikacją zrobioną na szydełku), Mariannie Jaje (za parasol ozdo-

biony maseczkami i ręcznie wykonanymi kwiatami), Mariannie Elżbiecie Głębowskiej (za Parasolową Panią z ozdobnym tiulem), Stanisławie Demczyszak (za parasol z kolorowymi krasnalami). Serdecznie dziękujemy wszystkim uczestnikom, naszym drogim seniorom, a w szczególności podopiecznym: z Dniennego Domu Seniora Plus przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Oleśnicy oraz z Dniennego Domu Pomocy nr 2 Wrocław Brochów – za udział w konkursach i podzielenie się swoją pomysłowością. Nagrody za zajęcie I miejsca w obu kategoriach ufundował Partner Strategiczny Dni Seniora – firma Veritas Group, zajmująca się profesjonalną opieką nad seniorami. Fundatorem nagród za II miejsce jest ANALGOMED – Centrum Leczenia Bólu, które proponuje kompleksowe i nowoczesne metody walki z przewlekłym bólem.

Uroczyste otwarcie wrocławskich Dni Seniora uświetnił wspaniały koncert swingowo-jazzowy w wykonaniu: Magdaleny Zawartko, Artura Caturiana, Grzegorza Piaseckiego, Dominika Mąkosi i Łukasza Sobolaka. Koncert poprowadziła Maria Zawartko.

100 atrakcji dla seniorów

W tym roku Wrocławskie Dni Seniora potrwają do 11 paź-

dziernika i obfitować będą w wydarzenia odbywające się zarówno w przestrzeni miejskiej, jak i wirtualnej. W harmonogramie znajdziemy blisko 100 atrakcji, w tym zajęcia online. – Program wrocławskich Dni Seniora jest dopasowany do obecnej sytuacji, dlatego prosimy seniorów o wyrozumiałość. Zawsze stawiamy na pierwszym miejscu Ich zdrowie. Będziemy na bieżąco reagować, zależy nam na tym, żebyśmy w przyszłym roku mogli się spotkać i wspólnie świętować – podkreśla Robert Pawliszko, zastępca dyrektora WCRS.

Co jeszcze przed nami?

– Przygotowaliśmy dla seniorów liczne wydarzenia: wycieczki piesze i rowerowe, nordic walking, warsztaty prozdrowotne, bezpłatne badania. Zapraszamy na spotkania z dietetykiem, geriatrą, psychologiem, policją oraz na wiele wydarzeń kulturalnych organizowanych przez Scenę Kamienica, a także spacerów z przewodnikami „Alternatywne Nadodrze” – mówi Kamila Polańska, koordynatorka Dni Seniora Wrocław 2020.

Wśród wielu ciekawych wydarzeń polecamy m.in. wycieczkę po Nadodrzu (1.10) z Piotrem Łąckim, psychologiem i przewodnikiem turystycznym, wieczór klezmerski w Scenie Kamienica (4.10), spotkanie z ekspertami ZUS (6 i 13.10).

Warto wziąć udział także w wydarzeniach online: Laboratorium Zabawek, warsztatach mody i urody, zajęciach ze sztuki kabaretowej Jerzego Skoczylasa. Do 30.09 trwa wystawa plenerowa „Wrocław Miastem Kapeluszy” na pl. Solnym dokumentująca 10 lat Marszu Kapeluszy – tradycji, która co roku otwierała Dni Seniora.

Harmonogram Dni Seniora znajdziemy na stronie: www.seniorzy.wroclaw.pl/Program-Dni-Seniora-2020 oraz w siedzibie Wrocławskiego Centrum Seniora, przy pl. Dominikańskim 6, pn.–pt. 9:00–15:00.

Elementarz Cyfrowy

Seniorom, którzy dotąd nie korzystali z internetu, bądź robili to sporadycznie, a chcieliby być obecni w wydarzeniach online polecamy program telewizyjny Elementarz Cyfrowy. Jest on emitowany w TV Echo24 w środy godz. 18:45 oraz na www.echo24.tv/program/elementarz-cyfrowy-35. Projekt powstał z inicjatywy WCRS-WCS a jego celem jest nauka od podstaw obsługi komputera, korzystania z internetu i mediów społecznościowych. Po zakończeniu programu, w godz. 19:00-19:30, pod nr. tel. 502 286 773 w terminach: 30.09, 14.10, 21.10, 28.10 na Państwa pytania czeka ekspert IT Konrad Postawa.



fot. Andrzej Rokosz



fot. Marta Łomnicka



fot. Andrzej Rokosz

Na Pomorzu Zachodnim seniorzy w natarciu

Lody puszczają!

Andrzej Wiśniewski

Pomimo obaw związanych z możliwością zarażenia się Covid-19 seniorzy na Pomorzu Zachodnim nie odpuszczają! Przestrzegając wszystkich zasad związanych z pandemią, ruszają na zajęcia uniwersytetów trzeciego wieku, wznawiają udział w zawieszonych wcześniej zajęciach z nauki języków obcych i kursach komputerowych. Seniorzy nie zaprzestali aktywności ruchowej: tłumnie pojawiają się na ścieżkach rowerowych, aktywnie uczestniczą w zajęciach fitness na świeżym powietrzu, regularnie pojawiają się na kortach tenisowych.

Nieco łaskawiej Covid-19 potraktował Pomorze Zachodnie. Od początku ogłoszenia pandemii region notował stosunkowo niską ilość

zakażeń, pomimo bardzo dużego napływu turystów szczególnie w nadmorskiej części regionu. Przestrzeganie zasad, higiena, szybkie reakcje na źródła zakażeń spowodowały, że nie odnotowano lawinowych zakażeń koronawirusem. Po przerwie związanej z zawieszaniem zajęć coraz częściej odbywają się spotkania klubów seniora. Aby uaktywnić ludzi w wieku emerytalnym Centrum Seniora w Szczecinie zaprasza na cykliczne spotkania pod hasłem „Pamiętajcie o ogrodach”. Podczas zajęć seniorzy uczą się sadzenia kwiatów, poznają nowe rośliny, poznają inne formy spędzania czasu na działce. Odbywają się też zajęcia kulinarne, które mają być alternatywą dla tradycyjnego „działkowego” grilla, podwyższającego cholesterol i wpływającego negatywnie na układ trawienny. Podczas zajęć preferowane są potrawy przygotowywane z jarzyn.

Aktywni na wielu polach

Kolejna ciekawa inicjatywa dla seniorów w Szczecinie to „Fitness na świeżym powietrzu”. Zajęcia, przeznaczone są dla ludzi aktywnych ruchowo i dla tych, którzy wstali z wygodnego fotela i mają ochotę się pogimnastykować.

Od czerwca na scenie świnoujściejskiej Muszli Koncertowej

pojawiają się artyści seniorzy, którzy bawią i wzruszają swoimi umiejętnościami wokalnie-aktorskimi mieszkańcy i wczasowiczów. Za kilka dni w Świnoujściu ruszają zajęcia Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Dużą aktywność seniorów odnotowuje się w sferach zawodowych. W Świnoujściu pracują w firmach ochroniarskich, znakomicie prowadzą restauracje i kawiarnie, które od lat tworzą pozytywny klimat miasta. Prowadzą także zajęcia sportowe, opiekują się obiektami sportowymi.

Niestety bardzo ograniczoną aktywność przejawiają kluby seniora w mniejszych miejscowościach i wsiach regionu. Swoją działalność zawiesiły zespoły śpiewacze i ludowe. Nie odbywają się zajęcia z zakresu rękodzieła, co było zawsze mocną stroną artystów seniorów. Jest jednak iskierka nadziei. Od października w Wolinie zajęcia rozpoczyna żeński chór, w którym aktywnie działają miejscowe seniorki. Zatem nie jest tak źle! Pomimo problemów z dostaniem się do lekarza rodzinnego, specjalisty czy też do szpitala seniorzy się nie poddają. W miarę możliwości i na ile pozwalają obostrzenia sanitarne, aktywnie działają na rzecz rozwoju własnego oraz miejsc, w których mieszkają.



fot. Archiwum Centrum Seniora Szczecin

REKLAMA



AKTYWNA OCHRONA SKÓRY
pH 5.5

MoliCare®

Zdrowa skóra przy nietrzymaniu moczu dzięki kompleksowej ochronie i pielęgnacji.



MoliCare® Premium lady pad i pants

Wkładki i bielizna chłonna dla kobiet niezbędna przy kropelkowym, lekkim, średnim i ciężkim nietrzymaniu moczu. Utrzymują najwyższy poziom ochrony oraz zdrową skórę dzięki warstwie z przyjaznym pH 5,5, wzbogaconej aloesem oraz szybkiej dystrybucji moczu do wnętrza 3-warstwowego wkładu.

MoliCare® Skin

Wilgotne chusteczki pielęgnacyjne niezbędne do łagodnego oczyszczania stref intymnych przy zmianie produktu chłonnego.

MoliCare® Skin

Krem ochronny z tlenkiem cynku tworzy barierę ochroną przed negatywnym działaniem moczu – zapobiega stanom zapalnym, odparzeniom.



MoliCare® Skin

Emulsja do ciała intensywnie nawilża i odżywia suchą skórę dzięki emulsji typu woda w oleju - niezbędna przy pielęgnacji skóry dojrzałej.

Produkty dostępne również w aptekach i sklepach medycznych.

KORZYSTAJ Z PROMOCJI z nagrodami
Zamów produkty bez wychodzenia z domu:



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

T: +48 42 22 52 752

M: +48 532 085 395

PAUL HARTMANN Polska Sp. z o.o.

REKLAMA

Avicenum PHLEBO 360

ZDROWOTNE POŃCZOCHY UCISKOWE

2 klasa kompresji
(23 - 32 mmHg)



WYKONANIE:

- koronką
- lamówką
- czubek otwarty
- czubek zamknięty

WIĘCEJ INFORMACJI NA: avicenum.eu

Aries
MEDICAL PRODUCTS

avicenum.eu

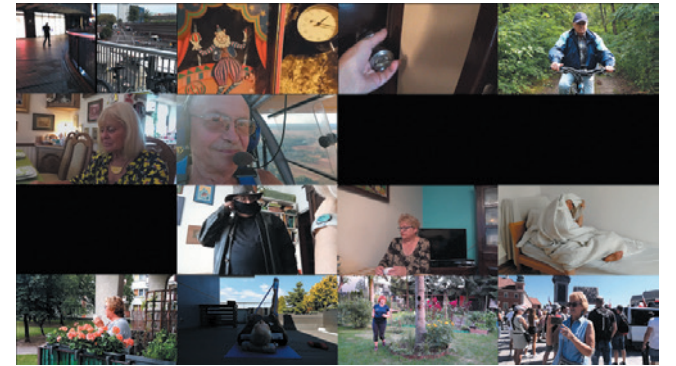
... dla łatwiejszego życia!

FILMY seniorów o pandemii

KULTURA W SIECI

Inspiracją do powstania filmu stworzonego przez seniorów była powieść „Msza za miasto Arras” Andrzeja Szczypiorskiego, w której wydarzenia osnute są wokół historii epidemii zarazy w średniowiecznej Francji. Dwie 7-osobowe grupy seniorów z różnych miejscowości w Polsce pracowały online przez całe wakacje. Efektem stały się filmy dotyczące ich życia w czasach pandemii koronawirusa, które można było obejrzeć na platformie Facebook 16 września. Produkcje bardzo się różniły od siebie, polecamy ich obejrzenie pod adresem: <https://www.facebook.com/events/2905695449651537> Dzisiaj zapraszamy do rozmowy z twórcami i Łukaszem Kamińskim, reżyserem, montażystą i animatorem, pod okiem którego pracowała grupa.

Linda Matus: W zgłoszeniu do projektu seniorzy odpowiadali na kilka pytań m.in. dlaczego chcą wziąć udział w projekcie, czy mają doświadczenie w pracy z video i narzędziami do pracy online. Jak przebiegał proces rekrutacji grupy? Co okazało się najtrudniejsze?



Łukasz Kamil Kamiński:

Proces rekrutacji przebiegał stosunkowo spokojnie. Pomysł na zadanie kilku pytań potencjalnym zainteresowanym wziął się z potrzeby pracowania z osobami, które miały doświadczenia w obszarze działań kreatywnych. Już na samym początku tak skonstruowany nabór powodował zawężenie grona odbiorców. Zgłosiło się 20 osób, projekt był zaplanowany na dwie grupy po 8 osób. Najtrudniejsze było dla mnie to, że pomimo zapewnień, że uczestnicy rozumieją, iż praca wymaga uczestniczenia w pełnym cyklu zajęć, trzy osoby zrezygnowały jeszcze przed rozpoczęciem zajęć deklaracji. Niestety uniemożliwiły tym samym udział innym potencjalnym osobom.

Projekt realizowany był metodą, której celem

jest doświadczenie mocy współdziałania, wydobycie potencjału twórczego grupy. Seniorzy, a tym bardziej twórczy seniorzy bywają indywidualistami, czy udało się pogodzić własne perspektywy i wypracować wspólne dzieło?

Dla mnie osobiście to był jeden z najważniejszych fundamentów tych zajęć, zwłaszcza że kontekstem dla pracy było doświadczenie izolacji spowodowanej pandemią koronawirusa. Oczywiście, jak to bywa w każdej grupie, są mniejsze i większe dyskusje, rozbieżności i niezgodności. Moją rolą w tym procesie było to, by połączyć ze sobą wszystkie elementy tak, jeśli chodzi o temperamenty, jak i pomysły. Z tych dyskusji wynikało dużo ważnych wniosków i twórczych pomysłów. Oczywiście dla części grupy było to trudne. Chór głosów był od początku aż do końca. Mam jednak

REKLAMA

KROKUS w Wiśle

Czy jesienny wyjazd może być bezpieczny??

Oczywiście, że TAK!!

Posiadamy certyfikat Obiekt Bezpieczny Higienicznie

Na hasło **Bezpieczny wyjazd**
5% rabatu na tygodniowy
pobyt rekreacyjno-rehabilitacyjny
lub

Nocleg z pełnym wyżywieniem już od 69 zł/ doba
(minimum 4 noce, oferta dla emerytów i rencistów)

REZERWUJ już dziś
TEL. 33 855 11 40, kom 731 731 110
e-mail: kontakt@krokus.pl
Krokus, ul. Górnośląska 9, Wisła, www.krokus.pl

44. oracz. 45. siec. 46. rydz.
40. autko. 42. ostka. 43. olcha.
33. eland. 38. komis. 39. renta.
29. narod. 30. oktan. 32. Tuwim.
koncert. 26. normica. 28. komza.
Dante. 19. murek. 20. anker. 25.
papkka. 16. rodeo. 17. walek. 18.
8. kelik. 13. Anaga. 14. Eltra. 15.
arara. 5. kraj. 6. ogar. 7. ochra.
Pionowo: 2. rafia. 3. wyrwa. 4.
starosc. 51. alasz.

„Międzynarodowy Dzień
Osób Starszych”:

**ROZWIĄZANIE
KRZYŻÓWKI**

finalnie poczucie, że sposób, w jaki pracowaliśmy, w którym byłem tzw. facylitatorem, a nie narzucającym ideę nauczycielem, sprawdziła się. Z indywidualnych doświadczeń z okresu pandemii utkaliśmy wspólnie dwie różne historie w dwóch grupach. To były często bardzo osobiste doświadczenia. Na poziomie poszczególnych etiid, historii była zupełna zgoda pozostałych uczestników na zaistnienie danego tematu proponowanego przez każdą osobę. Bardziej dyskusyjna była strona formalna. Jak stworzyć spójną całość z siedmiu takich historii, jaka powinna być kolejność, jakie powinny być spoiwa takiej mozaikowej narracji. Ale udało się znaleźć wspólny język.

Z punktu widzenia profesjonalisty i tego krótkiego doświadczenia projektowego, czy istnieje według Pana coś, co seniorzy mogą dziś wnieść do współczesnej sztuki filmowej?

Oczywiście. Myślę, że takich przestrzeni jest wiele, zaczynając od historii, przeżyć własnych doświadczeń. Pracuję przede wszystkim w obszarze filmu dokumentalnego, więc jest to niejako samoistne przyzwolenie i zaproszenie do dzielenia się własnymi życiowymi historiami. Mówi się dość generycznie o istotnej

roli „starszyny” w przekazie idei, wartości dla młodszego pokolenia. Jednak nie tylko ilość i intensywność życiowych doświadczeń, ale także holistyczność spojrzenia na życie i świat jest tu wyróżnikiem i wyjątkową jakością, którą seniorzy wnoszą do doświadczenia i pracy filmowej. Wreszcie uważam, że dużo wniesić mogą i wnoszą swoistego rodzaju podejścia do drugiego człowieka, uważności, szacunku w filmie. Nie powiem, że młodszym tego brak, po prostu u seniorów ma to wyjątkowy charakter, nie do zastąpienia.

Projekt realizowany był w ramach stypendium „Kultura w sieci” Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Czy będzie Pan kontynuował przygodę z seniorami, jeżeli pojawi się taka możliwość?

Tak, właściwie to już to robię, ponieważ realizuję równoległe inny projekt filmowo-senioralny. Potrzeba takiego działania zrodziła się z dwóch inspiracji. Po pierwsze z zaznajomienia się z ofertą senioralną w momencie, kiedy próbowałem zainteresować mojego dziadka ofertą kulturalno-edukacyjną i poczucia, że chciałbym wnieść jakiś inną propozycję względem już istniejącej. Po drugie zaś z doświadczenia realizacji wywiadów biograficznych

z 90-, 80- i 70-latkami. Te historie i doświadczenia życiowe, których wysłuchałem w liczbie około stu, były i są absolutnie niesamowite. Czuję ponadto dużo bliższy związek z pokoleniem dziadków niż rodziców. Tego rodzaju praca jest dla mnie bardzo twórcza i fascynująca.

Co ułatwiłoby lub uatrakcyjniło tego typu projekt, patrząc z perspektywy czasu?

Pierwsza rzecz, która przychodzi mi do głowy, to większa ilość czasu na realizację projektu. Dziesięć spotkań na przestrzeni dwu i pół miesiąca to był bardzo skondensowany i krótki czas. Takie były ograniczenia, ale i jednocześnie wyzwania stypendium. Więcej czasu pozwoliłoby na większy namysł nad koncepcją na cały film oraz jego poszczególne etiudy, a także na bardziej pogłębioną i efektywną naukę. Z bardzo cennej informacji zwrotnej, którą otrzymałem od seniorów, wynika ponadto, że uatrakcyjniłby jeszcze bardziej tego rodzaju zajęcia większy rygor w dyskusjach, które dla niektórych zanadto się rozlewały, a także... zadawanie większej ilości prac domowych. To jedno z najprzyjemniejszych odczuć dla mnie jako pedagoga, kiedy słyszę: „Łukasz, chcielibyśmy mieć więcej prac domowych!” :)

Zapraszamy do rozmowy z twórcami

Linda Matus: Jakie były źródła Pań motywacji? Co chciały Pań osiągnąć, zgłaszając się do projektu?

Alicja Kręcisz: Do projektu zgłosiłam się z potrzeby poznania języka filmu. W trakcie pandemii zaczęłam kręcić krótkie filmiki i odkryłam, że bardzo mi się to podoba. Więc kiedy koleżanka podesłała mi informację o naborze do projektu, natychmiast się zgłosiłam, licząc, że się podszkolę. **Bożena Borys:** Lubię nowe wyzwania. Mimo 74 lat ciągle staram się żyć aktywnie. Pracuję społecznie w Warszawskiej Radzie Seniorów, udzielam się w wolontariacie, pisuję teksty, maluję, uprawiam ceramikę, pływam, jeżdżę na nartach. Propozycja warsztatów filmowych wydawała mi się interesująca. Moje przygotowanie było znikome, chociaż mam w domu fachowca. Mąż jest absolwentem wydziału operatorskiego Łódzkiej Szkoły Filmowej. Chciałam dowiedzieć się więcej o urzędzeniu, którym posługuje się na co dzień.

Projekt zasadał się na nowych technologiach, co było największym technicznym wyzwaniem?

Bożena Borys: Dzięki temu projektowi odkryłam, że telefonem można zrobić prawie wszystko. To niewielkie urządzenie może zastąpić komputer, kamerę filmową,

aparaturę fotograficzną, a także i stół montażowy. Mój fachowy mąż nigdy nie zrobił zdjęcia smartfonem, nigdy nie użył go do filmowania, aż tu nagle okazało się, że można. To było odkrycie dla mnie i dla niego! A w kłopotach technicznych pomagał rozwiązać problem. On w Krakowie, ja w Warszawie. Takie cuda są teraz możliwe!

Alicja Kręcisz:

Z tym akurat nie miałam problemu. Pracowałam na komputerach od początku lat 90-tych. Używałam różnych programów na poziomie zaawansowanym, a nawet projektowałam bazy danych. Z platformą Zoom zaznajomiłam się już w marcu, na początku pandemii byłam z nią już obyta.

Czy pandemia to był dobry moment na realizację projektu? Czy takie wyzwanie w tym trudnym czasie pomogło, czy bywało przytłaczające?

Alicja Kręcisz: Dla osób w takim położeniu jak ja, które mieszkają samotnie i przez pandemię straciły możliwość kontaktu z innymi ludźmi na żywo, takie spotkania online dawały możliwość zapomnienia o naszej trudnej sytuacji. Spotykaliśmy się ze stałą grupą ludzi (ważne!), poznaliśmy się. Regularność spotkań pozwalała też uporządkować czas, nie

przemijał on niezauważalnie. Trzeba było się zmobilizować, przygotować duchowo i fizycznie. Jedną z moich znajomych powieździła, że przed zajęciami online miała potrzebę umycia zębów, bo szła na spotkanie. Czułam, że nie marnuję czasu, nie czekam, aż pandemia się skończy, tylko żyję, rozwijam się, robię to, co lubię. Szkoda tylko, że tematyka naszych filmów nie pozwalała nam o pandemii zapomnieć.

Bożena Borys: Okres pandemii niósł za sobą pewne wyciszenie, mniejszą aktywność. Ludzie zamknięci w domach z trudem radzili sobie z taką sytuacją. To był dobry czas na spotkania online. Osobiście uważam, że te same warsztaty filmowe, sympatycznie prowadzone przez pana Łukasza, gdyby były na żywo, byłyby jeszcze bardziej atrakcyjne.

Czy nauka języka filmowego skradła Paniom serce?

Alicja Kręcisz: Mam pomysł na film. Zaczęłam robić dokumentację filmową. Tworzę równocześnie scenariusz. Wiem, że powinienem zacząć od scenariusza, ale niestety nie mam tyle czasu co ludzie młodzi i muszę liczyć się z tym, że z każdym rokiem moje możliwości maleją, więc spieszę się, żeby zrobić to, co sobie wymyśliłam. A że film będzie o pewnej grupie ludzi, więc mam już zapewnionych życzliwych widzów.

FILMY SENIORÓW O PANDEMII do obejrzenia:



<https://www.facebook.com/events/2905695449651537>

Bivanol®

W pełni naturalny i bezpieczny preparat o udowodnionej naukowo skuteczności.



„ Od kiedy lekarz polecił mi Bivanol przestały dręczyć mnie poranne sztywności dłoni i nóg. Nareszcie mogę normalnie funkcjonować, niezależnie od pory dnia i roku.

Halina, 59 lat, Warszawa

„ Stosuję Bivanol już od kilku miesięcy i jestem bardzo zadowolony. Po Bivanolu mogę poruszać się bez problemu, a codzienne czynności nie sprawiają już trudności. Polecam wszystkim cierpiącym na RZS tak jak ja.

Kazimierz, 46 lat, Szczecin

Zamów teraz z darmową dostawą!

www.Bivanol.pl (całodobowo, 7 dni w tygodniu)
 infolinia: 22 228 20 13 (czynna pn.-pt. 8:00-16:00)
 W wybranych aptekach na terenie całego kraju.

REKLAMA

NOWOŚĆ!

REKLAMA

PC 30[®] V

Medyczna pielęgnacja skóry narażonej na powstawanie odleżyn



PC 30[®] V

- opracowany dla skóry suchej narażonej na mechaniczne otarcia i ucisk
- wspomaga skórę obciążoną długotrwałym siedzeniem, leżeniem lub noszeniem protez
- chroni przed podrażnieniami, stanami zapalnymi, odleżynami



Bogaty skład składniki aktywne działają na każdą warstwę skóry



Wyciąg z nasion kasztanowca uszczelnia naczynia krwionośne i zapobiega obrzękom



Bez konserwantów



Bez tłustego filmu i zatykania porów



Transparentny umożliwia kontrolę stanu skóry



Pomocny także **po oparzeniach I-go stopnia**



Wydajny

PC 30[®] V Aby uniknąć odleżyn

Sposób użycia: Nanieść płyn PC 30[®] V 2 do 3 razy dziennie na skórę, delikatnie wmasować i pozostawić aby zaczął działać. 1 do 2 kropli wystarczają na powierzchnię wielkości dłoni. W przypadku skóry bardzo wrażliwej nanieść PC 30 V płyn i pozostawić do wchłonięcia. Stosować wyłącznie na nieuszkodzoną skórę. Płyn jest dostępny w dwóch pojemnościach: 100 ml i 250 ml.

Producent: Cheplapharm Arzneimittel GmbH
Ziegelhof 24, 17 489 Greifswald, Niemcy

Dystrybutor: Solpharm Sp. z o.o.
ul. Zakątek 1, 05-270 Marki

SOLPHARM[®]

Odleżyny

problem nie tylko leżących pacjentów!

Czasopismo „Pielęgniarstwo w Anestezjologii i Intensywnej Opiece” podaje, że odleżyny obserwuje się w Polsce u 3–17 proc. chorych leczonych w szpitalu i 17–28 proc. osób objętych opieką domową. Co ważne, odleżyny to nie tylko problem osób długotrwale leżących dotyczy np. osób korzystających z wózka inwalidzkiego.

Odleżyny to obszar miejscowego uszkodzenia skóry

i znajdujących się pod nią tkanek. Powstają wskutek długotrwałego lub powtarzającego się ucisku. Mogą przerodzić się w trudno gojące się rany. Pierwsze niepokojące objawy to trwałe zaczerwienienie skóry, obrzęk, otarcia naskórka i ból. Zaniedbanie tych sygnałów może doprowadzić do narażenia na ciężkie zakażenia, prowadzące nawet do śmierci – przestrzega Piotr Deszcz, Koordynator Projektu Szpitala.

Przyczyn odleżyn jest wiele, ale najważniejsza z nich to leżenie w jednej pozycji. Kolejnym ważnym zadaniem jest utrzymywanie ciała chorego w czystości. Na rynku dostępne są specjalistyczne środki do ochrony skóry przeznaczone do miejscowego stosowania. Działają pielęgnacyjnie, antybakteryjnie, uelastyczniająco i wzmacniająco na skórę, np. PC 30@V płyn.

Więcej informacji na temat projektu HOMESIDE i możliwości udziału w nim znajdziemy na: www.awf.krakow.pl/homeside

Projekt realizowany jest w Zakładzie Terapii Zajęciowej AWF w Krakowie. Spotkania odbywają się online, udział jest bezpłatny.

Zapraszamy osoby z całej Polski.

Kontakt w sprawie rekrutacji tel. 514 546 280 oraz drogą e-mailową: homesidepolska@gmail.com

REKLAMA

**Zakład Opiekuńczo- Leczniczy
Dom Seniora**
Pobyt dziennie-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 pielęgniarzkiej, 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

Muzyka i czytanie w walce z demencją

Seniorzy cierpiący na demencję często sami szukają sobie zajęcia. Próby te bywają jednak chybione i mogą przekształcić się w zachowania przeszkadzające domownikom i opiekunom. Stąd też sprawą niezwykle istotną jest dobór odpowiednich zajęć, które będą dostosowane do potrzeb i aktualnych możliwości chorego. Właśnie rusza projekt dla osób cierpiących na demencję i ich opiekunów.

Demencja stopniowo ogałaca chorego z wszystkich jego kompetencji, jest on skazany na pasywność i bezczynność. Jednak czy to założenie jest słuszne? Z perspektywy współczesnej

terapii zajęciowej – zdecydowanie nie.

Co więcej, w przypadku tych osób zajęcia posiadają znaczenie terapeutyczne. Umożliwienie seniorom cierpiącym na demencję podejmowania zajęć przynosi liczne pozytywne efekty. – Hamuje tempo rozwijania się choroby demencyjnej poprzez aktywizację w wymiarze poznawczym (zapamiętywanie, kojarzenie, komunikowanie się), funkcjonalnym (wykonywanie czynności, poruszanie się) i sensorycznym (odbieranie bodźców z otoczenia i reagowanie na nie). Stanowi dla chorych punkt orientacyjny poprzez organizowanie ich czasu i strukturyzowanie przestrzeni wokół nich. Redukuje także zachowania problemowe pacjentów, w tym agresję i autoagresję, poprzez pozytywne ukierunkowanie ich energii. Przeciwdziała frustracji wynikającej z nudy i monotonii życia oraz poprawia jakość relacji między podopiecznymi z demencją a ich opiekunami poprzez tworzenie wspólnej przestrzeni spotka-

nia w trakcie wykonywania zajęć – wymienia dr Agnieszka Smrokowska-Reichmann, kierownik badań klinicznych w projekcie HOMESIDE.

Ważne jest, aby zajęcia nie były tzw. „zabijaniem czasu” czy „pseudoaktywnościami”, które nie satysfakcjonują chorego. – Powinny stwarzać płaszczyznę spotkania między opiekunem a osobą z demencją, nawiązywać do historii życia i wspomnień seniora, stanowić dla niego rozrywkę, dawać poczucie sukcesu i sprawczości i być podzielone na etapy częściowe – tłumaczy dr Agnieszka Smrokowska-Reichmann.

Kryteria te spełniają zajęcia oferowane w ramach działań podejmowanych w projekcie „HOMESIDE – interwencja muzyczna i czytelnicza stosowana przez opiekunów domowych dla osób z demencją: badanie losowe kontrolowane”.

Muzyka i czytanie pomagają w walce z demencją

W projekcie mogą wziąć udział osoby z demencją wraz z opiekującymi się nimi



bliskimi, mieszkający razem albo widujący się każdego dnia i mający możliwości korzystania z internetu. Co ważne, do wzięcia udziału w projekcie nie jest wymagane posiadanie uzdolnień czy umiejętności muzycznych ani też specjalnych zamiłowań czy predyspozycji czytelnicy.

– Muzyka może zostać użyta do aktywizacji, ruchu lub odpoczynku i wyciszenia, ale także pozwala stworzyć możliwości znaczącego dialogu np. wspólne wspomnianie przy ulubionych piosenkach. Natomiast aktywności oparte na czytaniu, recytowaniu, słuchaniu tekstów, czy graniu w gry słowne pomagają

zaangażować osoby z demencją w dostępne i atrakcyjne dla nich zajęcia oraz ułatwić komunikację z opiekunem – mówi dr Agnieszka Smrokowska-Reichmann

Bezpłatne szkolenia

Szkolenia rodzin opiekunów, poprowadzone przez wykwalifikowanych muzykoterapeutów i terapeutów zajęciowych, mają dostarczyć narzędzi, które pozwolą zredukować objawy demencji i ułatwić codzienne bycie z bliskimi. Pozwolą również lepiej radzić sobie w trudnych momentach, sensownie spędzać czas i podtrzymać więzi. Ponadto obserwacji poddana zostanie jakość

relacji pomiędzy opiekunem a osobą z demencją, a także odporność opiekuna i jego radzenie sobie z sytuacjami stresowymi i depresją.

Więcej informacji na temat projektu HOMESIDE i możliwości udziału w nim znajdziemy na: <http://www.awf.krakow.pl/homeside>

Projekt realizowany jest w Zakładzie Terapii Zajęciowej AWF w Krakowie. Spotkania odbywają się online, udział jest bezpłatny. Zapraszamy osoby z całej Polski. Kontakt w sprawie rekrutacji tel. 514 546 280 oraz drogą e-mailową: homesidepolska@gmail.com

REKLAMA

Zamiast windy

Rozwiązania dla osób z niepełnosprawnością ruchową

Osoby z niepełnosprawnością ruchową bardzo często spotykają na swej drodze trudności w pokonaniu schodów. Brak windy, wygodnego podjazdu czy urządzeń dźwigowych sprawia, że dostanie się do wielu budynków jest po prostu niemożliwe. W jaki sposób pokonać bariery architektoniczne przez osoby na wózku? Czy istnieją urządzenia, które mogą zastąpić klasyczną windę?

Już od ponad dekady firma **Windy Schodowe** ułatwia życie osobom starszym i z niepełnosprawnościami, skutecznie likwidując bariery architektoniczne, montując urządzenia dźwigowe. W skład oferty wchodzi m.in. podnośniki pionowe.

Podnośniki pionowe są w stanie podnieść osobę na wózku inwalidzkim z jednego poziomu na inny. Urządzenia te są alternatywą dla platform schodowych, których instalacja w odróżnieniu od podnośników nie jest możliwa w przypadku wąskich schodów. Podnośniki w swojej konstrukcji przypominają windę, jednak są od niej tańsze i prostsze w montażu.

Gdzie mogę zamontować podnośnik?

Urządzenia te możemy spotkać w wielu miejscach użyteczności publicznej, takich jak: szkoły, szpitale, urzędy czy kina i teatry, oraz w domach jednorodzinnych. Podnośniki pionowe są odporne na działanie czynników atmosferycznych, dlatego ich montaż jest możliwy zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz budynku. System napędowy urządzenia gwarantuje wieloletnie, bezawaryjne posługiwanie się podnośnikiem. Udźwig urządzenia wynosi od 300 do nawet 500 kg – w zależności od modelu.

Jakie urządzenie wybrać?

– *Wśród podnośników pionowych warto wymienić model Kali, który umożliwia transport osoby na wózku do 3 metrów w górę. Przed jego instalacją potrzebne jest odpowiednie przygotowanie miejsca montażu – należy wykonać podszycie lub odpowiednio zbrojoną płytę betonową. Podnośnik Kali idealnie sprawdzi się do instalacji zewnętrznej – radzi Rafał Kurzyński, właściciel firmy Windy Schodowe.*

Na rynku są dostępne również mniejsze podnośniki, niewymagające specjalnego przygotowania przed montażem. – *Takim urządzeniem jest podnośnik Liftboy, do montażu którego wystarczy podłoże w postaci kostki brukowej lub posadzki w budynku. Może on pokonać różnicę schodów w wysokości 97 cm – informuje Rafał Kurzyński.* Podnośniki pionowe charakteryzują się bezawaryjnością, bezpieczeństwem i łatwym użytkowaniem oraz szybką instalacją. Są zgodne z Dyrektywą Maszynową 2006/42/WE, a ich cena zależy od wielu czynników, przede wszystkim od wysokości podnoszenia. Co ważne, istnieje możliwość uzyskania dofinansowania ze środków PFRON na zakup podnośnika pionowego.

Firma Windy Schodowe ma wieloletnie doświadczenie w zakresie urządzeń dźwigowych i chętnie doradza w wyborze odpowiedniego urządzenia. Oprócz montażu wind schodowych zajmuje się serwisem, pomaga w odbiorach technicznych oraz naprawia urządzenia. Na stronie www.windy-schodowe.pl znajdziemy szczegółowe informacje dotyczące danych technicznych oraz montażu podnośników pionowych i innych urządzeń dźwigowych.

Kontakt

Więcej informacji o nas i naszej ofercie znajdują Państwo na stronie internetowej www.windy-schodowe.pl. Zapraszamy również do kontaktu telefonicznego oraz e-mailowego.

Podnośniki pionowe



www.windy-schodowe.pl

E-mail: info@windy-schodowe.pl

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

**WINDY
SCHODOWE**

REKLAMA

Każdego dnia
Uwalnia dobre
myśli...



VALIDOL®
60 mg tabletki do ssania

VALIDOL®
tabletki do ssania

MIESZANINA MENTOLU
I IZOWALERIANIANU MENTYLU

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

**Łagodzi uczucie
niepokoju**

**Łagodzi stany
napięcia nerwowego**

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

Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną lub którąkolwiek substancję pomocniczą.



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

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

„Krysią mąciielka”

Jak zostałam blogerką na emeryturze

Krystyna Ziętak, seniorka blogerka znana jako Wirtualna Kultura 60+, otrzymała nagrodę „Przyjaciel Seniorów”. Cieszyłam się, bo zasłużyła sobie jak mało kto. Znamy się już dobrze, Krystyna Ziętak regularnie pisze także felietony do „Gazety Senior”. Obudzona o 3.32 przez moje 15-miesięczne dziecko jadę na rozmowę z blogerką, ale i emerytowanym profesorem matematyki... Coś mi mówi, że sparing intelektualny może skończyć się nokautem. Na szczęście obawy się nie potwierdzają. Pijemy kawę, plotkujemy o panach z Ciechocinka, trójce z wf-u i wielu rzeczach, które nie nadają się do publikacji. Trudno uwierzyć, że dzieli nas ponad 30 lat. Dziś chciałabym odkryć przed Wami ciepłą, poszukującą stronę Krystyny Ziętak i zaprosić Was do śledzenia jej bloga, któremu poświęca każdą wolną chwilę. Naprawdę warto!

Linda Matus: Proszę przypomnieć, jak zaczęła się Pani przygoda z blogowaniem?

Krystyna Ziętak: Gdy przesłałam na prawdziwą emeryturę, chciałam zostać wolontariuszką. Szukałam miejsca dla siebie i tak trafiłam do stowarzyszenia Popowiczenie, gdzie zaczęłam „mącić”. Na spotkaniach rozmawialiśmy o tym, co ciekawego dzieje się we Wrocławiu. Narzekałam, że nikt o Popowiczeniu się nie dowie, ponieważ stowarzyszenie nie ma strony internetowej. W odpowiedzi usłyszałam, że jak mam pomysł, to powinnam go zrealizować. No i się wpakowałam. Zostałam blogerką.

Po pierwszym blogu przyszedł czas na kolejny.

Ten wcześniejszy: www.popowiczenie.blogspot.com był dla mnie szkołą uczenia się Wrocławia, ale już go nie prowadzę, bo stowarzyszenie Popowiczenie zawiesiło swoją działalność. Drugi blog dostałam „w spadku” po międzynarodowym projekcie Virtual Culture

60+, w którym brałam udział w Żółtym Parasolu (stowarzyszenie z Wrocławia – przyp. red.). Joanna Warecka, prezes stowarzyszenia, kiedy dowiedziała się, że prowadzę blog, już nie chciała mnie wypuścić. Tak zostałam Krystyną – Wirtualną Kulturą. Blog był obowiązkowy (śmiesz) w ramach projektu. Projekt się skończył, a blog prowadzę dalej.

Co wolno blogerowi?

Pisanie bloga zaczęłam od konsultacji m.in. w Instytucie Dziennikarstwa. Profesor, z którym tam rozmawiałam, nie chciał mi wierzyć, że istnieją wyroki sądowe przeciwko blogerom. Konsultowałam to ze swoim prawnikiem. Na warsztatach prowadzonych przez dziennikarza z „Gazety Wyborczej” dowiedziałam się, że blog nie może mieć charakteru tylko informacyjnego. To nie może być prasa, co mocno podkreślałam. Dlatego na blogu często piszę coś pół żartem pół serio – coś bardziej osobistego. Największym komplementem, jaki mnie spotkał, była opinia, którą wyraziły osoby z Domu Europy we Wrocławiu. Gdy zobaczyły, co piszę o spotkaniach, na których u nich bywałam, to stwierdziły, że uprawiam dziennikarstwo obywatelskie. Trochę się tego boję, bo blog nie powinien mieć charakteru dziennikarskiego.

Pani odkrycia na emeryturze?

Muzea były dla mnie odkryciem, ponieważ wcześniej nie lubiłam do nich chodzić. Te instytucje prowadzą dodatkową działalność edukacyjną, co jest być może nawet ważniejsze niż ich zbiory. Śledziłam i opisywałam na blogu powstanie muzeum w Pawilonie Czterech Kopuł we Wrocławiu. W czasie pandemii brałam udział w ciekawym projekcie w Muzeum Współczesnym Wrocław. Dzięki temu inaczej patrzę teraz na malarstwo, ale sama nie maluję.

Dla kogo Pani pisze?

Niektórzy seniorzy, którzy kiedyś byli aktywni, zestarli się, większą część czasu spędzają w domu. Myślałyśmy z Asią Warecką, żeby m.in. dla tych osób pisać o ciekawych wydarzeniach w naszym mieście. Jedną z takich osób



fot. Krystyna Ziętak, blogerka Wirtualna Kultura 60+

pisze do mnie od czasu do czasu, że chętnie o tym czyta. Inna pani, która przeżywała trudne chwile, czekała na moje wpisy, aby trochę oderwać się od swoich trosk. Z jednej strony chcę, aby było jak najwięcej wejść na blog, ale z drugiej strony mam na uwadze pojedyncze osoby. To jest wiele godzin pracy, może gdyby nie blog częściej chodziłabym na spacer i miała lepszą kondycję. Kiedy zainteresowanie moim blogiem nie jest na miarę moich oczekiwań, to zawsze myślę o tym, co powiedział mi Dominik Golema pomysłodawca Grup Dialogu Społecznego, że czasem warto i dla jednej osoby coś zrobić.

W liceum wybrałam klasę matematyczno-fizyczną. Stwierdzam, że to pomyłka.

A Pani mówi: Na pewno nie. „Dlaczego kobiety nie wymyśliły żarówki?” – pyta Pani z kolei w jednym z felietonów do „Gazety Senior”. Co Pani sądzi o krzywdzących dziewczynki, a później kobiety, stereotypach?

Jeżeli w pierwszych klasach szkoły podstawowej trafi się na dobrego nauczyciela, to nikt nie będzie się bał matematyki. Najważniejszy jest początek. W tym roku przygotowywałam do matury z matematyki młodego człowieka. Cieszę się, że „zdałam” maturę, co było dla mnie podwójnie pozytywne, bo wiem, jak wygląda nauczanie matematyki dziś i z jakimi problemami mierzy się młodzież. Szkoda, że mało uczy się myślenia. Nie wiem, kiedy się spotkałam ze stereotypem, że uzdolnienia matematyczne nie są charakterystyczne dla mózgu kobiet i nabawiłam się pewnego kompleksu. Uzdolnienia matematyczne utrudniały mi życie prywatne - może zbyt logicznie myślałam, byłam oschła.

Gdy została Pani humanistką, czy czuje się Pani bardziej kobieca?

(Śmiech). Jestem coraz młodszą matematyczką. Moje nowe zainteresowania odmłodziły mnie. Nie wiem, dlaczego niektórzy mówią

o mnie teraz, że jestem humanistką. Może byłam nią zawsze i jedynie czekałam na właściwy moment, żeby oderwać się od matematyki i informatyki – komputery to też mój świat. Zawsze marzyłam, aby pójść na kurs tańca. Już na studiach, pamiętam, myślałam o tym. Żałuję, że nie zrobiłam tego. Taniec to mój żywioł. Lubiłam też śpiewać, ale struny głosowe już nie te.

„To fantastyczne, że granica starości przesuwają się wraz z przybywaniem lat. (...) Co więcej, okazało się, że granice między młodymi i starymi zacierają się” – napisała Pani we wstępie do relacji z festiwalu repertażu MiedziankaFest, opublikowanej w „Gazecie Senior”.

Gdy poszłam do 8 klasy, to się zrobiłam strasznie poważna. Chyba uważałam, że jestem już dorosła. Kiedy miałam 27 lat, pani, u której wynajmowałam pokój, miała wówczas 42 lata.

Zastanawiałam się, czego ta kobieta jeszcze chce od życia. Bardzo dobrze to pamiętam. Ja poczułam się stara w wieku 65 lat. To był dla mnie szok i do dziś tego nie rozumiem. Młodość odzyskałam po skończeniu pracy w uczelniach państwowych, czyli po 70-tce. Dlatego, że z racji zawodu wydawało mi się, że nie wszystko wypada mi robić.

W artykule z okazji 1 września w „Gazecie Senior” napisała Pani: „Początek nowego roku szkolnego to okazja, by wspominać nauczycieli. Dom i szkoła decydują o tym, jacy jesteśmy i kim zostajemy. Pod wpływem jednego z moich nauczycieli wybrałam kierunek studiów, który przesądził o moim życiu”.

Zmieniałam szkoły, musiałam walczyć o swoją pozycję od nowa. Moja mama zapowiadała, że jestem dobrą uczennicą, a nauczycielka mówiła „no to zobaczymy”. Nie pozostawiała mi

wyboru... Miałam kłopot z wf-em. Miałam same piątki i jedną tróję z wf-u na pierwsze półrocze w klasie ósmej, bo nie chciałam przeskoczyć przez kozła. Nauczycielka twierdziła, że coś demonstruję. Dyskutowano, czemu nie chcę przeskoczyć przez tego kozła. A ja autentycznie bałam się przez niego przeskoczyć. Potem z nauczycielką od wf-u zaprzyjaźniłyśmy się. Byłam solidna, nie chciałam uciekać z wykładów. Dopiero później dowiedziałam się, jak z tego powodu byłam postrzegana przez jedną z koleżanek.

Co Pani dziś myśli o potrzebach seniorów?

Jestem entuzjastką klubów seniora, które aktywnie działają, nie czekając na gotowe. W takim dużym mieście jak Wrocław realizowanych jest mnóstwo projektów dla seniorów, ale czy wszystkie są trafne? Czy oczekiwania seniorów w tym zakresie są

dobrze zdiagnozowane? Mam wątpliwości. Umieram z ciekawości, jakie pytania są w ankiecie dla seniorów w związku z diagnozą społeczną przygotowywaną przez Wrocławskie Centrum Seniora. Czasami jestem zapraszana na projekty, na które brakuje chętnych, a na to wydaje się pieniądze. Zastanawiam się, dlaczego brakuje, skoro seniorów jest bardzo dużo. Lubię „zwarowane” warsztaty jak garderoba wspomnień. Ciekawym doświadczeniem była rola w słuchowisku Bohaterowie Ołbina w akcji. Brałam też udział w warsztatach WenDo. Najdziwniejszą rzeczą, w jakiej wzięłam udział, to konferencja gerontologiczna dla lekarzy. Rewelacyjna sprawa. Tam się dowiedziałam, że są 4-walentne szczepionki na grypę. Potem byłam zła na moją lekarzkę, jak się okazało, że zaszczepiła mnie 3-walentną! Seniorom są potrzebne grupy, gdzie mogą się

wygadać, wyrzucić z siebie co je dręczy. To pierwszy raz zauważyłam kilka lat temu w Sektorze 3, gdzie spotkania prowadziła Jessica Robbins. I to nie dotyczy tylko osób samotnych, ponieważ kobiety często są samotne w rodzinie. Jest duże zapotrzebowanie na warsztaty, które np. prowadziła Ewelina Seklecka z asertywności, psychologii. Trening pamięci też cieszy się dużym zainteresowaniem. Brałam udział w nim w Żółtym Parasolu. Niektóre seniorki żyją wycieczkami i nawet pandemia ich nie zatrzymała. Ja na to nie mam na razie odwagi. Właśnie spacerów sąsiedzkich po Wrocławiu i wycieczek brakuje mi teraz najbardziej. Z rozrzewnieniem czytam o nich stare wpisy na blogu.

7 września Prezydent Wrocławia wręczył statuetki „Przyjaciele Seniorów”: Marii Zawartko, ks. Tomaszowi Filinowiczowi, Grzegorzowi Tymoszykowi, Jerzemu Skoczylasowi

i Pani. To nagroda przyznawana przez Wrocławską Radę Seniorów osobom, które wyróżniają się swoją działalnością na rzecz wrocławskich seniorów. Jak się Pani z tą nagrodą poczuła? Cieszyłam się. Dla mnie ważne było, kto jeszcze został wyróżniony. Podskakiwałam z radości, w jakim gronie zostałam nagrodzona. Jedyną osobą, której nie znałam, był ks. Tomasz Filinowicz, ale od razu sprawdziłam, co piszą o nim w Internecie – jest założycielem Fundacji FONIS i duszpasterzem osób głuchoniemych i niewidomych. Na blogu zrobiłam wpis o wszystkich laureatach. Drugim, może i ważniejszym powodem, była reakcja moich czytelników. Dostałam maile nie tyle z gratulacjami, co z wyrazami radości, autentycznie cieszyli się, że dostałam tę nagrodę.

BLOG Krystyny Ziętak znajdziesz pod adresem:

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



REKLAMA



Ośrodek Wczasowy Komandor w Pogorzeliczy zaprasza na wypoczynek nad morze

**WCZASY DLA SENIORÓW
OFERTA SPECJALNA NA 2021 r.**

Już od 80 zł/os za dobę z pełnym wyżywieniem!

- 3 posiłki dziennie w formie bufetu (najlepsze jedzenie nad morzem)
- komfortowe pokoje 2, 3 i 4-osobowe z łazienką, TV, tarasem lub trawnikiem
- wieczorki taneczne z muzyką na żywo
- grill i ognisko
- animacje i zajęcia dla Seniorów
- bogaty program artystyczny przygotowany przez animatora
- cisza, spokój i piękne miejsca do spacerów oraz wycieczek rowerowych





OFERTA SPECJALNA DLA GRUP!
Opiekun GRATIS przy grupach 15 os.

Ośrodek Wczasowy Komandor jest przystosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych.

Sprawdź szczegóły na: www.owkomandor.pl

Masz pytania? Zadzwoń lub napisz. Czekamy!

tel. 91 386 30 19 kom. 501 571 830 biuro@owkomandor.pl



10. urodziny „Senioralnych” Październik zawsze był miesiącem senierek i seniorów. Mimo epidemii będzie tak i w tym roku. Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu już po raz dziesiąty zaprasza do udziału w jesiennych wydarzeniach dedykowanych najstarszym mieszkańcom miasta. Kolejna edycja cyklu „Senioralni. Poznań” będzie wyjątkowa pod wieloma względami.

W związku z epidemią koronawirusa cykl będzie krótszy - odbędzie się w dniach 5-15 października. Centrum zadbało jednak o to, żeby w nowej rzeczywistości oferta „Senioralnych” była również atrakcyjna, ale co najważniejsze - bezpieczna. Pojawiają się nowe tematy i formy spotkań. Część wydarzeń odbędzie się stacjonarnie, część - online.

W programie wykłady, warsztaty, spacer, seanse filmowe, lekcje języków obcych oraz spotkania z ekspertami, przygotowane we współpracy z partnerami - instytucjami, uniwersytetami, organizacjami pozarządowymi. Tradycyjnie pojawi się też kilka propozycji na aktywne spędzenie czasu - m.in. gimnastyka w wodzie i zumba. „Senioralni” to również bodziec do tego, żeby pomyśleć o swoim zdrowiu i skorzystać z bezpłatnych badań m.in. wzroku i słuchu. Nie zabraknie też tematów związanych z epidemią koronawirusa. Podczas trwania imprezy będzie można liczyć na zniżki m.in. w grotach solnych i na obiektach sportowych. Dostępne będą również porady telefoniczne dotyczące nowych technologii, bezpieczeństwa czy zagadnień związanych z emeryturą i rentą oraz stacjonarne porady prawne.

Inauguracja „Senioralnych” będzie miała zupełnie inny charakter niż dotychczas. Ze względów bezpieczeństwa nie zaplanowano w tym roku dużego koncertu na rozpoczęcie. W zamian za to Centrum wraz z Gabinetem Prezydenta oraz Uniwersytetem Artystycznym w Poznaniu pod koniec września u ulicy Ślusarskiej i Wodnej odstąpi mural o tematyce senioralnej. Do jego przygotowania zaangażowani zostali seniorzy skupieni wokół Uniwersytetu Artystycznego Trzeciego Wieku.

Partnerzy medialni: Gazeta Senior, My60+, Głos Wielkopolski, Radio Poznań, MC Radio, Radio Emaus, TVK Winogrody.



WARSZTATY • WYKŁADY • SPOTKANIA

organizatorzy:



POZNAŃ

Program Senioralni Poznań 2020 5-15 października

Wydarzenia oznaczone w programie na niebiesko - odbywają się w CIS, na fileto - online, na zielono - to dyżury telefoniczne. Na większość wydarzeń obowiązują zapisy, liczba uczestników jest ograniczona. Jedna osoba może zapisać się na maksymalnie dwa spotkania odbywające się w CIS. Wszystkie spotkania odbywają się w reżimie sanitarnym.

5 października

g. 9, Zumba Gold z Razem w Formie, sala fitness na Pływalni Atlantis, os. Batorego 101; Zapisy: 500 055 056, udział bezpłatny.

g. 10, Sprawniejszy - szczęśliwszy, zdrowszy - wykład, 36 MINUT Polanka, ul. Milczańska 1; Zapisy: 501 112 206, udział bezpłatny.

g. 11.30, Zoolbrzemy - spacer po Nowym Zoo, Zbiórka przy wejściu do zoo: ul. Krańcowa 81; Bilet: 13 zł; Informacje: 61 872 07 73.

g. 14.30, Orowadzanie po Teatrze Polskim, ul. 27 grudnia 8/10; Zapisy: 785 992 323 (w g. 8-15); Koszt: 5 zł.

6 października

g. 10-18, Fizjoterapeutyczne godziny dla seniorów, Gabinet Medyczne Novina, ul. Nowina 12A; Zapisy (do 2.10): 665 505 606, udział bezpłatny.

g. 10 i 11.45, Lekcje pokazowe języka angielskiego, Fun-

dacja Parasol, ul. Franciszka Ratajczaka 20/18a (I piętro); Zapisy: 61 852 53 09, udział bezpłatny.

@ g. 10.30, Lekcja hiszpańskiego dla początkujących. Organizator: Kontakt CJO; link do lekcji zostanie podany po zapisaniu się: 534 577 180, udział bezpłatny.

g. 11.30, Mieszkańcy Starego Zoo - spacer, Zbiórka przy wejściu: ul. Zwierzyniecka 19; Wstęp wolny; Informacje: 61 87 20 773.

g. 12-14, Telefoniczny dyżur policjanta: 887 666 508

g. 13 i 15.30, Filmowy Klub Seniora: „25 lat niewinności: sprawa Tomka Komendy”, Kino Rialto, ul. Dąbrowskiego 38; Informacje: 61 847 53 99; Koszt: 12 zł.

g. 16, Nieco poważniej o filmowej komedii - wykład, Wyd. Fil. Polskiej i Klasycznej UAM, ul. Fredry 10, s. 285; Wstęp wolny.

@ g. 16.30, Jeremi mężczyzna piosenny - spotkanie muzyczne, Facebook i YouTube Biblioteki Raczyńskich, udział bezpłatny.

g. 18, Obrazy Wrażliwe - film „Nie ma nas w domu”, Kino Pałacowe, ul. Święty Marcin 80/82; Bilety: 5 zł. Pokaz filmu z audiodokrypcją i napisami dla osób niesłyszących

7 października

Bezpłatne porady prawne, Kancelaria Adwokacka Koschel-Sturzbecher, ul. Solna 9/4; Zapisy: 886 540 237 (pon.-czw., g. 9-17).

g. 9, Jak samemu radzić sobie z bólem? - warsztaty z fizjoterapeutą, Instytut Sportu i Nauki, ul. Droga Dębińska 3a; Zapisy: 511 903 860; Koszt: 10 zł.

g. 9.30 i 11.30, O policyjnej tradycji - zwiedzanie i pogadanka o bezpieczeństwie, Oddział Prewencji Policji w Poznaniu, ul. Taborowa 22; Zapisy (do 5.10): 61 841 20 49 (w g. 8-15), udział bezpłatny.

g. 10, Seniorzy - bezpieczeństwo osobiste - spotkanie ze strażnikami miejskimi, CIS, ul. Mielżyńskiego 24; Zapisy: 61 847 21 11, udział bezpłatny.

g. 10, 12 i 14, Dzień otwarty w Muzeum Archeologicznym, Pałac Górków, ul. Wodna 27; Zapisy: 61 628 55 53, udział bezpłatny.

g. 10.30, Lekcja angielskiego dla początkujących, Kontakt CJO, pl. Bernardyński 1a/1; Zapisy: 534 577 180, udział bezpłatny.

g. 11.30, Zdziwiający świat zwierząt - spacer po Nowym Zoo, Zbiórka przy wejściu: ul. Krańcowa 81; Bilet: 13 zł; Informacje: 61 872 07 73.

g. 11.30, Mięśnie dna miednicy a nietrzymanie moczu - spotkanie z fizjoterapeutą, Centrum Medyczne Stanley, ul. 28 czerwca 1956 r. nr 135 (II piętro); Zapisy: 532 411 514, udział bezpłatny.

g. 12, Zwiedzanie Bramy Poznania z audioprzewodnikiem, ul. Gdańska 2; Zapisy: 61 647 76 34, udział bezpłatny.

g. 12.15, Orowadzanie po ekspozycji Wielkopolskiego Muzeum Wojskowego, Stary Rynek 9 (I piętro); Zapisy (od 1.10): 61 856 81 36; Bilety: 8/12 zł.

g. 12.30, Seniorzy w sieci: fakty i mity - warsztaty z nowych technologii, CIS, ul. Mielżyńskiego 24; Zapisy: 61 847 21 11, udział bezpłatny.

g. 16.30, Udar - liczy się każda minuta! - warsztaty, Fundacja PETRA senior, ul. Zygmunta Krasieńskiego 4; Zapisy

(do 6.10): 665 006 501, udział bezpłatny.

g. 17, Jak żyć bezpiecznie podczas epidemii COVID-19? - wykład, Uniw. Med. w Poznaniu, CKD, ul. Przybyszewskiego 37a, s. A; Zapisy: 61 854 60 31, udział bezpłatny.

8 października

Bezpłatne porady prawne, Kancelaria Adwokacka Koschel-Sturzbecher, ul. Solna 9/4; Zapisy: 886 540 237 (pon.-czw., g. 9-17).

g. 8-18, Zdrowie to podstawa - badania słuchu i stóp, Sklep medyczny Brand Vital, ul. Głogowska 16; Zapisy: 61 814 35 03, udział bezpłatny.

g. 10, Gimnastyka w wodzie z Razem w Formie, basen w Galerii Posnania, ul. Pleszewska 1; Zapisy: 500 055 056; Koszt: 5 zł.

@ g. 11, Spotkanie z Miejską Radą Seniorów - dyskusja o problemach seniorów w czasie epidemii. Link do spotkania zostanie podany po nadesłaniu zgłoszenia: rada_seniorow@um.poznan.pl, udział bezpłatny.

@ g. 11, Lekcja włoskiego dla początkujących, Kontakt CJO; Link do lekcji zostanie podany po zapisaniu się: 534 577 180, udział bezpłatny.

g. 11.30, Zmienne ciepłe - co to znaczy? - spacer po Starym Zoo, zbiórka przy wejściu do zoo: ul. Zwierzyniecka 19; Informacje: 61 872 07 73; Bilet: 6 zł;

g. 12.15, Historie pędzlem malowane - spacer po Muzeum Narodowym w Poznaniu, Al. Marcinkowskiego 9 (schody); Zapisy (od 1.10): 61 856 81 36; Bilety: 10/15 zł.

g. 13 i 18, Kultura dostępna w kinie: film „Kult”, Kino Helios Posnania, ul. Pleszewska 1; Informacje: 61 622 72 97; Koszt: 10 zł.

@ g. 16, Magiczny tydzień w USA - spotkanie Klubu Podróżnika | stacjonarnie i online, Organizator: Schron Trzeciego Wieku; Wydarzenie online - <https://meet.jit.si/WKS-STW>, stacjonarnie - ul. Rolna 24 (zapisy, od 1.10, po g. 16: 781 244 324), udział bezpłatny.

g. 18, Przeboje polskiego bigbitu, Jeżyckie Centrum Kultury, ul. Jackowskiego 5-7, wstęp na podstawie wejściówek dostępnych w JCK; Informacje: 695 596 150.

9 października

g. 11, Lekcja hiszpańskiego dla początkujących, Kontakt CJO, pl. Bernardyński 1a/1;

Zapisy: 534 577 180, udział bezpłatny.

g. 11.30, Senior na rynku pracy, Organizator: Powiatowy Urząd Pracy w Poznaniu; Gdzie: CIS, ul. Mielżyńskiego 24; Zapisy: 61 847 21 11, udział bezpłatny.

g. 11.30, Dookoła zoo - podróż kolejką po Nowym Zoo, Zbiórka przy wejściu: ul. Krańcowa 81; Bilet: 13 zł; Informacje: 61 872 07 73.

g. 16, Najważniejsze książki w życiu - wykład, Wyd. Fil. Polskiej i Klasycznej UAM, ul. Fredry 10, s. 285; Wstęp wolny.

g. 16, CUDowne warsztaty plastyczno-rękodzielnicze, ul. Mielżyńskiego 27/29; Zapisy: 665 640 140, udział bezpłatny. Seniorzy wcielą się w rolę wolontariuszy i będą pracować z podopiecznymi.

g. 17, Warsztaty robienia szablonów na torby, Organizator: Stow. Lepszy Świat; Gdzie: ul. Nowowiejskiego 15/15a (I piętro); Zapisy: 514 389 987, Koszt: 20 zł.

10 października

g. 11-15, seniorzy a zero waste - czym jest givebox?, os. B. Chrobrego 117, przy PCK „Dąbrowka” (przy giveboxie); Zapisy: 510 044 734 (po g.17), udział bezpłatny.

11 października

g. 13-20, Niedziela w restauracji Panorama, ul. abpa A. Baraniaka 77; Zapisy (od 2.10): 61 874 11 00; Koszt: 15 zł (dotyczy oferty dla seniora „Ciasto dnia i kawa”).

12 października

g. 9-13, Dyżur telefoniczny eksperta ZUS: 61 841 68 44

g. 10, Jak żyć, jak... przepis na człowieka? - spotkanie autorskie z dr Jadwigą Kwiek znaną również z cyklu ABC Psychologii dla seniora w Gazecie Senior, CIS, ul. Mielżyńskiego 24; Zapisy (od 5.10): 61 847 21 11, udział bezpłatny.

g. 10-15, Mogę widzieć lepiej - badanie wzroku, Silver Optyk, ul. Warszawska 98a; Zapisy: 574 063 117; Koszt: 10 zł.

g. 11.30, Zoolbrzemy - spacer po Nowym Zoo, Zbiórka przy wejściu: ul. Krańcowa 81; Bilet: 13 zł; Informacje: 61 872 07 73.

g. 12.30, Seniorzy w sieci: fakty i mity - warsztaty z nowych technologii, CIS, ul. Mielżyńskiego 24; Zapisy (od 5.10): 61 847 21 11, udział bezpłatny.

g. 16, Warsztaty robienia na

drutach, Organizator: Stow. Lepszy Świat; Gdzie: ul. Nowowiejskiego 15/15a (I piętro); Zapisy: 514 389 987; Koszt: 15 zł.

g. 17, Leki bez recepty: szanse i zagrożenia – wykład, Uniw. Med. w Poznaniu, CKD, ul. Przybyszewskiego 37a, s. A; Zapisy: 61 854 60 31, udział bezpłatny.

13 października

g. 10-14, Dyżur Telefonu Porad Cyfrowych CIS: 603 489 205

g. 10, Śladami powstania wielkopolskiego – spacer, Zbiórka: Stary Rynek, pod Pręgierzem; Zapisy: 61 854 07 61, udział bezpłatny.

g. 11, NFZ w pigułce - co nowego dla pacjenta? - wykład przedstawiciela NFZ, CIS, ul. Mielżyńskiego 24; Zapisy (od 5.10): 61 847 21 11, udział bezpłatny.

g. 11.30, Mieszkańcy Starego Zoo – spacer, Zbiórka przy wejściu: ul. Zwierzyniecka 19; Wstęp wolny; Informacje: 61 872 07 73.

g. 12-14, Telefoniczny dyżur policjanta: 887 666 508

g. 13 i 15.30, Filmowy Klub Seniora: „Jak zostać gwiazdą” Gdzie: Kino Rialto, ul. Dąbrowskiego 38; Informacje: 61 847 53 99; Koszt: 12 zł.

g. 15, Stopa seniora - spotkanie z fizjoterapeutą, Centrum Medyczne Stanley, ul. 28 czerwca 1956 r. nr 135; Zapisy: 532 411 514, udział bezpłatny.

g. 15, Bałkany w świetle krytyki kolonialnej – wykład, Wyd. Fil. Polskiej i Klasycznej UAM, ul. Fredry 10, s. 285; Wstęp wolny.

14 października

Bezpłatne porady prawne, Kancelaria Adwokacka Koschel-Sturzbecher, ul. Solna 9/4; Zapisy: 886 540 237 (pon.-czw., g. 9-17).

g. 10-14, Dyżur Telefonu Porad Cyfrowych CIS: 603 489 205

g. 10-16, Zadbaj o słuch - badania słuchu, konsultacje z protetykami, NZOZ Promedica, ul. Mickiewicza 31, pok. 104 (I piętro); Zapisy (od 1.10): 534 027 174, udział bezpłatny.

@ g. 10.30, Lekcja angielskiego dla początkujących, Organizator: Kontakt CJO;

Link do lekcji zostanie podany po zapisaniu się: 534 577 180, udział bezpłatny.

g. 11, Gimnastyka prozdrowotna z Razem w Formie, sala fitness na Pływalni Atlantis, os. Batorego 101; Zapisy: 500 055 056, udział bezpłatny.

g. 11.30, Dookoła zoo - podróż kolejką po Nowym Zoo, Zbiórka przed wejściem: ul. Krańcowa 81; Bilet: 13 zł; Informacje: 61 872 07 73.

g. 12.15, Bambrzy w panoramie Poznania - spotkanie w Muzeum Etnograficznym, ul. Grobla 25; Zapisy: 61 852 30 06, wew. 135, Bilety: 10/12 zł.

g. 16, Zwiedzanie Bramy Poznania z audioprzewodnikiem, ul. Gdańska 2; Zapisy: 61 647 76 34, udział bezpłatny.

g. 17, Błękitne formy cieni Witkacego – wykład, Wyd. Fil. Polskiej i Klasycznej UAM, ul. Fredry 10, s. 285; Wstęp wolny.

15 października

Bezpłatne porady prawne, Kancelaria Adwokacka Koschel-Sturzbecher, ul. Solna 9/4; Zapisy: 886 540 237 (pon.-czw., g. 9-17).

g. 10, Sprawniejszy: szczęśliwszy, zdrowszy - wykład fizjoterapeuty, 36 MINUT Polanka, ul. Milczańska 1; Zapisy: 501 112 206, udział bezpłatny.

g. 10, Seniorzy: bezpieczeństwo osobiste - spotkanie ze strażnikami miejskimi, CIS, ul. Mielżyńskiego 24; Zapisy (od 5.10): 61 847 21 11, udział bezpłatny.

g. 11, Lekcja włoskiego dla początkujących, Kontakt CJO, pl. Bernardyński 1a/1; Zapisy: 534 577 180, udział bezpłatny.

g. 11, Tajemnice zamkowych komnat - zwiedzanie Zamku Cesarskiego, Zbiórka przed wejściem do CK „Zamek”, ul. Święty Marcin 80/82; Zapisy: 61 663 60 28, udział bezpłatny.

g. 11.30, Zmiennoceplne - co to znaczy? - spacer po Starym Zoo, Zbiórka przed wejściem: ul. Zwierzyniecka 19; Bilet: 6 zł; Informacje: 61 872 07 73.

g. 12.15, Orowadzanie po wystawie „Szkło. Męskie rysy”, Muzeum Sztuk Użytkowych, Góra Przemysła 1; Zapisy (od 1.10): 61 856 81 36, Bilety: 7/10 zł.

g. 13 i 18, Kultura dostępna w kinie: film „Sala samobójców. Hejter”, Kino Helios

Posnania, ul. Pleszewska 1; Koszt: 10 zł; Informacje: 61 622 72 97.

@ g. 15, Co jest, a co nie jest oczywiste w ekonomii? – wykład, Link do wykładu zostanie opublikowany na stronie www.wszechnica.ue.poznan.pl, udział bezpłatny.

@ g. 16, Wolontariat dla seniorów – spotkanie, Link: <https://zoom.us/j/98255380007>, udział bezpłatny; Informacje: 61 853 09 30.

SPECJALNA OFERTA

5-10 października
Tydzień dobrego wzroku – badania, g. 11-18.
Perfect Eye Optic Kupiec Poznański;
Zapisy (od 1.10): 61 670 72 00; Koszt: 1 zł.

5-15 października
Dni Otwarte w Gabinetach Amed - badania słuchu, konsultacje
g. 10-16, ul. Poznańska 18a/1; Zapisy: 733 378 999, udział bezpłatny

Seanse w Grocie Solnej Sollan, g. 12, 14 i 16, ul. Warszawska 25 (Restauracja Maltańska); Zapisy: 730 918 817;

Koszt: 5 zł. Seanse trwają 50 min., należy zabrać ze sobą białe skarpetki

Seanse w Grocie Solnej Galos, wtorki i czwartki, g. 12, ul. J. Spychalskiego 34; Zapisy: 61 835 33 36; Koszt: 6 zł. Seanse trwają 50 min., należy zabrać ze sobą białe skarpetki.

PROMOCJE I ZNIŻKI

Na kortach tenisowych POSiR Oddział Rataje (os. Piastowskie 106A) dla posiadaczy Karty Seniora obowiązuje rabat 25% na jednorazowe rezerwacje od pon. do pt. do g. 16. Kontakt: 61 871 06 42.



www.uzdrowiskobusko.pl

ZAPRASZAMY PO ZDROWIE I WYPOCZYNEK

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



OSTATNIE WOLNE MIEJSCA NA TURNUS Z DOFINANSOWANIEM PRZEZ PCPR

w terminie od 11.10 do 24.10.2020r.
w Sanatorium MARCONI i KRYSZYNA



Zapytaj o szczegóły

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

Program może ulec zmianom w związku z sytuacją epidemiologiczną. Pełny program dostępny jest na stronie www.centrumis.pl oraz w miesięczniku „Senioralny Poznań”. Szczegółowe informacje można uzyskać również, dzwoniąc do Centrum: 61 847 21 11. Udział w większości wydarzeń jest nieodpłatny lub opłata za wstęp jest niewielka.

REKLAMA



Gryf II



Ośrodek wypoczynkowy
w Kołobrzegu 80m od morza
Atrakcyjne pakiety pobytowe
w terminie od 12.10-22.12.2020

JESIEŃ NAD MORZEM ODNOWA BIOLOGICZNA

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

Cena od 580 zł/os. w pok. 2 os.

JESIEŃ NAD MORZEM AQUA

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

Cena od 510 zł/os. w pok. 2 os.

PAKIET 3-DNIOWY JESIEŃ NAD MORZEM

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

Cena od 350 zł/os. w pok. 2 os.

JESIENNY RELAKS NAD MORZEM

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

Cena od 540 zł/os. w pok. 2 os.

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

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

REKLAMA

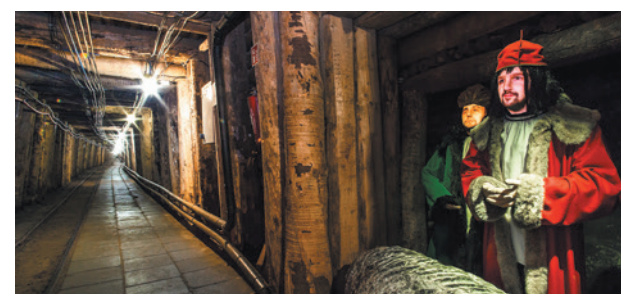


1248

Kopalnia Soli Bochnia

Pomysł na jednodniową wycieczkę dla aktywnych seniorów

Jeden z najbardziej fascynujących szlaków turystycznych w Polsce wiedzie ponad 200 metrów pod ziemią. Mowa o Kopalni Soli Bochnia, która przygotowała specjalny program „Podróż na emeryturze” dla osób po 60. roku życia.



To najstarsza kopalnia soli w Polsce i jedna z najstarszych w Europie. Działalność górniczą rozpoczęto w 1248 roku, choć badania archeologiczne wykazały, że sól w Bochni i okolicach wydobywano już 3,5 tysiąca lat przed naszą erą.

Podczas zwiedzania tego wyjątkowego miejsca można m.in. poznać dawne techniki pod ziemię prawdziwą górniczą windą. To fascynujące przeżycie, kiedy spaceruje się pod opieką przewodnika starymi wyrobiskami, którymi już blisko 800 lat temu transportowano sól.

Zupa bocheńskiej kopalni soli od 2013 roku jest wpisana na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO, a od 2000 roku cała Kopalnia Soli Bochnia ma status Pomnika Historii.

Plan zwiedzania

Cały pobyt w kopalni trwa około 3 godzin i obejmuje: zjazd i wyjazd górniczą

windą, zwiedzanie trasy turystycznej z przewodnikiem, przejazd kolejką, wizytę w kaplicy Św. Kingi oraz pobyt w komorze Ważyn.

Trasa zwiedzania dla grup senioralnych zawsze jest dostosowywana do kondycji oraz indywidualnych potrzeb turystów – można m.in. ustalić dogodną godzinę zjazdu. Zwiedzanie kończy się pobytem w komorze Ważyn, gdzie na seniorów czeka pyszny poczęstunek z muzyką w tle. To unikalna okazja, aby skosztować domowej szarlotki tak głęboko pod ziemią!



Dodatkowo można zamówić jedyną w Polsce pod-

ziemną przeprawę łodziami, podczas której turyści pokonują odległość 120 metrów w zalanej solanką komorze.

W bocheńskiej kopalni soli panuje doskonały mikroklimat, który sprzyja zwłaszcza osobom starszym cierpiącym na schorzenia górnych i dolnych dróg oddechowych.

Co z bezpieczeństwem?

Kopalnia Soli w Bochni była nieczynna dla turystów przez 86 dni, otwarto ją ponownie w czerwcu. Ten czas został wykorzystany nie tylko na przeprowadzenie niezbędnych prac konserwacyjnych, ale również na dostosowanie kopalni do wymogów sanitarnych i zwiększenie bezpieczeństwa turystów. Gwarantują to małe grupy (które nie mają ze sobą kontaktu), obowiązkowa dezynfekcja rąk przed wejściem do kopalni oraz konieczność zasłaniania ust i nosa.



Specjalna oferta dla seniorów jest skierowana do grup liczących minimum 15 osób. Cena wycieczki wynosi jedynie 43 złote.

Rezerwacji można dokonać telefonicznie:

tel. 14 692 67 52, 14 692 67 54, e-mail: biuro@kopalnia-bochnia.pl

Kopalnia Soli Bochnia, Ul. Campi 15, 32-700 Bochnia



www.belferek.pl
KRAKÓW Al. Słowackiego 52
pn-pt 11:00-17:00
tel. 575 550 302
tel. 12 634 23 17

Biuro Turystyczne Belferek

Krynica Zdrój BOŻE NARODZENIE

23-28.12.2020, 799 zł z dojazdem

Krynica Zdrój SYLWESTER 2020/2021

28.12.2020-02.01.2021, 899 zł z dojazdem

Cena zawiera:

- TRANSPORT autokarem lub busem: KRAKÓW-KRYNICA-KRAKÓW
- ZAKWATEROWANIE w pensjonacie przy deptaku
- pokoje 2,3,4 osobowe z łazienką, TV, WiFi, dopłata do jedyńki 300 zł
- WYŻYWIENIE 3 razy dziennie, od obiadu w dniu przyjazdu do śniadania w dniu wyjazdu
- 24 XII UROCZYSTA KOLACJA WIGILIJNA, 12 potraw
- 31 XII ZABAWA SYLWESTROWA POŁĄCZONA Z KOLACJĄ

Cyfrowi Debiutanci kursy dla seniorów

W czasie pandemii komunikacja online stała się szczególnie potrzebna. Każdy, kto w trakcie ostatnich miesięcy chciał mieć dostęp do informacji i na co dzień kontaktować się ze swoimi bliskimi, przekonał się o tym doskonale. Centralny Dom Technologii, który odwiedziliśmy, już od początku swojego istnienia skierował ofertę dydaktyczną także do osób starszych, które podczas pandemii uczyły się obsługi smartfona i korzystania z Internetu.

Myśląc o nowych technologiach warto pamiętać, że zostały one stworzone, by ułatwiać życie, udostępniać zasoby, niezależnie od wieku osób, które z nich korzystają. Technologie powinny służyć swoim użytkownikom i wspierać ich w codziennych sprawach. O ile młodzi ludzie zazwyczaj raczej naturalnie podchodzą do tematu nowości technicznych, o tyle dla innych generacji nie jest to oczywiste. Stąd powstał pomysł, aby stworzyć warsztaty skierowane do Cyfrowych Debiutantów, czyli wszystkich osób chcących rozpocząć swoją przygodę z technologią, ale będących osobami już

z doświadczeniem. – Zdarzały się sytuacje, kiedy seniorzy nie rozpakowali nawet otrzymanego w prezencie smartfona w obawie przed uszkodzeniem go, a po kilku lekcjach okazywało się, że świetnie sobie radzą, kiedy przełamują ten początkowy lęk – wspomina prowadzący warsztaty Tomasz Piątek, edukator z zespołu Centralnego Domu Technologii.

Bezpłatny kurs obsługi smartfona

Początkowo kursy odbywały się stacjonarnie w siedzibie Centralnego Domu Technologii, jednak ze względu na epidemię postanowiono przenieść je do sieci. Tak powstał cykl zajęć pod tytułem „Smartfon dla Cyfrowych Debiutantów” realizowany dzięki partnerstwu Fundacji Polskiego Funduszu Rozwoju z Krajowym Instytutem Gospodarki Senioralnej. Spotkania odbywały się we wtorki o godzinie 11:00 na ławce w obsłudze platformie internetowej z opcją rozmowy na czacie. Bezpłatny dostęp do zajęć mieli wszyscy, którzy kliknęli link i podali swoje imię oraz adres mailowy. Kurs rozpoczął się w maju i obejmował 11 spotkań warsztatowych z tematów takich jak: konfiguracja urządzeń pod swoje potrzeby, instalowanie aplikacji, zasady bezpiecznego poruszania się po sieci. – Cieszę się, że mogliśmy przybliżyć seniorom tematykę korzystania ze smartfona, szczególnie w tym czasie, kiedy technologia może być mostem przerzuconym przez pandemiczną przepaść. Zależało nam na tym, żeby poza twardą wiedzą i konkretnymi kompetencjami



budować w cyfrowych debiutantach odwagę i sprawczość w podejściu do technologii – mówi Tomasz Piątek.

Zobacz filmy z kursu

Warsztaty cieszyły się ogromnym zainteresowaniem. Po każdym spotkaniu online nagranie z zajęć zamieszczane na kanale YouTube Centralnego Domu Technologii, dzięki czemu ci, którzy nie mogli brać w nim udziału na żywo, mieli szansę zapoznania się z jego treścią i zadania pytań na przykład w formie komentarzy pod filmem. Wszystkie filmy z kursu są teraz zgromadzone w jednym miejscu i dostępne dla każdego na platformie YouTube na kanale Centralnego Domu Technologii. – Cyfrowi debiutanci to jedna z najbardziej wdzięcznych grup, dla której zdarzyło mi się prowadzić zajęcia edukacyjne. Seniorzy są bardzo pilnymi uczniami i uczenicami, chłoną wiedzę, zadają pytania i domagają się wciąż więcej. Dla edukatora taka publiczność to skarb! – ocenia powodzenie zajęć Tomasz Piątek.

Poniedziałkowy kurs z obsługi komputera

Formuła kursu online na tyle spodobała się twórcom i odbiorcom, że postanowiono zrobić kolejny krok i po zakończeniu cyklu na temat telefonów komórkowych, uruchomiono nowy z zakresu obsługi komputerów, zatytułowany „Komputer dla Cyfrowych Debiutantów”. Bezpłatne warsztaty w ramach tego cyklu odbywają się na żywo w każdy poniedziałek o godzinie 12:00. Dostęp do nich jest możliwy poprzez profil Centralnego Domu Technologii na Facebooku. Tam podany jest link do kolejnych zajęć. Następnie nagranie jest zamieszczane na kanale YouTube Centralnego Domu Technologii. Dzięki temu oferta edukacyjna skierowana do seniorów ciągle się poszerza i zdobywa nowych odbiorców. W planie Centralnego Domu Technologii są już kolejne działania, o których na pewno będziemy informować. Zachęcamy do wchodzenia na stronę internetową Centralnego Domu Technologii www.cdt.pl oraz na kanały komunikacji w mediach społecznościowych.

VITA

PRZYCHODNIA LEKARZY SPECJALISTÓW I STOMATOLOGÓW

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

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

ZAPRASZAMY!

PORADNIA GERIATRYCZNA

TRENING FUNKCJI POZNAWCZYCH

TELEKONSULTACJE

BADANIA PAMIĘCI

REHABILITACJA

E-RECEPTY



PRZYCHODNIA PRZYJAZNA SENIOROM



**PORADNIE
SPECJALISTYCZNE**



STOMATOLOGIA



**REHABILITACJA
FIZYKOTERAPIA**



**BADANIA
DIAGNOSTYCZNE**



**ZABIEGI
CHIRURGICZNE**



**BADANIA
LABORATORYJNE**

**ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE I BEZPIECZNE
BADANIE SŁUCHU**

Dezynfekujemy gabinet i sprzęt medyczny przed każdą wizytą

Stosujemy rękawiczki jednorazowe

Używamy maseczek ochronnych, oferujemy je również pacjentom

Zakładamy przyłbice ochronne

Infolinia: 814 714 004

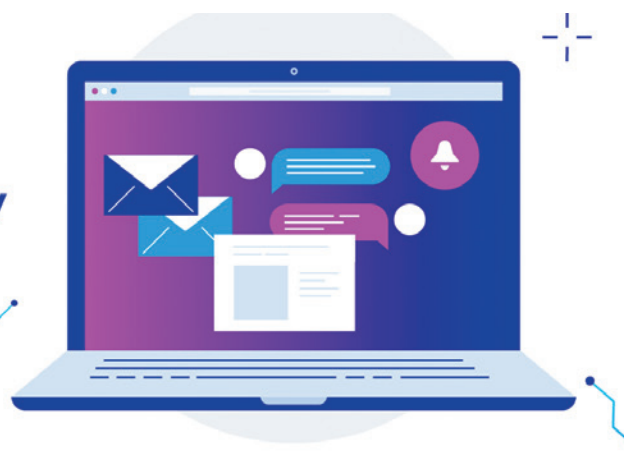
www.sluchmed.pl



SŁUCHMED

**Komputer dla
cyfrowych debiutantów**
Kurs online

Poniedziałki o 12:00



Organizator:



Partner merytoryczny:



Projekt realizowany przez:



Spotkania Autorskie z dr Jadwigą Kwiek

psycholog
psychoterapeuta



1 października o godz. 11.00
w Przestrzeni Trzeciego Wieku
we Wrocławiu przy pl. Solidarności
1/3/5, aula, IV piętro

Zapisy: tel. 71 772 49 40
lub e-mailowo:
karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl
Liczba miejsc ograniczona!
Udział bezpłatny



12 października o godz. 10.00
w Centrum Inicjatyw Senioralnych
we Poznaniu przy ul. Mielżyńskiego 24

Zapisy (od 5.10): tel. 61 847 21 11
Liczba miejsc ograniczona!
Udział bezpłatny

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>

DLACZEGO WARTO?!

Jadwiga Kwiek

ABC Psychologii dla seniorów. Cykl

Od wielu lat prowadzę na uniwersytetach trzeciego wieku zajęcia z psychologii. Jedną z częstszych wypowiedzi jest wstchnienie: „dlaczego ja wcześniej o tym nie wiedziałam/wiedziałem”. Odpowiadam wtedy, że korzystnej, mądrzej i praktyczniej jest powiedzieć: „jak to dobrze, że wreszcie się o tym dowiedziałam/dowiedziałem”. Jest szansa na to, że te lata, które jeszcze przede mną, zdołam przeżyć lepiej. A może nawet uda mi się naprawić co nieco z błędów przeszłości.

Na szczęście zdarzają się, również często, takie wypowiedzi: „Te zajęcia pozwoliły mi spojrzeć inaczej na moje życie, ustawiłam/ustawiłem sobie na nowo wiele spraw, pozwoliły mi rozwiązać parę problemów”. Utwierdzają one w przekonaniu, że w każdym wieku warto podjąć pracę nad sobą. Żyć w sposób twórczy. Świadomie kształtować własną osobowość. Jeden ze słuchaczy powiedział, że jego interesowałoby to, żeby się dowiedzieć, dlaczego, mówiąc najogólniej, różne sprawy poszły nam w życiu „nie tak”. Chyba nikt nie ma wątpliwości co do tego, że każdy z nas ma na swoim koncie niejedną taką sprawę, która poszła mu w życiu „nie tak”.

Skojarzyło mi się to ze słowami piosenki Budki Suflera „Znowu w życiu mi nie wyszło”. I nasunęło pomysł rozmowy o tym, czemu w życiu mi nie wyszło. Nie „znowu”, ale „czemu”. „Czemu”, bo

nadrzędnym celem naszych spotkań z psychologią jest wyeliminowanie: „znowu”. Nie tylko w wypowiedziach, ale też w działaniu, przeżywaniu życia. Spotykamy się i rozmawiamy o ludzkiej psychice, poznajemy mechanizmy i wzorce naszych zachowań po to, żeby nie wpadać znowu w stare koleiny. Żeby szukać nowych dróg i szlaków w naszym życiu wewnętrznym, w naszych relacjach z innymi. Żeby, jak mówią słowa innej piosenki, docierać do tych miejsc w nas samych, które pozwolą nam z tego, co mamy tu i teraz, zrobić „długie, ciekawe życie”.

„Długie, ciekawe życie”
Daj mi to miejsce przy sobie, na które patrzysz po nocy, daj sobie czasem dopomóc, choćbyś nie chciała pomocy, daj mi to miejsce przy sobie, które jest puste o świcie, ja sobie z tego zrobię długie, ciekawe życie.

(Adam Kreczmar)

Nie spotykamy się po to, żeby rozdrapywać stare rany i sypać na nie sól. Nie po to, żeby rozliczać naszych rodziców, rodzeństwo, współmałżonków, szefów, przyjaciół i wrogów. Nie spotykamy się po to, żeby robić sobie wyrzuty, liczyć porażki, pogrążyć się w poczuciu winy. Nie, po trzykroć nie! Takie spotkania byłyby co najwyżej kręceniem się wokół własnego ogona. W najlepszym razie dostarczyłyby kilku pożytecznych informacji. W najgorszym mogłyby się okazać toksyczne. Otwierać i infekować stare rany bez możliwości podania remedium? Nie tędy droga!

Te spotkania służą czemuś zupełnie innemu. Służą daniu miejsca naszemu wewnętrznemu przyjacielowi, który robi, ze wszystkiego, co mamy, włącznie z wadami i ograniczeniami, właśnie to „długie, ciekawe życie”. Każdy z nas ma takiego wewnętrznego przyjaciela. Tyle tylko, że niektórzy z nas upychają go w piwnicy między zakurzonymi gratami, na pawlaczu między przydasiami, albo

w komórce z rzeczami do wyrzucenia na śmietnik.

Nasze spotkania mają na celu zrozumienie, że „moc jest we mnie”, nauczenie się sięgania po tę moc. Mądrego i życzliwego, dla siebie i innych, korzystania z własnych możliwości. Żeby to było możliwe, trzeba najpierw zrozumieć, mówiąc kolokwialnie, jak działa człowiek.

Nie uczono nas tego w szkole, na uniwersytecie. Poruszamy się po świecie metodą prób i błędów. Czy nie jest to zachowanie irracjonalne? Czy nie szkoda na to czasu, zwłaszcza wtedy, gdy znakomita jego część jest już za nami?

„Trwaj chwilo, jesteś piękna”

No właśnie, czy nie ma wewnętrznej sprzeczności, braku logiki w obietnicy „długiego, ciekawego życia” w odniesieniu do seniorów? O ile „ciekawe” da się obronić, o tyle wątpliwości może budzić „długie”. Wprawdzie wiemy, że życie w bólu, cierpieniu, odtrąceniu, nudzie dłuży nam się bardzo, a przecież mówimy o obietnicy „ciekawego” życia.

Przywołajmy Goethego. Faust nie sprzedaje duszy Mefistofelesowi za lata, rok, miesiąc, tydzień, a nawet nie za godzinę szczęścia. Jemu wystarczy chwila. Faust ma ją oddać diabłu, gdy zasmakuje pełni szczęścia i wypowie słowa: „Trwaj chwilo, jesteś piękna”. Dlaczego? Bo stary, doświadczony Faust wie to, że życie zawsze dzieje się Tu i Teraz. Potwierdzają to najnowsze badania nad funkcjonowaniem mózgu. Przeszłości już nie ma, choć ponosimy jej konsekwencje. A przyszłości jeszcze nie ma. I nie ma żadnej gwarancji, że będzie. Toteż jedyne, na co mamy wpływ, to teraźniejszość. Tylko w niej jesteśmy władni czegokolwiek dokonać. Żyjąc szczęśliwie w tej chwili, jesteśmy szczęśliwi. Nie możemy nimi być do tyłu ani na zapas. Życie składa się z chwil. Nieważne ile ich

będzie. Podobno „szczęśliwi czasu nie liczą”. Słowa „długie, ciekawe życie” znaczą ni mniej, ni więcej pełnię życia. Człowiek spełniony jest zadowolony z długości swojego życia, i co więcej, w każdej chwili gotowy do ostatniej podróży.

Spotyka się czasem sceptyczne podejście osób starszych do zajęć z zakresu edukacji psychologicznej. Padają argumenty i pytania typu, że „lepiej tych tematów nie dotykać, „a po co to grzebać?”, „komu to potrzebne”, „jest jak jest?”. Odpowiedź na nie jest dziecinnie prosta: czy warto być szczęśliwym?

Jeżeli warto, to dlaczego nie korzystać z szerokiej oferty, jaką kierują do Seniorów liczne organizacje pracujące na ich rzecz?

Papież na kozetce

Papież Franciszek, będąc już prowincjałem jezuitów, korzystał z półrocznej psychoterapii prowadzonej przez żydowską psychoanalityczkę. Kapłan, który wedle niektórych wyobrażeń ma na biurku bezpośredni telefon do Ducha Świętego i jest tegoż Ducha szczególnie wybrańcem i posłańcem? Do psychoanalityka? Mężczyzna, czyli przedstawiciel jedynej płci uprawnionej do bycia kapłanem, uznał autorytet i umiejętności kobiety? Chrześcijanin na kozetce u Żydówki? Człowiek będący kierownikiem duchowym innych zdolny jest do szukania i przyjęcia pomocy w rozwiązywaniu własnych problemów psychicznych? A wszystko to dzieje się w Ameryce Południowej, w kraju, w którym żywy i ważny jest kult machismo (macho). A jednak Franciszek miał dość wewnętrznej uczciwości, żeby przyznać sam przed sobą, że pomocy potrzebuje. Odwagi i pokory, żeby o pomoc poprosić i ją przyjąć. Zrozumiał, że warto i wdrożył to w czyn.



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.

„Przepis na człowieka” książka

dr Jadwiga Kwiek psycholog, psychoterapeuta

Dr Kwiek jest autorką książki „Przepis na człowieka” dedykowanej słuchaczom UTW. Jak brzmi ten przepis? „Weź sporą porcję odwagi, dodaj równie dużo uważności i proporcjonalnie do tego kreatywności. Umieść starannie na solidnej dawce nadziei, doprawionej wolą, zdecydowaniem i kompetencją. Nasącz wiernością, otocz miłością. Podaj z troską i mądrością!”. Serdecznie polecamy tę mądrą i ważną lekturę!



ARTYKUŁ PARTNERA

Nakarm swoje kości

Czy wiesz, że Twoje kości muszą jeść? I to dużo. Podpowiadamy, co powinna zawierać dieta seniora, by jak najdłużej zachować mocne kości.

Czy wiesz, że w ciągu 3-6 miesięcy organizm dorosłego człowieka całkowicie przebudowuje tkankę kostną? Aby mógł to zrobić, trzeba mu dostarczyć wszystkich składników niezbędnych do przebudowy.

To nasz organizm produkuje komórki, które „rozkładają” kość (osteoklasty) oraz komórki, które odpowiadają za budowę nowej tkanki (osteoblasty). Ważna jest więc równowaga między oboma procesami. Wraz z wiekiem równowaga ta ulega jednak zachwianiu i zmniejsza się gęstość kości. To oznacza, że mają one coraz mniej minerałów. To naturalny proces i zaczyna się już w wieku około 40 lat, a demineralizacja nabiera rozpędu około 65 r. ż. Wraz ze spadkiem gęstości naszych kości stają się one mniej wytrzymałe na obciążenia, a więc wzrasta ryzyko złamań. To prowadzi do unieruchomienia organizmu i pociąga za sobą kolejne problemy. Osoby takie tracą szybciej mięśnie, a im mniej przebywają na słońcu, tym mniej ich organizmy produkują witaminę D, która pomaga w utrzymaniu zdrowych kości.



Zdrowie na talerzu i w ćwiczeniach

Co ważne, klucz do zdrowia naszych kości możemy znaleźć na talerzu i podczas ćwiczeń.

Ćwiczenia z obciążeniem poprawiają masę kostną i mogą zapobiec lub odwrócić prawie 1% jej utraty rocznie. Podjęcie aktywności fizycznej powinno być jednak skonsultowane ze specjalistą, szczególnie przez osoby, które zmagają się ze zmniejszoną gęstością kości.

Ćwiczenia mają sens wtedy, gdy dostarczamy organizmowi odpowiedniego paliwa. Potrzebują go też nasze kości. Ponieważ podlegają ciągłemu procesowi przebudowy, to stale muszą otrzymywać odpowiednie składniki. Kluczowe są dla nich źródła wapnia i magnezu,

które wspierają zdrowe kości. Wspomniana już witamina D ma tu szczególne zasługi. Wspomaga nas bowiem w prawidłowym wchłanianiu i wykorzystaniu wapnia i fosforu, które stanowią jedne z budulców i są potrzebne do utrzymania zdrowych kości. Podobną rolę mają także cynk, magnez i witamina K oraz mangan, który pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu kości i tkanek łącznych, a więc tkanek, które m.in. stabilizują kości.

Wapniowy suplement diety

Tych istotnych składników jest sporo. Najlepiej, gdyby były one przyjmowane w postaci dobrze zbilansowanych posiłków. Osobom starszym trudno

jest jednak często samym gotować, dbać o różnorodną dietę i pamiętać o odpowiedniej ilości jedzenia. Seniorzy mają także mniejszy apetyt. W takich sytuacjach pomocne są suplementy diety, które uzupełniają to, co nie znajdzie się na talerzu. Dobrze, by takie produkty czerpały z naturalnych źródeł. Witaminę K można wytwarzać z fermentowanej soi, bogatej w ten składnik. Z takich źródeł korzysta firma Solgara, która stworzyła specjalny suplement diety Ultimate Bone Support. Aby miał on jak najbardziej wszechstronne działanie, eksperci Solgara wykorzystali różne formy wapnia, naśladując w ten sposób naturalne źródła.

Literatura: CMAJ. 2008 Jun 17; 178(13): 1660-1668.; Ther Adv Musculoskelet Dis. 2012 Apr; 4(2): 61-76.; Coll. Antropol. 34 (2010) Suppl. 2: 105-108; Nurs Older People. 2015 Jun; 27(5): 29-35.

REKLAMA



Wiemy, jak zadbać o zdrowie kości

Ultimate Bone Support

Zaawansowany kompleks wapnia zawierający witaminy D3 i K2 oraz cynk i bor




Aby miał on jak najbardziej wszechstronne działanie, eksperci Solgara wykorzystali różne formy wapnia, naśladując w ten sposób naturalne źródła (jabłczan wapnia, cytrynian wapnia, diglicynian wapnia). Tak samo został wybrany magnez (jabłczan cytrynian, diglicynian, tlenek magnezu). Skład uzupełniają Witamina K2, cynk, mangan, witamina D, które pomagają w utrzymaniu zdrowych kości. Miedź natomiast, podobnie jak mangan, wspiera funkcjonowanie połączonych z kośćmi tkanek łącznych. Witaminę K można wytwarzać z fermentowanej soi, bogatej w ten składnik. Wszystko po to, by zadbać o zdrowie kości.

SUPLEMENT DIETY

REKLAMA




od
875 zł

24X-21XI

SENIORZY NAD MORZEM 2020!





W cenie pakietu:

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

Za opłatą:

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

Jantar-SPA

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

AUTOPROMOCJA

KSIAŻKI

Zakładka KSIĄŻKI na GazetaSenior.pl
POLECAMY!

<https://www.gazetasenior.pl/category/ksiazki>



REKLAMA

MAŁE SPOŁECZNOŚCI SKRYWAJĄ WIELE SEKRETÓW

Odkrywa je Hanna Greń, autorka doskonale przyjętej serii kryminalno-obyczajowej. Po „Wiosce kłamców” i „Więzach krwi” czas na „Piąte przykazanie”!

W agencji detektywistycznej Dionizy Remańskiej pojawia się Maria Pisarek. Kobieta twierdzi, że jej syn, Paweł, który zdaniem policji zaginął, został tak naprawdę zamordowany. Podejrzewa wielu mieszkańców miejscowości Osiny, którzy rzekomo szykanowali jej dziecko, a w końcu doprowadzili do śmierci chłopaka.

Z czasem wychodzi na jaw, że Paweł Pisarek, szantażował wiele osób. Równolegle prowadzona jest sprawa bestialsko skatowanego proboszcza.

Czy zniknięcie Pawła może mieć coś wspólnego z morderstwem proboszcza, w którego komputerze chłopak znalazł dowody na to, że ksiądz wykorzystywał seksualnie nieletnich?

JUŻ W SPRZEDAŻY



PREMIERA:
14 PAŹDZIERNIKA

CZWAR
ARTA
STRO
NA
KRYMINAŁU

ZAMÓW KSIĄŻKĘ NA wydajenamsie.pl

Wydaje
nam się

Wirusolodzy

Mira Suchodolska reportażystka i redaktorka. Zwolenniczka zasady: dotknij, przeżyj, zrozum i dopiero wtedy opis. W momencie wybuchu pandemii SARS-CoV-2 postanowiła zrozumieć wirusa. Efektem jej pracy jest książka „Wirusolodzy”.

Fragment „Wirusologów”

Publikujemy dzięki uprzejmości wydawnictwa Czerwone i Czarne.

Przed wybuchem pandemii ich praca w laboratoriach nie budziła powszechnego zainteresowania. SARS-CoV-2 wszystko zmienił. Cały świat z zapartym tchem czeka na lek i szczepionkę przeciwko COVID-19. Bez wysiłku wirusologów ani szczepionki, ani leku nie będzie.

Ale właściwie na czym polega ich praca? Co kryją laboratoria? Co można zobaczyć pod mikroskopem? Co to jest wirus? Dlaczego jeden staje się groźny, a inny żyje z nami w przyjaźni? Czy w koronawirusie, który teraz szaleje na świecie, jest coś szczególniego? Jeśli tak, to co?

Te i setki innych pytań postanowiłam zadać wirusologom. Polska wirusologia ma długie i pełne chwaty tradycje. W rozmowach, które znajdują się w tej książce, poznacie Państwo kilku fantastycznych polskich naukowców, którzy niejednokrotnie przyczyniali się do przełomowych odkryć w tej dziedzinie. Najślawniejszym wirusologiem polskiego pochodzenia był zmarły kilka lat temu Hilary Koprowski, twórca pierwszej szczepionki przeciwko wirusowi polio (tak zwanej choroby Heinego-Medina, postrachu z lat pięćdziesiątych XX wieku). Jednak lista nie byłaby pełna, gdyby nie znaleźli się na niej profesor Waclaw Szybalski, urodzony w 1921 roku, i młodszy od niego o siedem lat profesor Karol Taylor.

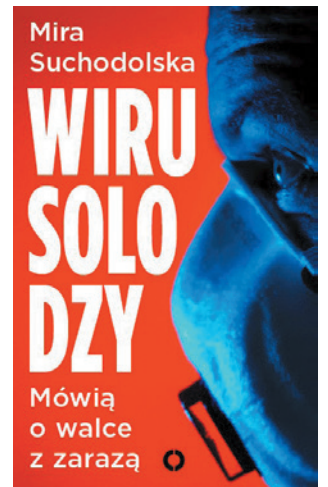
Profesor Taylor był rektorem Uniwersytetu Gdańskiego, jak również kierownikiem Katedry Biologii Molekularnej oraz Laboratorium Genetyki Molekularnej. Paradoksalnie zmarł w wyniku komplikacji związanych z infekcją wirusem HCV (zapalenia wątroby typu C). Profesor Szybalski żyje, zbliża się do setki, wciąż pozostaje aktywny. Waclaw Szybalski, nazywany często ojcem polskiej biotechnologii, to światowej sławy biolog molekularny. Po II wojnie światowej wyjechał do Stanów Zjednoczonych, gdzie początkowo

pracował w sławnym Cold Spring Harbor Laboratory, a od 1960 roku był profesorem na Uniwersytecie Wisconsin w Madison. W tym zespole znalazł się Karol Taylor, któremu wyniki badań w USA otworzyły drogę do najlepszych placówek uniwersyteckich. Ale więz z Polską sprawiła, że profesor Taylor zdecydował się wrócić do kraju, do Gdańska, gdzie zgromadził znakomity zespół młodych naukowców pasjonujących się biochemią i genetyką molekularną. Z tego środowiska wywodzi się profesor Krystyna Bieńkowska-Szewczyk. Dziś jest kierownikiem Zakładu Biologii Molekularnej Wirusów Międzyuczelnianego Wydziału Biotechnologii Uniwersytetu Gdańskiego i Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego.

Pani profesor zaprosiła mnie do Gdańska, żebym mogła z bliska przyjrzeć się pracy wirusologów. Pod koniec czerwca czekała na mnie przed nowoczesnym gmachem Instytutu Biotechnologii Uniwersytetu Gdańskiego. Niewysoka, drobna blondynka, niezwykle energiczna, jest znanym w Europie wirusologicznym autorytetem, o czym najlepiej świadczy fakt, że wybrano ją na przewodniczącą największego zjazdu wirusologów w Europie, Europejskiego Kongresu Wirusologicznego w 2022 roku.

Przy herbacie rozmawiamy o jej pracy. Najpierw staż w Instytucie Maxa Plancka w Tybindze. Po Niemczech wraz z mężem, biochemikiem, pojechała na staż podoktorski do San Francisco, żeby pracować na Uniwersytecie Kalifornijskim. W tym czasie pracowała tam dwóch noblistów – Harold Varmus i John Michael Bishop, którzy Nagrodę Nobla w 1989 roku otrzymali za odkrycie ludzkich onkogenów przenoszonych przez retrowirusy. Potem było Salt Lake City, gdzie jej mąż pracował z wirusem grypy, a ona z wirusem polio.

– Akurat w czasie, kiedy tam



byłam, pojawili się ludzie, którzy po raz pierwszy pokazali strukturę tego wirusa, którego nie można zobaczyć pod mikroskopem, a oni dokonali analizy jego struktury metodą krystalografii rentgenowskiej. To są takie przełomowe momenty w nauce – opowiada uczona.

Rozmawiamy o komórkach, różnych wirusach, w tym o wirusie HCV wywołującym groźne zapalenie wątroby typu C, a którym pani profesor interesuje się szczególnie. Opowiada o sukcesie, jakim było odkrycie i zarejestrowanie nowoczesnych leków skutecznie radzących sobie z wirusem HCV, i swojej pracy nad wciąż niedokończoną szczepionką przeciw HCV, nad którą pracował przez kilkanaście lat także jej zespół, który działał w ramach międzynarodowego konsorcjum złożonego z dziesięciu znakomitych europejskich grup naukowych.

– Teraz zrobimy sobie wycieczkę – decyduje moja gospodyni. Zakładamy stroje ochronne i ruszamy zwiedzać laboratorium. Zobaczą miejsce, które większość ludzi może ujrzeć tylko na obrazku! Wchodzimy. Przy ścianach stoją jakieś urządzenia. To zamrażarki. Co w nich jest? (...)

ZDARZYŁO SIĘ W WATYKANIE



**MAGDALENA
WOLINSKA-
RIEDI**

To miejsca, do których nikt nie ma dostępu, to historie, o których nikt nie słyszał, i ludzie, z którymi nikt jeszcze nie rozmawiał!

Nowa książka Magdaleny Wolińskiej-Riedi, autorki bestsellerowej Kobiety w Watykanie, która w ciągu kilku dni od premiery stała się bestsellerem na polskim rynku wydawniczym. W książce Kobieta w Watykanie autorka zabiera nas w podróż po niedostępnym i zamkniętym za wysokim murem świecie za Spizową Bramą. Teraz powraca z nową książką i oddaje głos ludzi, którzy w tym miejscu pracowali i żyli nawet przez 40 lat. Rozmawia ze świeckimi pracownikami i mieszkańcami Watykanu, którzy jeszcze nigdy nie opowiadali o swoich przeżyciach. I choć o jej rozmówcach nie słyszał właściwie nikt, przez dziesiątki lat żyli i pracowali w świecie, do którego dostęp mają tylko nieliczni. Odkrywają tajemnice tego zamkniętego miejsca, dzielą się związanymi z nim niezwykłymi historiami, a także swoimi osobistymi spotkaniami z Janem Pawłem II. Rozmowy przeplatane są również wyjątkowymi wspomnieniami autorki.

Wydawnictwo Znak

**DOSKONAŁY PRZEWODNIK
dla wszystkich, którzy cierpią**

**NA BÓL STAWÓW
i chcą o siebie zadbać sami.**



„Choroba zwyrodnieniowa to nie wyrok” jest poradnikiem dla osób chcących zadbać o sprawność fizyczną, mimo dolegliwości związanych z bólem. Autorzy książki opracowali metodę fizjoterapii, którą nazywają terapią bólu. Polega ona na stosowaniu ćwiczeń rozciągających oraz masażu powięziowego z użyciem kulki i wałka. Terapię powinna wspierać odpowiednia dieta, dlatego w książce znalazły się także przykładowe przepisy. Celem jest złagodzenie, a nawet wyeliminowanie bólu, który może towarzyszyć chorobie zwyrodnieniowej. Zaproponowane ćwiczenia i dieta zapewnią sprawność niezależnie od wieku.

„Choroba zwyrodnieniowa to nie wyrok” stanowi gotowe narzędzie w postaci obszernego zestawu ćwiczeń, uporządkowanych według obszaru występowania dolegliwości. Te ćwiczenia nie wymagają inwestowania w drogi sprzęt i można je wykonywać w domu. Książka będzie cenną pomocą nie tylko w pracy fizjoterapeutów.

„Każdy pamięta uczucie zgubienia jakiegoś cennego przedmiotu, czegoś o wartości sentymentalnej (...). Dla nas, pacjentów z chorobą Alzheimera, to jest codzienność, tyle że nie znikają nam przedmioty, ale najcenniejsze wspomnienia, historie, które stanowią o tym, kim jesteśmy. Jednak nie tracimy emocji, więc za tymi smutnymi, szklanymi oczami musi tkwić zamknięta na klucz miłość”



**JA
KTÓRĄ
KIEDYŚ
ZNAŁAM**

Wendy Mitchell należała do ludzi, którzy niczego nie zapominają. W pracy podziwiano, jak potrafiła wszystko odtworzyć z pamięci. Z czasem jednak nawet proste czynności zaczęły jej sprawiać kłopoty. Ale choć przeszkody piętrzyły się jedna nad drugą, nigdy nie było tak beznadziejnie, żeby trzeba się było poddać.

I właśnie o tym jest ta książka – o życiu z demencją, ogromnym lęku przed utratą siebie i ciągłym wynajdowaniu sposobów, żeby przechrzyć chorobę, która każdego dnia usuwa z pamięci część cennych informacji. Wendy Mitchell dowodzi, że choć demencji nie da się pokonać, to można zrobić wiele, żeby z nią żyć.

STAN KRYTYCZNY



PAWEŁ RESZKA

**STAN
KRYTYCZNY**

AUTOR **MAŁYCH BOGÓW**
ZA KULISAMI WALKI
Z ZARAŻĄ

Wchodziłem na oddziały szpitali jednoimiennych, do domów lekarzy, na stacje pogotowia. Lekarze, pielęgniarki, ratownicy medyczni opowiadali mi częstą pandemiczną historię. Wszyscy byli przekonani, że trzeba dokumentować to, co się dzieło za zamkniętymi drzwiami otoczonych przez policję wielkich szpitali covidowych i w zwykłych powiatowych szpitalikach.

- Musisz to opisać. Ludzie pomyślą, że było tak fajnie, jak opowiada minister w telewizji – mówił mi jeden z lekarzy ze szpitala zakaźnego.
- A nie jest fajnie?
- System trzyma się na ofiarności zwykłych ludzi, poświęceniu medyków.
- Państwo?
- Nie ma żadnego państwa.

Oto co zobaczyłem i co mi opowiedzieli.

Paweł Reszka autor bestsellerowego cyklu o lekarzach Mali bogowie (ponad sto tysięcy sprzedanych egzemplarzy), wybitny reporter, laureat wielu nagród. W swoich książkach dla lepszego zrozumienia problemów, które opisuje, posługuje się dziennikarstwem wcieleniowym. Był już sanitariuszem w szpitalu, jeździł karetką pogotowia, na potrzeby książki Czarni o klerze przebrał się w sutannę. Teraz wszedł na „brudną” stronę szpitali covidowych.

MUZEUM WATYKAŃSKIE 100 ARCYDZIEŁ



Wybierz się w podróż po Muzeach Watykańskich. Spośród dwunastu tysięcy eksponatów wybrano 100 najbardziej reprezentatywnych dzieł. Tematy zostały wybrane przez specjalistów ze wszystkich dziedzin: archeologów, historyków sztuki, architektów, historyków, antropologów. Prezentacji arcydzieł towarzyszą informacje o historii powstawania poszczególnych kolekcji, architektach i malarzach tworzących i zdobiących wnętrza, ale sercem albumu są opisy samych dzieł i najwyższej jakości zdjęcia pomieszczeń, obiektów i detali, będące efektem specjalnego projektu fotograficznego. To wysmakowany rodzaj przewodnika, który bez pośpiechu prowadzi Cię przez wszystkie kolekcje Muzeów Watykańskich.

488 strony
oprawa twarda w obwolucie i etui
format: 240 x 340 mm

JEDNOŚĆ

Idealny pomysł na PREZENT

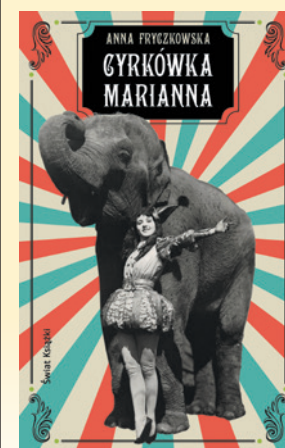
**Zamawiaj bezpiecznie
bez wychodzenia z domu na
www.jednosc.com.pl
lub telefonicznie 41 349 50 50**

Specjalna cena dla czytelników
„Gazety Senior” zamiast 190 zł tylko **149 zł**

GRATIS: Kalendarz na rok 2021 z receptami św. Hildegardy. „Święci orędownicy. W chorobach, w modlitwie, w trudnych sprawach”.



ANNA FRYCZKOWSKA CYRKÓWKA MARIANNA



**POWOJENNA POLSKA
I HISTORIA MIŁOŚNA,
JAKIEJ NIE ZNALIŚCIE**

Cyrkówka Marianna to pełnokrwista powieść o odważnej kobiecie z fantazją, która kochała na zabój sztukę oraz swojego męża atletę.

Marianna, dziewczyna ze wsi, niegdyś warszawska służąca. Franciszek, przedwojenny atleta. Przez 24 lata zjechali niemal całą – podnosząc się po II wojnie światowej – Polskę, występując jako Cyrk światowej sławy Arnolda i Marisse Boticellisse. Podróżowali pociągami i furmankami, sypiali w stodołach i kwaterach prywatnych. Występowali we wsiach i miasteczkach – w remizach, szkołach, na jarmarkach, odpustach, na rynkach i w więzieniach. „Jest rok 1947, maj, i tak ciepło, że wcale nie trzeba nosić pończoch. Wsiadamy na tej stacji zupełnie nieoczekiwanie, bo przecież mieliśmy jechać dalej...” A to dopiero początek. Marianna i jej mąż usiłują żyć i kochać w kraju, który próbuje podnieść się z wojennej pożogi.

Anna Fryczkowska odwiedziła archiwa, rozmawiała z dziesiątkami osób, z detektywistyczną pasją studiowała również obrazy swojej bohaterki – akrobatki, żony atlety, czarodziejki jarmarków, wreszcie – malarki, jednej z najbarwniejszych artystek ludowych XX wieku.

PODRÓŻE ostrowskich seniorów W PANDEMII

Kazimierz Nawrocki

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów jest największą organizacją senioralną w kraju. To związek, który dociera do coraz szerszych środowisk w różnych zakątkach powiatu ostrowskiego, niosąc ze sobą interesujący program, optymizm i nadzieje.

– Dbamy o to, aby ciekawie spędzać wolny czas, realizować swoje marzenia i zyskiwać nowych przyjaciół – mówi Grażyna Graj, sekretarz Zarządu, a zarazem członek Rady Seniorów Miasta Ostrowa Wielkopolskiego.

Rok 2020 to nagła i niespodziewana przerwa w działalności związku, spowodowana wybuchem epidemii koronawirusa. – Nie zniechęcamy się i nie popadamy w nastrój przy-

gnębienia, bowiem drzemie w nas optymizm i nadzieja – twierdzi Barbara Pawlicka-Pestka, członek Zarządu. – Utrzymujemy codzienne kontakty za pośrednictwem Internetu i telefonu, wspierając się i motywując. Pragniemy jednak wrócić jak najszybciej do aktywnego życia, spotykać się, aby wspólnie realizować swoje pasje i zainteresowania.

W tym roku zorganizowano tylko obchody Dnia Kobiet w Restauracji Borowianka, do dzisiaj przez wielu seniorów wspomniane z rozrzewnieniem jako ostatnia zbiorowa impreza przed wybuchem pandemii. To wydarzenie, jak i wiele wcześniejszych inicjatyw zostało uwidoczonych w prowadzonej przez panią Barbarę kronice. Można z niej dowiedzieć się, że jedynie w 2019 roku 237 seniorów uczestniczyło w czterech zabawach, a 427 z osobami towarzyszącymi w okazjonalnych spotkaniach. 321 osób wzięło udział w wycieczkach do Białego Dunajca, Dźwirzyna, Karpacza, Sarbinowa, Szklarskiej Poręby i Ustronia Morskiego. – W ten sposób wyciągamy seniorów z domu. Wyjazd wczasowy czy spotkanie przy herbacie to ruch, kon-



Dzień Seniora w Odolanowie przed pandemią, PZERil Ostrow Wlkp., fot. Grzegorz Graj



Stowarzyszenia Osób Chorych na Stwardnienie Rozsiane, Wyjazd do Kobylej Góry 2020, fot. Paweł Handzlik.

REKLAMA

Wymarzony odpoczynek
w super cenie

Zapraszamy!

1. **OW W DZIWNOWIE**
ul. Kaprala Koniecznego 13
+48 91 381 36 07
+48 504 315 703
2. **OSW KAPER W JURACIE**
ul. Mestwina 45
+48 58 675 23 24
+48 504 315 850
3. **OSW W MIĘDZYDZROJACH**
ul. Krótka 1
+48 91 328 02 81
+48 504 315 723
4. **OSW JAWOR W POLAŃCZYKU**
ul. Zdrojowa 21
+48 13 469 20 31 (2)
5. **OLIMPIA W POZNANIU**
ul. Taborowa 8
+48 61 841 52 30
+48 504 315 933
6. **JOWISZ W POZNANIU**
ul. Dojazd 34
+48 61 843 54 88
+48 504 315 863
7. **HOTELIK SŁOWIAŃSKI W SZCZECINIE**
ul. Potulicka 1
+48 91 812 54 61
8. **OSW OLIMP W SZKLARSKIEJ PORĘBIE**
ul. 1-go Maja 62
+48 75 717 20 26
+48 504 315 743
9. **OSW WILLA RETRO W SZKLARSKIEJ PORĘBIE**
ul. 1-go Maja 64
+48 75 717 23 42
+48 504 315 743
10. **OSW RZEMIEŚNIK W SZKLARSKIEJ PORĘBIE**
ul. Górnica 21
+48 75 717 20 88
+48 504 315 742
11. **OSW W ŚWINOUJŚCIU**
ul. Słowackiego 4/6
+48 91 321 24 48
+48 504 315 782
12. **OW MORSKIE USTKA-UROCZYSKO**
ul. Uroczysko 1
+48 47 742 07 19
+48 512 105 242
13. **HOTEL*** ŁAZIENKOWSKI W WARSZAWIE**
ul. 29 Listopada 3B
+48 22 851 02 32
+48 512 105 146
14. **HOTEL** KARAT W WARSZAWIE**
ul. Słoneczna 37
+48 22 601 06 20 (21)
+48 22 601 44 11
15. **SAVOY WE WROCŁAWIU**
Pl. Kościuszki 19
+48 71 344 30 71
+48 734 089 276
16. **OSW DAFNE W ZAKOPANEM**
ul. Jagiellońska 30
+48 18 202 43 43
+48 504 315 776
17. **OSW POD KOZIŃCEM W ZAKOPANEM**
ul. Broniewskiego 10A
+48 18 202 32 03
+48 504 315 776

Zachęcamy do skorzystania z naszej oferty

www.noclegiwcenie.pl
www.cul.com.pl

takt z ludźmi, uśmiech i dawka optymizmu – podkreśla Stanisław Kupczyk, wiceprezes Zarządu i członek Obywatelskiego Parlamentu Seniorów.

– Jesteśmy otwarci na sprawy seniorów. Zapraszamy każdego, ale przede wszystkim zapraszamy do związku, bo to wzmacnia naszą siłę oddziaływania. Dziękujemy wszystkim za dotychczasową aktywność i życzymy zdrowia, wytrwałości i pogody ducha. Razem – choć jeszcze osobno – damy radę! – dodaje.

Wypoczynek w Kobylej Górze

Wybuch pandemii koronawirusa był dla członków Stowarzyszenia Osób Chorych na Stwardnienie Rozsiane w Ostrowie Wielkopolskim czasem smutku i rozgoryczenia. Niepokoili się nie tylko nowym zagrożeniem, ale także, a przede wszystkim przerwą w rehabilitacji, która w przypadku tej choroby ma niezwykle istotne znaczenie.

– Na szczęście 18 maja wznowiliśmy zajęcia – mówi neurorehabilitant Paweł Handzlik. – Najpierw rozpoczęły się rehabilitacje indywidualne w domach, później, 4 czerwca zajęcia usprawniające z nordic walking prowadzone na świeżym powietrzu. Ćwiczenia rehabilitacyjne są też doskonałą okazją do integracji, rozmowy, wypicia

wspólnej kawy i zjedzenia domowego placka (podziękowania dla pani Genowefy, która go upiekła). Wznowiliśmy także rehabilitację grupową w nieco zmienionej formie na obiekcie sportowym przy IV Liceum Ogólnokształcącym z wykorzystaniem mat asekuracyjnych typu puzzle. Pod koniec lata ruszyła aquaterapia na basenie oraz tlenoterapia.

Jedną z form działalności stowarzyszenia są spotkania integracyjne przy różnych okazjach, podczas których chodzą na SM i ich rodziny mają okazję do poszerzenia wiedzy o radzeniu sobie w chorobie.

– Wychodząc naprzeciw zainteresowaniom i propozycjom członków stowarzyszenia zorganizowaliśmy w dniach 21-24 sierpnia wyjazd integracyjno-wypoczynkowy do Kobylej Góry, który był możliwy dzięki dofinansowaniu ze środków PFRON – mówi Beata Kołodziej, prezes Zarządu.

Podczas weekendowego pobytu w Kobylej Górze wszystkim dopisywały znakomite humory. Przy pięknej pogodzie mogli poznawać walory tego miejsca, integrować się oraz rehabilitować. W upalne dni zbawieniem były spacer nad zalewem. Wieczorami mile spędzali czas przy świecach i muzyce.

– Takie wyjazdy mają ogromne znaczenie. Chorzy mogą zmienić otoczenie, prowadzić



Ostrowscy seniorzy w Łebie 2020, fot. Adam Ulichnowski.

długie rozmowy – pojawia się zatem dodatkowy aspekt, czyli psychorehabilitacja, która działa pozytywnie na psychikę. O poprawę kondycji fizycznej dbaliśmy spacerując z kijkami. Ciekawą formą rehabilitacji ruchowej wzmacniającą siłę mięśni nóg było pływanie na rowerach wodnych – opowiada Paweł Handzlik prowadzący rehabilitację.

Oby – wspominają chorzy na SM spędzający czas w Kobylej Górze – takich wyjazdów było więcej, bo one wydłużają życie i sprzyjają naszemu zdrowiu.

Dzieląc się tą wiadomością z czytelnikami apelujemy do wszystkich rozumiejących trudną sytuację osób chorych na stwardnienie rozsiane o wsparcie, codzienną dla nich pomoc i życzliwość. Zainteresowanych zachęcamy do odwiedzenia strony internetowej: www.stowarzyszenie-sm.pl.

Kierunek Łeba

Łeba jest w ostatnich latach ulubionym miejscem wypoczynku członków Klubu Podróżnika Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Ostrowie Wielkopolskim. Podobnie było w tym roku, gdzie grupa 36 ostrowskich seniorów spędziła wrześniey czas

w zaprzyjaźnionym Ośrodku Wczasowym STAR. – Podróż są dla nas wspaniałą formą edukacji, relaksu i odpoczynku. Nasz pobyt na wybrzeżu, przy zachowaniu obowiązujących zasad bezpieczeństwa, sprawił, że grupa seniorów z ostrowskiego uniwersytetu kochających podróże mogła przeżyć niezapomniane chwile, które na długo pozostaną w ich pamięci – mówi Aleksandra Biegańska, koordynatorka Klubu Podróżnika.

Od seniorów podróżników można było usłyszeć, że otrzymali dodatkową energię

i motywację. – Ubyło nam lat – przyznawali – bo domino wało odprężenie, poznawanie nowych miejsc, ludzi, kultur i smaków. To była jednocześnie dobra szkoła tolerancji.

Wyjątkowo interesujące było dla nich zwiedzanie Słowińskiego Parku Narodowego, Muzeum Wsi Słowińskiej w Klukach oraz Muzeum Przyrodniczego w Smołdzinie. Uczestniczyli w wycieczce z przewodnikiem do Łęborka, spędzili cały dzień na Półwyspie Helskim, zwiedzając port morski, rybackie chaty i rezerwat przyrody.

REKLAMA

BUKSA

Travel

Polskie Hotele

Cena zawiera:

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

WŁOCHY

LATO 2021

NOWOŚĆ

NOWOŚĆ

Dlaczego Buksa Travel?

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

12 dni od
1349 zł

10 dni od
1149 zł

Wyjazd autokaru możliwy z 60 miast w Polsce!

Możliwe wycieczki fakultatywne (m.in. Rzym, Wenecja, Florencja+Bolonia, panoramiczny rejs statkiem, San Marino, dancing)

Zapraszamy do kontaktu

Buksa Travel

ul. Stojałowskiego 50, Bielsko-Biała

Infolinia: +48 33 811 77 26

E-mail: biuro@buksatravel.pl

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

REKLAMA

OŚRODEK WYPOCZYNKOWY HALNY

zaprasza
na wypoczynek
do Karpacza



W cenie: noclegi, wyżywienie dwa razy dziennie (śniadania i obiadokolacje), ubezpieczenie NNW, parking.



PAKIET SENIORA od 28.09.2020

- 4 noclegi 386 zł/os
- 6 noclegów 529 zł/os

BOŻE NARODZENIE od 660 zł/os. 23 - 27.12.2020

OBIEKT
KAMERALNY

POBYTY
INDYWIDUALNE
I GRUPOWE

PAKIET SYLWESTROWY od 600 zł/os.

30.12 - 03.01.2021

repcja: 75 76 19 185
e-mail: halny@naturatour.pl

www.naturatour.pl



WCZASY DLA SENIORÓW 2020

październik, listopad, grudzień

ŚWINOUJŚCIE 7 DNI OD 730 ZŁ/OS.

- DW Karkonosze, Os. Temida 100 m od promenady i zejścia na plażę, 150 m od Parku Zdrojowego
- noclegi (7 lub 10 w zależności od pakietu)
- komfortowe pokoje z łazienką, TV, Wifi
- wyżywienie 3 x dziennie (śniadania - bufet szwedzki, obiad, kolacja)
GRATIS (dla min. 25 os.)
Kolacja z wieczorkiem muzycznym. Spacer z przewodnikiem po Świnoujściu.



KUDOWA-ZDRÓJ 7 DNI OD 665 ZŁ/OS.

- Willa Pod Gwiazdami 5 minut pieszo od Parku Zdrojowego i Pijalni Wód Mineralnych
- Mini SPA w ośrodku (zabiegi)
- noclegi (7 lub 10 w zależności od pakietu)
- komfortowe pokoje z łazienką, TV LCD, Wifi
- wyżywienie 2 x dziennie (śniadania - bufet szwedzki, obiadokolacja)
GRATIS: 1 x masaż klasyczny częściowy 15 min.; 1 x lampa sollux



BRATNIAK Biuro Turystyczne
tel. 71 344 82 48, kom. 697 09 45 00
50-116 Wrocław, Rynek 56/57/3

email: info@bratniak.turystyka.pl
www.bratniak.turystyka.pl

Wymagania zostawiam rodzicom

ROZMOWY W PANDEMII

Niektórzy w pandemii zaczęli rozmawiać z seniorami o życiu i o ważnych dla nich kwestiach. Tak zrobił Marcin Filipowicz z filii Karolew Poleskiego Ośrodka Sztuki w Łodzi, który przeprowadził kilka wywiadów z członkami Klubu Seniora. Dziś rozmawia z Agnieszką Kurkowską-Mielczarek o byciu mamą i babcią.

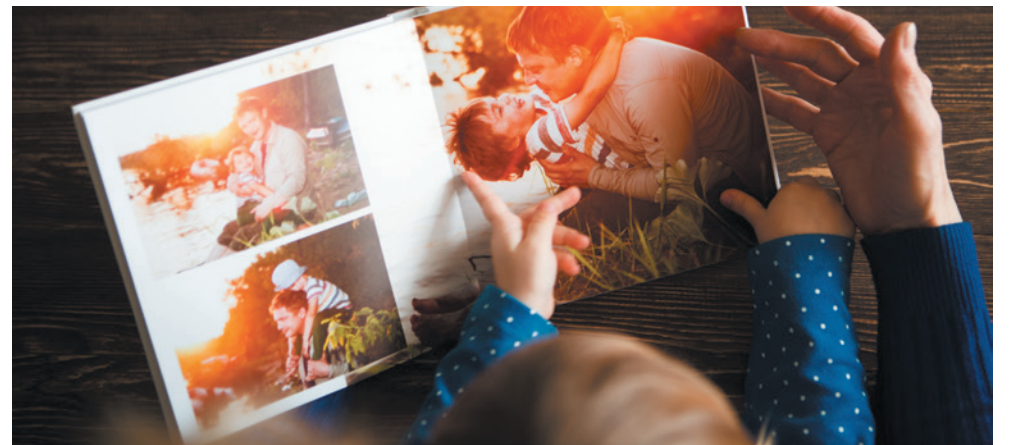
Marcin Filipowicz: Czy kochać swoje dzieci to także wymagać od nich? Agnieszka Kurkowska-

-Mielczarek: Jestem babcią, mogę powiedzieć, jak widzę mój wpływ na wychowanie moich wnucząt, a wymagania i egzekwowanie wymagań zostawiam rodzicom. Dla mnie kochać to znaczy marzyć o całym udanym życiu tego dziecka. Obecnie bardzo interesuję się lekturami moich wnuków, pasjami, staram się uczestniczyć w ich zainteresowaniach. Bardzo wielką radość czerpię z tego, że dziecko potrafi coś przeczytać, zaprezentować. Ideałem jest, aby pozytywnie wpływać i inspirować oraz stwarzać sytuacje zaciekawiania danym tematem zamiast przymuszać do nauki. Staram się mój entuzjazm przekazać moim wnukom czy uczniom.

Czy Pani zdaniem dzieci powinny mieć swoje obowiązki, żeby potem wyrosły na odpowiedzialnych ludzi?

To na pewno. Tylko z tym trzeba bardzo uważać. Pamiętam z dzieciństwa, że czułam się poniżona, gdy rozkazywano mi: to teraz pędź do sklepu, bo mnie zabrakło jajek lub: leć wynieś śmieci, bo się wiadro przepełnia. Dlatego sama nie rozkazuję. Natomiast bardzo wcześniej jestem za powierzaniem dziecku całego zadania, np. 10-letni wnuczek robi pizzę i przygotowuje kolację dla ośmiu osób. On jest z tego dumny. Mówi: „Nie pomagajcie mi, bo ja już wszystko umiem”. I takie zadanie staje się przyjemnością dla wykonującego. On traktowany jest wtedy jako partner.

W szkole podstawowej miałem kolegę z takiej bardzo kulturalnej rodziny. Czasem, kiedy przychodziłem do niego, on mówił:



„Wiesz, nie mogę się teraz z tobą bawić, bo mam dziś dyżur. Muszę pozmywać naczynia”. Zakładał fartuch, a ja czekałem w kuchni, aż skończy. Dyżur miał w określone dni. Czy uważa Pani, że to dobry pomysł? Bardzo. Wydaje mi się, że to ideał wychowania i wyrabianie odpowiedzialności. Kolega Pana został potraktowany jako pełnoprawny członek rodziny.

A czy powinny być jakieś konsekwencje dla dziecka, które np. w danym dniu nie wywiąże się ze swoich obowiązków?

U mojej córki było tak, gdy dzieci były młodsze, że otrzymywały punkty za wykonanie czegoś. Jeżeli dziecko w danym czasie uważa, że musi coś innego zrobić, nie otrzymuje punktów. Wtedy nie ma też nagród. Może np. nie dostać deseru. Ale od razu, bez przekładania. Nie ma wymawiania, nie ma złości, gniewu, tylko prosta konsekwencja, najlepiej, gdyby to była konsekwencją naturalną: nie posprzątałeś pokoju, nie możesz się bawić z kolegą, bo czas przeznaczony na sprzątanie wykorzystasz wcześniej na zabawę. Dziecko od razu widzi skutek swojego zachowania.

Czy jest Pani podobną mamą, jaką dla Pani była Pani mama?

Rodzice bardzo idealizowali moje poczynania i zaangażowanie, i o tym mówili. Chwalili się mną. I ja to samo robiłam i robię nadal w stosunku do moich dzieci.

I rozumiem, że tak samo postępowali Pani rodzice w stosunku do Pani i Pani rodzeństwa?

Nas była trójka i nasi rodzice nie byli bierni. Uważali, że trzeba tworzyć nowe sytuacje, relacje. Ojciec bardzo chętnie opowiadał o swojej pracy, mama też. Zamiłowanie do sztuki i architektury zawdzięczam ojcu, który zabierał mnie na wycieczki

po pięknych miastach Polski, zbierał znaczki z motywami architektonicznymi, robił prasówki na temat interesujących zabytków. Ja szczególnie zainteresowałam się nauką naszych dzieci, gdy przygotowywały się do egzaminów na studia. Śledziłam albumy ze sztuką, czytałam lektury szkolne i do tej pory to zamięłowanie kontynuuję.

Najważniejszą rzeczą według Pani jest pokazywanie dzieciom swoich pasji. Czy może Pani rozwinąć tę myśl?

30 lat temu przesłam na emeryturę, ale jestem słuchaczką uniwersytetu trzeciego wieku. W tej chwili moją pasją jest przygotowywanie do egzaminu maturalnego w danym czasie uważa, że musi coś innego zrobić, nie otrzymuje punktów. Wtedy nie ma też nagród. Może np. nie dostać deseru. Ale od razu, bez przekładania. Nie ma wymawiania, nie ma złości, gniewu, tylko prosta konsekwencja, najlepiej, gdyby to była konsekwencją naturalną: nie posprzątałeś pokoju, nie możesz się bawić z kolegą, bo czas przeznaczony na sprzątanie wykorzystasz wcześniej na zabawę. Dziecko od razu widzi skutek swojego zachowania.

Spotkała się Pani z sytuacją, że bardzo zależy Pani na tym, by córka czy syn przeczytali daną książkę, czy obejrżeli film, a oni absolutnie odrzucają to, traktując takie namawianie jako ingerencję w ich niezależność.

Jeżeli możemy coś razem przeczytać, to tylko do matury. Dalej już nie. Bardzo chciałam obejrzeć ze swoimi wnukami, tymi już dorosłymi, „Ziemię obiecaną” Wajdy i jakoś się nie udało. Mimo to, że przyjeżdżali do Łodzi na wakacje, to tylko częściowo obejrzeliśmy ten film. Wnuki generalnie nie czytają książek. Ale mam wnuka, który namiętnie biega, jest doskonałym lekkoatletą. Okazało się, że to mu bardzo dobrze zrobiło, bo ma taką łatwość uczenia się. Intensywny sport i wysiłek fizyczny wspinał

wpływają na rozwój komórek mózgowych. A my kupowaliśmy mu książki, które były biografiami znanych sportowców.

A jeśli chodzi o korzystanie z Internetu, mediów społecznościowych, czy stara się Pani być na bieżąco?

Ja korzystam w ten sposób z Internetu, że jeśli wnuki podróżują ze swoimi pannami za granicę, to wchodzę do Internetu i poznaję ciekawostki turystyczne kraju, do którego jadą. Czyli posługuję się Internetem, jakbym towarzyszyła im w ich podróżach. Co do mediów społecznościowych: mam dostęp do Facebooka, bo jesteśmy dużą rodziną, aż 150 osób. Od 17 lat, co roku na zjeździe rodzinnym spotykamy się w około 40 osób, więc wymieniamy się wydarzeniami na Facebooku. Słucham też z mężem muzyki na Spotify i nieustannie muzyki Chopina z programu Radio Chopin.

Czy fakt, że posługuje się Pani Internetem, skraca dystans i ułatwia porozumienie z młodszym pokoleniem?

Czasem rozmawiamy z rodziną z Poznania przez Skype'a. Oni przygotowują nam jakieś występy, śpiewają piosenki, recytują wiersze, to bardzo zbliża.

A czy od czasu, kiedy zaczęła Pani korzystać z Internetu, mediów społecznościowych, została Pani bardziej doceniona przez młodszych członków rodziny?

Tu chodzi o więź emocjonalną. Media nie są dla mnie najważniejsze. Wysyłam listy w formie maili z ważnymi tekstami, telefonuję (długo rozmawiam), robię bardzo dużo zdjęć z naszych spotkań. Mój 13-letni wnuczek czyta serię komiksów: „Przygody Tintina” – takiego młodego reportera. Kupiłam mu brakujące części w języku angielskim. Właśnie czytamy je sobie kolejno po angielsku.



KONKURS KULINARNY



POLSKI DRÓB
- ZDROWA PRZYSZŁOŚĆ SENIORA



Prześlij przepis i zdjęcie
swojej potrawy na adres:
konkurs@drobdlaseniora.pl

KONKURS TRWA:
OD 01.09.2020 R. DO 30.11.2020 R.

na najlepsze danie przygotowane z polskiego drobiu.

NA LAUREATÓW KONKURSU CZEKAJĄ
ATRAKCYJNE NAGRODY!

- Profesjonalne garnki HENDI Kurt Scheller Edition
- Profesjonalne noże HENDI Kurt Scheller Edition



ANKIETA INTERNETOWA

ZACHĘCAMY RÓWNIEŻ
DO WZIĘCIA UDZIAŁU
W ANKIECIE
INTERNETOWEJ:

Pierwsze 100 osób,
które wypełnią ankietę
dostępną pod adresem:
www.ankieta.drobdlaseniora.pl
otrzyma designerskie kubki.



CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ?

Zajrzyj na naszą stronę internetową
www.drobdlaseniora.pl



lub nasz fanpage na facebooku
[drobdlaseniora](https://www.facebook.com/drobdlaseniora)



Drogi Seniorze!

Abyś pozostał z nami **jak najdłużej**,
zadbaj o zdrową, zbilansowaną dietę!

Dietetycy alarmują, że w twojej diecie często brakuje
pełnowartościowego **białka, żelaza, cynku, witamin z grupy B.**

Aby uzupełnić te niedobory włącz do swojej diety
lekkostrawne, pełne składników odżywczych i witamin

**polskie mięso
drobiowe.**



ZWIĄZEK
ZAWODOWY
ROLNIKÓW

SFINANSOWANO Z FUNDUSZU
PROMOCJI MIĘSA DROBIOWEGO

Gazeta Senior dociera do

(miejsowość, ulica, nazwa placówki)



Biała Rawska, ul. Jana Pawła II 55, Apteka z Uśmiechem
Bielsko-Biała, al. Armii Krajowej 101, Apteka z Uśmiechem
Bydgoszcz, ul. Czartoryskiego 18, PZERil
Bydgoszcz, ul. Gdańska 5, Zespół ds. Wspierania Organizacji Pozarządowych i Wolontariatu
Bydgoszcz, ul. Kopernika 1, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego COPERNICANUM
Bydgoszcz, Pl. Kościeleckich 6, Kujawski UTW przy Kujawsko-Pomorskim Centrum Kultury
Bydgoszcz, ul. Garbary 2, UTW przy Wyższej Szkole Gospodarki
Bydgoszcz, Ewy Szelburg-Zarembiny 9, Apteka Bajka
Bydgoszcz, 11 Listopada 15, Doz Apteka. Dbam O Zdrowie. Leśna
Bydgoszcz, Joachima Lelewela 2, Apteka Akademicka
Bydgoszcz, Wojska Polskiego 9/15, Apteka Bizela II
Bydgoszcz, Magnuszewska 8, Apteka Aspiyrnka 2
Bydgoszcz, ul. Ku Wiatrakom 42, Apteka z Uśmiechem
Bydgoszcz, ul. Samotna 4 lok. U1, Apteka z Uśmiechem
Bydgoszcz, ul. Jezuicka 1, Bydgoska Rada Seniorów UM Bydgoszczy
Bytom, ul. Powstańców Śląskich 10, Bytomski UTW Centrum Kształcenia Ustawicznego
Czerwonak, Osiedle Przylesie 7a, Gminna Biblioteka Publiczna w Czerwonaku
Dawidy, ul. Warszawska 11 B, Apteka z Uśmiechem
Dąbrowa Górnicza, Plac Wolności 1, UTW Pałacu Kultury Zagłębia
Gdańsk, ul. Gospody 10, Akademia III Wieku Osiedlowego Klubu Kultury Feluka
Gdańsk, ul. Dmowskiego 16A, Akademia III Wieku TEB Edukacja
Gdańsk, ul. Bażyńskiego 1a, Gdański UTW
Gdynia, ul. 3 Maja 27-31, Centrum Aktywności Seniora
Gdynia, ul. Świętojańska 141-143, Biblioteka Publiczna w Gdyni
Gdynia, ul. Żeromskiego 26, YMCA Dla Seniorów
Gliwice, ul. Konarskiego 22B, Politechnika Trzeciego Wieku
Gliwice, Bytomska 18, Apteka Zdrowie
Gliwice, ul. Zwycięstwa 1, Strefa Seniora Gliwickiego COP
Gniezno, ul. Dworcowa 9A, Apteka Medkon
Inowrocław, ul. Laubitz 3, Apteka z Uśmiechem
Jastrzębie Zdrój, ul. 1 Maja 61, UTW w Uniwersytecie Śląskim
Katowice, ul. Kossutha 11, Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach
Katowice, ul. Różyckiego 14 C, UTW Komunikacji Międzykulturowej The Link
Katowice, ul. Bankowa 14, UTW w Uniwersytecie Śląskim

Katowice, Chorzowska 107, Apteka Europejska / Ch Silesia
Katowice, ul. 1 Maja 50, Uniwersytet Ekonomiczny Trzeciego Wieku
Kraków, Jana Dekerta 24, UM Krakowa (Referat ds. Seniorów)
Kraków, Biblioteki Kraków (filie)
Kraków, os. Centrum A bl. 6A, Nowohucka Akademia Seniora
Kraków, al. Mickiewicza 3, Jagielloński UTW
Kraków, ul. Bernardyńska 3, Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie
Kraków, Wrocławska 8/1, Apteka Pod Liściem Mięty
Kraków, Jermianowskiego Erazma 38, Apteka Galen
Kraków, Osiedle Hutnicze 3, Apteka Zdrowie
Kraków, Podęska 17A/49, Apteka Na Zielonym Wzgórzu
Kraków, Osiedle Urocz 1, Apteka Urocz
Kraków, ul. Kąpielowa 70, Uzdrawisko Kraków Swoszowice
Kraków, ul. Lea 114, UTW przy Politechnice Krakowskiej
Kraków, ul. Ingardena 4, UTW w Uniwersytecie Pedagogicznym im. KEN
Kraków, ul. Karmelicka 32, Biuro podróży ARION TOUROPERATOR
Legionowo, ul. Kopernika 9, Apteka z Uśmiechem
Legionowo, ul. Suwalna 9B, Apteka z Uśmiechem
Legionowo, ul. Piłsudskiego 13, Apteka z Uśmiechem
Łódź, ul. Zachodnia 47, Urząd Miasta Łodzi, Zespół ds. Seniorów
Łódź, Al. Politechniki 12, UTW Politechniki Łódzkiej
Łódź, ul. Wici 45, UTW Fundacji Katolickiego Gimnazjum i LO
Łódź, ul. Elsnera 11, Apteka Alofa
Łódź, ul. Przelęcz 1, Apteka Na Przelęczy
Łódź, ul. Wólczańska 37, Apteka Calendua
Łódź, ul. Żubardzka 3, Centrum Aktywnego Seniora – Bałuty, BOK Na Żubardzkiej
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 PZERil
Łódź, ul. Zbiorcza 21, PZERil II Oddział Łódź – Widzew

Łódź, ul. Limanowskiego 124a, PZERil I Oddział Łódź – Bałuty
Łódź, ul. Sędziowska 18, Koło Emerytów i Rencistów Pracowników Oświaty Łódź – Bałuty
Łódź, ul. Armii Krajowej 34, Koło nr 2 PZERil Oaza
Łódź, ul. Próchnika 5, Oddział Okręgowy PZERil
Łódź, ul. Rojna 39, Miejska Biblioteka Publiczna Łódź – Bałuty
Łódź, ul. Paderewskiego 11a, Miejska Biblioteka Publiczna Łódź – Górna
Łódź, ul. Długosza 21/23, Miejska Biblioteka Publiczna Łódź – Polesie
Łódź, ul. Narutowicza 8/10, Miejska Biblioteka Publiczna Łódź – Śródmieście
Łódź, ul. Kettlinga 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, aleja Powstańców Wielkopolskich 14, UTW w Ostrowie Wlkp. (CAL)
Pajęczno, ul. Wiśniowa 26, Apteka z Uśmiechem
Piaseczno, ul. Kościuszki 33, Apteka z Uśmiechem
Piotków Trybunalski, ul. Szkolna 37, Apteka z Uśmiechem
Piotrków Trybunalski, ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 12, Apteka z Uśmiechem
Plock, ul. Gałczyńskiego 11, Apteka z Uśmiechem
Płońsk, ul. Grunwaldzka 24b, Apteka z Uśmiechem
Płońsk, ul. Warszawska 28, Apteka z Uśmiechem
Poznań, ul. Mielżyńskiego 24, Centrum Inicjatyw Senioralnych (filie)
Poznań, ul. Ratajczaka 44 (Arkadia), Centrum Informacji Miejskiej
Poznań, Stary Rynek 59/60, Centrum Informacji Turystycznej
Poznań, ul. Ratajczaka 37, Towarzystwo UTW w Poznaniu
Poznań, Górna Wilda 82, Apteka Pod Klonami
Łódź, ul. Siedlecka 1, Apteka Pod Słońcem
Poznań, Powstań Narodowych 35, Apteka Medkon
Poznań, Wrocławska 20, Apteka Na Starówce
Poznań, Grunwaldzka 31C, Apteka Botaniq
Poznań, ul. Wilczak 12f, Apteka Pod Złotym Lwem
Poznań, ul. Stary Rynek 75,

Apteka Pod Złotym Lwem
Poznań, ul. Blacharska 2, Apteka Medkon
Poznań, ul. Garbary 71, Apteka Medkon
Poznań, ul. Jutrzenka 8/H1, Apteka Medkon
Poznań, ul. Krańcowa 62/U5, Apteka Medkon
Poznań, ul. Milczańska 1, Apteka Medkon
Poznań, ul. Morawskiego 2b, Apteka Medkon
Poznań, ul. Naramowicka 47/112-113, Apteka Medkon
Poznań, ul. Słowiańska 36, Apteka Medkon
Poznań, os. Stare Żegrze 14/64A, Apteka Medkon
Poznań, os. Powstań Narodowych 35, Apteka Medkon
Poznań, ul. Strzyńskiego 13, Apteka Medkon
Poznań, ul. Dąbrowskiego 38, Kino Rialto
Poznań, plac Wielkopolski 9, Uniwersytet Artystyczny III Wieku
Poznań, al. Niepodległości 10, Otwarta Wszechnica Ekonomiczna przy Uniwersytecie Ekonomicznym w Poznaniu
Poznań, ul. Grabowa 22b, Stowarzyszenie Ludzi III Wieku Świerczewski Krąg
Poznań, ul. Bukowska 27/29, PCWOPIW Centrum Bukowska
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, Sopskie Centrum Seniora
Sopot, ul. Kościuszki 25/27, Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów
Sosnowiec, ul. 3 Maja 33, Rada Seniorów Miasta Sosnowca
Sosnowiec, ul. Kilińskiego 43, UTW w Wyższej Szkole Humanitas
Sosnowiec, Ul. 3go Maja 33, Centrum Aktywności Społecznej 60+
Strzałkowo, Al. Prymasa Wyszyńskiego 22, Biblioteka Publiczna gminy Strzałkowo
Toruń, ul. Wały gen. Sikorskiego 8, Punkt Informacyjny UM Torunia - Centrum
Toruń, ul. Grudziądzka 126 B, Punkt Informacyjny UM Torunia - Puls
Toruń, ul. Wybickiego 47/49, Apteka NOVA
Toruń, Świętopełka 26, Apteka Puls
Toruń, 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. Fałata 39, Rada Seniorów Miasta Torunia
Toruń, ul. M. Skłodowskiej-Curie 73, Wojewódzka Rada ds. Polityki Senioralnej przy Marszałku Województwa Kujawsko-Pomorskiego
Warszawa, ul. Bracka 5, Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów
Warszawa, ul. Piotra Wysokiego 11, Bródnowski UTW
Warszawa, ul. Urbanistów 3, Stowarzyszenie Ochocki UTW OMEGA
Warszawa, ul. Nowoursynowska 166, Ursynowski UTW Przy Sggw
Warszawa, ul. Marszałkowska 9/15, Biblioteka Publiczna W Dzielnicy Śródmieście
Warszawa, gen. Waleriana Czumy 3A, Apteka
Warszawa, Górńska 19, Apteka
Warszawa, Grójecka 76, Apteka Farm-Jed
Warszawa, gen. Sylwestra Kaliskiego 39, Apteka Bemowo V
Warszawa, Modlińska 199A, Apteka Vademecum
Warszawa, ul. Nowolipki 25, Apteka Grójecka
Warszawa, ul. Świętokrzyska 20, Apteka Grójecka
Warszawa, Pasaż Ursynowski 7, Apteka Grójecka
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. M.Grzegorzewskiej 10, UTW Szkoły Wyższej Przymierza Rodzin
Warszawa, ul. Blokowa 1, UTW Domu Kultury Zacisze
Warszawa, ul. Dembińskiego 3, Stowarzyszenie Pierwszy Żoliborski UTW
Wieliszew, ul. Kościelna 61, Apteka z Uśmiechem
Wrocław, ul. Chopina 27, Apteka
Wołomin, ul. Wileńska 40, Apteka z Uśmiechem
Wołomin, ul. Warszawska 15 A, C, Apteka z Uśmiechem
Wołomin, ul. Prądzińskiego 37 lok. L2, Apteka z Uśmiechem
Wołomin, Al. Niepodległości 17, Apteka z Uśmiechem

Wołomin, Al. Armii Krajowej 64 bl.11, Apteka z Uśmiechem
Wrocław, Miejska Biblioteka Publiczna (filie)
Wrocław, plac Dominikański 6, Wrocławskie Centrum Seniora
Wrocław, ul. Dawida 1/3, UTW w Uniwersytecie Wrocławskim
Wrocław, pl. Solidarności 1/3/5, PTW-Wrocławskie Centrum Seniora - filia
Wrocław, ul. Prusa 37-39, Stowarzyszenie Żółty Parasol
Wrocław, Legnicka 72, Apteka Waleriana
Wrocław, Uczniowska 37, Apteka Otkaszyńska
Wrocław, Powstańców Śląskich 146/1, Doz Apteka. Dbam O Zdrowie. Aksamitna
Wrocław, ul. Rynek 42/43, Apteka Pod Podwójnym Złotym Orłem
Wrocław, Jana Kilińskiego 26, Apteka Cedrus
Wrocław, Armii Krajowej 14/1, Apteka Słiczna
Wrocław, Wacława Berenta 26/20, Apteka Karłowicka
Wrocław, Złotnicka 4G, Apteka Złotnicka
Wrocław, Stabłowicka 119, Apteka Expresspharm Vi
Wrocław, Drukarska 36, Apteka Czekoladowa 2
Wrocław, Plac Solny 14a/5, Światowy Związek Żołnierzy Armii Krajowej, Zarząd Okręgu Dolnośląskiego
Wrocław, ul. Legnicka 65, CWOP z terenu aglomeracji wrocławskiej SEKTOR 3
Wrocław, ul. Świdnicka 8b, Strefa Kultury Wrocław, Barbara
Wrocław, ul. Paulińska 4/8, PZERil
Wrocław, ul. Kniaziewiczza 28, PZERil
Wrocław, ul. Biskupia 11, Polskie Stowarzyszenie Diabetyków koło Wrocław-Centrum
Wrocław, ul. Lotnicza 22, PZERil
Wrocław, Ul. Parkowa 34, UTW przy Uniwersytecie Medycznym
Wrocław, ul. Chełmońskiego 37B, Uniwersytet Otwarty UTW przy Uniwersytecie Przyrodniczym
Wrocław, ul. Robotnicza 36/38, Akademia Sztuki Trzeciego Wieku przy Tow. Edukacji Otwartej we Wrocławiu
Wrocław, ul. Wagonowa 1, Dolnośląski UTW przy Dolnośląskiej Szkole Wyższej
Wrocław, ul. Piłsudskiego 74, Komisja Seniorów przy Wrocławskiej Radzie Federacji Stowarzyszeń Naukowo-Technicznych NOT
Wrocław, ul. Marszałka J. Piłsudskiego 67, Teatr Muzyczny Capitol
Wrocław, ul. Borowska 99, Wrocławski Park Wodny
Wrocław, ul. Kiełczowska 43/6, Klub Seniora Fundacji Opieka i Troska
Zduńska Wola, ul. Łaska 63, Apteka

REKLAMA

Niemiecka kuracja bezinwazyjnie likwiduje nawet najpoważniejsze wady słuchu.

Problemy ze słuchem miała od urodzenia. Teraz dzięki tej terapii słyszy doskonale



Pani Maria (49 lat) przez całe życie borykała się z wadą słuchu, która skutecznie uprzykrzała jej życie. Gdy okazało się, że może całkowicie ogłuchnąć, prawie się załamała. Na szczęście trafiła na innowacyjną kurację stworzoną przez niemieckiego naukowca, która w 21 dni całkowicie przywróciła jej słuch. A wszystko bez operacji i innych nieskutecznych lub drogiej metod.

Urodziłam się z niedosłuchem, który ciągle się pogłębiał więc szybko zaczęłam nosić aparat słuchowy. Nie cierpiałam go, bo wzywał mi się w skórę za uszami, jednak bez niego nic bym nie słyszała. I tak nosiłam go przez 45 lat.

Przez swoją wadę miałam wiele problemów, także ze znalezieniem pracy. Kilka lat temu wraz z mężem i dziećmi przeprowadziliśmy się do Niemiec do Stuttgartu, bo brat męża załatwił nam tam pracę w fabryce. Początkowo radziłam sobie nieźle, szczególnie, że trochę znam niemiecki. Ale po roku wszystko się zmieniło.

Przez ciągły huk na hali, w której pracuję mój słuch zaczął się bardzo pogarszać. Nagle przestałam rozumieć co mówią do mnie dzieci, nie słyszałam dźwięków samochodów na ulicy, a co gorsza nie docierały do mnie polecenia szefa i przez to ciągle miałam jakieś problemy. Po kolejnej poważnej wpadce wściekłam się i zagroziłam nawet, że mnie wyrzuci.

Załamana poszłam do laryngologa. Powiedział mi, że muszę natychmiast zwolnić się z pracy w fabryce, ale i tak nie ma gwarancji, że mi to pomoże. Radził, by przygotować się na to, że za niedługo zupełnie stracę słuch i zalecił zapisanie się na operację. Kiedyś o niej czytałam, jest bardzo ryzykow-

na i może się skończyć fatalnie. Byłam przerażona, bo nie mogłam sobie pozwolić ani na bezrobocie, ani na drogi i niepewny zabieg.

Innowacyjna terapia likwiduje każdą wadę słuchu

Po tym wszystkim wyzaliłam się żonie szwagra. Gdy Monika usłyszała o moim problemie wyjęła z torebki lokalną gazetę. Pokazała mi w niej ogłoszenie o naborze do testów jakiegoś nowego środka na słuch, który stworzył naukowiec z Monachium. Stwierdziłam, że gorzej już ze mną nie będzie i wysłałam swoje zgłoszenie.

Po kilku dniach kurier przywiózł mi paczkę od prof. Bielera. W środku była buteleczka z ulotką, w której było napisane, że mam zakraplać olejkiem z butelki uszy przez 21 dni i notować każdą zmianę. Ostrożnie wpuściłam krople do uszu. Zdziwiłam się, bo już po kilku minutach poczułam, jakby mi się odezwały, a dzięki temu zauważyłam lekką poprawę. Stwierdziłam, że jak już dostałam ten środek, to będę go stosować i zobaczę co z tego wyniknie.

Bezinwazyjna metoda odbudowuje zniszczone komórki

Po pierwszym tygodniu stosowania na zawsze pozbyłam się pisków i trzasków, które słyszałam nawet z aparatem. Przeszła mnie też boleć głowy. Po 10 dniach już wyraźnie słyszałam to, co mówili do mnie inni ludzie, a po 14 dniach wyłapywałam wszystkie dźwięki z otoczenia i zauważyłam, że lepiej słyszę telewizor

i radio. Po 21 dniach terapii słyszałam już dosłownie wszystko, nawet szepty! Mogłam na stałe porzucić aparat! Jeszcze nigdy nie było tak dobrze.

Gdy skończyłam kurację wysłałam swój raport do prof. Bielera. Dostałam potem wiadomość, że ten środek pomógł jeszcze 561 osobom z różnymi wadami słuchu i naukowiec ma zamiar udostępnić go wszystkim, którzy chcą raz na zawsze zważyć ten problem. Polecam go każdemu w podobnej sytuacji do mojej, bo to jedyny sposób, który daje takie efekty bez operacji. No i z tego co mi wiadomo, kuracja będzie bardzo przystępna cenowo, więc ma same plusy.

Prof. Simon Bieler z Uniwersytetu w Monachium: Moja kuracja to rewolucja w dziedzinie walki z wadami słuchu, zarówno tymi wrodzonymi, jak i nabytymi. Pomoże każdemu, bez względu na stopień niedosłuchu i jego powód. Stworzony przeze mnie olejek jest nie tylko w 100% skuteczny, ale przede wszystkim w pełni bezpieczny. Bazuje głównie na naturalnych olejkach leczniczych, których odpowiednie połączenie w 98% regeneruje nerw słuchowy, 15-krotnie wzmacnia odbiór ważnych dźwięków, 20-krotnie poprawia mikrokrążenie w uszach i w 96% regeneruje zniszczone komórki ucha wewnętrznego. Co ważne, stosowanie tego środka nie powoduje żadnych skutków ubocznych i nie obciąża organizmu. Nie da się ukryć, że to najskuteczniejsza i najbezpieczniejsza metoda, dzięki której można raz

na zawsze zlikwidować nawet najbardziej zaawansowany ubytek słuchu.

Dzięki temu olejki wreszcie cieszę się życiem i nie jestem tak zahukana, jak byłam. Zaczęłam nawet uczyć się grać na pianinie – to moje niespełnione marzenie z dzieciństwa. Mówię wam, nie ma się nad czym zastanawiać, zamówcie ten olejek bo on odmienia życie!

Innowacyjna metoda

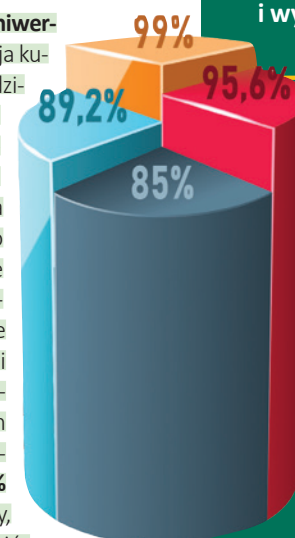
leczenia wad słuchu powoduje:

o 99% - poprawę czystości i wyrazności rejestrowania dźwięków ludzkiej mowy,

o 95,6% - redukcję szumów usznych, pisków i trzasków,

o 85% - słyszalność nawet najbardziej cichych i niewyraźnych dźwięków,

o 89,2% - wyostrenie słuchu i wyodrębnianie dźwięków ważnych na tle mniej istotnych odgłosów.



Olejek na słuch prof. Bielera od niedawna dostępny jest w Polsce w sprzedaży telefonicznej. Więc jeśli i Ty cierpisz na wadę słuchu, wrodzoną lub nabytą, i chcesz zlikwidować ją raz na zawsze, bez operacji czy wydawania pieniędzy na drogi aparat słuchowy i jego ciągłe naprawy, koniecznie zadzwoń pod podany niżej numer.



Jestem emerytowanym wufefistą. Pół życia słuchałem pisków i wrzasków dzieci na sali gimnastycznej i przez to na starość prawie całkiem ogłuchłem. Laryngolog straszyl mnie operacją i aparatem słuchowym, ale mój brat przysłał mi z Niemiec ten olejek. Po 3 tygodniach kuracji słyszę lepiej, niż w młodości! Dzięki temu wreszcie mogę normalnie rozmawiać z wnukami i słuchać audycji w radiu, a bardzo mi tego brakowało. Polecam wszystkim ten olejek!

Adam (65 lat), Rzeszów



Olejek na słuch prof. Bielera w 96% regeneruje nawet najbardziej uszkodzone komórki ucha wewnętrznego, a tym samym przywraca pełen zakres słuchu.

ZADZWOŃ I OTRZYMAJ ZNIŻKĘ!

Pierwszym 150 osobom, które zadzwonią do 28.10.2020 r. przysługuje całkowicie darmowa wycena oraz gwarantowane 73% dofinansowanie producenta.

71 300 32 41

Od poniedziałku do niedzieli w godz. 8:00-20:00 (opłata za 1 min. połączenia wg taryfy operatora)



KRZYŻÓWKA

Znaczenie wyrazów:

Poziomo: 1. w oczy kole. 6. drewniana bańka na mleko. 9. ptak łowczy. 10. propozycja. 11. ósma część beczki. 12. pióro przy kapeluszu. 15. ruchoma zasłona. 18. kobiecy rower. 21. model Opla. 22. specjalista od stóp u nóg. 23. łowi perły. 24. ornament roślinny. 27. forma zaliczki. 31. dr, rywal Delecty. 34. gruba gałąź. 35. klient ZUS-u. 36. para łuków. 37. rodzaj sushi. 38. przegub krzyżowy. 41. swobodnie w muzyce. 45. szkło imitujące brylanty. 47. bagaż podręczny. 48. barwny łuk na niebie. 49. narodowy demokrat. 50. wiek emerytalny. 51. likier kminkowy.

Pionowo: 2. palma bambusowa. 3. wyłom w murze. 4. wśród papug. 5. ojczyzna. 6. pies gończy. 7. ugier. 8. ryżowa papka. 13. wino Gruzina. 14. bydgoska wytwórnia sprzętu audio. 15. błotna konsystencja. 16. popisy kowbojów. 17. figura w kartach. 18. autor „Boskiej komedii”. 19. mały, niski mur. 20. dawna jednostka pojemności. 25. „Sobota ze swingiem”. 26. gryzoń szkodnik. 28. na sutannie. 29. sami swoi. 30. składnik benzyny. 32. Julian, poeta. 33. duża antylopa. 38. rodzaj sklepu. 39. inwalidzka lub rodzinna. 40. małe auto. 42. gatunek pszenicy. 43. kuzynka brzozy. 44. rolnik za pługiem. 45. służy do połowy ryb. 46. rudy grzyb.

Litery z pól dodatkowo ponumerowanych od 1 do 32 dadzą rozwiązanie krzyżówki.

Hasła i rozwiązanie krzyżówki na stronie 8

1	2		3		4		5		6		7	19	8	
	26		14		9			22						
10									11		32			
	2		13		12	13		14						
15		16		17					18		19		20	
					21		28			8				
22		15			10				23					
					24	25		26				18		
27	28	20	29		30			31		32		33	27	
					34		7							
35				30				36			17		21	
					37		1		23					
38		39	11	40				41	42		43	4	44	
12						45		46		24				
47				25				6		48	3		16	
					49									31
50			9						51					29

ROZWIĄZANIE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32

j.urbanczyk1@gmail.com

GazetaSenior.pl

Czytaj codziennie w Internecie



Gazeta Senior w Internecie

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

Gazeta Senior na Facebooku

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

REKLAMA



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

Pobyt + śniadanie

3 dni/2 noce **189 zł** zamiast 299 zł
8 dni/7 nocy **659 zł** zamiast 986 zł

Pobyt + śniadanie + obiadokolacja

3 dni/2 noce **229 zł** zamiast 350 zł
8 dni/7 nocy **789 zł** zamiast 1100 zł

ANDRZEJKI 27 – 29.11. 2020

299 zł/os z zabawą i bankietem

Pobyt + śniadanie

+ wycieczka Skalne Miasto / Praga
3 dni/2 noce **259 zł** zamiast 450 zł
8 dni/7 nocy **739 zł** zamiast 1086 zł

Pobyt + śniadanie + obiadokolacja + wycieczka Skalne Miasto / Praga

3 dni / 2 noce **299 zł** zamiast 430 zł
8 dni/7 nocy **859 zł** zamiast 1200 zł

WALENTYNKI + WYCIECZKA DO PRAGI

12-14.02.2021
299 zł/os z wyżywieniem

FERIE 2021

OFERTA FIRST MINUTE



WILLA ALFA
Kudowa Zdrój

Willa Alfa, ul. Stoneczna 12a, Kudowa Zdrój

Rezerwacje tel: **510 150 966** repcja@alfakudowa.pl

www.alfakudowa.pl www.facebook.com/willaalfakudowa