

Senior

Gazeta



cena: 5 zł

Czasopismo bezpłatne.
Koszt prenumeraty indywidualnej 4 zł brutto.

Solidarnościowy
Korpus Wsparcia Seniorów



DLA SENIORA
Infolinia

22 505 11 11



kolejne
wydanie
25 listopada

**OPTYMIZM POTRZEBNY
OD ZARAZ!**

dr Jadwiga Kwiek

**SENIORZY CHCĄ MIEĆ
DOSTĘP DO LECZENIA**

KORZYSTASZ Z TELEPORADY?

Odpowiednio się do niej przygotuj

**NAJSTARSZY MĘŻCZYZNA
NA ŚWIECIE**

historia Alexandra Imicha

KOŁOBRZEG

miasto dla seniorów

**TO W CHINACH ODKRYŁAM
KAWAŁEK POLSKI!**

DALEKO OD GRZECZNEJ
UCZENNICY

Dorota Kolak

Drodzy Czytelnicy, rekordy zakażeń padają nie tylko w Polsce, ale w całej Europie. Od soboty 24 października obowiązują nowe zasady bezpieczeństwa, cała Polska została objęta strefą czerwoną. Sporo zmian dotyczy osób starszych. Seniorzy powyżej 70. roku życia nie powinni przemieszczać się bez ważnego powodu. Wyjątek stanowi wyjście do pracy (jeżeli senior pracuje), do kościoła lub po to, by zaspokoić niezbędne potrzeby życiowe np. zrobić zakupy. Uruchomiony zostaje Korpus Wsparcia Seniorów - numer infolinii znajduje na okładce. Zawieszono turnusy sanatoryjne ze skierowania NFZ i ZUS, ale sanatoria mogą przyjmować gości komercyjnych. Długa walka z pandemią budzi w nas całą paletę obaw i wątpliwości. Nie dajmy się im zdominować, zachowajmy zdrowy rozsądek i optymizm. Najnowsze informacje dotyczące szczepionki na SARS-CoV2 są obiecujące. Prace nad preparatem, dzięki potężnym środkom, które zostały przekazane naukowcom na jej opracowanie, są na zaawansowanym etapie. Jednak dopiero jej powszechna dostępność może przynieść szansę na powrót do normalności, jaką znaliśmy. Życzę wszystkim dużo zdrowia i mimo wszystko optymizmu. Pesymistów informuję, że optymizmu można się nauczyć. Polecam artykuł dr Jadwigi Kwiek, która wyjaśnia, jak to zrobić.

Linda Matus
Redaktor Naczelna

Gazeta Senior Kraj
ISSN 2450-1883
nakład: 15 000 egz.
numer: 11/2020
emisja: 28 października 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 Biana 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 PAP/
StrefaGwiazd/Stach Leszczynski, 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.

DALEKO OD GRZECZNEJ UCZENNICY

Rozmowa z Dorotą Kolak

– przez lata, chcąc oglądać jej kolejne role, jeździło się do Teatru Wybrzeże. Aktorka wciąż jest wierna macierzystej scenie, ale oddaje swój czas również kinu i telewizji. Wybitne, nagradzane kreacje stworzyła m.in. u Mariusza Grzegorzka (Jestem twój) i Tomasza Wasilewskiego (Zjednoczone stany miłości). Jak sama mówi, w jego najnowszym filmie, który jeszcze nie wszedł na ekrany, stworzyła rolę, którą uważa za zawodowy przełom. Coraz bliżej związana z Nowym Teatrem Krzysztofa Warlikowskiego. Jest aktorką wyjątkową – tak samo dobrze jej w pastelach empatii, jak i ciemnych kolorach samozatracenia.

Jacek Wakar: Rozmawiamy w twojej garderobie w gdańskim Teatrze Wybrzeże, właśnie wróciłaś z Warszawy, gdzie grałaś w Teatrze Polonia, stale

występujesz też w Nowym Teatrze. Do tego serialu i kino. Polubiłaś taką aktywność na wielu polach?
Dorota Kolak: Nie zapomnę zdania, które ciągle powtarza moja mama. Ma dziewięćdziesiąt jeden lat i wciąż coś robi, gdzieś wychodzi. Zawsze mi powtarzała, że bezruch to jest śmierć. Była nauczycielką wuefu i uważa, że ruch to jest życie. Ja też całe życie jestem w ruchu. Odkąd pamiętam, uczyłam w gdańskiej Akademii Muzycznej, grałam w serialach, więc siłą rzeczy jeździłam do Warszawy. Nie robiłam tego z taką intensywnością jak teraz, jednak do mojego obecnego trybu pracy podchodzę z radością, a nawet entuzjazmem. Zrozumiałam, że to mi w jakiś sposób przedłuża życie zawodowe, a podejrzewam, że przedłuża życie w ogóle. Okres pandemii i związana z nim trzymiesięczna bezczynność spowodowały, że narastają we mnie lęki. Boję się podświadomie, czy niczego nie zapomnę, czy wciąż coś umiem, czy dam radę. Świętej pamięci Joasia Bogacka zawsze mówiła: „Trzeba trenować. Trenowanie to jest granie”. Wzięłam to sobie do serca: trening, trening, trening. No więc trenuję, trenuję różne formy. Gram w nowym filmie Kasi Rosłaniec, zagrałam etiudę u innej młodej reżyserki, grałam spektakle w Teatrze Polonia.

W pewnym momencie Gdańsk i Trójmiasto stały się dla ciebie za ciasne?

Chyba zrozumiałam, że w tym mieście zaczyna działać efekt aureoli – cokolwiek tu zrobię, jest super. To było dla mnie bardzo niebezpieczne – grałam coś, co nieszcze-

gólnie ceniłam, a i tak było wysoko oceniane. Pomyślałam, że trzeba skonfrontować się z czymś nowym. A jak spadać, to z najwyższego konia, zatem postanowiłam się dopukać do Krzysztofa Warlikowskiego. Różnymi drzwiami próbowałam, aż w końcu się udało. Zrobiłam to, mając prawie sześćdziesiątkę, i bardzo jestem z tego dumna. Mimo to wiem, że to tutaj – w Gdańsku – jest moje miejsce. Drugi raz w czasie naszej rozmowy powiem o lęku, ale to jest chyba znak czasu. Towarzyszy mi lęk przed utratą takiego miejsca, ale to jest chyba znak czasu. Towarzyszy mi lęk przed utratą takiego miejsca, ale to jest chyba znak czasu. Towarzyszy mi lęk przed utratą takiego miejsca, ale to jest chyba znak czasu.

Wspomniłaś o pandemii. Ona pokazała, że to, co mamy i wydaje nam się oczywiste, w istocie jest bardzo kruche, w jednej chwili może zniknąć.



Mam takie poczucie. Przenosząc to na zawodowy grunt – skończył się pewien rodzaj teatru, ponieważ widzowie dostali inne narzędzie. Narzędzie wygodniejsze, które pozwala im obcować ze sztuką wysoką w kapciach i z herbatą. Przed ekranem komputera. Zatrzymać obraz i wyjść, a może zbliżyć twarz aktora. Taki odbiór został namaszczonej na sztukę wysoką i nikt nie chce powiedzieć głośno, bo takie są czasy, że to nie jest to samo. Powiem może niefajną rzecz, ale widzę w moim odczuciu karmi się obłudą. Bo mówi, że kocha teatr, że trzeba chodzić do teatru, a dzisiaj strach przed wirusem pozwala mu pójść na wesele, ale nie pozwala iść do teatru. Uważam to za obłudne postępowanie. Wygodniej jest sięść na kanapie, nacisnąć palcem klawiaturę i obejrzeć sobie w zblizeniu Andrzeja Seweryna.

Wierzę, że normalność wróci. Może nieprędko, ale wróci.

W moim odczuciu reanimacja będzie trwała bardzo długo. Chyba dłużej niż nam się wydaje. Ludzie muszą zapragnąć bycia na widowni z żywym człowiekiem po

drugiej stronie. Muszą to zrozumieć. Może najpierw chcą się nacieszyć wolnością, napić szampana, pobiegać, przeżyć wakacje; może potem przyjdzie czas na teatr. Na razie czarno to widzę.

Masz poczucie, że twój organizm, twoje ciało, twoje emocje są wciąż wytrenowane czy musisz je na nowo pobudzić?

Muszę na nowo je obudzić, absolutnie. Siedziałam przez cztery miesiące na wsi, czytałam książki, gadałam tylko z Igorem, moim mężem. Brakowało mi szermierki słownej na rację, na koncepty. Czulałam, że moja głowa trochę przysnęła. Poza tym zieleń, łąka, ogródek, kotek, las, spacer strasznie rozleniwiają, powodują rodzaj wyciszenia, zwolnienia. To się stało przez te miesiące. Już nie mówię o ciebie, którym jestem przerażona. Chodzę na spacer, pływam, ale jednak co innego przepłynąć dwieście czy trzysta metrów, niż zagrać dwugodzinne przedstawienie. Ktoś, kto tego nie robił, może myśli, że to jest to samo. To nie jest to samo. Bo grając, trzeba gadać, oddychać, biegać, wchodzić w emocje. Więc moje ciało wymaga teraz, żeby się za nie zabrać. Spektakle po powrocie na scenę grało się ciężko. Wiesz, bolało mnie kolana na przykład. (...)

Budujemy swoją odporność

Odporność to słowo klucz do zachowania zdrowia, co jest szczególnie istotne w dobie pandemii. W jaki sposób ją nabywać?

Aby nasz układ immunologiczny sprawnie działał, musimy stworzyć mu do tego odpowiednie warunki. Zdrowy styl życia osiągniemy dzięki wdrożeniu dobrych nawyków dotyczących diety, snu i regularnej aktywności fizycznej oraz wyeliminowaniu tych czynników, które osłabiają naszą odporność. Błędy żywieniowe prowadzą do niedożywienia, awitaminozy, otyłości, szkodzą nam także niedobór snu oraz używki – palenie tytoniu i nadmierne spożywanie alkoholu. W zdrowej diecie należy zadbować o jej różnorodność, ograniczenie cukru i tzw. tłuszczów trans, których jest najwięcej w wysoko przetworzonej żywności, słodczykach i fast foodach. Stawiamy zwłaszcza na menu bogate w warzywa i owoce, które dostarczają nam dużej ilości naturalnych przeciwutleniaczy. Ich rola jest znacząca, ponieważ zwalczają tzw. wolne rodniki upośledzające działanie układu odpornościowego.

Źródło: zdrowie.pap

Całą rozmowę z Dorotą Kolak przeczytasz w książce ZAWÓD: AKTOR, w której Jacek Wakar rozmawia z wybitnymi polskimi aktorami. Fragment wywiadu publikujemy dzięki uprzejmości wydawnictwa Czerwone i Czarne.

Kogo na planie filmowym nazywają Pani Energia? Kto zakładał takie płaszcze, jak Robert De Niro, by za wszelką cenę być jak bohater „Dawno temu w Ameryce”? Kto polecał w kosmos na statku z „Gwiezdnymi wojen” i do tej pory stamtąd nie wrócił? „Zawód: aktor” to rozmowy z wy-

bitnymi aktorami o tajnikach pracy, spełnieniach i sposobach na to, by na chwilę zapomnieć, że jest się aktorem.

„W tych rozmowach dotykamy czegoś znacznie więcej niż aktorstwa. Pandemia towarzyszyła nam jak milczący kompan, który odbiera pewność jutra. Nie można jednak

traktować tych rozmów jako zapisków z czasów epidemii. To są fascynujące opowieści szaleni ciekawych ludzi, którzy zajmują się jedyną w swoim rodzaju profesją.” - pisze Jacek Wakar w słowie wstępnym.

Wydawnictwo Czerwone i Czarne, premiera 14.10.2020



Optymizm potrzebny od zaraz!

Jadwiga Kwiek ABC Psychologii dla seniorów. Cykl

W czasach niepewności, zmniejszonego poczucia bezpieczeństwa, budzą się stare lęki rodzą nowe. Równocześnie stajemy przed nowymi wyzwaniami, które rodzą potrzebę wykraczania poza to, co znamy. Wywołuje to w nas często opór i sprzeciw. Uaktywnia się gadzia część naszego mózgu, działająca na zasadzie „uciekaj albo walcz”. Toteż uciekamy od wyzwań, walczymy z tymi, którzy zachęcają nas do zmiany. Zmiany, którą spostrzegamy jako potencjalnie niebezpieczną, choć w rzeczywistości może się okazać dla nas korzystna.

Dla seniora nastały teraz czasy podwójnie niepewne. Raz, z samej racji wszystkich niedogodności związanych z procesem starzenia ciała i związanych z tym chorób. Niebezpieczeństwem społecznej izolacji związanej z zaprzestaniem aktywności zawodowej. Dwa, z panującą pandemią, która jest szczególnie niebezpieczna dla osób starszych.

Na szczęście nie jesteśmy skazani na lęki i depresję. W dużej mierze zależy to od nas samych. Od tego, czy znajdziemy w sobie dość determinacji, żeby mimo obiektywnie trudnej sytuacji pójść drogą optymizmu. Tak żyjemy, jak myślimy. Musimy zacząć od właściwego sposobu myślenia.

Czym jest optymizm?

W wielkim uproszczeniu ilustruje to znany dowcip: „Optymista to ktoś, dla kogo szklanka jest do połowy pełna, pesymista to ktoś, dla kogo szklanka jest do połowy pusta”. Zauważmy, że sytuacja jest ta sama. Zmienia się sposób opisu. Dlatego psycholodzy mówią najchętniej o optymistycznym stylu wyjaśniania.

Bycie optymistą czy pesymistą jest pochodną stylu wychowania. Jeżeli rodzice uczą dziecko, że jest ono w stanie osiągnąć pewnie rzeczy i ono to robi, wychowują optymistę. Jeżeli postawią przed nim wymagania nie do spełnienia, wychowują pesymistę. Obam mówiąc „Yes, I can” (z ang. „tak, mogę”) budził optymizm. Nastawienie, że „trzeba coś odwalić” może stanowić dla mózgu zapowiedź porażki. Rodzi pesymizm.

Nie można jednak mylić optymizmu z lekkomyślnością, nieodpowiedzialnością, niefrasobliwością. Bo optymizm nie polega na ignorowaniu problemu. Zakłada poważne potraktowanie wynikających z niego konsekwencji. A to zakłada umiejętność znajdowania dobrych stron każdej kłopotliwej sytuacji. Najważniejsze jest budowanie koherencji, czyli charakteru, który pozwala wyjść cało z najbardziej traumatycznych wydarzeń. Koherencja to suma poczucia zaradności, sensowności i zrozumienia. Osoba z wysokim poczuciem koherencji potrafi reagować aktywnie na każdą stresującą sytuację. Owszem, westchnie, może nawet zapłaczę czy za-

klonie. Ale nie poprzestanie na tym. Zakasze rękawy i zacznie szukać wyjścia z sytuacji z przekonaniem, że zasoby, którymi dysponuje, są wartościowe i przydatne w tej sytuacji. Jeśli dojdzie do wniosku, że czegoś jej brakuje, bo przecież to jest możliwe, to sobie takie zasoby zorganizuje, załatwi, pożycz, stworzy. Dzięki takiemu podejściu emocje nie stają się ekstremalne. Mogą być silne, mogą być nagłe, ale zawsze uda się je opanować i kontrolować. Wtedy emocje i stres nie spowodują zahamowania działania.

Optymizmu można się nauczyć!

Na początek zadaj o to, co i jak myślisz. Pomocnym w wejściu na ścieżkę optymistycznego stylu wyjaśniania będzie schemat TPSKA: T (trudność), P (przekonanie), S (skutek), K (korekta), A (aktywność). Zaczni od spraw drobnych, codziennych. Na przykład od reakcji na to, że znajomy nie odbiera telefonu.

Optymistyczny sposób wyjaśniania:

1. Trudność: Znajomy nie odbiera ode mnie telefonu.
2. Przekonanie: On mnie lubi,

więc pewnie nie odbiera telefonu, gdyż jest obecnie bardzo zajęty. Ale nadal zależy mu na relacjach ze mną.

3. Skutek: Spróbuję dodzwonić się do niego w innym terminie.

Pesymistyczny sposób wyjaśniania:

1. Trudność: Znajomy nie odbiera ode mnie telefonu.
2. Przekonanie: Widać już mu na mnie nie zależy i dlatego nie odbiera ode mnie telefonu.
3. Skutek: Czuję się zawiedziony i rozgoryczony. Ja mu tyle razy pomogłem, a on nawet nie chce ze mną rozmawiać. Więcej do niego nie zadzwonię!

Zmiana stylu wyjaśniania:

4. Kwestionowanie: Szukam odpowiedzi na pytania: Jakie są dowody na to, że znajomemu już na mnie nie zależy? (Odpowiedź: Nie ma takich dowodów. Wcześniej zawsze okazywał mi, że jestem dla niego ważna). Pytanie o alternatywy: jakie są inne możliwe przyczyny, że nie odbiera telefonu? (Odpowiedź: Może jest teraz bardzo zajęty? Może nie widział, że ma nieodebrane połączenie ode mnie?). Analizuję, ale bez dramatyzowania: Przecież to, że ktoś raz nie odbiera ode mnie telefonu, nie oznacza, że już mu na mnie nie zależy. To ja wyobrażam sobie

jeden z najgorszych możliwych scenariuszy. Analiza przydatności: Czy zamarzanie się na zapas pomoże mi utrzymać tę relację? Wręcz przeciwnie.

5. Aktywizacja. Gdy spojrzalam na tę sytuację z innej, mniej pesymistycznej perspektywy, nie czułam się już taka rozgoryczona i zła na znajomego. Postanowiłam, że spróbuję dodzwonić się do niego w innym terminie.

Zasada alpinistów

Opanowanie tego schematu w sytuacjach codziennych pomoże w radzeniu sobie z poważniejszymi problemami. Ważne jest przestrzeganie zasady alpinistów. Nigdy nie patrz na szczyt, do którego zmierzasz, bo spadniesz. Pilnuj uważnie każdego kolejnego kroku i cierpliwie stawiaj następny. Ich suma doprowadzi cię tam, dokąd zmierzasz. Nie daj się wpędzić w pułapkę poczucia winy, kiedy się potkniesz, bo ono odbiera siły. Wszyscy popełniają błędy, ty również masz do tego prawo. Ważne jest to, żeby nie rezygnować z obranego kierunku. Nazwij rzecz po imieniu, nie udawaj, że nic się nie stało. Stało się, ale wyciągnij z tego naukę i idź dalej. Kto nie popełnia błędów, nie robi postępów. Dobrze jest też mieć jakiś przykład optymisty, na którym można się wzorować.

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




smak MALINA & DZIKA RÓŻA



REKLAMA

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



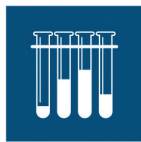
**REHABILITACJA
FIZYKOTERAPIA**



**BADANIA
DIAGNOSTYCZNE**



**ZABIEGI
CHIRURGICZNE**



**BADANIA
LABORATORYJNE**

Seniorzy chcą mieć dostęp do leczenia

Kazimierz Nawrocki

Od czterech lat seniorzy w Ostrowie Wlkp. otrzymują bezpłatne szczepionki na gripę. Stojąc w długiej kolejce, aby zapisać się na szczepienia w ramach limitu miejskiego, zapytałem, z czym ludzie w podeszłym wieku stykają się najczęściej w czasie pandemii, co ich niepokoi i nurtuje.

Ostrów Wielkopolski został wyróżniony tytułem Samorządowego Lidera Ogólnopolskiego Programu Zwalczania Grypy. Statuetkę wręczono podczas Flu Forum, którego organizatorem jest Ogólnopolski Program Zwalczania Grypy wspólnie z Inspektorem Sanitarnym oraz Naczelną Izbą Aptekarską.

Program bezpłatnych szczepień dla seniorów realizowany jest w naszym mieście od 2016 roku. Corocznie korzysta z nich kilkuset ostrowian 60+. W 2019 r. liczba ta przekroczyła tysiąc osób! Miejski program profilaktyczny realizowany jest również i w tym roku. – mówi Beata Klimek, prezydent Ostrowa Wielkopolskiego.

W mediach słyszymy z ust przedstawicieli władz, jak ważne są szczepienia przeciw gry-

pie dla seniorów. Szkoda tylko, że za słowami nie zawsze idą czyny. Kiedy ostrowscy seniorzy deklarują duże zainteresowanie szczepieniami, to okazuje się, że szczepionek brakuje i nie wiadomo, kiedy znajdą się na rynku. W tym kontekście decyzja władz miejskich Ostrowa Wlkp. o objęciu seniorów 60+ bezpłatnymi szczepieniami zasługuje na uznanie. To jednak nie zaspokaja wszystkich potrzeb najstarszych mieszkańców miasta, jak też kraju. Lokalne inicjatywy są cenne, ale czas najwyższy chronić seniorów poprzez decyzje zapewniające im w całym kraju coroczne, bezpłatne szczepienia przeciwko grypie. Mogłem to usłyszeć od wielu seniorów w długiej kolejce, aby zapisać się na szczepienia w ramach limitu miejskiego.

W przychodniach nie przyjmują, ale w gabinetach tak

Wielu z żalem mówi o trudnym dostępie do opieki medycznej, głównie do lekarzy specjalistów, zwłaszcza do onkologów, kardiologów, urologów czy ortopedów. Boli ich, że przychodnie lekarskie utrudniają bezpośredni kontakt z lekarzami, którzy jednocześnie w tym samym czasie chętnie otwierają swoje gabinety na prywatne wizyty, drogie dla kieszeni starszych, żyjących często z niewielkiej emerytury. Pytają więc, czy tam nie obowiązują tak surowe rygory bezpieczeństwa jak w przychodniach? W takim klimacie trudno dziwić się mocnym słowom krytyki ze strony seniorów

o funkcjonowaniu służby zdrowia w okresie rozszerzającej się epidemii, gdzie teleporady stały się powszechną formą kontaktu pacjenta z lekarzem. A ta, ich zdaniem, nie zastąpi tradycyjnej wizyty u lekarza. Na usta ciśnie się w takim momencie pytanie, jak można wypisywać recepty, skoro nie widzi się pacjenta? Słychać wiele pytań na temat misji i składowej przysięgi Hipokratesa, zgodnie z którą zobowiązali się do służenia zdrowiu i życiu ludzkiemu, przeciwdziałaniu cierpieniu i zapobieganiu chorobom w różnych okolicznościach, czasie i miejscu.

Niepokoï to, że poprzez brak bezpośredniego kontaktu z lekarzami wielu seniorów przeważa dotychczasowe leczenie, zwłaszcza u onkologów i kardiologów, co może mieć w przyszłości nieodwracalne skutki. Domagają się więc kompleksowych rozwiązań, gwarantujących ciągłość leczenia i rehabilitacji, a nie tylko jednostajne powtarzanie o zabezpieczeniu przed wirusem poprzez noszenie maseczki, dezynfekowanie rąk i trzymanie dystansu. Samo nawoływanie „zostań w domu” nie pomoże seniorom, by nie tracili odporności i energii do działania. Szkoda, że zapomniano o tym, narażając wielu z nich na pogorszenie stanu zdrowia, na samotność w bólu i cierpieniu. Szybka i radykalna zmiana w funkcjonowaniu służby zdrowia jest więc niezbędna.

Chcemy kontynuować leczenie

Panuje jednoznaczna opinia,

że to przychodnie lekarzy rodzinnych powinny być w trudnym czasie epidemii taką oazą spokoju i wsparcia dla pacjentów, zwłaszcza najstarszych. Nie do przyjęcia są zamknięte drzwi i nieodbieranie telefonów.

Przez wiele lat płaciliśmy składki zdrowotne – nie po to, aby w trudnym czasie pandemii poznać smak lekceważenia i upokorzenia. Chcemy kontynuować leczenie, bezpiecznie realizować recepty oraz wracać do aktywności fizycznej sprzed pandemii – mówią seniorzy.

Generalnie można usłyszeć, że w dobrym samopoczuciu nie pomagają seniorom ograniczone kontakty społeczne, nowe formy kontaktu z lekarzem i znajomymi, czy brak współdziałania z samorządami wszystkich szczebli. Jest pilna potrzeba wypracowania przez rządzących profesjonalnych i bezpiecznych form działania dla placówek medycznych oraz dla organizacji pozarządowych bliskich seniorom, łącznie z pomocą finansową bez względu na sympatie polityczne. Jesteśmy jedną, wielką polską rodziną. Powinniśmy pokazać w tym trudnym czasie, że potrafimy się wspierać i rozumieć, pomagać sobie nawzajem, być dla siebie lepszymi, skrócić z podziałami drogę jest niezbędne i może stanowić dla najstarszych Polaków gwarancję, że państwo o nich pamięta, że dba o ich zdrowie i życie.

REKLAMA

JADŁOSPISY INDYWIDUALNE I FAMILIJNE, EDUKACJA ŻYWIENIOWA W PROFILAKTYCE I LECZENIU CHOROÓB DIETOZALEŻNYCH ANALIZA SKŁADU CIAŁA

Dietoterapia

- nadwagi, otyłości, niedożywienia
- schorzeń metabolicznych: cukrzyca, dny moczanowej, zaburzeń lipidowych
- w chorobach układu krążenia: nadciśnieniu, miażdżycy
- w chorobach przewodu pokarmowego: żółtaczka, jelit, trzustki, wątroby, pęcherzyka żółciowego
- w dysfunkcjach nerek
- w alergiach i nietolerancjach pokarmowych
- w celiakii, chorobie Leśniowskiego-Crohna



Bilansowanie jadłospisów w żywieniu specjalnym DLA SENIORÓW

Tel. 693 638 539
E-mail: info@abcdietetyk.pl
www.abc.dietetyk.pl

Wizyty we Wrocławiu:
ul. Grabiszyńska 200 E w poniedziałki
ul. Krzywoustego 21/1D piątki i soboty



Izabela Helman
dietetyk i żywieniowiec



*Nie chcesz spędzać świąt samotnie?
Spędź je razem z nami*

Zapraszamy do spędzenia Świąt Bożego Narodzenia w Domu Zdrowia i Spokoju. Okres świąteczny to powinien być czas spędzany w ciepłej, rodzinnej atmosferze. Uroczysta Kolacja Wigilijna, tradycyjne dania świąteczne, wspólne kolędowanie i ubieranie choinki, poprawiające zdrowie zabiegi lecznicze i fizjoterapeutyczne oraz interesujące zajęcia wypełniające czas wolny sprawią, że na długo zapamiętają Państwo pobyt w naszym ośrodku.

Nasi podopieczni z uwagi na wiek i stan zdrowia są szczególnie chronieni w tym trudnym czasie. W ośrodku stosujemy reżim sanitarny, aby pensjonariusze oraz personel cieszyli zdrowiem i dobrą kondycją fizyczną, jak i psychiczną.

OFERTA OBEJMUJE:

- nocleg w pokojach 1- i 2- os.
- min. 3 posiłki dziennie, w tym uroczysta Kolacja wigilijna oraz tradycyjne dania w dniach świątecznych
- całodobowa opieka medyczna
- zabiegi rehabilitacyjne z listy zabiegów, w zależności od stanu zdrowia (z wyjątkiem dni świątecznych)
- program przygotowany przez terapeutę zajęciowego
- muzyczne kolędowanie wigilijne
- warsztaty świąteczne

DOM
Zdrowia i Spokoju

**Zakład
Opiekuńczo- Leczniczy
Dom Seniora**

*** Zakład Fizjoterapii
* Turnusy rehabilitacyjne**

www.dzis.eu

Szelejewo Drugie 10A
63-820 Piaski

**65 572 15 38
+48 502 549 114**

ZAPRASZAMY

Korzystasz z teleporady?

Odpowiednio się do niej przygotuj

Podczas pandemii rozwinęły się narzędzia telemedycyny. Informatyzacja sprawia, że kontakt z lekarzem, uzyskanie e-recepty czy e-skierowania może odbywać się zdalnie. Teleporada służy wstępnej ocenie stanu zdrowia pacjenta, a od jej przebiegu zależy dalsze postępowanie. Dlatego ważne, by dobrze się do niej przygotować, umieć odpowiedzieć na pytania lekarza, ale też zadać pytania istotne z perspektywy pacjenta. Teleporada może być szczególnie przydatna w przypadku pacjentów z chorobami przewlekłymi, których lekarz już zna. W ramach kampanii „Badaj Sie i Lecz”, we współpracy z krajowym konsultantem w dziedzinie medycyny rodzinnej i prezes Polskiego Towarzystwa Medycyny Rodzinnej – dr hab. n. med. Agnieszka Mastalerz-Migas, powstał materiał edukacyjny, który podpowiada, jak przygotować się do teleporady, by była ona efektywna.

Z koronawirusem przyjdzie nam żyć nie wiadomo jak długo. Coraz więcej osób choruje, ważne by przestrzegać zaleceń sanitarnych. Warto zapamiętać zasadę DDM – dezynfekcja, dystans, maseczka – i stosować ją dokądkolwiek wychodzimy. Jeśli czujemy się źle, nawet pomimo trudności nie należy rezygnować z kontaktu z lekarzem z powodu lęku przed zakażeniem koronawirusem, szczególnie jeśli cierpimy na chorobę przewlekłą. Wirus ciągle nam zagraża, ale musimy pamiętać o leczeniu innych chorób – badajmy się i leczmy, bo same nie miną!

– Dla pacjentów, którzy

obawiają się o swoje zdrowie i spotykają się z utrudnionym kontaktem z opieką zdrowotną powstała nowa forma kontaktu z lekarzem, jaką jest teleporada. Teleporada udzielona w sposób prawidłowy, jest korzystnym narzędziem dla pacjenta, zwłaszcza chorego przewlekłe, który może skonsultować ze swoim lekarzem prowadzącym wyniki badań, omówić niepokojące objawy lub ustalić termin wizyty osobistej, jeżeli zachodzi taka konieczność. Ważne jest żeby do tej formy kontaktu zarówno pacjent, jak i lekarz dobrze się przygotowali – podkreśla dr hab. n. med. Agnieszka Mastalerz-Migas, konsultant krajowy w dziedzinie medycyny rodzinnej, prezes Polskiego Towarzystwa Medycyny Rodzinnej.

W ramach kampanii „Badaj Sie i Lecz” powstał materiał edukacyjny, który ma ułatwić pacjentowi przygotowanie się do teleporady. Przede wszystkim należy przed rozmową zapisać:

- **niepokojące objawy** - czy, jakie, kiedy, z jakim nasileniem oraz w jakich okolicznościach występują,
- **przyjmowane leki** - jakie i w jakich dawkach są przyjmowane przewlekłe, czy były jakieś leki przyjmowane doraźnie, zapotrzebowanie na lekarstwa, które się skończyły (na jakie, w jakiej dawce).

W trakcie teleporady lekarz może zapytać o numer PESEL, ostatnie wyniki badań, pomiar temperatury ciała czy ciśnienia tętniczego, dlatego warto przygotować również te informacje. Podczas rozmowy z lekarzem należy rzeczowo i wyczerpująco odpowiadać na jego pytania, nie pomijając żadnych faktów, ani szczegółów – nawet jeżeli wydają się błahe, mogą mieć znaczenie przy postawieniu diagnozy.

Podczas teleporady możliwa jest obecność osoby bliskiej, która np. pomoże zapisać zalecenia lekarza. Na podstawie teleporady i informacji, które pacjent przekazuje lekarzowi może on wystawić e-receptę, skierowanie na dalsze badania diagnostyczne lub zapotrzebowanie na wyroby medyczne albo e-zwolnienie, które będzie skierowane bezpośrednio do ZUS. Jeżeli lekarz uzna, że nie będzie w stanie pomóc w trakcie wizyty na odległość, może poprosić o zgłoszenie się na tradycyjną wizytę w placówce ochrony zdrowia. Nie należy lekceważyć tego zalecenia – personel medyczny w ośrodkach opieki zdrowotnej dba o to, aby wizyty mogły odbywać się w bezpieczny sposób.

– Proszę się nie obawiać

wizyt w placówkach ochrony zdrowia. Personel medyczny pracuje w środkach ochrony osobistej, miejsce kontaktu jest dezynfekowane, a pacjenci są proszeni o wizyty w maseczkach i o dezynfekowanie dłoni. Staramy się zapewnić jak największe bezpieczeństwo. Jeśli występują jakieś objawy, które niepokoją pacjenta, jakieś sytuacje, których wcześniej nie było

i należałoby je skonsultować, proszę odwiedzać gabinety swoich lekarzy rodzinnych czy lekarzy POZ. Pandemia nie skończy się ani jutro, ani za tydzień. Będziemy musieli z nią żyć jeszcze przez jakiś czas, dlatego nie warto zwlekać z leczeniem. Musimy zrobić wszystko, żeby choroby przewlekłe były diagnozowane i leczone, niezależnie od tego jak długo jeszcze będzie trwała

pandemia. My – lekarze rodzinni, staramy się zapewnić jak najlepszą opiekę wszystkim pacjentom – dodaje dr Agnieszka Mastalerz-Migas.

Jak wynika z sond ulicznych przeprowadzonych w sześciu miastach, część pacjentów unika wizyt w placówkach ochrony zdrowia ze strachu przed zakażeniem koronawirusem, narzekają na trudności w dostaniu się do lekarza, na

długie terminy oczekiwania na badania i wizyty. Ważne jest to, by uświadamiać pacjentom, jakie są konsekwencje późnego rozpoznania choroby przewlekłej, przerwy w leczeniu czy braku kontroli lekarskiej. Choroby serca, płuc, cukrzycę czy nowotwory trzeba w porę diagnozować, leczyć i monitorować, a teleporada to dobre narzędzie do wstępnej oceny stanu zdrowia.



Jak przygotować się do teleporady

#BadajSieiLecz

Jeśli jesteś **pacjentem z chorobą przewlekłą** np. **cukrzycą, chorobami sercowo-naczyniowymi** czy **chorobami płuc** i czeka Cię teleporada, przygotuj sobie odpowiedzi na następujące pytania dotyczące swojego stanu zdrowia. Najlepiej zapisz je na kartce:



Jakie niepokojące objawy zaobserwowałeś?



Od jak dawna i z jakim nasileniem występują?



W jakich okolicznościach pojawiły/pojawiają się te objawy?



Czy i ewentualnie jak modyfikowałeś samodzielnie leczenie?



Jakie leki/inne preparaty stosujesz przewlekłe i w jakich dawkach?



Jakie masz inne choroby oprócz tej, której objawy Cię zaniepokoiły?



Czy potrzebna Ci jest recepta na leki, które przyjmujesz przewlekłe?



A teraz przygotuj pytania, które chciałbyś zadać lekarzowi podczas teleporady

Dodatkowo przygotuj:

- numer PESEL
- ostatnie wyniki badań
- wynik pomiaru temperatury ciała

Teleporada służy wstępnej ocenie stanu zdrowia pacjenta



Materiał powstał w ramach kampanii we współpracy z Konsultantem krajowym w dziedzinie medycyny rodzinnej oraz Polskim Towarzystwem Medycyny Rodzinnej



Kampania „Badaj Sie i Lecz” jest projektem edukacyjnym, który powstał, by pobudzić wrażliwość zdrowotną Polaków

Koalicjanci



Rak nieborak

Krystyna Ziętak

Kiedy na początku marca 2020 r. rozpoznano w Polsce pierwszego chorego na COVID-19, wybrałam się do jednej z wrocławskich przychodni lekarskich. Poczułam się nie-swojo – były pustki. Pomyślałam sobie, co ja tu robię, gdzie zniknęli pacjenci?

To nie był pierwszy raz, gdy sytuacja mnie zaskakiwała. Pamiętam czasy, gdy niektórzy uważali, że raka nie powinno się ruszać. Było to tak dawno, że trudno mi teraz ocenić, czy ten pogląd był uzasadniony ówczesnym stanem medycyny. Z terminem „rak” zetknęłam się w wieku przedszkolnym. Nie rozumiałam wtedy, co „rak” ma wspólnego z chorobą. Przecież mama bawiła się ze mną w „idzie rak nie-

borak, jak uszczypnie będzie znak” i było wesoło.

Druskienniki

W sierpniu 2005 r. odpoczywałam w sanatorium w Druskiennikach na Litwie. Mimo upływu 15 lat wspomnienia nie zatarły się w mojej pamięci. Jest ich wiele: spokój, polskie kosmetyki w sklepach, koncerty pianistów przez okno domku przypominającego dworek w Żelazowej Woli, spektakl „Anna Karenina” teatru z Ukrainy, dziki Niemen, lasy, kleszcze, sanatorium przed remontem, miła obsługa, regionalne potrawy i niezwykły kuracjusze przy wspólnym stole w stołówce: bibliotekarka, prawniczka, lekarka onkolog, lekarz neurolog, filozof i ja matematyk – wszyscy z różnych polskich miast. Właśnie ci kuracjusze powodowali, że nasz cały stół „wychodził” ze stołówki jako ostatni, bo rozmowom nie było końca.

To fantastyczne, gdy poznaje się ludzi z pasją. Taką osobą okazała się Ewa Kilar, poznana w Druskiennikach lekarka onkolog. Słuchanie jej było przyjemnością. Było widać, że kocha swój zawód.

Latawiec

Moje wrażenia z Druskiennik potwierdziły się w stu procentach po powrocie. Ewa Kilar to lekarz wymarzony. Dzięki niej w szpitalu „Latawiec” w Świdnicy powstała jedna z najlepszych w województwie przychodni i oddział leczenia chorób nowotworowych. Kiedyś zwiedziłam ten ośrodek. Ewa Kilar z przejęciem opowiadała, jak go stworzyła. Właściwy człowiek na właściwym miejscu. To wyczuwało się na każdym kroku. Ważne też było zaufanie, jakie wzbudzała wśród pacjentów. Bez zaufania skuteczność leczenia byłaby mniejsza, bo zależy też od tego, co dzieje się w głowie pacjenta.

Nic dziwnego, że w roku 2007 została jedną z laureatek konkursu o tytuł Niezwykłej Polki. Konkurs był zorganizowany w ramach „Akcja akacja” przez Fundację Partners Polska oraz Fundację Przyjaciółka dla kobiet aktywnie działających na rzecz swojego środowiska, zmieniających swoje otoczenie, okolicę, świat. Patronat honorowy objęły Prezydentowa Maria Kaczyńska i Róża

Thun, szefowa Reprezentacji Komisji Europejskiej w Polsce. Każda laureatka posiadała swoją akację.

Badania genetyczne

W 2000 roku Ewa Kilar zaczęła realizować w Świdnicy program genetyczny we współpracy z Międzynarodowym Centrum Nowotworów Dziedzicznych w Szczecinie, którym kieruje profesor Jan Lubiński. Badania kliniczne pokazują, że chorujemy na niektóre nowotwory z powodu obecności zmutowanych genów. W 2010 roku Ewa Kilar obroniła we Wrocławiu rozprawę doktorską związaną z rakiem gruczołu sutkowego. Mimo to nie opuściła Świdnicy i swoich pacjentów.

Na internetowych stronach Oddziału Onkologii Klinicznej, którym kieruje w „Latawcu”, można zobaczyć, jakie projekty badawcze są realizowane w ramach współpracy naukowej z Uniwersytetem Medycznym we Wrocławiu oraz Pomorskim Uniwersytetem Medycznym w Szczecinie. To robi wrażenie. Kobiety, szczególnie te z genetycznymi obciążeniami, powinny korzystać z ta-

kich programów.

Dr n. med. Ewa Kilar rozszerzyła diagnostykę w swoim ośrodku o nowoczesne metody związane z genetycznym dziedziczeniem. Jest to efekt współpracy ze Szczecinem. Bada m.in. mutacje genów, zwiększające ryzyko wystąpienia raka piersi.

Jest współautorką książki: E. Kilar, T. Kobierzycki, F. Maj, „Stres onkologiczny. Wskazówki metodyczne i psychologiczne”. Z książki dowiedziałam się m.in., że ulubione pory roku i kolory mogą zależeć od stanu zdrowia. Potwierdziły się opinie, że pasja nocnej twórczości oznacza często krótsze życie, a sprawność fizyczna zmienia się w ciągu tygodnia. Przedstawiono wnioski z tzw. Ankiety Świdnickiej. Zdrowi preferują inne rośliny niż chorzy. To samo dotyczy preferowanych elementów przyrody – słońca i wody. Na preferencje wpływa też płeć. Cykle słoneczne i księżycowe decydują o indywidualnym poczuciu bezpieczeństwa.

Medycyna paliatywna

Na jednym ze zdjęć w prasie

Ewa Kilar stoi na tle drzwi z napisem „Poradnia Onkologiczna i Opieki Paliatywnej”. Dwa miesiące po poznaniu jej w Druskiennikach byłam w Salonie Profesora Józefa Dudka na spotkaniu, którego gościem specjalnym był profesor Jacek Łuczak (1934-2019), twórca poznańskiego hospicjum Palium i pierwszej w Polsce poradni walki z bólem. Jest on laureatem wielu nagród i odznaczeń, w tym Krzyża Komandorskiego Orderu Odrodzenia Polski i Obywatelskiej Nagrody Parlamentu Europejskiego za zasługi w rozwoju opieki paliatywnej w Polsce i na świecie. World Academy of Medicine nadała mu tytuł doktora honoris causa.

Termin „medycyna paliatywna” nie był mi znany przed spotkaniem z Jackiem Łuczakiem w Salonie. Z wielkim wzruszeniem słuchałam opowieści o historiach krewnych i znajomych uczestników spotkań, związanych z nowotworami. Zabrakło mi odwagi, żeby opowiedzieć na przykład o 33-letniej pielęgniarsce, poznanej w szpitalu położniczo-ginekologicznym. Gdyby zdiagnozowano

REKLAMA

Implanty bez względu na wiek?

Tłumaczy dr Marcin Graboń z Dental Med

Na implanty można zdecydować się nawet w wieku senioralnym. Przy odpowiedniej opiece stomatologa przeszkodą nie są choroby dziąseł czy osteoporoza. Również osoby z cukrzycą, jeżeli jest leczona i kontrolowana pod okiem diabetologa, bez przeszkód mogą mieć implanty.

Brak zębów nie jest wyłącznie problemem estetycznym, ale również zdrowotnym, gdyż powoduje zanikanie kości. Dzieje się tak dlatego, że kość przestaje być stymulowana

przez żucie podczas jedzenia. Skutkuje to zmianami w wyglądzie twarzy (zapadają się wargi i policzki), pogorszeniem wymowy oraz trudnościami przy spożywaniu pokarmów. Tradycyjne protezy, choć uzupełniają braki, są jednak mało wygodne i niezbyt komfortowe w użytkowaniu. Ruchome uzupełnienia mogą powodować ból podczas użytkowania, nieumocowane protezy są natomiast przestarzałym rozwiązaniem dla osób, które straciły wszystkie zęby. Ich „wydajność” to zaledwie około 30% własnych zębów. Nowoczesne protezy oparte na implantach najbardziej naturalnie uzupełniają brakujące zęby i zapobiegają zanikowi kości. Dzięki nim można pozbyć się ruchomych uzupełnień protetycznych lub poprawić utrzymanie protez.

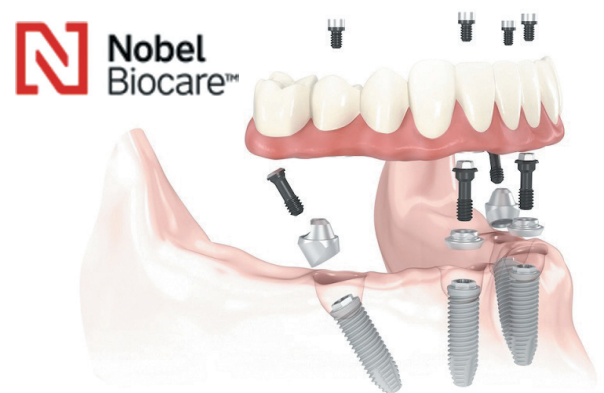
W pełni przywraca zęby

Implanty to tytanowe śruby zastępujące korzeń zęba, które wrosnąć się w kość. Jak tłumaczy dr Marcin Graboń z kliniki stomatologicznej Dental Med, dzięki właściwościom tytanu implant zarasta się z kością – następuje tzw. osseointegracja, czyli wytworzenie tkanki kostnej wokół implantu bez wstawiania tkanki włóknistej pomiędzy implant a kość. Do implantów, za pomocą specjalnych elementów tzw. łączników, mocowane są uzupełnienia protetyczne (korony, mosty, protezy). – Mamy 98% skuteczność wszczepiania implantów, co oznacza, że na sto tylko dwa musieliśmy wszczepić jeszcze raz. Średnia światowa to 94-96% – podkreśla dr Graboń. Implant to jedyny sposób przywracający w pełni zęba. Za pomocą protez i mostów odtwa-

rza się tylko część koronową, wykorzystując błonę śluzową lub zęby, które trzeba opiliować (w przypadku mostów). Dzięki implantom odtwarza się brakujące zęby, nie uszkadzając sąsiadnych.

Krótko i bez bólu

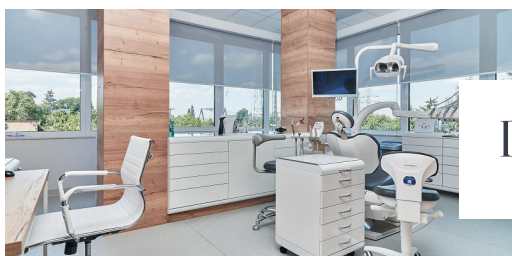
Nie jest to skomplikowany zabieg, wymaga jednak specjalistycznego sprzętu chirurgicznego. Trwa około 30 minut do godziny. Często lekarz usuwa ząb i od razu na jego miejsce wszczepia implant. Od implantacji do momentu przystąpienia do wykonywania pracy protetycznej należy odczekać od około 3 do 6 miesięcy. – Ten czas jest potrzebny, by implant prawidłowo połączył się z kością. Na tym etapie pacjent zaopatrzone jest w tymczasowe uzupełnienie protetyczne zapewniające komfort



estetyczny i funkcjonalny – tłumaczy dr Graboń. Wszczepienie implantu jest bezbolesne, a trwałość implantów trwa praktycznie do końca życia pacjenta. Zagrożeniem dla implantu, podobnie jak dla własnego zęba, jest jedynie zła higiena jamy ustnej. – Jeśli pacjent nie dba o swoje zęby i doprowadzi do tego, że one wypadną, to może także stracić implant. Inne powody utraty implantów są bardzo rzadkie – podkreśla specjalista z Dental Med.

Eksperci implantologii

Dental Med jest rekomendowanym partnerem Nobel Biocare, światowego lidera w implantologii. To prywatna klinika stomatologiczna, działająca we Wrocławiu, obecnie przy ul. Żmigrodzkiej 83, I piętro. Doktor Marcin Graboń od 15 lat zajmuje się implantologią i wykonał ponad 4,5 tys. zabiegów. W placówce znajduje się również laboratorium protetyczne. Jego zespół tworzą fachowcy, których wiedza i doświadczenie poparte nowoczesnym



DENTAL MED
CLINIC

**Nowy adres kliniki! Wrocław, ul: Żmigrodzkiej 83, I piętro.
Serdecznie zapraszamy! – Doktor Marcin Garboń.
Klinika Dental Med – tel. 71 327 63 13, 604 609 012**

ją wcześniej, to pokonałaby raka. Nocami paliła w łóżku papierosy, bo nie mogła spać. Czuwała nad nią, nie śpiąc, bo bała się, że się spali. Dano jej na weekend przepustkę, aby mogła towarzyszyć córce w dniu jej Pierwszej Komunii. To było 40 lat temu. Czy wtedy robiono przesiewowe badania profilaktyczne?

Jednym ze specjalnych gości Salonu Profesora Józefa Dudka w roku 2001 była profesor Alicja Chybicka, kierownik Katedry i Kliniki Transplantacji Szpiku, Onkologii i Hematologii Dziecięcej we Wrocławiu. Na stronie 334 książki „Salon III Rzeczypospolitej, czyli spotkania w Salonie Profesora Józefa Dudka”, wydanej w roku 2006 pod redakcją prof. S. Beresii, przytacza się następującą jej wypowiedź: „Co to jest nowotwór? To podłość natury, gdyż to nic innego, jak nasze własne komórki, które na skutek dewiacji genetycznej namnażają się. (...) Nie można zaprzeczyć, że działanie kancerogenne (rakotwórcze) wykazuje środowisko, w którym

żyjemy. (...) Niezdrowa dieta (...), a także styl życia również mogą sprzyjać zachorowaniu na nowotwory”. Jak widać, możemy wziąć sprawy w swoje ręce i w wielu przypadkach zapobiec nowotworom.

Wolontariusze

W 2016 r. brałam udział w niezwykłym wernisażu wystawy „Sztuka pomagania” w Narodowym Muzeum we Wrocławiu. Kolekcja składała się z prac wykonanych w technice akwaforty przez pacjentów Bonifraterskiego Centrum Opieki Hospicyjnej. Była to wzruszająca uroczystość. Kolekcję przygotowywano przez 12 miesięcy. Niektórzy z autorów prac nie dożyli dnia wernisażu. Po wystawie wszystkie dzieła zostały sprzedane na aukcji, a dochód przekazano na rzecz podopiecznych Fundacji Wrocławskie Hospicjum dla Dzieci. W ten sposób chorzy dorośli pomagali chorym dzieciom. Dodatkowym celem była aktywizacja osób chorych. Na pomysł tej wspianej akcji wpadł Mi-

chał Krasnosielski, historyk sztuki i ówczesny szef wolontariuszy we wrocławskim Hospicjum Bonifratrów.

Michał Krasnosielski i Malwina Kotz byli pomysłodawcami i organizatorami Charytatywnej Gali Muzyki Filmowej w Narodowym Forum Muzyki we Wrocławiu w roku 2017. Koncert odbył się z okazji Międzynarodowego Dnia Hospicjów i Opieki Paliatywnej. Michał Krasnosielski znalazł sponsorów. Wspólnie z Malwiną Kotz prowadzili koncert. Grała orkiestra z NFM, śpiewał Chór Uniwersytetu Ekonomicznego. Dochód przekazano pięciu hospicjom. Publiczność nie zawiodła – wykupiła bilety-cegiełki na miejsca aż do balkonu na trzecim piętrze.

Zaangażowanie wolontariuszy w takie wydarzenia i pracę w hospicjach podnosi na duchu chorych i ich rodziny – nie czują się osamotnieni.

PLANUJĘ **DŁUGIE** ŻYCIE



Ruch codziennie,

warzywa i owoce codziennie,

badania przeciw rakowi

wykonywane **regularnie.**

To prosty plan na długie życie.

Wprowadź go już dziś.

PLANUJĘ **DŁUGIE** ŻYCIE



Witamina D wzmacnia ochronę przed COVID-19

Czy wiesz, że niedobór witaminy D zwiększa ryzyko zakażenia koronawirusem? Wyniki badań amerykańskich naukowców nie pozostawiają wątpliwości.

Naukowcy z Uniwersytetu Medycznego w Chicago przebadali 500 pacjentów z niedoborem witaminy D stwierdzonym rok przed badaniem w kierunku COVID-19. Wyniki ukazały związek między niedoborem witaminy D a prawdopodobieństwem zakażenia koronawirusem – pacjenci ci mieli dwa razy częściej dodatni wynik testu. Jak mówi dr n. med. David Meltzer, główny autor publikacji, suplementy witaminy D zmniejszają ryzyko wirusowych infekcji dróg oddechowych, a leczenie niedoboru witaminy D zmniejsza ryzyko zakażenia COVID-19 i może mieć ogromne znaczenie na poziomie lokalnym, krajowym i globalnym. Potwierdza to funkcjonowanie układu odpornościowego.

Źródło: Wprost, EurekAlert

REKLAMA

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

DLA DZIECI

POWYŻEJ 6. ROKU ŻYCIA



DLA MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH

**CZAS NA ODPORNOŚĆ*
W OPAKOWANIU
ZE SŁOŃCEM.**

* Witamina D pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego



Producent: Takeda Pharma sp. z o.o. ul. Prosta 68, 00-838 Warszawa, Telefon: + 48 22 608 13 00
Copyright © 2020 Takeda Pharmaceutical Company Limited. Wszystkie prawa zastrzeżone.
Wszystkie znaki handlowe są własnościami ich prawowitych właścicieli.

C-APROM/PL/VITD3/0009, 10/2020

suplement diety

Pomoc w chorobach proktologicznych

Swędzenie, pieczenie, bóle okolic odbytu to poważne przypadłości, które powinny być leczone. Zobacz, jak pomóc sobie przy tych dolegliwościach.

Przyczyn chorób odbytu i odbytnicy jest wiele, to m.in. siedzący tryb życia, nieprawidłowe nawyki żywieniowe i higieniczne, ale także genetycznie uwarunkowane osłabienie tkanki łącznej. Jeśli odczuwasz swędzenie, pieczenie, bóle w okolicy odbytu, zauważyłeś ślady krwi w stolcu czy na papierze toaletowym i bieliźnie, koniecznie skontaktuj się z lekarzem. Dolegliwości te mogą nasilać się z czasem i dlatego powinny być leczone. Ulgę w bólu przyniesie Proktis-M, maść doodbytnicza z kwasem hialuronowym, która wspomaga regenerację błony śluzowej kanału odbytu i odbytnicy. Idealnie sprawdza się w chorobie hemoroidalnej, w stanach zapalnych odbytu i odbytnicy, w zapaleniach krypt, pęknięciach i szczelinach odbytu, przetokach okołoodbytowych. Polecana jest także przy gojeniu ran związanych z uszkodzeniem błony śluzowej odbytu i odbytnicy oraz po zabiegach chirurgicznych.

Kołobrzeg – miasto dla seniorów

Jak kołobrzeskie władze i organizacje pracują dla najstarszych mieszkańców

Andrzej Wasilewski

Z racji profilu naszego pisma posiadamy pewien obraz funkcjonowania środowiska emerytów w formach zorganizowanych. Wiemy, jak ten obraz ma się we Wrocławiu, Poznaniu czy Krakowie. Wiemy, jak jest w miastach średniej wielkości: Kaliszu czy Bydgoszczy. Pisaliśmy o miastach mniejszych jak Konin, Drezdenko, Koło czy Swarzędz. Obadaliśmy takie wsie, jak Kramsk czy Strzałkowo i skala porównawcza jest trudna, bowiem życie seniorów okazuje się bardzo aktywne, a każdy nowy obraz zaskakuje odmiennymi formami tej aktywności.

Różne jest zainteresowanie władz samorządowych wspieraniem organizacji życia społecznego najstarszej generacji wyborców. Różna jest aktywność własna organizacji seniorskich, różna aktywność w pozyskiwaniu środków finansowych, różna dynamika liderów i kreatywność lokalnych aktywistów. Można powiedzieć, że seniorzy czynnie wpływają na powstające zręby społeczeństwa obywatelskiego. Lokalne władze samorządowe również zaczynają coraz częściej doceniać fakt, że w wielu miejscowościach seniorzy stanowią około 30% mieszkańców i nie da się tego ignorować. Są to bądź co bądź wyborcy tej władzy. Konstatacja powyższa nie oznacza, że „Gazeta Senior” przestaje obserwować zjawisko. Co więcej, w ramach tej prasowej obserwacji będziemy starali się inspirować do ulepszania rozwiązań poprzez obrazowanie realnej praktyki organizowania działań seniorskich i na rzecz seniorów, bo ta dziedzina ży-

cia społecznego staje się coraz bardziej zauważalna tak w środowisku, jak i w działaniach ośrodków pomocy społecznej, w absorbowaniu uważności wójtów, burmistrzów, prezydentów. A oto kolejny przykład wart upowszechnienia. Przykład dobrej praktyki.

Kołobrzeg, czyli morze i plaża?

Kołobrzeg kojarzy się przeciętnemu Polakowi wyłącznie z sanatoriami i wczasami, krótkimi pobytami, morską plażą, gęstą od opalających się ludzi i dzieci budujących zamki z mokrego piasku. A tymczasem Kołobrzeg jest również normalnym miejskim organizmem społecznym, w którym żyją stali mieszkańcy, pracujący, robiący zakupy w sklepach, uskarżający się w spółdzielni mieszkaniowej, segregujący śmieci jak my wszyscy, wyprawiający rano dzieci do szkół, spłacający kredyty, biegający po lekarzach, odwiedzający starych rodziców... Właśnie! Emeryci stanowią 30% mieszkańców.

To dużo. To 40-45% populacji dorosłych.

Miejska Rada Seniorów w Kołobrzegu powstała z inicjatywy prezydenta miasta – Anny Mieczkowskiej. To ona zarządziła nabór do MRS. Wszystkie organizacje senioralne miały zgłosić swoich kandydatów, a seniorzy nie-zrzeszeni (nowość w kraju!) mogli kandydować po zebraniu 15 podpisów. Organizacji seniorskich jest zaś tam niemało: Uniwersytet Trzeciego Wieku, dwa kluby seniora jako instytucje na utrzymaniu MOPS, Stowarzyszenie Pionierów (tzn. osadników powojennych), różnorakie stowarzyszenia byłych wojskowych, emerytowanych strażaków, policjantów, sybiraków, stowarzyszenie piosenki żołnierskiej i jeszcze trochę. Jest więc kołobrzaska rada bardzo reprezentatywna. Co więcej – pani prezydent nadała tej radzie rangę prestiżową, zaprzysięgając ją w bardzo uroczystej sprawie ceremonialnej: złożyli ślubowanie na sesji Rady Miasta, która odbyła się wy-

jatkowo w sali koncertowej ratusza, w której odbywają się uroczystości szczególnie – ze sztandarem miejskim. – W ten sposób Rada Seniorów weszła w życie miasta jako podmiot bardzo ważny – mówi Iwona Roguska, naczelnik Wydziału Spraw Społecznych. Rada Miasta od tego czasu zasięga opinii MRS we wszystkich sprawach dotyczących starszego pokolenia, a nadto przydzieliła na realizację jej potrzeb organizacyjnych budżet (jak się dowiedziałem, wyższy o połowę od budżetu MRS w Poznaniu). Ciekawostką jest także, że wszystkie posiedzenia MRS, podobnie jak posiedzenia Rady Miasta, są nagrywane i udostępniane mieszkańcom na internetowej stronie Urzędu Miasta. Jak mówi p. Roguska – uchwały Rady Seniorów przekazywane są na biurko prezydenta, a p. Mieczkowska dekreduje na wydziały do rozpatrzenia i wykonania.

REKLAMA

Proktis-M®

czopki i maść doodbytnicza z kwasem hialuronowym
aktywna pianka oczyszczająca

DOSTĘPNY
W APTEKACH

• HEMOROIDY • SZCZELINY • KRWAWIENIA • ŚWIĄD



- 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

Bezpłatne bony na rehabilitację

– Seniorzy są bardzo liczną populacją naszego miasta – mówi Ilona Grędas, wiceprezydent ds. społecznych. – Wychodzimy im naprzeciw nie tylko ze względu na liczebność, ale także ze zrozumiałych względów humanitarnych. Jest to pokolenie równolatków naszych rodziców, trochę już bezradne, ale jeszcze pragnące aktywności. Stwarzamy klimat, aby propozycje dla władz miasta w zakresie komfortu życia starszego pokolenia były wysuwane przez organizacje pozarządowe, które są bliżej i pełniej w środowisku seniorów niż urzędnicy. Co nie znaczy, że sami inicjatyw nie przejawiamy – przykładem może być ufundowanie przez miasto dla tysiąca seniorów bezpłatnych bonów na serie 30 zabiegów rehabilitacyjnych, oferta badań PSA czy osteoporozy. Bez potrzeby wyjeżdżania z miasta. Gdzie jak gdzie, ale w Kołobrzegu baza zabiegowa jest przebogata. Problematykę seniorów otaczamy wielką uwagą i wspieramy w różnych formach realizację oczekiwań i potrzeb tego środowiska na różnych płaszczyznach. Staram się uczestniczyć w każdym posiedzeniu Miejskiej Rady Seniorów i konfrontuję nabywane tam wiadomości z innymi źródłami służbowymi, aby móc jak najpełniej i wszechstronnie oceniać sygnalizowane potrzeby przed nadaniem procesu decyzyjnego. Nie zawsze jest to łatwe w kontekście wydatków finansowych miasta na zabezpieczenie funkcjonowania złożonego organizmu komunalnego, ale nie podchodzimy w kierownictwie do problemów na zasadzie „dlaczego się nie da”, lecz szukamy „co zrobić, żeby się dało”.

Kluby seniora od rana do wieczora

W Kołobrzegu funkcjonują dwa stacjonarne kluby seniora. Używam określenia „stacjonarne” dla odróżnienia od klubów gościnnie korzystających z różnych pomieszczeń przez dwie godziny raz w tygodniu, co np. jest formą powszechną w Poznaniu, gdzie klub to grupa ludzi często spotykających się w gościnie udzielanym miejscu, a nie samo miejsce. W Kołobrzegu klub to miejsce, w którym spotykają się ludzie zainteresowani pewnym towarzyskim programem. Kluby czynne są od rana do wieczora. Utrzymywane są i zabezpieczane organizacyjnie, personalnie oraz programowo przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej. – Kluby seniora to zapobiegające degradacji społecznej usługi dla seniorów niewymagających wsparcia opiekuńczego – mówi Beata

Augustyn, dyrektor kołobrzесьkiego MOPS. – Mają one stwarzać warunki zapobiegania poczuciu wykluczenia społecznego będącego efektem starzenia się, poczuciu osamotnienia starszych ludzi, którzy z racji wieku mają znacznie mniej kontaktów w życiu codziennym, a ich świat staje się coraz mniej rozległy i coraz bardziej spłaszczony. Czas rodzin wielopokoleniowych, gdzie wszystkie grupy wiekowe tworzyły ciągłą w czasie, przeplatającą się personalnie wspólnotę skonsolidowaną warunkami bytowymi, należy do przeszłości. Obecnie senior to najczęściej osoba solo (rzadziej małżeństwo), mieszkająca samotnie, z bardzo ograniczonym życiem towarzyskim i nie zawsze aktywnymi kontaktami rodzinnymi. Dlatego, aby zapobiec negatywnym kosztom procesu starzenia, należy pomóc seniorowi osadzić się w grupie społecznej ludzi podobnych, dać możliwość obcowania, rozmawiania, jakiegoś działania, wypełnienia czasu, rekreacji tak fizycznej, jak i psychicznej, przeżywania jakichś pozytywnych emocji i dzielenia się nimi z innymi osobami. Organizacją życia klubowego zajmują się pracownicy etatowi MOPS. Oferta klubowa dla seniorów jest różnorodna: malarstwo, warsztaty rękodzieła, trening pamięci, gimnastyka, gry towarzyskie, prelekcje, debaty, spotkania z psychologiem. – Wspólnie z władzami miasta zmierzamy do utworzenia trzeciego takiego klubu, tym razem o profilu międzypokoleniowym – dodaje Beata Augustyn.

„Kreatywny senior” w tv

W związku z pandemią, w kołobrzесьkiej telewizji kablowej uruchomiono cotygodniową audycję „Kreatywny senior” – namiastkę nieczynnego, ze względów zrozumiałych, Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Można w tym programie posłuchać treści standardowych, ciekawostek, wykładów, wiadomości interesujących seniorów. – Taka audycja to oczywiście koszty zlecenia, ale pieniądze można znaleźć, jak się chce – mówi Irena Frankiewicz, prezes kołobrzесьkiego UTW liczącego 200 członków. – Istniejemy dzięki wsparciu finansowemu władz miasta, panie prezydent i wiceprezydent (we władzach miasta wszystkie istotne funkcje pełni kobiety) są dla nas bardzo życzliwe. Sami jednak też szukamy pieniędzy i znajdujemy, biorąc udział w różnych konkursach na granty, dotacje, subwencje. Na przykład na Bal Seniora, w którym wzięło udział 300 osób, złożyło się dofinansowanie Starostwa Powiatowego, Urzędu Marszałkowskiego

i miejscowych sponsorów. Wielu naszych członków zna różnych przedsiębiorców, których można poprosić o wsparcie. Oczywiście, trzeba pozabiegać, wykazać inicjatywę, zachęcająco uzasadnić prośby. Żeby coś mieć, trzeba się starać. – Nawiązaliśmy współpracę z Uniwersytetem Technologicznym w Szczecinie. W ten sposób mieliśmy ciekawe warsztaty w Zakładzie Technologii Wody czy w Wydziale Ochrony Środowiska i Gospodarki Odpadami. Utrzymujemy wymianę z innymi UTW, na przykład ciekawie odwiedzamy się z UTW w Barlinku czy Międzyzdrojach, utrzymujemy kontakt z polskim UTW we Lwowie. Dużo seniorów ma ochotę, by działać, ludzie nie chcą siedzieć w miejscu, chociaż z mężczyznami tłoku nie ma – żartuje.

Ofertę dla seniorów trzeba sprawdzić

Jak mówi Irena Frankiewicz, do uniwersytetu przychodzą też różne firmy z oferowanymi produktami czy ofertami niematerialnymi. – Wiedzą, że seniorzy to także potencjalny rynek zbytu, ale bywają oferty mało trafne. Na przykład w najlepszych intencjach przyszły panie z Polskiej Żeglugi Bałtyckiej, oferując seniorom po cenach promocyjnych sylwestrowy rejs po Bałtyku na jednym z promów tego przedsiębiorstwa.

– I co? – pytam zaciekawiony. – Dużo było chętnych? Pani Irena uśmiecha się: – Morze to dla nas żadna atrakcja, mamy z nim do czynienia od urodzenia do znużenia. No proszę... a dla mieszkańców Wałbrzycha czy Lublina byłaby to zapewne nie lada atrakcja. W promocyjnej cenie. Zadzwońmy przez ciekawość do Żeglugi z pytaniem. Cena była rzeczywiście przystępna dla emerytów, tylko adresat oferty geograficznie nie ten. Podsumowując, można zdecydowanie stwierdzić, że kołobrzесьki model relacji: seniorzy – lokalna władza można uznać za wręcz modelowy. Ale też podkreślić należy, że kołobrzescy seniorzy sami podchodzą kreatywnie do kształtowania obszaru własnej rzeczywistości społecznej. I to sprzężenie przychylności i aktywności lokalnej władzy oraz społecznej aktywności oddolnej, podobnie jak w opisywanym przez nas Drezdenku, Strzałkowie czy Kole, daje wszechstronne, twórcze poczucie wspólnoty, sukcesu i satysfakcji. Jest to bardzo optymistyczne.

Nietrzymanie moczu

HARTMANN



„Wspólnie
chrońmy
swoje zdrowie”

MoliCare®

Wkładki chłonne stworzone z myślą o potrzebach mężczyzn.



DOSTĘPNE W
4 poziomach
chłonności



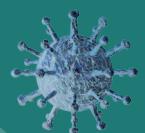
Utrzymują zdrową skórę dzięki miękkim, przepuszczającym powietrze materiałom z przyjaznym dla skóry pH na poziomie 5,5.



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



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



SENIORZE, ZOSTAŃ W DOMU.

Sprawdź zasady realizacji i odbioru produktów chłonnych dzwoniąc na bezpłatną infolinię



CENTRUM WSPARCIA SENIORA
800 26 96 36 (8.00 - 16.00)

T: +48 42 22 52 752 • M: +48 532 085 395

Najstarszy mężczyzna na świecie

Nieznana historia Alexandra Imicha (1903-2014)

Wacław Jan Kroczek

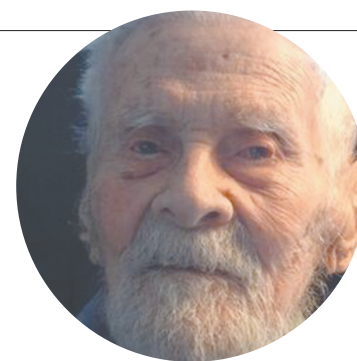


foto. Alexander Imich

Świetnie wykształcony, zdobył doktorat z zoologii, choć od dzieciństwa interesował się zjawiskami paranormalnymi. Zgłębianiu ich poświęcił znaczną część swojego życia. Nigdy nie zapomniał języka ojczystego, chociaż dorosłe życie spędził w Stanach. Mając 110 lat pisał jeszcze e-maile.

Dr Alexander Imich, polsko-amerykański zoolog, chemik i parapsycholog, urodził się 4 lutego 1903 r. w Częstochowie, w ówczesnym zaborze rosyjskim, jako trzeci syn Józefa Rubina Imicha i Ludwika z d. Kwasner. Pochodził z rodziny polskich Żydów. Jego ojciec był w mieście znaną osobą, właścicielem małej firmy, prezesem banku korporacyjnego i założycielem żydowskiego szpitala w Często-

chowie. Alexander do 10 roku życia pobierał nauki w domu przez guwernantkę i kilku wychowawców. W 1920 roku, będąc jeszcze uczniem szkoły średniej, stanął jako ochotnik w szeregach armii wobec natarcia bolszewickiego. Fakt ten został odnotowany w jego świadectwie maturalnym.

Jako dziecko Alex był mo-lem książkowym. Szczególnie lubił dzieła Jacka Londona i Josepha Conrada. Wyobrażał sobie swoją przyszłość poszukiwacza przygód i postanowił zostać kapitanem morskim. Aby spełnić to marzenie wstąpił do Szkoły Morskiej, ale miał trudności z pokonaniem ograniczeń, jakie nałożył na niego antysemityzm. Jeden z instruktorów miał oświadczyć, że wszyscy Żydzi, których zabierze ze sobą na swój statek, pozostaną na środku Atlantyku. Alex uznał, że konieczna jest zmiana kariery. Bardzo mocno interesował się światem przyrody. Wstąpił na Uniwersytet Jagielloński w Krakowie na wydział filozoficzny, studiując chemię, mineralogię, botanikę, biologię, astronomię, zaawansowaną optykę i logikę matematyczną. Praca doktorska z zakresu zoologii dotyczyła układu pokarmowego mikroskopijnych

robaków, a napisał ją pod kierunkiem słynnego profesora UJ Michała Siedleckiego. Doktorat obronił w 1927 r.

Wielka pasja: parapsychologia

W 1936 r. ożenił się z prawniczką Welą Katzenellenbogen. II Wojna Światowa zastała ich w Białymstoku, zostali zesłani do radzieckiego obozu pracy przymusowej w pobliżu Morza Białego. Dzięki temu jednak przeżyli Holocaust, który rozegrał się na okupowanych ziemiach polskich.

Alexander i Wela zdołali uciec przed okrucieństwami wojny, przenosząc się do Samarkandy w Uzbekistanie, gdzie przebywali w latach 1942-1947. Wrócili do Polski, aby dowiedzieć się, że ich rodzice i członkowie ich dalszej rodziny zginęli w obozach koncentracyjnych.

Przenieśli się do Francji, gdzie mieszkał brat Imicha, a w 1952 r. wyemigrowali do Stanów Zjednoczonych, najpierw do Upper Black Eddy w Pensylwanii, a następnie do Nowego Jorku, dzieląc swój tydzień między oba miasta. Aby zarobić na życie, Imich początkowo zajął się chemią, ale gdy Wela rozwinęła swoją karierę psychologa w 1965 r., Imich zwrócił się ku swojej prawdziwej pasji: parapsychologii. Od dzieciństwa interesował się bowiem zjawiskami paranormalnymi.

Już w 1932 r. opublikował artykuł w niemieckim czasopiśmie parapsychologicznym „Zeitschrift für Parapsychologie”, w którym opisał swoje spotkania z Matyldą S., która była jedną z pierwszych medium, które napotkał. Mieszkając we Francji, zaczął wchodzić w interakcje z siecią mistyków, joginów i guru, szczególnie za pośrednictwem Zakonu Ramakrishna Vivekananda, organizacji zajmującej się filozofią jogi. W Nowym Jorku spotkał medium Eileen J. Garrett i zaproponował jej międzynarodowe spotkanie

parapsychologów, pomysł, który wpisał się w pierwszą międzynarodową konferencję badań parapsychologicznych Fundacji Parapsychologii. Od tamtej pory pozostał aktywny w parapsychologii, biorąc udział w konferencjach, wygłaszając przemówienia i publikując eseje.

Napisał książkę, mając 91 lat!

W 1995 roku, w wieku 91 lat, zredagował książkę „Incredible Tales of the Paranormal”, w której opisał badane przez siebie zjawiska paranormalne, których doświadczył, w tym m.in. aportacje i lewitację przedmiotów. Starał się te zjawiska zrozumieć, stosując naukowe podejście i wnikiwość. Wstąpił też do IM School of Healing Arts w Nowym Jorku, kończąc ją dwa lata później, a w 1999 roku założył Anomalous Phenomena Research Center (APRC), którego celem było rozwinięcie parapsychologii poprzez badania i demonstracje. Wela zmarła w 1986 roku, ale Imich nadal mieszkał w tym samym mieszkaniu, które wynajmowali w 1965 roku. W swojej książce stawiał odważne pytania egzystencjonalne: „Wyobraźmy sobie, jak życie na świecie zmieniłoby się, gdybyśmy zyskali naukowe potwierdzenie przetrwania świadomości po śmierci fizycznego ciała, potwierdzenie, że wszystkie nasze doczesne choroby są tymczasowe”. Pozostał aktywny do bardzo późnego wieku, prowadząc korespondencję e-mailową nawet po ukończeniu 110 lat. Jak wspominał, zawsze chciał się dowiedzieć, co jest po drugiej stronie.

Język polski i poczucie humoru
Nigdy nie zapomniał języka polskiego. W 2013 roku ukończył 110 lat. W tym samym roku jego wiek został udokumentowany przez Gerontology Research Group (www.grg.org). W 2014 roku, w wieku 111 lat zmarł Arturo Licata z Włoch (1902-2014). Po jego śmierci Alexander Imich, będąc o jeden dzień starszym od Japończyka Sakari'ego Momoi, został najstarszym żyjącym mężczyzną na świecie.

W ostatnich tygodniach życia odwiedziło go wielu dziennikarzy, w tym z polskich mediów, z którymi miał okazję rozmowy w swoim ojczystym języku polskim. Powiedział wówczas, że jest dumny z faktu zostania najstarszym mężczyzną świata, jednakże zasugerował, by nie robić z tego powodu wielkiej sensacji, w końcu, jak zażartował, nie jest to Nagroda Nobla. Wspominał też swoją rodzimą Częstochowę, miasto swojej młodości. Zmarł 8 czerwca 2014 roku w wieku 111 lat i 124 dni.

Sekrety długowieczności A. Imicha
Na koniec dziesięć sekretów długowieczności Alexandra Imicha, które sformułował w 2008 roku, w wieku 105 lat. Po pierwsze, restrykcja kaloryczna: dr Imich codziennie stosował niskie spożycie kalorii i głęboko wierzył, że jest to jeden z kluczy do długiego życia. Po drugie, dieta: zawsze uważny na to, co jadł, od bardzo dawna prowadził zdrową dietę, a także unikał pokarmów, które jego zdaniem przyczyniają się do chorób i przedwczesnej śmierci. Po trzecie, suplementy: przyjmując regularnie dużą liczbę starannie dobranych suplementów diety, dr Imich miał mocne powody, by sądzić, że jest na właściwej drodze do maksymalizacji długości życia. Po czwarte, ćwiczenia: po całym życiu uprawiania sportu i regularnych ćwiczeń, w tym hatha jogi, dr Imich dostrzegł korzyści płynące z jego zdolności do szybkiego i samodzielnego chodzenia oraz ogólnego dobrego stanu zdrowia.

Po piąte, szczęśliwe życie małżeńskie: dr Imich i jego żona Wela przeszli razem przez wiele trudnych doświadczeń. Uważał, że ich wzajemne wsparcie i silna więź przyczyniły się do jego długiego życia.

Po szóste, zdefiniowany cel w życiu i dążenie do niego: od dzieciństwa fascynowały go niewyjaśnione zjawiska, a życiowym celem, choć niezrealizowanym, było przekonanie społeczności naukowej do poważnego traktowania parapsychologii.

Po siódme, ciekawość: dalsze studiowanie astronomii i innych obszarów osobistych zainteresowań pomogło dr Imichowi w utrzymaniu świeżości i jasności umysłu oraz motywacji.

Po ósme, optymizm: pomimo wszystkich strasznych wydarzeń w swoim życiu, w tym utraty niemal całej rodziny w Holokauście, dr Imich pozostał optymistą nie tylko wobec siebie i swojego życia, lecz również wobec całej ludzkości. Po dziewiąte, geny: dr Imich ma rodzinną historię długowieczności. Po dziesiąte, regularne rutyny związane z długowiecznością, które obejmowały codzienne kąpiele w zimnej wodzie, regularne kładzenie się spać i wstawanie, medytację, ćwiczenia i naukę.

110-latek pisze e-maile
Kontakt z Alexandrem Imichem był niezapomnianym przeżyciem i inspirującą przygodą. Jeszcze po 110. urodzinach Alexander wymieniał ze mną korespondencję e-mailową. Po 111. urodzinach odwiedził go korespondent Faktów TVN w USA Marcin Wrona, który rozmawiał z Alexandrem w języku polskim. Alexander przyznał wówczas, że wielką przyjemnością była dla niego rozmowa w ojczystym języku.

REKLAMA

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

Przeczytaj historię superstulatki pani Emilii Brączyk:

GazetaSenior.pl

<https://www.gazetasenior.pl/podwojna-patriotka-historia-superstulatki-pani-emilii-braczyk>



Złote Gody strażackiej rodziny

Kazimierz Nawrocki

**Długoletnie małżeństwa mają wyjątkową wartość, bowiem pokazują, jak można się kochać, przyjaźnić, wspierać i szanować, budując trwałe związki na zdrowych, mocnych podstawach. Przykładem takiego związku są seniorzy z Krotoszy-
na – Maria i Jerzy Kalakowie, obchodzący jubileusz 50-lecia po-
życia małżeńskiego, co charakterystyczne w rodzinie z długolet-
nimi, bo sięgającymi prawie 150 lat tra-
dycjami związanymi z pożarnictwem.**

Obchody ich Złotych Godów miały wielką wymowę, bo zostały zainspirowane przez

trójkę dzieci i sześcioro wnuków, a zorganizowane przy udziale najbliższej rodziny i przyjaciół. Wzruszającym dla wszystkich momentem była, przygotowana dla Jubilatów przez dzieci i wnuki, prezentacja filmu wspominającego minione 50 lat. Przypomniła również historię powstania, z inicjatywy przodka Jubilata o imieniu Władysław, straży pożarnej w Krotoszynie. To on, podkreślano, stworzył zręby strażackiej rodziny Kalaków. Jako zawodowy strażak tradycje te kontynuował Józef, ojciec Jubilata, który swoją heroiczną postawą pomagania innym przekonał trójkę swoich synów: Stefana, Jerzego i Zbigniewa, aby poszli jego drogą i świadczili dobro. Sam Jubilat Jerzy, przyjęty w 1961 roku do Ochotniczej Straży Pożarnej, pełnił do niedawna przez okres 43 lat, co jest ewenementem w skali kraju, obowiązki prezesa zarządu Miejsko-Gminnego Związku Ochotniczych Straży Pożarnych RP w Krotoszynie.

Jerzy i Maria Kalakowie są bardzo dumni z tego, że wychowali swoich synów, Janusza i Marka, na odważnych, dobrze wykształconych,

wrażliwych na krzywdę ludzką i sprawdzonych w boju oficerów pożarnictwa. Pięknym jubileuszowym prezentem była wiadomość, że młodszy z nich, Marek, został mianowany przez Komendanta Wojewódzkiego PSP w Poznaniu na zastępcę Komendanta Powiatowego Państwowej Straży Pożarnej w Krotoszynie. Co ciekawe, jego dzieci myślą o tym, aby pójść w ślady swoich rodziców. Zamierzają skończyć Szkołę Główną Służby Pożarniczej w Warszawie i pracować, tak jak przodkowie, jako zawodowi strażacy. Już teraz córka Weronika, związana z OSP w Daniszynie, zdobywa sukcesy na konkursach strażackich na szczeblu gminnym, wojewódzkim i krajowym, a Mateusz, mąż córki Jubilatów Iwony, jest zawodowym strażakiem.

Mądrzy, radośni, spełnieni

A jakimi ludźmi są nasi Złoci Jubilaci?

Maria to postać nietuzinkowa, niedościgniony wzór wrażliwości i kultury osobistej. Pełna empatii, kochana i szanowana, zarażająca optymizmem, z mnóstwem pomy-

słów i ciekawych inicjatyw, dla której miłość oznacza radość z czyjegoś szczęścia. Całym swym życiem udowadnia, jak można żyć radośnie i aktywnie, budując życzliwe relacje między ludźmi. Potrafi przekonywać, że dojrzałe życie może być nową przygodą i darem losu, czasem radości i spełnienia.

Jerzy jest człowiekiem o bogatej osobowości, niezawodnym, odpowiedzialnym, o zdolnościach przywódczych. Wymagający wobec siebie i innych. Racjonalnie wykorzystuje swoje siły i zasoby energii, nie trwoniąc ich na bezsensowne przedsięwzięcia. Swoją aktywność, pasję i zaangażowanie w codziennych działaniach na rzecz rozwoju pożarnictwa widać w relacjach międzyludzkich, w motywowaniu i scalaniu ludzi dla osiągnięcia wyznaczonych celów. Na ukształtowanie jego pozytywnych postaw znaczny wpływ miał dom rodzinny, zwłaszcza przykład ojca i dziadka oraz systematyczna praca nad sobą.

Można śmiało powiedzieć, że zarazili dzieci i wnuki bakiem odwagi służenia pomocą innym.



fot. Weronika Kalak. Maria i Jerzy Kalakowie

Gdy rodzice imponują dzieciom

Co myślą o swoich rodzicach ich synowie Janusz i Marek, oficerowie pożarnictwa?

– Już od dzieciństwa, dzięki ojcu poznaliśmy historię naszych przodków jako cennych strażaków uczestniczących z narażeniem zdrowia i życia przy gaszeniu pożarów. Imponowała nam ich odwaga i bezinteresowność w pomaganiu ludziom, którzy na skutek kataklizmów tej pomocy potrzebowali. Postanowiliśmy kontynuować tradycje rodzinne i pójść ich drogą. Przebywając od młodości lat wśród strażaków, poznaliśmy tajniki funkcjonowania Ochot-

niczej Straży Pożarnej. Upewniliśmy się, że taka służba jest naszym przeznaczeniem. Kończąc kierunkowe studia, podjęliśmy pracę, która daje nam wiele satysfakcji. To wspaniałe uczucie, kiedy możemy chronić słabszych i pomagać ludziom pokrzywdzonym przez los – mówią.

To przykład, kiedy porozumienie międzypokoleniowe uskrzydla, kiedy wpływ starszych na młodszych rozwija talenty i umiejętności, a w konsekwencji pozwala na kształtowanie szlachetnych postaw i charakteru otwartego na drugiego człowieka.

Schodołazy

mobilne urządzenia dla osób na wózkach

Jak łatwo i bezpiecznie pokonać schody będąc na wózku inwalidzkim? Z pomocą przychodzą schodołazy. Zobacz, na czym polega ich działanie i w jaki sposób z nich korzystać.

Schodołazy służą do pokonywania barier architektonicznych w postaci schodów. Są przeznaczone do transportu po schodach osób z niepełnosprawnościami ruchowymi oraz mających trudności z poruszaniem się. To mobilne, kompaktowe urządzenia o niewielkiej wadze i rozmiarach, które nie są na stałe związane z gruntem, dzięki czemu można je transportować w dowolne miejsce.

Dwa rodzaje urządzeń

Schodołazy możemy podzielić na dwie grupy: **schodołazy kroczące i schodołazy gąsienicowe**.

Schodołaz kroczący składa się z kolumny kierowniczej, na której zamontowane są przyciski sterujące „góra-dół”. – Mechanizm kroczący w postaci specjalnych kół umieszczony jest w obudowie, w formie skrzynki, na której również znajduje się panel sterujący, za pomocą którego ustawiamy prędkość schodołaza i środowisko pracy (na zewnątrz lub wewnątrz budynku) – tłumaczy Rafał Kurzy-
na, właściciel firmy Windy Schodowe.

Schodołazy gąsienicowe poruszają się na gąsienicach, najeżdżając na krawędzie schodów. Urządzenie nie wymaga od operatora większego wysiłku i jest bardzo łatwe w obsłudze, dzięki czemu można szybko nauczyć się sterowania nim. – Schodołazy te najlepiej spisują się

na schodach szerokich np. dwubiegowych. Można do nich podpiąć praktycznie każdy wózek inwalidzki – mówi Rafał Kurzy-
na. W pełni naładowane baterie starczą na pokonanie do 300 schodów. Niektóre modele posiadają hamulec elektromagnetyczny, co daje gwarancję bezpiecznego użytkowania. Istnieje możliwość rozłożenia schodołaza i przewiezienia go w dowolne miejsce.

Zalety schodołazów

Istotną cechą schodołaza jest mobilność, gdyż urządzenie to nie wymaga instalacji, więc można je przetransportować w dowolne miejsce. Kolejną zaletą to możliwość korzystania wewnątrz lub na zewnątrz. Dzięki temu, że jest to urządzenie kompaktowe, istnieje możliwość zmniejszenia gabarytów po jego rozłożeniu. Sprzęt bardzo łatwo się obsługuje, a baterie ładuje się po prostu za pomocą ładowarki.

Pokonywanie barier a pandemia

Firma Windy Schodowe ma wieloletnie doświadczenie w zakresie urządzeń dla osób z niepełnosprawnościami i chętnie doradza w wyborze odpowiedniego sprzętu. Oprócz montażu zajmuje się serwisem, pomaga w odbiorach technicznych oraz naprawia urządzenia. Pandemia nie zatrzymała naszej działalności. Pracujemy z zachowaniem surowego reżimu sanitarnego. Zdrowie i bezpieczeństwo naszych klientów jest priorytetem. Na stronie www.windy-schodowe.pl znajdują się szczegółowe informacje. Zapraszamy również do bezpiecznego kontaktu telefonicznego – zachęca Pan Rafał Kurzy-
na.

Mobilne schodołazy



www.windy-schodowe.pl

E-mail: info@windy-schodowe.pl

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

WINDY
SCHODOWE

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!

Senior na wirtualnej randce

Andrzej Wiśniewski

Obietnice zawarcia szybkiej znajomości, randka jakiej nie było, znajomość na całe życie – to najczęstsze slogany, które spotykamy przy zetknięciu się z randkowym portalem internetowym. Piękne i kolorowe strony internetowe zachęcają do korzystania z nich pełną garścią. Ale za fasadą miłych słów, ofert i obietnic czyhają też problemy i niebezpieczeństwa.

Randkowe portale internetowe dla seniorów podbijają sieć. Ich twórcy, mając na uwadze tysiące seniorów, którzy bez problemów posługują się komputerem, oferują znajomości w sieci tym, którzy mają ochotę poflirtować czy też zawrzeć znajomość lub porozmawiać, by po prostu nie czuć się samotnym. Korzystając z takich usług,

warto sprawdzić z kim się ma do czynienia i, o ile to możliwe, sprawdzić intencje osoby, z którą chcemy zawrzeć znajomość. Szybkie przekazywanie numeru telefonu, adresu nie jest dobrym pomysłem, czasem warto też zastanowić się nad kontynuowaniem dalszej znajomości.

Znajomość w pięć minut

Konieczne trzeba zwrócić szczególną uwagę na portale, które oferują swoje usługi za darmo. Chcąc skorzystać z takiej oferty, warto sprawdzić o nim opinię i w miarę ostrożnie próbować zawierać znajomości. Należy zweryfikować treść oferty, czy nie ma ukrytych informacji o odpłatności za korzystanie z wybranego portalu. Oczywiście nie można zakładać, że za każdym zdjęciem czy też propozycją zawarcia znajomości czai się nieuczciwy/wa partner czy partnerka. Jednak ostrożność nie zawadzi. Kolejny problem, jaki wynika z korzystania z randkowych portali internetowych, to ich stopień skomplikowania. Bardzo często bywa tak, że już sama procedura rejestracji i logowania

nastęrcza wiele trudności, szczególnie seniorom rzadziej korzystającym z komputera, a w konsekwencji skutecznie zniechęca do korzystania z usług „randki w ciemno”. Niestety tym, którzy nie opanowali jeszcze posługiwania się komputerem lub też nie chcą opanować go, w tym wypadku pozostaje wizyta w biurze matrymonialnym.

Co jeszcze prócz zdjęć

Strony randkowe są bardzo różne. Jedne zawierają tylko zdjęcia i imiona potencjalnych partnerów i za każdą możliwość kontaktu trzeba zapłacić i to niemało! Są też portale bardzo ciekawe, z poradami lekarzy specjalistów, seksuologów, psychologów czy internistów, i te propozycje na pewno są wartością dodaną, świadczą o stopniu profesjonalizacji.

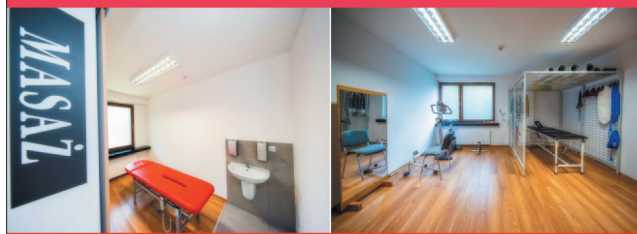
Jeśli chcemy korzystać z wirtualnych form zawierania znajomości, bądźmy ostrożni, choć nie popadajmy w paranoję. Senior to nie mały, zagubiony, tchórzliwy człowieczek, tylko osoba dojrzała, które na wiele spraw spogląda inaczej – spokojniej i rozważniej.

REKLAMA



KROKUS
rehabilitacja • turnusy

ul. Górnośląska 9, 43-460 Wisła
tel. 33 855 11 40, kom. 731 731 110
e-mail:krokus@krokus.pl
www.krokus.pl



Gościnność i dobry smak... u źródeł.

1399 zł

turnus rehabilitacyjny 09.11-22.11.2020

- pełne wyżywienie
- dzień potraw regionalnych
- wizyta lekarska
- 20 zabiegów rehabilitacyjnych
- i inne atrakcje- zadzwoń i dowiedz się więcej

**10 % rabatu na hasło:
Gazeta Senior i Krokus**

E-wizyta w ZUS

Można już rezerwować wizytę online w ZUS – wystarczy mieć komputer z kamerą i mikrofonem lub smartfon.

E-wizyta to wideorozmowa z ekspertem z ZUS, dzięki której można załatwić sprawę bez wychodzenia z domu. Należy wejść na stronę www.zus.pl. Wybieramy termin i godzinę wizyty online, umawiając się w dni robocze godzinach 9.00-14.30. Podczas rezerwacji podajemy swoje dane: imię, nazwisko, numer telefonu, adres e-mail, kod pocztowy miejsca zamieszkania oraz wybieramy temat rozmowy. Po zarezerwowaniu wizyty, dzień przed spotkaniem dostaniemy sms z przypomnieniem o e-wizycie. Natomiast w dniu e-wizyty, godzinę przed spotkaniem, mail zawierający link. – Po kliknięciu w otrzymany w mailu link nastąpi połączenie z pracownikiem ZUS – mówi Iwona Kowalska-Matis, regionalny rzecznik prasowy ZUS na Dolnym Śląsku.

E-wizyta może trwać nie dłużej niż 20 minut i jest możliwa w oddziałach ZUS w Warszawie, Krakowie, Poznaniu i we Wrocławiu, a od listopada będzie dostępna we wszystkich oddziałach.

ROZWIĄZANIE KRZYŻÓWKI: „Planuję długie życie”.

Poziomo: 1. apłomb. 6. jaszgot. 9. ameba. 10. senior. 11. zaduma. 12. apasz. 15. ciastko. 18. otoka. 21. dodatek. 22. łachman. 23. akara. 24. obrryw. 25. Plastus. 29. Amimo. 32. cnota. 35. składzik. 36. gąszcz. 37. ekran. 38. kamień. 41. apteka. 45. aluty. 47. amarant. 48. tekt. 49. morze. 50. choroba. 51. kucza. Pionowo: 2. piegi. 3. owies. 4. barak. 5. beza. 6. jazz. 7. zadatek. 8. osmyk. 13. podnośnik. 14. sydent. 15. chłop. 16. akcja. 17. temat. 18. otawa. 19. okapi. 20. Amado. 26. laska. 27. smaki. 28. uczeń. 30. maszt. 31. nocet. 38. okret. 39. kwar. 39. milano. 40. Errato. 42. pytek. 43. erzac. 44. Alina. 45. Atma. 46. udry.

Wrocławskie Centrum Seniora działa online i telefonicznie

Ze względu na bezpieczeństwo najstarszych mieszkańców miasta Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego - Wrocławskie Centrum Seniora zawiesiło spotkania stacjonarne, proponując w zamian szeroki wachlarz zajęć przez internet, udział w konkursach, programy radiowe i telewizyjne oraz stały dyżur telefoniczny.

W związku z zamknięciem Punktu Informacyjnego od 5 października we Wrocławskim Centrum Seniora i Przestrzeni Trzeciego Wieku instytucje te są do dyspozycji Seniorów pod tel.: 71 344 44 44 i 71 772 49 40 (pn.-pt. w godz. 9:00-15:00) oraz 888 999 335 (pn.-pt. w godz. 9:00-15:00). Uzyskamy tu informacje na temat oferty miasta dedykowanej seniorom, kart seniora, placówek pomocowych i harmonogramu spotkań online organizowanych w WCRS-WCS. W ramach akcji **Nie Bądź Sam**, mającej na celu przeciwdziałanie osamotnieniu osób starszych, działa również tel. 888 999 372 (pn.-pt. w godz. 9:00-15:00).

– Drodzy Seniorzy, bardzo zależy nam na Waszym bezpieczeństwie, dlatego też prosimy Was, zostańcie w domu, nie wychodźcie, jeżeli nie musicie. Na początku roku zdaliśmy wórowo egzamin jako społeczeństwo, dając przykład wzajemnej odpowiedzialności i solidarności. Rozmawiajcie ze swoimi bliskimi, z dziećmi, wnukami na temat rzeczywistości, w której przyszło nam żyć. Dacie przykład odpowiedzialności i roztropności, tak dzisiaj potrzebnej. Życzymy sobie dużo zdrowia, dbajmy o siebie i naszych bliskich – apeluje Robert Pawliszko, zastępca dyrektora WCRS.

Na stronie www.seniorzy.wroclaw.pl polecamy aktualności i praktyczne informacje zebrane w jednym miejscu. Znajdziemy tu artykuły, m.in. „Jak zadbać o zdrowie w dobie pandemii koronawirusa” przygotowany przez geriatrę dr Edytę Karasek www.seniorzy.wroclaw.pl/dbac-o-zdrowie-w-pandemii

Zajęcia online

Centrum Seniora organizuje spotkania online dla seniorów przez platformę internetową Akademii Korbank. Zapraszamy do wirtualnych spotkań z psychologiem, dietetykiem, instruktorem karate, stylistką. Mają Państwo także możliwość wspólnego zatańczenia razem z instruktorką tańca, stworzenia galerii zabawek z dawnych lat, wzięcia udziału w treningu pamięci, a także bezpłatnych konsultacji prawnych. W ramach spotkań online: Zdrowy kregosłup i elementy karate dla seniorów (poniedziałki, środy godz. 9:00), Pokój artystyczny Jerzego Skoczylasa (poniedziałki godz. 11:00), Szczęśliwi w tańcu (wtorki i czwartki, godz. 10:00), Zdrowie od kuchni – spotkania z dietetykiem klinicznym (wtorki, godz. 11:30), Laboratorium Zabawek – projekt międzypokoleniowy (wtorki godz. 13:00), Trening pamięci (środy, godz. 11:00), Moda i uroda. Recepta na piękno (czwartki, godz. 13:30), Poradnik psychologiczny (piątki, godz. 14:00) więcej: www.seniorzy.wroclaw.pl/grafik-zajecia-online

Porady prawne

Zapraszamy na indywidualne bezpłatne konsultacje telefoniczne w ramach poradnictwa z zakresu Ustawy o pomocy społecznej, tel. 502 765 302 (poniedziałek, środa, piątek w godz. 12:00-13:00). Osoby niesłyszące mogą się kontaktować za pomocą smsów. Konsultacje prowadzi były długoletni pracownik MOPS, specjalista pracy socjalnej Elżbieta Gorgoń. Również konsultacje prawne odbywają się telefonicznie oraz mailowo

i prowadzone są przez radcę prawnego Witolda Wojsznisa, tel. 500 434 183, e-mail: wojsznis@gmail.com (poniedziałek-piątek w godz. 10:00-14:00).

Domowe treningi

Polecamy program profilaktyczno-treningowy Akademii NFZ. Eksperti pokażą, jak bezpiecznie ćwiczyć, a lekarze, fizjoterapeuta i psycholog będą towarzyszyć chętnym w dwumiesięcznej ścieżce treningowej do lepszego zdrowia. Udział może wziąć każdy, niezależnie od dotychczasowego zaangażowania sportowego czy sprawności. Filmy są prezentowane na kanale YouTube Akademia NFZ przez 8 tygodni – jeden film w każdym tygodniu na: www.akademia.nfz.gov.pl/8-tygodni-do-zdrowia

Do obejrzenia i posłuchania

Zachęcamy do słuchania audycji w Radiu Rodzina: „Radiowy Klub Seniora” (emisja w poniedziałki po godz. 14:00) oraz „Oblicza Wrocławia” (emisja w piątki o godz. 15:45). To programy radiowe realizowane z myślą o seniorach i z udziałem seniorów.

Zapraszamy także do obejrzenia nowego programu telewizyjnego „Kalejdoskop Seniora”.

To nowy program informacyjno-poradnikowy, dedykowany seniorom i ich rodzinom, którzy chcą uczestniczyć w wydarzeniach w przestrzeni miejskiej. Celem programu jest dostarczenie rzetelnej informacji na temat miejskiej oferty działań prosenioralnych, aktywizacja i pokazanie możliwości twórczego spędzania czasu pandemii w domu w interesujący sposób. Nie zabraknie wywiadów, reportaży i porad specjalistów dotyczących m.in.: profilaktyki zdrowia, kultury, aktywności fizycznej, projektów lokalnych. Emisja odcinków w poniedziałki o godz. 18:45 w Telewizji Echo24. Polecamy także „Elementarz Cyfrowy” w środy o godz. 18:45 (do 4.11.). Program prowadzony jest przez Konrada Postawę, eksperta IT, w taki sposób, aby zarówno dzieci jak i osoby starsze nabyły podstawową wiedzę i umiejętności cyfrowe. Wyemitowane programy umieszczone są na www.seniorzy.wroclaw.pl/Elementarz-cyfrowy

Konkurs na portret

Liceum Ogólnokształcące nr XII we współpracy z WCRS-WCS przygotowało XV edycję konkursu „Dzieli nas pół wieku”. Tematem jest portret osoby starszej od autora o co najmniej 50 lat. W tym roku nagrody

zostaną przyznane w trzech kategoriach. Pierwsza to portret literacki – dowolna forma literacka, praca do 4 stron druku, dzieci ze szkół podstawowych prosimy o prace pisane odręcznie. Chodzi o aktualny portret, charakterystykę, a nie biografię czy wspomnienia. Druga kategoria to fotografia – format min. 20cm x 30cm. Trzecia, to praca plastyczna wykonana dowolną techniką.

Termin nadsyłania prac do 3 listopada 2020. Regulamin konkursu i formularz dostępny na www.lo12.wroc.pl, tel. 71 798 67 38 w. 140

Festiwal Aktywności Senioralnej PandemikART

Ruszyła druga edycja festiwalu na prace seniorów dotyczące różnych obszarów aktywności, m.in. zdrowotnej, kulinarnej, artystycznej, sportowej. Szczegóły: www.seniorzy.wroclaw.pl/PandemikART-2020 Konkurs trwa do 10 marca 2021 r. Zapraszamy do udziału!

Paczka dla Lwowiaka

Dortmundzko-Wrocławsko-Lwowska Fundacja im. św. Jadwigi zachęca do udziału w akcji pomocy dla dzieci z Domowego Hospicjum przy Katedrze Lwowskiej, podopiecz-

nych Domu Miłosierdzia dla Seniorów w Brzuchowicach oraz potrzebujących rodzin ze Lwowa. Do 2 grudnia do Liceum Ogólnokształcącego nr VIII przy ul. Jantarowej 5 można przynosić trwałą żywność, artykuły higieniczne, produkty do dezynfekcji i środki czystości. Osoby obdarowane zawsze dziękują za pomoc, ale z jeszcze większym wzruszeniem wspominają kartki świąteczne od wrocławian. Darowizny pieniężne można przekazywać na konto Fundacji z dopiskiem „Pomoc Lwów”:

49 1020 5242 0000 2902 0118 0504, Fundacja im. św. Jadwigi, pl. Staszica 4, 50-221 Wrocław.

Nowa siedziba Klubu Seniora

W połowie września Rada Osiedla Ołbin udostępniła swoją siedzibę przy ul. Na Szańcach 14 wraz z pełnym wyposażeniem dla Klubu Seniora działającego przy RO oraz na działania MOPS i CAL-informuje Marta Kozłowska Wiceprzewodnicząca Zarządu Osiedla Ołbin.

Drodzy Seniorzy, apelujemy, zostańcie w domu i uważajcie na siebie, mamy nadzieję, że już niedługo będziemy mogli wrócić do wspólnych spotkań i realizacji projektów.

ZOSTAŃ W DOMU

Punkt Informacyjny

ZAMKNIĘTY do odwołania

Działają Telefony Seniora
71 344 44 44, 71 772 49 40, 888 999 335



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 masaż 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



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 jedynki 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

Aktywni poprzez muzykę

Andrzej Wiśniewski

Dyrygują, komponują, grają, występują na estradzie, tworzą nieprzemijające wartości. Artyści seniorzy, którym wiek absolutnie nie przeszkadza, by tworzyć lub też edukować się muzycznie. Coraz więcej ludzi po sześćdziesiątce chce się uczyć grać na instrumentach, a placówki edukacji muzycznej chętnie kierują oferty nauki do ludzi dojrzałych.



fot. Robert Ignaciuk. Grupa wokalna Chwaty UTW Świnoujście.

czołówkę światową i nadają jej kierunki rozwoju.

Balsam na duszę i ciało

Praktyczne obcowanie z muzyką, gra na instrumentach znakomicie rozwijają i utrwalają pamięć, koordynację ruchową, sprawność fizyczną. Słuchanie muzyki wycisza, uspokaja, podnosi wrażenia estetyczne, często też pobudza do działania. Znane i opisane są przypadki ludzi z chorobą Alzheimera, którzy, siadając do fortepianu, z pamięci bez najmniejszego problemu odtwarzają utwory o znacznym stopniu ich trudności.

Muzyka łagodzi obyczaje

Jak mawiał klasyk „muzyka łagodzi obyczaje”. W ostatnich latach coraz częściej zjawiskiem jest chęć uczenia się gry na instrumentach przez ludzi po 60-tce, co wynika z kilku powodów: jedni chcą przypomnieć sobie młode lata i doskonalić swoje umiejętności, inni zaś, mając więcej czasu, chcą zrealizować swoje marzenia i zacząć grać na fortepianie czy saksofonie. W Szczecinie jedno z małżeństw, które miałem okazję poznać, postanowiło edukować się

muzycznie. Pani chciała uzupełnić wiedzę z gry fortepianu, a męża, już dojrzałego mężczyznę koło siedemdziesiątki, namówiła na naukę gry na saksofonie, gdyż jak mi powiedziała, „ten instrument zawsze mi się podobał i chciałam, aby mąż na nim grał”. Okazało się, że uczęszczając na zajęcia do Ogniska Muzycznego i zupełnie sobie nieźle radzą.

Chęci – nie zawsze predyspozycje

Oczywiście by grać na instrumencie muzycznym powinno się mieć pewne predyspozycje, takie jak słuch muzyczny czy też poczucie rytmu. Bywa, że wielu z nas nie wie, iż takie predyspozycje posiada i choć dostrzega, że coś mu w duszy gra, jednak nie umie tego nazwać. Zatem może warto udać się do Ogniska Muzycznego czy też miejscowego domu kultury, by sprawdzić swoje predyspozycje? Nawet jeżeli nie będzie to praktyczna gra na instrumencie, zawsze można pójść na zajęcia umuzykalniające, by pośpiewać, spotkać ciekawych ludzi, wyjść z domu, odkryć w sobie coś, co drzemało, a teraz dostało szansę, by zakwitnąć. Naprawdę warto!

Świadczenie dla osób represjonowanych

Działacze opozycji antykomunistycznej lub osoby represjonowane z powodów politycznych mogą wnioskować o świadczenie wyrównawcze.

Przysługuje ono osobie, która pobiera emeryturę, rentę inwalidzką albo rentę

z tytułu niezdolności do pracy w wysokości niższej niż 2400 zł oraz ma status działacza opozycji antykomunistycznej lub osoby represjonowanej.

Aby otrzymać wyrównanie, trzeba złożyć wniosek i dołączyć do niego decyzję Szefa Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych, która potwierdza status działacza opozycji antykomunistycznej/ osoby represjonowanej z powodów politycznych.

Uprawniony do emerytury lub renty zagranicznej musi także złożyć w ZUS dokument potwierdzający prawo do tych świadczeń i ich wysokość, wystawiony przez zagraniczną instytucję właściwą do spraw emerytalno-rentowych.

Świadczenie przysługuje od 15 października 2020 r. i nie wcześniej niż od miesiąca, w którym zostanie zgłoszony wniosek o to świadczenie.

UTW dla społeczności rekrutacja do projektu

Jak rozwijać wolontariat osób starszych? Skąd pozyskać mikrogrant na działanie na rzecz społeczności lokalnej? Trwa rekrutacja do 8. edycji projektu „UTW dla społeczności”.

Projekt kierowany jest do uniwersytetów trzeciego wieku z całej Polski, które dzięki cyklowi szkoleń wzmocnią kompetencje liderów swoich słuchaczy. Otrzymają również roczne wsparcie w budowaniu grup wolontariuszy, którzy chcą działać nie tylko na rzecz otoczenia i społeczności lokalnych, ale także na rzecz rozwoju swojego UTW.

W procesie rekrutacji organizatorzy wyłonią 3-osobowe zespoły z 10 uniwersytetów

z całej Polski. Wsparcie dla UTW będzie obejmowało m.in.: warsztaty z doświadczonymi animatorami i trenerami, wymianę doświadczeń z uczestnikami poprzednich edycji, zindywidualizowane wsparcie tutorów oraz mikrogrant na działanie wolontariackie.

W ramach projektu przeszkolono już ponad 200 osób z 70 UTW z całej Polski. – Mieliliśmy wystarczająco dużo okazji, by przetestować różne rozwiązania krok po kroku. Nasza publikacja „UTW dla społeczności. Jak zbudować grupę wolontariacką i działać społecznie” podsumowuje sześć edycji projektu i pokazuje sprawdzony model działania. Zachęcamy do zapoznania się z tym wypracowanym modelem i realizacji własnych projektów wolontariackich. Służymy wsparciem – mówi Marta Białek-Graczyk, prezeska Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę”.

Pomysły na działania

Projekt jest częścią programu Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności „UTW – Seniorzy w akcji” realizowanego przez Towarzystwo

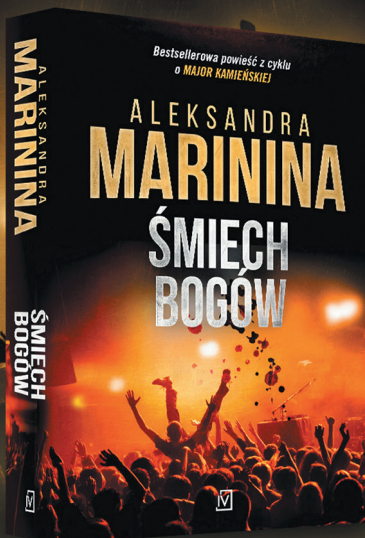
Inicjatyw Twórczych „ę”. W nadchodzącej edycji organizatorzy są przygotowani do prowadzenia warsztatów i konsultacji w systemie online. UTW będą mogły zrealizować swój autorski pomysł lub skorzystać z jednego z 3 wypróbowanych i opisanych pomysłów na działania: stworzyć telefon życzliwości dla osób samotnych, założyć przenośne ogrody, zrealizować projekt oparty na historii lokalnej. Otrzymają zindywidualizowane wsparcie trenerów w budowaniu grupy, planowaniu i realizacji wybranego przez grupę działania społecznego.

Realizacja tegorocznej edycji „UTW dla społeczności” jest zaplanowana w okresie od listopada 2020 roku do października 2021 roku. Termin nadsyłania zgłoszeń do projektu mija 8 listopada 2020 roku.

Szczegółowe informacje, formularz zgłoszeniowy i e-publikacja „UTW dla społeczności. Jak zbudować grupę wolontariacką i działać społecznie” dostępne są na stronie: www.utwdlaspolesnosc.pl.

REKLAMA

Uwielbiana przez miłośników kryminałów Aleksandra Marinina powraca z kolejną fascynującą zagadką!



**Premiera „Śmiechu bogów”
28 października**

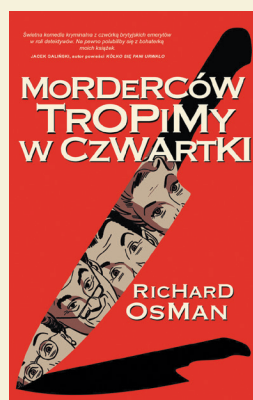
Nastia Kamieńska prowadzi dochodzenie w sprawie zabójstw dwóch młodych mężczyzn. Szybko odkrywa, że w przeddzień śmierci obaj byli na koncercie zespołu rockowego Bi-Bi-Es i zginęli, ponieważ krytykowali solistkę Świątlanę Miedwiediewą. Zabójca zwany Fanem rzuca mroczny cień na Moskwę.

W tym samym czasie biznesmen Rubcow zwraca się z prośbą do komisariatu na Pietrowce o wyjaśnienie, kto pisze do jego córki Żeni dziwne listy. Detektywi wyjaśniają, że dziewczyna otrzymuje je przez pomyłkę – jej niezwykle podobieństwo do Miedwiediewej sprawia, że zabójca bierze ją za piosenkarkę.

Kamieńska podejmuje trudną decyzję. Postanawia filmować kolejne występy zespołu, mając nadzieję, że pośród słuchaczy wypatrzy groźnego zabójcę.

REKLAMA

DRŻYJCIE, ŁOTRY! CZWÓRKA SENIORÓW Z CZWARTKOWEGO KLUBU ZBRODNI WKRACZA DO AKCJI!



W książce, co ciekawe, pojawia się również polski akcent w postaci imigranta spod Krakowa, Bogdana Jankowskiego.

„Uwielbiam tę powieść! Jest ciepła i mądra. To błyskotliwe ostrzeżenie, by nigdy nie lekceważyć pocziwych starszusków” – Val McDermid, autorka kryminału „Miejsce egzekucji”

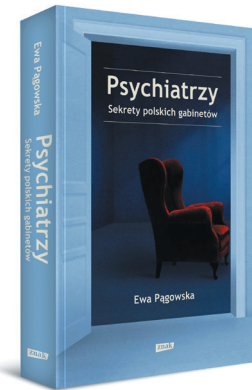
„Bardzo inteligentna i zabawna. Wręcz nieprzystwoicie dobra” – Ian Rankin, autor serii kryminalnej z inspektorem Johnem Rebusem

„Ależ przyjemna lektura! Pękałam ze śmiechu. Myślę, że fani Richarda Osmana (do których się zaliczam) pokochają jego cięty dowcip i trafne obserwacje” – Belinda Bauer, autorka thrilleru „Martwa jesteś piękna”

„Morderców tropimy w czwartki” to znakomite połączenie klasycznej intrygi kryminalnej z zabawną komedią, powieść pogodna, wzruszająca i nieodparcie optymistyczna. Kryminały z przymrużeniem oka w ostatnim czasie zyskują coraz większą popularność, a to zapewne dlatego, że bawią czytającego bez względu na jego wiek. Perypetie czworga sprytnych i uroczych emerytów, którzy samodzielnie próbują rozwikłać sprawę zagadkowej śmierci, wciągają czytelnika bez reszty.



Psychiatrzy



Sekrety polskich gabinetów

Ponad 23% Polaków w swoim życiu cierpiało przynajmniej na jedno zaburzenie psychiczne. Eksperci zwracają uwagę na to, że liczba zaburzeń wzrasta i ta tendencja będzie się utrzymywała.

Psychiatria przez lata była uznawana za czarną owcę medycyny. Wciąż zresztą budzi wiele kontrowersji, a osoby z zaburzeniami psychicznymi mierzą się z krzywdzącymi stereotypami. Co dzieje się za zamkniętymi drzwiami gabinetów i szpitali psychiatrycznych?

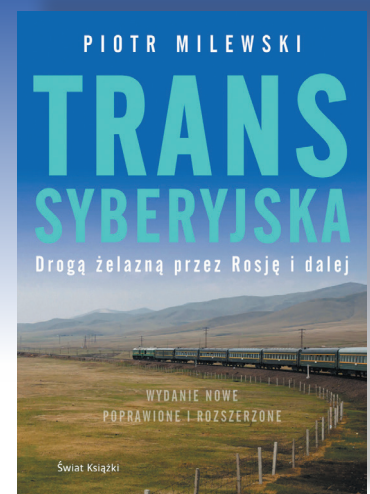
Ewa Pągowska szczerze i bez tabu rozmawia z psychiatrami o tym, jak wyglądają kulisy pracy w ich zawodzie i jaka jest naprawdę kondycja psychiczna Polaków. Podejmuje między innymi tematy związane z depresją, schizofrenią, a także leczeniem dzieci i młodzieży. Pyta o to, jakie konsekwencje dla naszego zdrowia mentalnego będzie mieć doświadczenie pandemii. Nie unika trudnych tematów – jak psychiatria sądowa, psychopatia czy zaburzenia seksualne. Pyta o stosowanie elektrowstrząsów i psychodelików w leczeniu pacjentów. Sprawdza, ile prawdy jest w historiach o złych warunkach panujących w szpitalach i faszernowaniu dzieci lekami bez zgody rodziców.

znak

Poznaj sekrety jednej z najbardziej tajemniczych specjalizacji medycznych!

NAGRODA MAGELLANA 2014 9949 KILOMETRÓW PO TORACH, 36 GODZIN NA MORZU

WYDANIE NOWE, POPRAWIONE I ROZSZERZONE



Piotr Milewski spełnia swoje marzenie z dzieciństwa i wyrusza w podróż koleją transsyberyjską. Zabiera czytelnika na wyprawę, która okazuje się także podróżą w czasie. Skomplikowana historia budowy łączy się tu z zaskakującym obrazem współczesnej Rosji – spadkobierczyni niegdyś potężnego imperium, tygla kulturowego. Podlane wódką i serdecznością rozmowy ze współpasażerami oraz prawdziwy kalejdoskop postaci: kombatan ci na obchodach Dnia Zwycięstwa, dzięki dzieci nad Bajkałem, młoda Buriatka szamanka czy kontuzjowany maratończyk dorabiający jako striptizer w klubie nocnym. A przede wszystkim droga w rytmie wybijanym przez koła pociągu.

To w Chinach odkryłam kawałek Polski!

Od Tai Shan do Łuku Mużakowa

Mariola Wójtowicz

Podróże inspirują. Skłaniają do wspomnień, porównań, do kolejnych wypraw i odkryć. Nie takich na miarę wielkich ekspedycji sprzed kilku wieków, ale prowadzących do poznania miejsc niezwykłych w kraju, do którego może nigdy nie trafilibyśmy, gdyby nie wcześniejsza podróż na inny kontynent.

Najpierw byłam w Chinach na Tai Shan. Na świętej górze, jednej z pięciu świętych gór taoizmu. Ich świętość wynika z tego, że były i są ważnymi ośrodkami religijnymi. Najważniejszą z tych gór jest Tai Shan – ta, która wyłoniła się z głowy Pangu, potężnego stworzyciela wszechświata. Cesarze składali na jej szczycie ofiary, zyskując tym samym mandat, poparcie niebios.

Najstarsze wejście na Tai Shan to Szlak Centralny. Kiedyś ścieżka wydeptana stopami milionów pielgrzymów, teraz ponad siedmiokilometrowy trakt z siedmioma tysiącami betonowych stopni. Różnica poziomów – 1400 metrów. Sporo...

Pierwszy stopień, drugi, kolejny... sto metrów zwykłej ścieżki. I znów schody, jakiś mostek, za nim świątynia. Z wznoszonych od wieków na zboczach Tai Shan pawilonów, warowni, mostów zachowały się 22 świątynie, ruiny 97 innych budowli, 1018 napisów naskalnych.

Napisy na skałach! Tutaj tylko trzy chińskie znaki, tam tekst zajmuje całą powierzchnię kamiennego bloku. Tak naprawdę to dla nich tutaj przybyłam. Dla znaków chińskiej kaligrafii, rytých od trzech tysięcy lat historii tego miejsca na skalnych zboczach góry.

Ścieżka na szczyt ma teraz bardziej charakter szlaku turystycznego aniżeli pielgrzymkowego. Choć w świątyniach, do których wstępuję, sporo osób zatrzymuje się, aby w ciszy oddać hołd swoim

bogom – skłaniając głowę, paląc trociczki, wieszając modlitewne tabliczki czy wstążki.

W połowie wysokości góry wsiadłam do Gondoli Podróż do Gwiazd. Chwilę później jestem 600 metrów wyżej. Wyśiadam z kolejki i Drogą do Raju podążam na Szczyt Kontemplacji Słońca.

Świątynie są tutaj, na płaskowyżu szczytowym, większe, okazalsze. Mogę o nich przeczytać na tablicach edukacyjnych, ale czy to istotne, że Zielony Cesarz jest utożsamiany z Bogiem Wiosny? Bardziej interesują mnie dzieła kaligrafii wyrzeźbione na skałach.

I tutaj na szczycie, i później, schodząc Drogą Osiemnastu Zakrętów z Najświętszej Góry Spokoju – jak nazywana jest góra Tai – myślę o moim dzisiejszym doświadczeniu. Myślę o napisach. Które z nich to zwykłe teksty, a które mają ukryty sens – zawierają jakiś klucz potęgający magię w nim zawartą? Jak ten, przed którym widziałam ludzi czekających na swoją kolej, aby móc podejść i dotknąć ryty o tak ważnym znaczeniu.

Polska flaga w chińskiej świątyni

Wizyta w świątyni Dai Miao, w Tai'an, mieście u stóp góry, i w muzeum zorganizowanym w kilku pawilonach tej świątyni, odsłoniła mi jeszcze jedno jej oblicze. Nazwa muzeum – Muzeum Geologiczne Geoparku Góry Tai – podpowiada, że góra Tai, obok znaczenia religijno-kulturowego, jest niezwykle interesującym tworem geologicznym. Czy ja byłam już w jakimś geoparku? Czy byłam w miejscu ciekawym geologicznie, a równocześnie cennym z punktu widzenia historycznego, archeologicznego lub kulturowego? Może wystawa dotycząca innych geoparków na świecie pomoże mi odpowiedzieć na to pytanie – z zainteresowaniem studiuję podpisy pod kolejnymi fotografiami. Uwagę moją przykuwa zdjęcie mostu wyraźnie odbijającego się w wodzie tworząc zarys koła. I dopiero moment później dostrzegam flagę Polski i Niemiec oraz podpis „Muskau Arch Geopark – Germany, Poland”.

No proszę, aż do Chin musiałam przyjechać, żeby



fot. Mariola Wójtowicz Tai Shan

dowiedzieć się, że jednym z najcenniejszych geoparków na świecie jest polsko-niemiecki Park Krajobrazowy Łuk Mużakowa!

Wciągając na listę miejsc do odwiedzenia.

Spacer ścieżką geoturystyczną

I niespodziewanie nadszedł ten czas, żeby pojechać i zobaczyć, czym zasłużył sobie Łuk Mużakowa na ujęcie go w Światowej Sieci Geoparków, do której należy 147 geoparków z 42 krajów.

Jego początki sięgają plejstocenu. Najpierw bowiem był lodowiec. Po jego wycofaniu się skutek ocieplenia klimatu

pozostała morena czołowa – łuk skierowany ramionami ku północy, przedzielony Nysą Łużycką. Widoczny z kosmosu łuk moreny ma długość około 40 kilometrów i 3-8 kilometrów szerokości. Dużo wcześniej jednak, zanim człowiek zobaczył morenę z satelity, zorientował się, że może eksploatować to, co zostało w niej zakumulowane – iły ceramiczne, piaski szklarskie czy węgiel brunatny, wydobywany na skalę przemysłową od 1921 roku. Ostatnią z kopalń – kopalnię „Babina”, w południowo-wschodniej, polskiej części moreny – zamknięto w 1973 roku.

Tak silna ingerencja człowieka w naturę nie mogła nie mieć

REKLAMA



Noclegi
w cenie

Wymarzony odpoczynek w super cenie

Zapraszamy!

Zachęcamy do skorzystania z naszej oferty

www.noclegiwccenie.pl
www.cul.com.pl

1. **OW W DZIWNOWIE**
ul. Kaprała 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. Góra 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

wpływu na krajobraz. Pozostały hałdy, wyrobiska, resztki zabudowań kopalnianych. Z biegiem lat wyrobiska wypełniła woda, sztolnie się pozapadały, hałdy porośla roślinność.

I chociaż zwykle z ambiwalentnymi uczuciami zwiedzam miejsca tak istotnie zmienione ręką człowieka, nie mogę nie przyznać, że spacer ścieżką geoturystyczną „Dawna kopalnia Babina” sprawia mi niekłamano przyjemność. Szczególnie malownicze są antropogeniczne jeziora. Woda wypełniająca wyrobiska czy zapadliska pokopalniane przybrała różne barwy – od ciemnogranatowej, poprzez błękitną i szmaragdową, po żółtą i bordowo-rudą – chociaż w tym momencie gdy na nie patrzę, nieważne jest, które kolory jąwią się za sprawą minerałów, a które są wynikiem gry światła.

Historia Mużakowa

Zupełnie inne podejście do ukształtowanego przed tysiącami lat krajobrazu moreny miał Herman Ludwig Heinrich von Pückler-Muskau – niemiecki książę, podróżnik, pisarz i ogrodnik. Kiedy w 1811 roku

odziedziczył posiadłość w Muskau (polska nazwa Mużaków), postanowił założyć park w stylu krajobrazowym. Realizacja tego celu zajęła mu całe życie, chociaż swoich planów nie zrealizował do końca. Z powodu braku funduszy sprzedał posiadłość, szczęśliwie następni właściciele kontynuowali jego dzieło. II wojna światowa najpierw zniszczyła, potem podzieliła park, podzieliła też Muskau. Większość miasta znalazła się w granicach Niemiec, jego peryferia pozostały w Polsce, przyjmując nazwę Łęknica. Zniszczenia wojenne, różny sposób zarządzania przez obydwa państwa oraz nastawienie na eksploatację węgla brunatnego nie pozostały bez wpływu na stan parku i budowli. Dopiero pod koniec XX wieku powstały warunki do współpracy obu państw w zakresie konserwacji tego terenu jako całości.

Spacerując parkowymi alejkami, przekraczając zabytkowe mosty, chłonąc krajobrazy, na które kierują mój wzrok wytyczone prawie dwieście lat temu osie widokowe parku, nie mogę oprzeć się refleksji – jak wielką musiał książę Pückler mieć wy-

obraźnię, a i wiedzę dotyczącą roślin, abyśmy teraz, prawie dwa wieki później, mogli podziwiać, będące wynikiem jego wizji, „obrazy malowane za pomocą roślin”.

Nie mogę odmówić sobie wizyty w Kromław odległym o sześć kilometrów od Mużakowa. To tam właśnie, w Parku Rododendronów, znajduje się Most Raka (Rakotzee), którego zdjęcie widziałam w muzeum u stóp Tai Shan. Pojechałam tam, chociaż wiedziałam już, że jezioro, w wodach którego odbijał się łuk mostu, dawno wyschło, a sam most jest teraz okolony rusztowaniami. Ci, którzy odwiedzają tę część Parku Krajobrazowego Łuk Mużakowa wiosną przyszłego roku, zobaczą i most, i jego odbicie w wodzie, i tysiące kwitnących krzewów rododendronów. Dla mnie ta wizyta, mimo niedoskonałego obecnie widoku mostu i jego otoczenia, ma znaczenie symboliczne – scala w mojej pamięci dwa miejsca: Geopark Góry Tai Shan i Geopark Łuk Mużakowa. Tak odległe, tak różne, i tak fascynujące.

Fragmety książki – relacji z podróży po Chinach przeczytasz na blogu:

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

Kliknij



UZDROWISKO
Szczawno - Jedlina S.A.

ŚWIĘTA W UZDROWISKU
oddział: Szczawno-Zdrój

Zapraszamy do spędzenia tych wyjątkowych dni w ciepłej rodzinnej atmosferze!

10 dni z zabiegami*
już od 1 472 zł

W okresie Świąt dodatkowo dostępne są: SAUNARIUM i SIŁOWNIA

Oferta obowiązuje w okresie od **24.12.2020 r. - 03.01.2021 r.**

* zabiegi realizowane w dni zabiegowe: 28,29,30,31.12.2020 r. i 02.01.2021 r.

572 729 834 lub 572 729 829

ZIMA W GÓRSKIM UZDROWISKU
oddział: Jedlina-Zdrój

Pobyt regeneracyjno-leczniczy

- * 7 noclegów
- * 3 posiłki dziennie
- * 10 zabiegów
- * Instruktaż NORDIC WALKING
- * Codzienna degustacja wód mineralnych
- * 5% zniżki na zabiegi SPA

8 dni już od 770 zł

Oferta obowiązuje od **14 grudnia 2020 r.**

572 729 899 lub 572 729 881

www.szczawno-jedlina.pl

Dział Marketingu i Sprzedaży

572 729 855 lub 572 729 807

Dworek Prawdzic Niechorze

Niechorze - nad samym morzem



Zaproszenie dla Seniora
Oferta specjalna od stycznia do marca

Cena za 6 dni
625 zł/os



Program pobytu

Niedziela

15.00 przyjazd i zakwaterowanie Gości
17.00 kolacja szwedzki stół

Poniedziałek-Czwartek

08.00-9.30 śniadanie szwedzki stół
09.00-15.00 zabiegi w Medical SPA

13.00 obiad

17.00 kolacja, szwedzki stół

Piątek

08.00-9.30 śniadanie szwedzki stół
11.00 słodkie pożegnanie, wyjazd Gości

W cenie

- 5 noclegów i 3 posiłki dziennie,
- 2 zabiegi dziennie
- od poniedziałku do czwartku
- kijki do Nordic-Walking
- internet Wi-Fi, basen, jacuzzi, sala fitness
- wieczorek muzyczny
- parking

Dworek Prawdzic, ul. Szczecińska 15, 72-350 Niechorze, (+48) 91 38 63 563 www.prawdzic.pl, e-mail: dworek.prawdzic@wp.pl



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



Biała Rawska, ul. Jana Pawła II 55, Apteka z Uśmiechem
Bielsko-Biała, al. Armii Krajowej 101, Apteka z Uśmiechem
Bydgoszcz, ul. Czartoryskiego 18, PZERil
Bydgoszcz, ul. Gdańska 5, Zespół ds. Wspierania Organizacji Pozarządowych i Wolontariatu
Bydgoszcz, ul. J.K. Chodkiewicza 30, Kazimierzowski UTW
Bydgoszcz, Pl. Kościeleckich 6, Kujawski UTW przy Kujawsko-Pomorskim Centrum Kultury
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 Biziela II
Bydgoszcz, Magnuszewska 8, Apteka Aspirynka 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
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, al. Mickiewicza 3, Jagielloński UTW
Kraków, Wrocławska 8/1, Apteka Pod Liściem Mięty
Kraków, Jerzmanowskiego Erasma 38, Apteka Galen
Kraków, Osiedle Hutnicze 3, Apteka Zdrowie
Kraków, Podłęska 17A/49, Apteka Na Zielonym Wzgórzu
Kraków, Osiedle Urocz 1, Apteka Urocz
Kraków, ul. Kąpielowa 70, Apteka z Uśmiechem
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. Przełęcz 1, Apteka Na Przełęczy
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. Ketlinga 21, Miejska Biblioteka Publiczna Łódź – Widzew
Marki, ul. Fabryczna 14, Apteka z Uśmiechem
Mysłowice, ul. Powstańców 1, Urząd Miasta Mysłowice
Niemodlin, ul. Opolska 6/8, Apteka z Uśmiechem
Nowy Dwór Maz., ul. Wojska Polskiego 20, Apteka z Uśmiechem
Nowy Sącz, ul. Sobieskiego 14A, Apteka z Uśmiechem
Nowy Sącz, ul. Batorego 46, Apteka z Uśmiechem
Nysa, ul. Szopena 16, Apteka z Uśmiechem
Oława, ul. Baczyńskiego 1, Apteka z Uśmiechem
Ostrów Wielkopolski, 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
Płock, 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
Poznań, Biblioteka Raczyńskich (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
Poznań, Jana Keplera 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. Stróżyńskiego 13, Apteka Medkon
Poznań, ul. Dąbrowskiego 38, Kino Rialto
Poznań, al. Niepodległości 10, Otwarta Wszechnica Ekonomiczna przy Uniwersytecie Ekonomicznym w Poznaniu
Poznań, ul. Grabowa 22b, Stowarzyszenie Ludzi III Wieku
Poznań, ul. Świerczewski Krąg
Poznań, ul. Bukowska 27/29, PCWOPIW Centrum Bukowska
Poznań, ul. Ratajczaka 5/7, Uniwersytet Każdego Wieku przy Wyższej Szkole Bankowej
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
Skiernewice, ul. Mjr Sucharskiego 12, Apteka z Uśmiechem
Sopot, ul. Mickiewicza 49, Sopotkie Centrum Seniora
Sopot, ul. Kościuszki 25/27, Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów
Sosnowiec, ul. 3 Maja 33, Rada Seniorów Miasta Sosnowca
Sosnowiec, ul. Mielżyńskiego 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 - Grudziądzka
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-Pomor-

skiego
Warszawa, ul. Bracka 5, Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów
Warszawa, ul. Piotra Wysockiego 11, Bródnowski UTW
Warszawa, W. Domu Kultury Świt
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, Górna 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
Warszawa, ul. Kawęczyńska 36, Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Wyższej Szkole Menedżerskiej
Wieliszew, ul. Kościelna 61, Apteka z Uśmiechem
Włocławek, ul. Chopina 27, Apteka
Wołomin, ul. Wileńska 40, Apteka z Uśmiechem
Wołomin, ul. Warszawska 15 A, C, Apteka z Uśmiechem
Wołomin, ul. Prądyńskiego 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, ul. Podwale 14, PZERil
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 Ołtaszyńska
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 Śliczna
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. Kniaziewicz 28, PZERil
Wrocław, ul. Biskupia 11, Polskie Stowarzyszenie Diabetyków koło Wrocław-Centrum
Wrocław, ul. Lotnicza 22, PZERil
Wrocław, ul. Chelmońskiego 37B, Uniwersytet Otwarty UTW przy Uniwersytecie Przyrodniczym
Wrocław, ul. Robotnicza 36/38, Akademia Sztuki Trzeciego Wieku przy Tow. Edukacji Otwartej we Wrocławiu
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. Kielczowska 43/6, Klub Seniora Fundacji Opieka i Troska
Zduńska Wola, ul. Łaska 63, Apteka

REKLAMA

UWAGA!

Dobra wiadomość dla wszystkich cierpiących z powodu bólu kręgosłupa, rwy kulszowej, przepukliny lub dyskopatii.

Czy jest coś gorszego od bólu kręgosłupa?

Tak! Brak skutecznego sposobu, by go zwalczyć...**To niestety przykra rzeczywistość, z jaką muszą zmagać się osoby w każdym wieku, a zwłaszcza seniorzy.**

Co z tego, że na rynku dostępny jest ogrom środków przeciwbólowych, skoro przynoszą ulgę tylko na chwilę?

Owszem, można też korzystać z rehabilitacji, fizjoterapii, naświetlań, a nawet poddać się zabiegom. Ale ile można czekać na termin?

Ile można spędzać czasu w przychodni, stać w kolejce w aptece i prosić się o pomoc, gdy kręgosłup nieustannie boli?

Przykładów nie trzeba szukać daleko. Pani Czesława Z. (71 l.) z Kutna cierpiała na chroniczny ból kręgosłupa, przez który była unieruchomiona. Nie mogła normalnie wstać z łóżka, chodzić, schylać się. Lekarze nie dawali najlepszych rokowań – albo operacja, która nie gwarantowała przywrócenia dawnej sprawności, albo nieuchronne kalectwo. Skoro nie było dla niej innego ratunku, p. Czesława postanowiła wziąć sprawy w swoje ręce.

„Cale życie pracowałam jako fryzjerka, dzień w dzień na stojąco albo pochylona nad klientką – mój kręgosłup był zrujnowany. Ból w lędźwiach był tak dotkliwy i promieniował na całe plecy, że tylko leżałam zesztywniała. Żeby jakoś wstać i funkcjonować, trulałam się mnóstwem środków przeciwbólowych. Lekarz stwierdził, że przyczyną są zniszczone dyski międzykręgowe, przez co kręgi ocierają się o siebie i uciskają nerwy. Na operację miałam czekać prawie 2 lata, a prywatny zabieg kosztował 14 tys. zł. To był jakiś żart. Czulałam się bezradna i pozostawiona sama sobie. Tylu specjalistów w tym kraju, a nikt nie chciał mi pomóc! – opowiada wzburzona p. Czesława. „



Ile ja się nachodziłem po lekarzach, to głowa mała. Wszędzie odprawiano mnie z kwitkiem, byłem tylko jednym z wielu pacjentów i nikt nie traktował mojego cierpienia poważnie. Od wielu lat bolał mnie kręgosłup, czasem nawet nie mogłem usiedzieć w fotelu przed TV. Poszedłem na fizjoterapię, ale te kilka refundowanych zabiegów nie wystarczyło. Kiedy trafiłem na ten koreański pas, pomyślałem, że to pewnie kolejne azjatyckie dziadostwo, ale zaryzykowałem i zmieniłem zdanie już po 1. dniu noszenia. **Ból stopniowo ustępował, mogłem bez problemu schylić się i zawiązać buty. Po ok. 2 tygodniach ból minął całkowicie, a ja czuję się sprawny jak 20-latek!**

Bogusław, 69l., Ełk

Dlaczego się o tym nie mówi?

Rodzina p. Czesławów nie mogła patrzeć na jej cierpienie i robiła wszystko, żeby znaleźć rozwiązanie. Z pomocą przybył jej wnuk, który na jednej z zagranicznych stron w internecie znalazł innowacyjną pas przeciwbólowy, który zakłada się na lędźwie.

„Stosowałam już opaski, ortezy ortopedyczne, które nic nie pomagały. Byłam sceptyczna kiedy wnuk wręczył mi ten pas, ale co miałam do stracenia? Dziś dziękuję opatrności, że spróbowałam. To nie do wiary, ale już po kilku godzinach od założenia pasa czulałam wyraźną poprawę. Po dwóch dniach noszenia ból prawie całkowicie minął. 10-tego dnia bez problemu mogłam wstać z łóżka, schylać się, a nawet pójść na spacer! Kiedy już zupełnie nie czulałam bólu, poszłam powtórzyć prześwietlenie. Lekarz był w szoku – przestrzeń dyskowa powiększyła się, a kręgi przestały uciskać na nerwy. Operacja nie była już potrzebna. Ten pas to prawdziwe remedium na ból kręgosłupa, ale dlaczego nikt o nim nie słyszał? Dlaczego nie mamy dostępu do takich tanich i skutecznych środków, a w zamian musimy cierpieć i prosić się o pomoc? „

Skuteczna metoda istnieje

Na rynku dostępnych jest wiele opasek, pasów biodrowych, ortezy, które kosztują krocie, są niewygodne w noszeniu, a czę-

POZNAJ SIŁĘ FERROMAGNESÓW

Każda osoba cierpiąca z powodu bólu kręgosłupa szuka przede wszystkim ulgi i oczekuje wyeliminowania przyczyny problemu. Z wiekiem dyski zużywają się nawet o 60% szybciej i przestają amortyzować kręgosłup, co powoduje ucisk i podrażnienie nerwów kulszowych, a w efekcie przeszywający ból. Dzięki kuracji ferromagnetycznym pasem dekompresyjnym każdy, niezależnie od płci, wieku i stadium zaawansowania zmian zwyrodnieniowych, pozbędzie się bólu i na stałe powróci do dawnej sprawności ruchowej w zaledwie 2 tygodnie. Korzystając z pasa zarówno w ciągu dnia, jak i w nocy, zyskujesz:

4 SUPER KORZYŚCI:

UŚMIERZENIE BÓLU

Magnesy ferrytowe wytwarzają pole magnetyczne o mocy 3500 Gaussów, które wnika w tkanki i nerwy, natychmiast wygaszając sygnały bólu. Ponadto magnesy tworzą układ wzdłuż kręgosłupa i eliminują stany zapalne.

DEKOMPRESJA

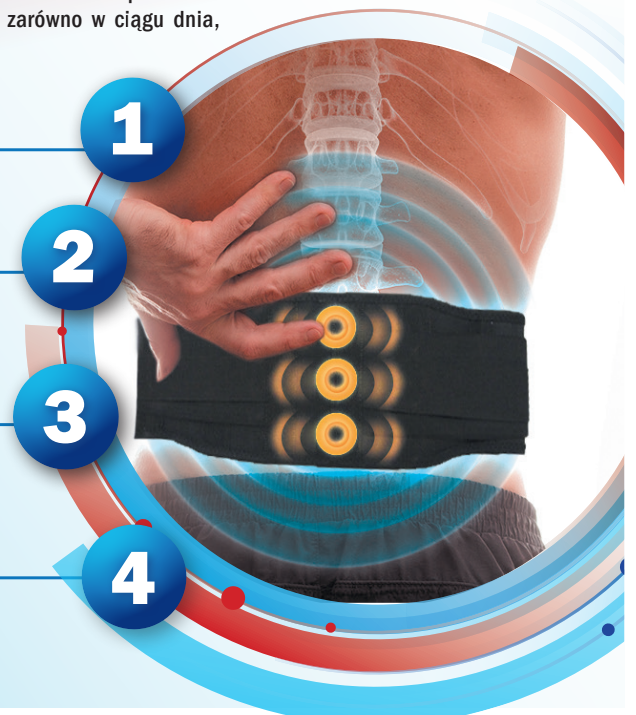
Specjalna konstrukcja pasa przywraca prawidłową postawę i powoduje rozciąganie się kręgosłupa. Przestrzeń między kręgami zwiększają się nawet o 6mm, tworząc miejsce do odbudowy dysków, a kręgi przestają uciskać na nerwy.

REGENERACJA

Mięśnie kręgosłupa zostają odciążone, cały ciężar zostaje przeniesiony na mięśnie brzucha. To sprawia, że osłabione mięśnie nie są dodatkowo nadwyżężane, zmniejsza się nacisk na dolną część kręgosłupa, a ból w odcinku lędźwiowym mija.

WYGODA I DYSKRECJA

Pas jest wykonany z najwyższej jakości mikrowłókien, które nie powodują obtarć i podrażnień. Jest elastyczny i posiada rzeźbę, dzięki której idealnie dopasuje się do każdej sylwetki. Nie usztywnia i nie kępuje ruchów, a pod ubraniem pozostaje zupełnie niewidoczny.



sto wcale nie pomagają. Zainteresowani tym tematem dotarliśmy do południowokoreańskiego prof. Lee Hyun-joonga z Centrum Reumatologii w Seulu, twórcy ferromagnetycznego pasa dekompresyjnego i poprosiliśmy go o wyjawienie sekretu- **jak to możliwe, że ta metoda jest tak skuteczna, a przy tym tania?**

„Sukces metody, którą stworzyłem wraz ze swoim zespołem badawczym, opiera się na synergicznym działaniu dwóch sił - magnetoterapii i dekompresji. W przeciwieństwie do innych metod, mój ferromagnetyczny pas dekompresyjny nie tylko **uśmierza ból, ale też trwale zmniejsza ucisk na nerwy i przyspiesza odbudowę dysków międzykręgowych.** Dzięki temu, rocznie ponad 356 700 osób w całej Azji pozbywa się bólu kręgosłupa i odzyskuje sprawność ruchową, bez operacji i przyjmowania leków.

Ta metoda jest w 100% bezpieczna, a dzięki biomagnetycznym procesom regeneracyjne przebiegają całkowicie naturalnie. Jestem w szoku, że w Europie, tak rozwiniętym cywilizacyjnie kontynencie, nadal nie stosuje się tego sprawdzonego sposobu zwalczania zwyrodnień kręgosłupa.”



Prof. Lee Hyun-joong, ortopeda-reumatolog

Koniec czekania na pomoc

Dotychczas z naturalnej mocy ferromagnetycznego pasa dekompresyjnego mogli korzystać jedynie mieszkańcy Azji. Na szczęście prof. Lee Hyun-joong postanowił rozszerzyć dystrybucję swojej metody również na rynek światowy. **W Polsce pas jest dostępny jedynie w sprzedaży telefonicznej. Pierwsze 100 osób, które zadzwoni na poniższy numer do 25.11.2020 r., otrzyma całkowicie darmową wycenę i oryginalny produkt ze specjalną zniżką -73%.** Nie zwlekaj i dołącz do grona szczęśliwych osób, które bezpowrotnie pozbyły się bólu i odzyskały pełną sprawność ruchową.

ZADZWOŃ I ZAMÓW:
71 300 34 14

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

REKLAMA

Willa ALFA zaprasza

Ośrodek sanatoryjno-wypoczynkowy Willa ALFA mieści się w budynku z ponad 100-letnią tradycją. To przykład klasycznej architektury i stylizowanych wnętrz w sercu Kudowy-Zdrój, u podnóża Gór Stołowych z własnym Parkiem.

- Przestronne i jasne pokoje z łazienkami (1-2, 3 i 4 osobowe)
- Wyposażenie pokoju: telewizor, szafa, lodówka, stolik nocny, suszarka, ręczniki, czajnik oraz szklanki, balkon w wybranych pokojach
- Fotel relaksujący, mini siłownia, Wi-Fi do dyspozycji gości w ośrodku
- Ogród, wiatra grillowa, plac na ognisko, parking
- Kawa, herbata, woda + owoce dostępne 24h.

WILLA ALFA
Kudowa Zdrój



tel. +48 510 150 966

e-mail: recepcja@alfakudowa.pl
ul. Słoneczna 12A
57-350 Kudowa-Zdrój



Kudowa-Zdrój

Kudowa-Zdrój szczyci się walorami przyrodolecznicznymi, sąsiedztwem przepięknych Gór Stołowych, malowniczymi szlakami rowerowymi i turystycznymi, a także unikalnymi obiektami muzealnymi i kulturowymi. Pijalnia wód mineralnych oddalona jest od obiektu o 250 metrów.

PROMOCJA - WEEKEND ANDRZEJKOWO - MIKOŁAJKOWY 4 - 6.12.2020, 289 zł/os

Pobyt ze śniadaniem 3 dni/2 noce od 179 zł/os.

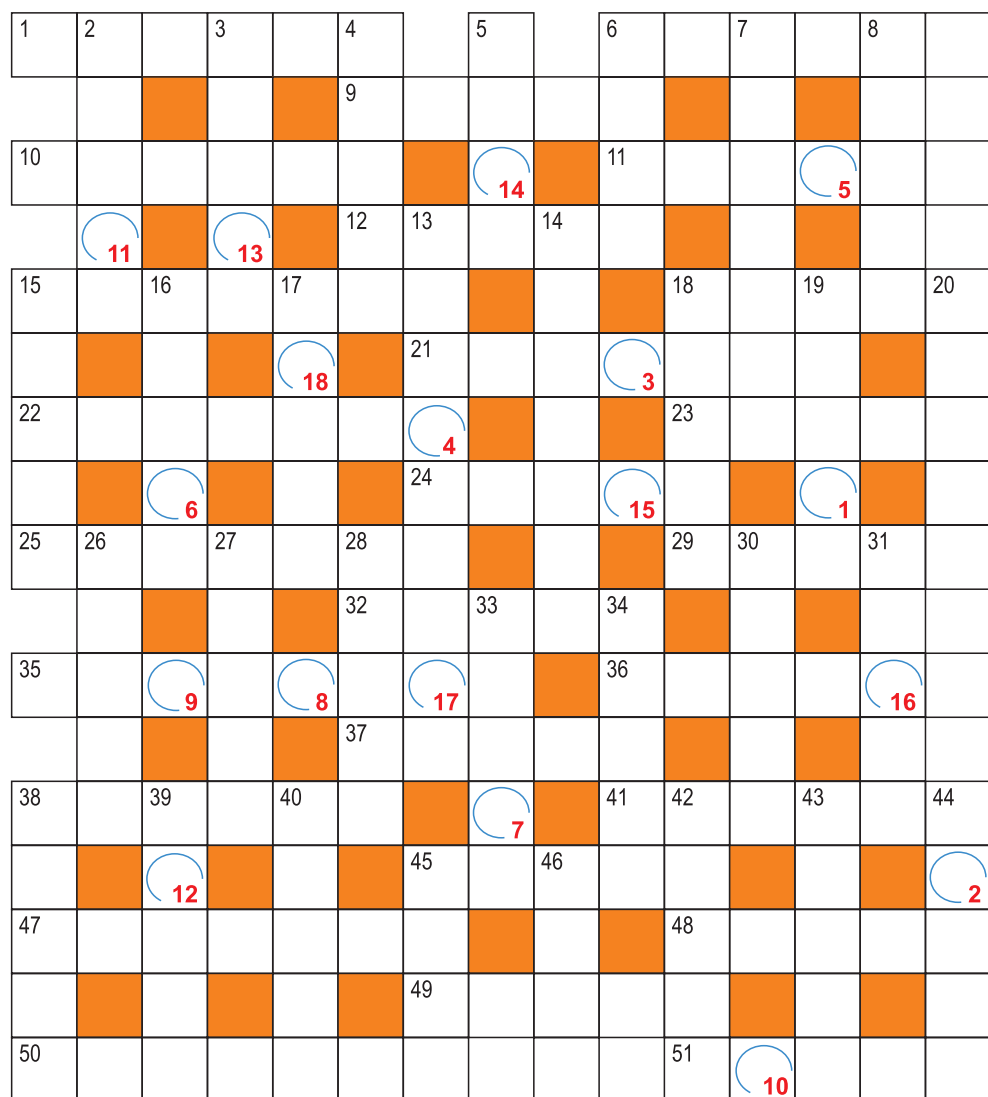
Pobyt ze śniadaniem i obiadową 3 dni/2 noce od 219 zł/os.

Znaczenie wyrazów:

Poziomo: 1. pewność siebie. 6. szwargot. 9. pełzak. 10. najstarszy w rodzinie. 11. zamyślenie. 12. paryski opryszek. 15. słodkie z cukierni. 18. część dawnych łowów. 21. wkładka w gazecie. 22. stary ubiór. 23. rybka akwariowa. 24. osuwisko skalne. 25. plastelinowy ludzik. 29. obok Winiar i Knorra. 32. walor moralny. 35. pakamera. 36. gęstwina w lesie. 37. biały w kinie. 38. odłamek skały. 41. punkt realizacji recepty. 45. ważne argumenty. 47. kolor biskupi. 48. ronione kropelki. 49. Czarne większe niż Białe. 50. dolegliwość. 51. namiot, szałas.

Pionowo: 2. zdobią nasek. 3. zasiali górale. 4. budowla na trochę. 5. tania, gładka tkanina z wełny niefarbowanej. 6. rodzaj muzyki. 7. zaliczka na poczet należności. 8. ogon zająca. 13. dźwign. 14. ruda żelaza. 15. mężczyzna. 16. zorganizowane działanie. 17. przedmiot rozmowy. 18. potraw. 19. krewniak żyrafy. 20. autor powieści „Gabriela”, „Kakao”. 26. zupa z owocami morza z makaronem. 27. słodki, kwaśny lub słony. 28. uczęszcza do szkoły. 30. słup z flagą. 31. chroniony nietoperz. 33. statek marynarki wojennej. 34. krewny po mieczu. 38. pospolity minerał. 39. nazwa. 40. liryczna muza. 42. krzta kurzu. 43. namiastka. 44. siostra Balladyny. 45. zakopiańskie muzeum. 46. swary.

Litery z pól dodatkowo ponumerowanych od 1 do 18 dadzą rozwiązanie krzyżówki.



ROZWIĄZANIE

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

j.urbanczyk1@gmail.com

Hasła i rozwiązanie krzyżówki na stronie 12

REKLAMA

OŚRODEK WYPOCZYNKOWY HALNY

zaprasza
na wypoczynek
do Karpacza



W cenie: noclegi, wyżywienie dwa razy dziennie (śniadania i obiadowe), 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

OBIĘKT
KAMERALNY
POBYTY
INDYWIDUALNE
I GRUPOWE

PAKIET SYLWESTROWY od 600 zł/os. 30.12 - 03.01.2021

recepcja: 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, obiadowe)
- 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