Miesięcznik
www.GazetaSenior.pl

Gazeta Senior Kraj
ISSN 2450 - 1883

Wydanie 05/2021
(maj)

PRENUMERATA GazetaSenior.pl

Gazeta Senior

ISSN 2450-1883 05
9 772450 188102

Czasopismo bezpłatne.
Koszt prenumeraty indywidualnej 4 zł brutto.

VII ŁÓDZKIE SENIORALIA

Start już 15 maja 2021!

kolejne wydanie 26 maja

GRANTY DLA SENIORÓW
PIENIĄDZE I WSPARCIE

WIOSENNY POWIEW OPTYMIZMU
AKTYWNIE MIMO OGRANICZEŃ

Paradoksy ZMIANY

SAMOCHODOWY PUNKT SZCZEPIEŃ TAK ZWANE DRIVE-THRU.
JAK TO DZIAŁA?

REHABILITACJA POCOVIDOWA NA NFZ

NIGDY NIE MÓWIĘ: „NIE MASZ RACJI”

ROZMOWA

Halina Wasilewska

UWAGA!
OSZUSTWO „NA PACZKĘ”

VII ŁÓDZKIE SENIORALIA Start już 15 maja 2021!

Pandemia nie pozwala na zorganizowanie Łódzkich Senioraliów w tradycyjnej formie, dlatego Miasto Łódź postawiło na wydarzenie w formie hybrydowej - "w sieci", jak i w plenerze. Atutem przyjętej formuły jest otwartość na szerokie grono twórców i odbiorców z całej Polski.

Plan "VII Łódzkich Senioraliów" 15 – 29 maja 2021 r.

Inauguracja

Uroczysta inauguracja tym razem to wydarzenie sportowo - rekreacyjne w plenerze z zachowaniem obowiązującego reżimu sanitarnego. W trosce o zdrowie i kondycję seniorów odbędzie się leśny marsz nordic walking połączony z grą terenową.

2 tygodnie wydarzeń

Wydarzenia przygotowane przez Miasto Łódź oraz partnerów odbędą się online, jak i w plenerze. Zostaną podzielone na kategorie: zdrowie, kultura, edukacja, sport/rekreacja. Będzie to szeroka oferta spotkań i transmisji online od wykładów, warsztatów, lekcji pokazowych, zajęć sportowych, spotkań tematycznych, po spektakle i koncerty.

Finał (29 maja 2021)

Finał tegorocznej edycji Łódzkich Senioraliów, w formie koncert Chóru Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, będzie transmitowany na żywo w mediach społecznościowych.

W miejsce drukowanego co roku informatora powstanie elektroniczna publikacja z harmonogram Senioraliów, którą będzie można znaleźć na www.uml.lodz.pl/seniorzy. Więcej informacji na bieżąco na www.facebook.com/SeniorzywLodzi

Zaproszenie dla seniorów z całej Polski

Ponieważ większość wydarzeń odbędzie się online, do współtworzenia tegorocznej edycji Łódzkich Senioraliów organizatorzy zapraszają seniorów, instytucje i organizację pozarządowe z całej Polski. Forma jest dowolna: wykłady, zajęcia sportowe, warsztaty, spotkania z ciekawymi osobami realizowane na żywo np. na fb lub na teams/zoom, także w formie nagrań.

Kontakt do koordynatora:

tel. 42/638-47-30, e-mail: dlaseniorow@uml.lodz.pl

Łódzkie Senioralia, organizowane od 2014 r., są zachętą dla osób 60+ do aktywnego stylu życia, poszerzania wiedzy, rozwijania pasji, a także wskazanie miejsc, w których mogą rozwijać swój potencjał. W 2020 roku ze względu na pandemię Senioralia nie odbyły się.

Wydarzenie, jak co roku, swoim patronatem objęła Gazeta Senior.

Nigdy nie mówię: „nie masz racji”

Rozmowa z Halszką Wasilewską

Tadeusz Deptuła: W obecnych czasach powinniśmy zacząć rozmowę od pytania, jak się Pani odnajduje w pandemicznej rzeczywistości?

O dziwo, świetnie. Jestem samotnikiem, mam tendencje do izolowania się. Nigdy nie miałam tzw. psiapsułek, chociaż bardzo dobrze współpracowało mi się z wielką liczbą osób. Na szczęście teraz już nie chodzę do pracy, odpadają wszystkie związane z tym obowiązki i niebezpieczeństwa.

Przyszła Pani do telewizji po szkole dziennikarstwa, jaką był Sztandar Młodych.

Można to tak nazwać. Podczas wakacji - między pierwszym a drugim rokiem studiów polonistycznych - z bardzo prozaicznego powodu konieczności zarabiania na życie trafiłam do „Życia Gospodarczego”, a potem do redakcji „Sztandaru Młodych”. Praca wakacyjna zamieniła się w pracę stałą. Wtedy nie było tzw. umów śmieciowych. W „Życiu” byłam korektorką, a w „Sztandarze” reporterem miejskim. Miałam jeden warunek: po każdej sesji egzaminacyjnej musiałam przynieść redaktorowi naczelnemu indeks i pokazać, że praca nie przeszkadza mi w nauce.

Po latach trafiła Pani do telewizji...

Kiedyś wpadałam do Edka Mikołajczyka, który wcześniej pracował w „Sztandarze” i czasami zapraszał dawnych kolegów, gdy potrzebował np. dokumenta-

Zdjęcie z książki "Nieźle się zapowiadało"/TVP/PAP/Ireneusz Sobieszczuk

Gazeta Senior Kraj
ISSN 2450-1883
nakład: 15 000 egz.
numer: 05/2021
emisja: 28 kwietnia 2021
(Z seniorami od 2011r.)
tel. 533 301 660
biuro@mediasenior.pl
www.gazetasenior.pl
www.facebook.com/GazetaSenior

Prenumerata indywidualna
www.poczta-polska.pl
Prenumerata grupowa/hurt
tel. 533 301 660
biuro@mediasenior.pl
Reklama
tel. 608 352 098
lukasz.marszalek@mediasenior.pl
Redaktor naczelna:
Linda Matus;
Dyrektor Artystyczny:
Ida Bianka Matus;
Redaktorzy-Seniorzy:
Jerzy Dudzik, dr Jadwiga Kwiek, Kazimierz Nawrocki, Maria Orwat, Andrzej Wasilewski, Andrzej Wiśniewski, Krystyna Ziętak;
Druk: Polska Presse Sp. z o.o. Oddział Poligrafia, Drukarnia w Sosnowcu;
Foto: okładka: Zdjęcie z książki „Nieźle się zapowiadało”/TVP/PAP/Ireneusz Sobieszczuk; Adobe Stock;
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.

Sprostowanie

W artykule pt. „Koreański zawrót głowy” (wydanie 4/2021 „Gazety Senior”) w wyniku niezamierzonej pomyłki edytorskiej błędnie podano nazwisko i stanowisko wykładowcy Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Pani dr Emilii Wojtasik-Dziekan.

Za pomyłkę serdecznie przepraszamy.

listów. Mnie z czasem zaproponował nawet pojawienie się na wizji.

W „Rozmowach intymnych”?

Skądże. Najpierw byłam „przynieś, podaj, pozamiataj”, potem robiłam dokumentację, następnie bloki tematyczne Studia 2. Jednym z takich bardzo trudnych, narzuconych z góry tematów, był alkoholizm. Szukając klucza do tego tematu, przypomniałam sobie książkę o ruchu anonimowych alkoholików i wolontariuszy AA w Ameryce i postanowiłam zaprosić autentycznych alkoholików do studia.

To musiało być dość rewolucyjne, bo nikt tym ludziom wcześniej nie dawał głosu.

Zrobiłam jeden program i wtedy mój szef, Mariusz Walter, kazał mi zrobić pięć następnych. Potem, gdy chciałam się z nim spotkać, sekretarka powiedziała „Szefa nie ma, ale program już jest w ramówce”.

Pani też była prekursorem telewizji śniadaniowej.

I to nadawanej w porze obiadowej w niedzielę pt. „Jutro poniedziałek”. Dużo później, gdy ruszyły różne telewizje śniadaniowe i poradnikowe, uświadomiłam sobie, że już to robiłam, choć wtedy nikt tego tak nie nazywał. Potem pojawił się cykl „Wódko pozwól żyć”, który ewoluował do „Nocnego czuwania bez butelki”. Telewizja dostała wtedy dodatkowe nocne pasmo. Zaproponowałam wówczas robienie programu na żywo, w studiu. Prekursorką „Rozmów intymnych” była Ewa Piątkowska, która poruszała także temat alkoholizmu. Jednak to my stworzyliśmy w studiu Klub AA i pokazywaliśmy konkretnych ludzi, którzy mówili o swojej chorobie i opowiadali jak można sobie z nią radzić.

Powodem naszego spotkania jest książka Jana Suzina pt. „Nieźle się zapowiadało”, mówiąca o początkach telewizji i ludziach ją tworzących. W Posłowiu do niej napisała Pani, że „słuchając Pana Jana Suzina uczę się tego, czego w mojej szkole nie uczą. Odkrywam, że mówienie to nie sprawność, ale sztuka”.

Niestety, nigdy nie bylibyśmy sobie przedstawieni. Poznałam go, jak inni wielbiciele siedzący po drugiej stronie ekranu. Gdy go oglądaliśmy, początkowo jeszcze u sąsiadów, to wszyscy z podziwem mówili „nasz Janek”. Była jeszcze Irena Dziedzic, potem dołączyła Edytka Wojtczak, też „nasza Edytka”.

Co się w nim podobało?

To, co było w nim z przedwojennej Warszawy: kultura i elegancja podane na ciepło. Miał jakiś klucz do ludzkich serc. Z góry było wiadomo, że to szczery i uczciwy człowiek. Wiele lat później dowiedziałam się, że pochodził z rodziny o wielkich tradycjach patriotycznych postaw, troski o rodaków. Rodacy to taki rodzaj większej rodziny - ta sama podstawa słowotwórcza. Ojciec Jana Suzina, Leon Marek, był znanym architektem i pracował w Biurze Odbudowy Stolicy. Pamiętam, jak mój ojciec razem z paskiem wypłaty przynosił tzw. cegiełki na odbudowę stolicy. To była realizacja powszechnych marzeń ludzi, przeciwstawienie się hitlerowskim planom, że „kamień na kamieniu się nie ostanie” z Warszawy i stalinowskiemu pomysłowi na nową, proletariacką stolicę w innym mieście.

Pani, a także Edyta Wojtczak, Krystyna Loska, Bogumiła Wander, Bożena Walter, Olga Lipińska, Elżbieta Jaworowicz, to cała paleta wyjątkowych pań, które odcisnęły piętno na telewizji tamtej epoki.

Dla mnie ikoną jest Elka Jaworowicz. Elka (bo tak zawsze się do siebie zwracałyśmy) do perfekcji doprowadziła zajmowanie się sprawami zwykłych ludzi. Tyle razy słyszałam, jak walczyła z szefami i zawsze zwyciężała. W programach interwencyjnych bardzo łatwo bezwiednie pokazać nieprawdę, poślizgnąć na skórce od banana. Elce zawsze udaje się wybrnąć. Jest mistrzynią.

Byli jeszcze wtedy: Hanna i Antoni Gucwińscy, Ela Dzikowska i Tony Halik, Marek i Wacek, autorzy Sondy, Sumiński, Waldorff, Kobyliński…

Oni zawsze mieli swój temat, poszerzali naszą wiedzę o świecie. I, co najważniejsze, potrafili ze swoim przekazem dotrzeć do widza. Często zapraszani specjaliści dodają sobie powagi hermetycznym językiem, a Gucwińscy, czy Halikowie, będąc autentycznymi fachowcami, rozmawiali jak zwykli ludzie. To wielka sztuka edukowania.

Nie brakuje Pani tego w dzisiejszych telewizjach?

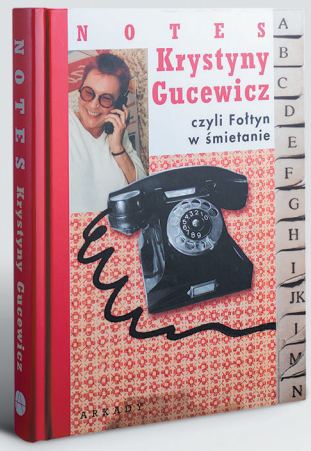
Brakuje. To były prawdziwe gwiazdy, a dzisiaj jest moda na celebrytów, na budowanie swojego wizerunku metodą: Patrzcie jakie mam buty! Poza tym, ja rzadko oglądam telewizję. Najchętniej szukam informacji w Internecie. Tam dowiem się o wiele więcej i szybciej w tym samym czasie. Nie potrzebuję komentarza, nie lubię, jak mi się mówi, co mam myśleć. Myśleć to ja potrafię sama i to jest dowód, że jeszcze żyję.

Co Pani robi, że zachowała tak dobrą formę, tyle energii życiowej, radości i uśmiechu?

Mam osiemdziesiąt lat, chodzi mi się coraz trudniej, od dawna nie biegam. Chodzę. Moją kondycję trzymają psy. Nie mam małych wnuków, wszyscy w rodzinie są dorośli. Obowiązek wychodzenia z psami przy każdej pogodzie jest tym, co zaleca się wszystkim starym ludziom. Po drugie: ciągle rozumiem ludzi, z którymi się nie zgadzam. Podobno to cecha młodych. I wkładam to do głowy mojemu wnukowi. Jak się kłócisz, to słuchaj argumentów drugiej strony, będziesz od tego tylko mądrzejszy. Pozwól człowiekowi żyć z tym, co w sobie hoduje, nawet jeśli się z tym nie zgadzasz. To jest jego życie. Niestety, dzisiaj obowiązuje zasada: „Jeśli nie zgadzasz ze mną, to jesteś moim wrogiem”. Już nawet nie mówi się „nie zgadzam się z tobą”, tylko „ty nie masz racji”. Oczywiście, można nauczyć się żyć w takim świecie. Na przykład omijać ludzi, z którymi nie umiemy normalnym, ludzkim językiem porozmawiać. Ja też tak czasem robię. Ale ogólnie, to ludzie lubią się ze mną „kłócić”. Pewnie dlatego, że ja nigdy nie mówię „nie masz racji”.

REKLAMA

Notes Krystyny Gucewicz
czyli Fołtyn w śmietanie



Ta książka - to hołd dla ludzi i czasów, które minęły. To kolekcja gwiazd, sław, legend, panorama półwiecza polskiej kultury, dokumentowana piórem wspaniałej dziennikarki. Pisze ona o ludziach, których poznała, z którymi współpracowała i o których pisywała latami w prasie, a potem odwiedzała w Domu Artystów Weteranów Scen Polskich w Skolimowie. Książka zawiera setki żartów, faktów, anegdot, zabawnych zdarzeń i historyjek podanych z życzliwością i uśmiechem o tych, którzy zaszczycili autorkę zaufaniem i przyjaźnią.
To prawie 1200 nazwisk, wśród których znajdziemy m.in.: Jerzego Bralczyka, Krystynę Czubównę, Piotra Fronczewskiego, Irenę Santor, Karola Strasburgera oraz niezapomnianych: Hankę Bielicką, Gustawa Holoubka, Jana Himilsbacha, Agnieszkę Osiecką, Danutę Szaflarską, Violettę Villas.

Wydawnictwo ARKADY KADY

REKLAMA

Nieźle się zapowiadało
Jan Suzin

Wydawnictwo ARKADY
PREMIERA 5 MAJA 2021

„Nieźle się zapowiadało” to lekkie, pełne humoru wspomnienia Jana Suzina o początkach Telewizji Polskiej, ludziach, którzy ją tworzyli i czasach, w jakich się rozwijała. Autor opisuje pierwsze robione na żywo czarno-białe audycje emitowane z legendarnego studia na placu Powstańców i ich pełnych entuzjazmu twórców. Przywołuje największe telewizyjne postacie: Adama Hanuszkiewicza, Xymenę Zaniewską, Kalinę Jędrusik, Krystynę Loskę, Bogumiłę Wander, Edytę Wojtczak i wiele, wiele innych.
Jan Suzin jest jednym z najsłynniejszych i najbardziej lubianych polskich prezenterów i lektorów. Autor trafił do TVP w 1955 r. z konkursu na spikera telewizyjnego. Przeszedł ostrą selekcję, m.in. udzielając Hanuszkiewiczowi, błyskotliwej odpowiedzi, gdy ten podczas egzaminu poprosił znienacka o wypełnienie dziury w programie. – Mam dla państwa dobrą wiadomość – zagaił wówczas ze spokojem Jan Suzin. – Telewizja właśnie sprowadziła z Paryża całą serię filmów dla dorosłych, które już od jutra nadawane będą w późnych godzinach nocnych.
Książka pełna jest faktów i ciekawych anegdot ilustrowanych archiwalnymi fotografiami i rysunkami autora. Będzie świetną lekturą dla wszystkich, którzy chcą wiedzieć, jak robiło się „prawdziwą telewizję”.

Gościnnie
Piotr Łącki

Psycholog i podróżnik. Twórca portalu edukacyjnego psychologdlaseniora.pl, autor 4 książek i zestawów ćwiczeń umysłowych dla osób 60+. Warsztaty i wykłady prowadzi na terenie całej Polski oraz online.

14 kwietnia miał premierę Trening umysłu na emeryturze autorstwa Piotra Łąckiego, twórcy portalu psychologdlaseniora.pl. Publikacja zawiera aż 100 różnorodnych i niebanalnych ćwiczeń, miesięczne wyzwanie dla umysłu oraz wskazówki, które pozwolą utrzymać ciało i umysł w formie. **Specjalnie dla Czytelników „Gazety Senior" autor przygotował zniżkę 10% (kod: PIEKNYUMYSL) na zakup Treningu na stronie psychologdlaseniora.pl/sklep.**

Wiosenny powiew optymizmu czyli aktywnie mimo ograniczeń

NA 2 GŁOSY … A CZASAMI 3. Cykl

Realizacja: Piotr Łącki, Bogna Bartosz, Ilona Zakowicz

Ilona Zakowicz: gerontolożka i kulturoznawczyni. Od ponad 10 lat współpracuje z osobami starszymi i na ich rzecz. Jest autorką i współautorką ponad 30 publikacji naukowych, członkinią krajowych i międzynarodowych zespołów projektowych oraz badawczych.

fot. Julia Bartosz

Bogna Bartosz: zajmuje się zawodowo psychologią od prawie 40 lat. Stara się odkryć czynniki decydujące o wysokiej jakości życia osób w różnym wieku, w tym 60+. Jest autorką i współautorką 70 artykułów oraz 6 książek.

Przyszedł maj, a wraz z nim coraz cieplejsze dni. Kwitną kwiaty, drzewa i krzewy. Budzą się do życia owady - i w nas jakby więcej słońca. Po długich, zimowych miesiącach oczekiwania przyszła upragniona wiosna, która w tym roku wyjątkowo długo kazała na siebie czekać. Pierwsze, intensywniejsze promienie słońca pojawiły się już w marcu, a wraz z nimi wiara w to, że „ciemne miesiące" za nami - dosłownie i w przenośni.

Wiosna, to czas, kiedy przyroda budzi się do życia z zimowego snu. My także. Jednak zanim w pełni zaczniemy cieszyć się urokami swobodnego spotykania i przemieszczania się, chcemy zaproponować Państwu **kilka wybranych strategii aktywizacyjnych**, które, mamy nadzieję, umilą Państwu czas, wnosząc wspomniany w tytule, powiew optymizmu. Zapraszamy do lektury!

Maj, to dla wielu nas idealny czas na wiosenne porządki, nie tylko w mieszkaniach, ale także w ciele i umyśle. O tym dlaczego warto dbać o kondycję psychiczną i fizyczną, zwłaszcza w dobie pandemii opowie nam psycholog i podróżnik **Piotr Łącki** – twórca portalu **psychologdlaseniora.pl**

Piotr Łącki: wszystko wskazuje na to, że ograniczenia związane z epidemią jeszcze trochę potrwają. Jak wykorzystać ten czas dla utrzymania formy umysłowej, fizycznej i tym samym wzmacniania własnych zasobów? **Pomóc w tym może wprowadzenie w życie zasady 1 godziny. Godzina wydaje się niewielką ilością czasu.** Taką, która często przelatuje przez nam palce albo znika podczas oglądania telewizji czy przed ekranem telefonu. Okazuje się jednak, że **wkładając 1 godzinę dziennie, w skali roku zyskujemy… cały miesiąc**. Jeśli nie wierzysz, możesz to sprawdzić – po prostu przelicz, na ile dni aktywności od rana do wieczora (powiedzmy od 8.00 do 20.00) przekłada się kapitał godzin zgromadzony przez rok (to pierwsze ćwiczenie umysłowe dla Ciebie!). **Jak wykorzystać ten czas?** Rekomenduję każdemu, aby pół godziny dziennie poświęcił na ćwiczenia fizyczne, a drugie pół na ćwiczenia umysłowe. Warto w rytm swojego dnia wprowadzić poranną gimnastykę. Przypomnij sobie niegdyś wykonywane proste ćwiczenia i powoli, poznając obecny zakres ruchu, trenuj różne partie swojego ciała. Ćwiczenia fizyczne pozwalają m.in. na redukcję napięcia, lepsze dotlenienie mózgu i zwiększenie zasobów poznawczych, które przydadzą się podczas rozwiązywania zadań umysłowych, nauki czegoś nowego czy krytycznej analizy medialnych doniesień. **Mózg uwielbia nowości i do optymalnego funkcjonowania potrzebuje nowych wyzwań.** Jeśli więc namiętnie rozwiązujesz krzyżówki, to zdecydowanie warto uzupełnić ten rodzaj aktywności o inne ćwiczenia umysłowe. Świetnie tu sprawdzi się układanie tangramu, tworzenie map z pamięci (np. prowadzącej do Twojej ulubionej piekarni), zadania językowe (np. wygeneruj jak najwięcej słów zawierających trzy litery „A") czy kolorowanie mandali. Można również połączyć dbanie o ciało i umysł. Wypróbuj jogę dla początkujących albo postaraj się być tu i teraz poprzez medytację. W Internecie znajdziesz wiele darmowych filmów instruktażowych. Niezależnie, które z powyższych aktywności wybierzesz, wcielenie w życie zasady 1 godziny jest jedną z najtrwalszych inwestycji w zdrowie, dobre samopoczucie i budowanie zasobów wewnętrznych po przejściu na emeryturę. Trzymam kciuki za jej skuteczne wdrożenie!

Bogna Bartosz: Piotr zwraca uwagę na to, jak ważne jest zadbanie zarówno o ciało, jak i umysł! Ja dodam, że **trzeba dbać zarówno o rozum, jak i emocje**. Od miesięcy zadajemy sobie pytanie co zrobić z niepokojącymi pandemicznymi

REKLAMA

Połączenie właściwości **26 ziół daje Alveo** wyjątkową siłę wspierającą **oczyszczanie organizmu** z toksyn, tworząc tym samym przestrzeń do **skutecznego wchłaniania** niezbędnych dla zdrowia **składników odżywczych**.

KROK 1
Oczyszczenie organizmu
Zadaniem kompozycji ekstraktów zawartych w Alveo jest oczyszczenie układu pokarmowego z zalegających w nim złogów i toksyn.

KROK 2
Skuteczne wchłanianie składników odżywczych
Oczyszczony układ trawienny lepiej wchłania dostarczane każdego dnia składniki odżywcze.

KROK 3
Lepsze odżywienie narządów, tkanek i komórek
Dobrze odżywiony organizm i optymalne wchłanianie składników odżywczych to dobrze odżywione tkanki, narządy i komórki.

KROK 4
Prawidłowe funkcjonowanie narządów i organów
Lepiej odżywione tkanki i komórki, to usprawniona praca wszystkich narządów oraz optymalizacja procesów metabolicznych i regeneracji.

KROK 5
Zwiększenie odporności organizmu
80% komórek układu immunologicznego znajduje się w jelitach, więc oczyszczone jelita to lepsze funkcjonowanie układu odpornościowego.

Akuna 20 years & loving it www.akuna.pl

zniżka 30% +5% od wartości każdego zamówienia przy rejestracji z kodem AKZDS8n8o43k1

emocjami? W końcu to one w czasie pandemii rządzą naszym umysłem. Owszem, jesteśmy w stanie racjonalnie wytłumaczyć sobie nasze obawy, lęki, to skąd niepokój, który czasami nas wręcz paraliżuje? Jak zatem pogodzić te dwie potężne siły – rozum i emocje? Jak radzić sobie ze stresem? Stres, w który wyposażyła nas natura, jest emocją potrzebną! Niezbędną, bo informuje nas o zagrożeniu, o tym, co dla nas ważne, o co musimy zadbać. Przecież „epidemiczna" codzienność niełatwa, pozbawiona kontaktów, różne ograniczenia pokazują, co dla nas jest tak trudne, a jednocześnie co stanowi wartość. Zatem jak, pomimo tych stanów, osiągnąć równowagę emocjonalna i nie dać się pandemicznym demonom? Bagatelizowanie, spychanie emocji, "udawanie", że tych emocji w nas nie ma, dodatkowo wzmacnia obawy i karmi demony. Na pewno odcinanie się od emocji nie będzie służyło i ciału, i psychice. Warto je nazwać. Przeczytałam kiedyś, że „rzeczy nazwane po imieniu zmieniają się w okamgnieniu". Spróbujmy więc to, co czujemy „oswoić słowami". **Nazywajmy swoje emocje**. Proszę przywołać w pamięci choćby jedną sytuację, kiedy wyrzuciliśmy z siebie negatywne myśli i odczucia – najlepiej w obecności bliskich i zaufanych osób. Co wtedy czuliśmy? Najzwyczajniej w świecie było nam lżej. Korzystajmy zatem z takich możliwości, a także z „poczucia humoru', w które wyposażyła nas natura. Wszystko to, co można w żart obrócić, warto przyjąć lub potraktować z uśmiechem i zdrowym dystansem, bo obniża to doświadczany przez nas lęk Co jeszcze pomaga w radzeniu sobie z pandemicznym stresem? W stresie warto przyjąć – bardziej na poziomie rozumu, a nie emocji - że nie mamy wpływu na to, jak długo będziemy w izolacji, kiedy skończy się pandemia lub kiedy usiądziemy w kawiarence w ogródku na Rynku, ale mamy wpływ… na to do kogo dziś zadzwonimy, co powiemy? Wbrew pesymistycznym założeniom, **nadal o wielu sprawach możemy decydować** - choćby o tym, jaką książkę zaczniemy czytać, jak będzie wyglądał nasz dzień. Pomyślmy nad tym, nad czym mamy kontrolę i co zależy od nas. To pozwala nam doświadczyć poczucia sprawczości, a skoro tak… to warto. Zatem do dzieła. Chińskie przysłowie mówi "nawet najdłuższa droga rozpoczyna się od pierwszego kroku". Pamiętajmy, że droga do równowagi emocjonalnej, do spokoju zaczyna się dziś, nie warto czekać.

Ilona Zakowicz: "Żyjemy w tym, co opowiedziane. Świat jest tym, co opowiedziane", zauważa Wiesław Myśliwski, autor nagrodzonej Literacką Nagrodą Nike powieści pt. „Traktat o łuskaniu fasoli". Dlaczego opowiadamy historie? Czy potrzeba zwierzania się jest dla nas czymś naturalnym? Z jakiego powodu sięgamy po długopis i piszemy? I co nam to daje? Na tak zadane pytania nie ma jednoznacznej odpowiedzi. **Kreśląc opowieść, odkrywamy bowiem całą paletę jej twórczych i terapeutycznych zastosowań**. Skupmy się jednak na pisaniu. Pisząc, opowiadamy historię o sobie, bliskich, okolicznościach lub - dając się porwać wyobraźni - kreujemy opowieść fikcyjną. Snując niespieszną narrację, dowiadujemy się kim jesteśmy, co myślimy, jakie mamy oczekiwania i potrzeby. Odkrywamy uczucia, a czasem także zapomniane, lub niedostrzegane talenty i potencjały. Warto pisać, przekonują eksperci, upatrując w nim szeregu korzyści, takich jak lepsza pamięć, koncentracja czy zdolność utrzymania skupienia. Opowiadanie historii, planowanie i konstruowanie wypowiedzi ustnych lub pisemnych stwarza także przestrzeń do rozwoju twórczości - np. poprzez kreatywne pisanie, definiowane jako „proces pozwalający na wykorzystywanie swojej wyobraźni i posiadanych zdolności w celu stworzenia tekstu…" (S. Merten). Do całej palety możliwości jakie daje nam pisanie, warto także dodać pisanie jako metodę terapeutyczną, o czym w publikacji „Terapia przez pisanie" piszą J. W. Pennebaker i J. M. Smyth. Terapia przez pisanie, a w szczególności tzw. "pisanie ekspresywne", to potwierdzona badaniami, uniwersalna metoda terapeutyczna, która stwarza możliwość opowiedzenia o trudnych wydarzeniach poprzez codzienne praktykowanie **15-20. min. sesji pisania**. Tłumienie emocji, jak dowodzą eksperci, wywołuje stres, a w rezultacie przyczynia się osłabienie naszego układu odpornościowego. Pisanie umożliwia nam uwolnienie trudnych emocji poprzez językową ekspresję, a w rezultacie poprawia nasz dobrostan psychiczny. Zatem jeśli dręczą Cię uporczywe myśli lub wspomnienia, doświadczasz trudnych emocji - usiądź wygodnie, weź coś do pisania i kartkę papieru, następnie zacznij pisać to, co myślisz, czujesz. To nie muszą być długie zdania, nie troszcz się o język ani formę. Napisz to, co w danym momencie domaga się wypowiedzenia, pozwól sobie na chwilę refleksji. Powodzenia!

Odporność oraz nawodnienie

klucz do równowagi na wiosnę

Odporność u osób 60+

Wraz z wiekiem spada nasz metabolizm, a w związku z tym jesteśmy skłonni do częstszego odczuwania dyskomfortu. Osoby starsze szczególnie powinny zwracać uwagę na swoją odporność. Jej naturalnym wsparciem jest aktywność na świeżym powietrzu. Wysiłek fizyczny ma pozytywny wpływ na układ odpornościowy. Uprawianie ulubionego sportu czy trening siłowy dodatkowo wpływa na wzrost siły, wygląd naszych mięśni czy ogólną sprawność fizyczną. Pozostawanie w ciągłym ruchu zmniejsza dyskomfort związany z wiekiem.

Proste wspieranie odporności

Oprócz dodatkowej aktywności należy zadbać również o zdrową i zbilansowaną dietę oraz wspieranie się probiotykami, które uzupełniają naszą florę jelitową. Do codziennych posiłków wskazane jest dodawanie zdrowych produktów oraz witamin. Dzika róża czy czarny bez stosowane są tradycyjnie od wieków, natomiast ważna dla organizmu witamina D, z uwagi na naszą szerokość geograficzną, powinna być dodatkowo suplementowana. Dobrym wyborem są dostępne na rynku suplementy diety marki Plusssz, tabletki musujące, które pokrywają 100% dziennego zapotrzebowania na istotne dla naszego organizmu witaminy, bez dodatku cukru!

Nawadniaj się!

Fizjologiczne zmiany związane z procesem starzenia wpływają na ograniczenie odczuwania pragnienia. Podczas codziennej aktywności, udzielaniu się w klubach towarzyskich czy uprawiając sport, łatwo zapomnieć o nawodnieniu. W zależności od masy ciała należy przyjmować od 1 do 1,5 litra wody dziennie.

REKLAMA

Twój suplement diety
Plusssz®
100% CODZIENNIE

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 tabletka
(% dziennych Referencyjnych Wartości Spożycia - dla osób dorosłych)

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

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

BEZ dodatku CUKRU

Z SOKIEM OWOCOWYM w proszku

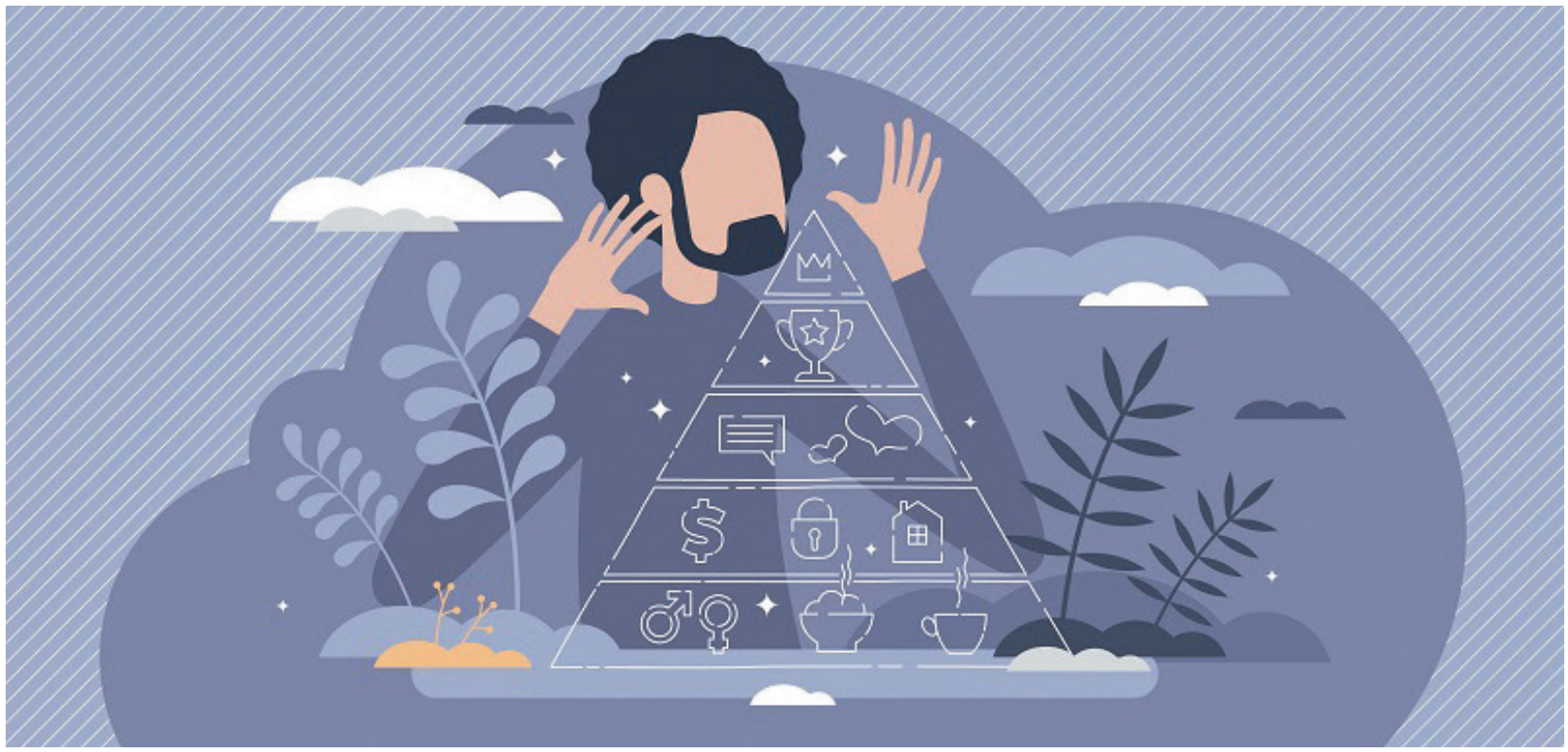
smak MALINA & DZIKA RÓŻA

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

Piramidy w naszym życiu

Krystyna Ziętak

Piramidy to ulubiony przez popularyzatorów sposób wizualizacji różnych teorii. „Piramidę" przedstawia się w praktyce jako trójkąt równoramienny – widzisz trójkąt, ale rozumiesz, że to trójwymiarowa piramida. Najpopularniejsza jest piramida żywieniowa, obrazująca zalecany sposób zdrowego odżywiania się. Najgorszą sławą cieszą się piramidy finansowe – symbol oszustwa.



W wyszukiwarce Państwowego Instytutu Wydawniczego piramidę określa się jako monumentalną budowlę w kształcie zbliżonym do czworobocznego ostrosłupa o kwadratowej podstawie. Tak wyglądają egipskie piramidy - symbol trwałości na solidnych podstawach. Tego nie można powiedzieć o piramidach finansowych, które rozsypują się jak domek z kart. Na szczycie takiej piramidy znajduje się jej twórca, potem pierwsi inwestorzy. Na samym dole widnieją zwerbowani inwestorzy, zachęceni perspektywą dużego zysku. Ich pieniądze decydują o zysku wcześniejszych inwestorów. To musi pewnego dnia runąć, bo napływ nowych inwestorów nie będzie trwał wiecznie.

Piramida żywieniowa

Piramida żywieniowa jest graficznym przedstawieniem zalecenia, co i ile powinniśmy jeść. Zmieniała się ona na przestrzeni lat. W Polsce piramidami żywienia zajmuje się Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie. Pierwsza polska piramida żywieniowa była wzorowana na amerykańskiej z roku 1992. Nie było w niej m.in. olei roślinnych. U jej podstawy umieszczono produkty zbożowe, a na szczycie mięso, ryby, jaja i nasiona roślin strączkowych. W roku 2009 u podstawy piramidy pojawiła się aktywność fizyczna, a obok zalecenie ograniczenia soli.

Niedawno na portalu dietetycy.org.pl przeczytałam, że aktualnie obowiązująca piramida dla osób starszych była opublikowana na kongresie Instytutu Żywienia i Żywności w roku 2018. Zaleca się w niej dodatkowo odpowiednią ilość płynów i suplementację witaminą D. Podstawą tej piramidy jest aktywność fizyczna. Na następnym poziomie podaje się warzywa i owoce, potem produkty zbożowe, nabiał, mięso i ryby, a na samym czubku tłuszcze (raczej roślinne niż zwierzęce). Nie ma w niej słodyczy. Im bliżej szczytu piramidy, tym mniej powinniśmy jeść umieszczonych na jej poziomie potraw.

Napoje należy pić często, przynajmniej 2 litry dziennie, w tym wodę, herbatę i kawę - małymi łykami i to niezależnie od pragnienia. Pić można też napoje mleczne, soki (szczególnie warzywne). Zaleca się produkty fermentowane jak jogurty i kefiry. Odradza się picie napojów słodzonych.

Dietetykom nie wystarcza sama piramida żywieniowa. Alternatywą dla niej jest "talerz zdrowia". Według aktualnych zaleceń Narodowego Instytut Zdrowia Publicznego połowę talerza powinny stanowić warzywa i kolorowe owoce. Ćwiartka talerza to produkty zbożowe: kasze, ryż, chleb. Kolejna ćwiartka to źródła tłuszczów i białka: chude mięsa i ryby, nasiona roślin strączkowych, jajka.

Piramida hierarchii potrzeb ludzi

Muszę przyznać, że kolejność poziomów piramidy zdrowego żywienia wydaje się być uzasadniona i logiczna. Bardziej skomplikowana sytuacja jest w przypadku piramidy hierarchii potrzeb i piramidy Diltsa, w których ważność i kolejność poziomów może być, moim zdaniem, kwestionowana.

Nikt nie podważa istnienia uniwersalnych potrzeb człowieka, jednak ich hierarchia jest oceniana różnie. Można o tym przeczytać, np., w materiałach dla biznesu. Zaspokojenie potrzeb pracowników jest niezbędne do motywowania ich i w konsekwencji dla prawidłowego funkcjonowania przedsiębiorstwa.

W piramidzie hierarchii potrzeb, stworzonej dla prezentacji modelu opracowanego przez Abrahama Maslowa w roku 1943, na najniższym poziomie są podstawowe potrzeby fizjologiczne człowieka, potem bezpieczeństwo, miłość i przynależność, szacunek i uznanie, a na najwyższym potrzeba samorealizacji. Maslow nie sformułował modelu w postaci piramidy.

Piramida Diltsa

O piramidzie Diltsa dowiedziałam się na warsztatach prowadzonych przez Annę Ropiecką, w ramach projektu „Partycypacja Dojrzała", realizowanego przez Stowarzyszenie Żółty Parasol we Wrocławiu. Temat warsztatów "Jak znaleźć motywacje do działania i przejąć inicjatywę" był uniwersalny. Można do niego "podpiąć" codzienne, życiowe sprawy, ale też coaching.

Po napisaniu w wyszukiwarce: "piramida Diltsa" na ekranie Waszego komputera pojawi się kolorowa piramidka (trójkąt) z sześcioma poziomami: środowisko, zachowania, umiejętności, przekonania, tożsamość, misja. Jeśli, na przykład, nie chce się Wam chodzić na jogę, to powinniście przeanalizować sytuację za pomocą piramidy Diltsa, aby stwierdzić, na którym jej poziomie możecie umieścić swój problem.

Ja przeanalizowałam, dlaczego nie chcę gimnastykować się w domu. Wszystkie warunki są spełnione. Mata (a nawet dwie) jest, książki z ćwiczeniami mam. Na blogu „60+Wirtualna Kultura" podałam dużo linków do nagrań na YouTube z ćwiczeniami. Wiem, że systematycznie wykonywane poprawiają zdrowie fizyczne i psychiczne. Po głębszym zastanowieniu "wyszło mi", że mój problem znajduje się, licząc od dołu, na czwartym poziomie piramidy Diltsa. Są na nim "przekonania". Otóż nie za bardzo wierzę, że rozpoczęcie gimnastyki w wieku 75+ coś da. Jednak pod wpływem warsztatów z Anną Ropiecką, postanowiłam popracować nad swoimi przekonaniami i zaczęłam ćwiczyć w domu. Niestety ta determinacja nie trwała długo.

Piramida Diltsa jest opisana na wielu blogach. Ma zwolenników, ale są też jej przeciwnicy. Negatywną opinię znalazłam na blogu Artura Króla we wpisie z roku 2014, zatytułowanym „3 powody, dla których Poziomy Neurologiczne Diltsa to fikcja". W opinii neguje on m.in. hierarchiczny charakter piramidy.

Dieta długowieczności

Przy okazji piramidy żywieniowej warto wspomnieć o pracach prowadzonych w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego. Na kanale YouTube SGGW można znaleźć ciekawe wykłady o żywieniu i dietach. Koenzym Q10, piramida śródziemnomorska, witamina B12, magnez, D3, Omega 3, statyny, metformina, lekkie niedojadanie, post nocny, białko roślinne, 6 porcji dziennie, zielona herbata do godz. 17, odżywianie zdrowych bakterii w jelitach, zielone warzywa, ruch 100-150 minut dziennie ... O tym wszystkim dowiedziałam się z ciekawego wykładu profesor Ewy Stachowskiej "Co jeść, by się wolniej starzeć", dostępnego na kanale SGGW. Piramida śródziemnomorska jest uważana za najzdrowszy model żywienia.

Z powyższej wyliczanki najbardziej zaskoczyła mnie informacja, że koenzym Q10 się zjada. Do tej pory myślałam, że to jest tylko składnik kremów do twarzy.

Długie, zdrowe i szczęśliwe życie

Kiedyś obejrzałam na YouTube wykład Susan Pinker „Secret to living longer may be your social life" (TED 2017) o sekretach długowieczności. Zwróciła ona uwagę na integrację społeczną, równie ważną, jak żywienie i aktywność fizyczna. Okazało się, że bardzo istotny jest krąg naszych znajomych, nasi przyjaciele, nasze życie towarzyskie, bezpośrednie kontakty z ludźmi. "Posiadanie" przyjaciela, który będzie przy nas na dobre i na złe, jest najlepszą receptą na długie życie. Oto cały przepis, w którym wymieniono od najważniejszych do mniej ważnych komponenty wpływające na długość życia: integracja społeczna, bliskie relacje, unikanie papierosów, unikanie okazji do picia alkoholu, szczepienie się przeciw grypie, rehabilitacja kardiologiczna, ćwiczenia fizyczne, utrzymywanie prawidłowej wagi ciała, kontrola ciśnienia, czyste powietrze.

Co z tego wszystkiego wynika? Integracja społeczna ma ogromny wpływ na długowieczność. Zatem życzmy sobie szybkiego powrotu do normalności po pandemii. Bez życia towarzyskiego nie da się żyć dobrze i długo.

Paradoksy **ZMIANY**

Jadwiga Kwiek

ABC Psychologii dla seniorów. Cykl

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

Wiosną budzi się do życia nie tylko przyroda wokół nas. Promienie słońca, dłuższe dni, ptaki uwijające się wokół nas, kiełkujące rośliny sprawiają, że i my odczuwamy większy przypływ energii. Nabieramy większego apetytu na życie. Jesteśmy bardziej skłonni coś w naszym życiu zmienić. Poważyć się na coś innego, nowego. A może nawet na coś, co jeszcze przed chwilą wydawało się nam być czymś szalonym. Prostujemy się, nasz wzrok nabiera blasku, krok sprężystości. Przypominamy sobie, jak to kiedyś bywało. Rośnie w nas gotowość do wyruszenia naprzeciw przygodzie. I …, „po chwili mija mi".

Na temat postanowień związanych z wprowadzeniem zmian w nasze życie sporo już powiedziano i napisano. O ich trwałości wiemy na tyle dużo, że coraz częściej słyszy się: nie, żadnych postanowień! Bo i tak wiadomo, czym się to skończy. Dlaczego na ogół kończy się to niepowodzeniem i czy musi tak być? Problem polega na tym, że **jednocześnie kochamy zmiany i ich nienawidzimy. Tym, czego naprawdę chcemy, jest sytuacja, gdy rzeczy pozostają takie same, ale stają się lepsze.** A to nie jest możliwe. Jak pokonać ten paradoks? Zmiana jest stosunkowo trudnym procesem. **Wiele osób na początku, na poziomie nieświadomym postrzega zmianę jako zagrożenie**. Prawie każdy z nas boi się zmian. Ogarnia nas często strach przed nieznanym. Boimy się zrobić pierwszy krok w nowym kierunku, bo wydaje nam się, że wszystko się skomplikuje i tylko pogorszymy swoją sytuację. **Wielu z nas wybiera „znane zło", bo tak jest łatwiej i bezpieczniej**. Zwykle ogarnia nas strach w chwili, kiedy mamy zrobić coś całkowicie nowego. Nie jest to nic przyjemnego i łatwego. Dokładnie taki lęk **blokuje** nas przed zmianami. **Sabotuje** nawet najszczersze postanowienia. To nieprzyjemne uczucie niepewności sprawia, że wolimy ze zmianami czekać.

Jak przejść od postrzegania zmiany jako zagrożenia do szansy?

Psychologowie opracowali mechanizm skutecznego przejścia przez **proces** zmiany. To jak szybko radzimy sobie ze zmianą zależy od:

- Naszej postawy – bez pozytywnego nastawienia, szybkie przejście przez proces zmiany będzie trudne.
- Wiedzy – na temat typowych zachowań w zmianie, aby móc identyfikować etap zmiany.
- Obserwacji siebie – która pozwoli nam określić, na którym etapie zmiany jesteśmy i podjąć odpowiednie działanie.

Uświadom sobie swoje obawy

Podziel się swoimi przemyśleniami i odczuciami z innymi osobami, których w szczególności zmiana dotyczy. Zapytaj, co czują w związku ze zmianą.

Zbieraj informacje

Dowiedz się, na czym dokładnie polega zmiana. Zbierz informacje, dlaczego zmiana jest konieczna oraz co dla ciebie oznacza.

Wyobraź sobie przyszłość

Wykreuj pozytywną wizję sytuacji, do której ma doprowadzić zmiana. Zrób plan działań, które pozwolą ci na osiągnięcie pożądanego celu.

Przetestuj nowe rozwiązania

Zastosuj nowe metody procedury, rozwiązania. Skorzystaj z wiedzy osób, które już je kiedyś stosowały. Daj sobie czas na oswojenie się z nową sytuacją. Pozwól sobie na błędy i wyciągnij z nich wnioski.

Ucz się

Celebruj sukcesy, ciesz się z nich, nagradzaj za nie. Zapisuj i analizuj wnioski związane ze stosowanymi metodami, dotyczące rozwiązań. Co można zrobić lepiej następnym razem?

Nie ma znaczenia, na jakiej zmianie nam zależy. Dużej czy małej, zawodowej czy prywatnej. Każdy proces przechodzenia przez zmianę przebiega, od strony zachowań i psychologicznych reakcji podobnie. To, co różni poszczególne osoby, to szybkość przechodzenia z jednego etapu do drugiego w różnych sytuacjach.

5 etapów

P. Wójcik ilustruje 5 etapów, przez które przechodzi osoba, która chce się wydostać z toksycznego związku.

1. My wcale nie mamy problemu

Jest to etap zaprzeczania problemom. Szukamy wymówek i usprawiedliwień dla partnera, który nie traktuje nas we właściwy sposób. Przymykamy oczy na wiele spraw, które osobie z zewnątrz mogą wydawać się oczywiste.

2. A może my jednak mamy problem

Zaczynasz sobie uświadamiać, że coś niedobrego dzieje się w waszej relacji. Zauważasz coraz więcej toksycznych zachowań partnera i dziwisz się sobie, że tak długo przymykałaś/przymykałeś na to oczy (tu pojawiają się słynne zdanie „jak ja mogłam/mogłem być taka ślepa/ślepy"). Pojawia się dużo złości. Wściekłość, że dopuściliśmy do takiej sytuacji. Zazwyczaj jednak złościsz się w samotności, bo nie masz jeszcze sił i odwagi, aby skonfrontować się otwarciez toksycznym partnerem, szefem, rodzicem, przyjacielem.

3. Zbieranie siły

Z toksycznej relacji nie wyrwiesz się łatwo. Najpierw musisz zebrać siły. Możliwe, że potrzebujesz większej siły psychicznej, aby zrobić ten pierwszy krok. Na tym etapie szukasz informacji i pomocy zewnętrznej. Chętnie czytasz o osobach, które były w podobnej sytuacji i udało im się z niej wyjść.

4. Kości zostały rzucone i zaczyna się zmiana

Wykonujesz pierwszy krok i wiesz, że nie będzie już odwrotu. Wprowadzasz zmianę w życie. Odcinasz się od jego wpływu i manipulacji.

5. Musisz wytrwać w zmianie

Jest to trudny etap, bo wymaga cierpliwości i systematyczności. Kiedy wykonasz pierwszy krok, wszystko zaczyna się dziać dużo szybciej. Jednak na tym etapie, Twoje życie zwalnia i powracają do Ciebie stare myśli i emocje. Wiele osób ulega na tym etapie i wchodzą ponownie w toksyczny związek, z którego jeszcze nie tak dawno się uwolnili.

Ten schemat możemy wykorzystać, niezależnie od tego, jakiej zmiany w naszym życiu chcemy dokonać.

Najważniejsze jest jednak to, o czym mówi p**aradoksalna teoria zmiany** Perlsa. Według niej, dopóty nie mamy szansy na prawdziwą życiową zmianę, dopóki nie zaakceptujemy siebie takimi, jakimi jesteśmy. Bo każda **konstruktywna zmiana zaczyna się od zaakceptowania siebie**. Bez niej to, co wydaje się nam próbą dokonania zmiany stanowi w istocie walkę z samym sobą. Z akceptacją wiąże się dostrzeżenie i zaufanie do własnych możliwości, również tych potrzebnych do zmiany. I dopiero kolejnym krokiem jest świadome podejmowanie decyzji o zmianie.

Pamiętajmy, że nawet potknięcie nie powinno zniechęcać do podejmowania kolejnych prób. **Zmiana jest możliwa!**

REKLAMA

Długowieczność w zdrowiu

Droga do zachowania sprawności w wieku senioralnym nie jest łatwa, ale możliwa. Piotr Błajet zwraca uwagę na trzy aspekty życia, które warto pielęgnować mimo upływających lat – radość, sport i seks. Poza rozważaniami teoretycznymi proponuje proste ćwiczenia i praktyki, które na długo pozwalają zachować aktywność fizyczną, a także psychiczną i duchową. Publikacja jest kierowana do seniorów i ich rodzin oraz do instytucji opiekuńczych, by pomóc w zrozumieniu, czym jest zdrowie i w jaki sposób o nie dbać, aby cieszyć się nim jak najdłużej.

„Sprawność fizyczna, a więc i systematyczna aktywność fizyczna, jest fundamentem wszystkiego. I nie chodzi absolutnie o poziom mistrzowski, ale taki, który może być efektem wieloletniej systematycznej dbałości o ciało. Praktyka nie jest łatwa ani prosta, lecz, bez wątpienia, warta podjęcia. Umiejętność doświadczania radości z wysiłku fizycznego jest z jednej strony wskaźnikiem witalności, a z drugiej - katalizatorem różnych innych wartościowych doznań: od zachwytu zimowym bezśnieżnym lasem, prześwitującym przez bezlistne konary jeziorem, kluczem dzikich gęsi na tle ciemnych chmur styczniowego poranka, aż do radości bycia z kimś bliskim."

Książka ukazała się w serii „Jesień Życia?", która dostarcza wiedzy o procesie starzenia się oraz motywuje seniorów do aktywnego życia. Publikacje w niej wydane mają na celu zmianę wizerunku osób 60+, przeciwdziałanie dyskryminacji ludzi starszych oraz dostarczanie seniorom i ich opiekunom narzędzi mogących poprawić jakość ich życia. Wskazówki zawarte w naszych publikacjach służą polepszeniu zarówno zdrowia fizycznego, jak i stanu psychicznego.

Żyć bez podziałów

Świnoujście przyjazne seniorom

Andrzej Wiśniewski

Od pewnego czasu w dużych i małych miastach można zaobserwować zmiany. Powstają miejsca dziennego pobytu, infrastrukturę miejską przystosowuje się do potrzeb ludzi starszych i niepełnosprawnych. Na ich potrzeby miasta i gminy budują zakłady opieki długoterminowej, domy senioralne. Z myślą o seniorach dostosowuje się budownictwo wielorodzinne. Przykłady rozwiązań infrastruktury integracyjnej znaleźliśmy m.in. w kurorcie Świnoujście.

Barbara Michalska z-ca prezydenta miasta Świnoujście, fot, Andrzej Wiśniewski

Pomimo szalonego tempa rozwoju infrastruktury turystycznej - hotele, gastronomia, przebudowa dróg oraz budowa miejsc do czynnego wypoczynku, takich jak Promenada Zdrowia, tężnia solankowa i ścieżki rowerowe, włodarze nie zapominają o mieszkających tu seniorach. Aby wyjść naprzeciw ich potrzebom, miasto wybudowało od podstaw Dom Opieki Długoterminowej na ponad osiemdziesiąt łóżek. Za chwilę zostanie on wyposażony w sprzęt do rehabilitacji, gdyż placówka posiada dodatkowo blok rehabilitacyjny dla osób starszych i po leczeniu szpitalnym. Obecny zakład opiekuńczo-leczniczy ma tylko 35 łóżek zostanie zamknięty. Działalność nowego ośrodka będzie finansowana przez NFZ, ale częściowo przewiduje się też usługi komercyjne.

Dla wszystkich, czyli dla każdego

„Dom Senioralny, to nie jedyny obiekt przygotowany na potrzeby osób starszych w Świnoujściu" mówi - Barbara Michalska z-ca prezydenta miasta Świnoujścia ds. gospodarczych, inwestycyjnych i strategii rozwoju miasta: „Na miasto staramy się patrzeć w szeroki sposób. Przyglądamy się mieszkańcom, słuchamy ich z uwagą i analizujemy potrzeby wszystkich grup społecznych. Oczywiście, potrzeby są różne, jednak w myśl najnowszych trendów w zakresie rozwoju miast, staramy się nie wprowadzać podziałów w zakresie tworzenia infrastruktury miejskiej. Miejsca wypoczynku czy też infrastruktura rekreacyjna powinny być dostosowane do potrzeb wszystkich mieszkańców. Chodzi o to, by seniorzy i osoby z niepełnosprawnościami, mogli czuć się tak samo dobrze w parku czy też w miejscach wypoczynku, jak każdy obywatel tego miasta. Stąd inwestycje od razu przystosowujemy do potrzeb tej grupy, stosując m.in. obniżone krawężniki, odpowiednie wyposażenie toalet publicznych, podjazdy, windy. Nowo budowane budynki mieszkalne TBS i budownictwa komunalnego wyposażane są w mieszkania dostosowane dla osób z niepełnosprawnościami, ta grupa osób ma też przywilej w otrzymaniu mieszkania w pierwszej kolejności".

Młodzi i starzy - razem

Najnowsze badania socjologiczne potwierdzają zasadność działań związanych z zakwaterowaniem ludzi starszych w jednym bloku mieszkalnym z innymi lokatorami - rodzinami z dziećmi, młodymi ludźmi. Bardzo dobrze swoją rolę spełniają Domy Senioralne, usytuowane np. w sąsiedztwie przedszkoli. Takie rozwiązanie zbliża dzieci do ludzi starszych i na odwrót. Seniorzy nie czują się wyalienowani - samotni i opuszczeni. Może nie w pełni zamierzenie, ale właśnie w Świnoujściu Zakład Opieki Długoterminowej powstaje obok niedawno wybudowanego nowoczesnego przedszkola dla ok. 200 dzieci. Dzieci bawiące się na placu będą słyszane i widoczne z terenu rekreacyjnego zakładu. Miejmy nadzieję, że ten dziecięcy gwar pozytywnie wpłynie na samopoczucie pensjonariuszy i da im większą motywację do szybkiej rehabilitacji.

Oryginalna architektura zewnętrzna wtopiona w otoczenie / archiwum UM Świnoujście

Kończy się wyposażanie sal dla pacjentów / archiwum UM Świnoujście

Plany na przyszłość

„Aby integrować i ułatwić życie seniorom - mówi Barbara Michalska, mamy na uwadze projekt, aby jeden z budynków mieszkalnych, który mógłby powstać w niedługim czasie (posiadamy już jego lokalizację i koncepcję) przystosować do osób starszych. Chcielibyśmy ulokować w nim małą świetlicę z mini stołówką, gdzie seniorzy nie wychodząc z budynku, mogliby się spotkać, pograć w szachy czy też zjeść wspólnie obiad. Myślimy też o zatrudnieniu opiekuna dla mieszkających w nim osób, aby pomagał im w codziennych problemach. Na pewno nie chcemy tego budynku w całości zasiedlić jedną grupą osób. Myślimy, że np. w jednej z klatek znajdowałyby się odpowiednio przystosowane dla osób starszych mieszkania i wspólna infrastruktura. Mieszkania dla seniorów, będą posiadały odpowiednio szersze drzwi, dostosowane łazienki, brak progów, które nie będą utrudniały poruszania się na wózku inwalidzkim, instalację przywoławczą. Chcę dodać, że w mieście jest już kilka miejsc dla seniorów, a są to świetlice, gdzie mogą się spotykać, wypić herbatę i po prostu pogadać ze znajomymi. Ważnym i bardzo cennym źródłem informacji o potrzebach seniorów w mieście i gminie są organizacje takie jak: Akademia Każdego Wieku, Uniwersytet Trzeciego Wieku czy też prężnie działające Zarządy Ogrodów Działkowych. Zarządy tych organizacji lub ich członkowie wskazują nam potrzeby ludzi, którzy są ich sąsiadami i których znają od lat".

Okazuje się, że dzięki zrozumieniu i życzliwości dla potrzebujących pomocy, wszechobecna komercja nie jest w stanie przysłonić problemów ludzi słabszych i potrzebujących wsparcia. W Świnoujściu o tym się pamięta w postaci inwestycji, które są tak samo ważne dla seniorów, jak i dla normalnego funkcjonowania miasta.

REKLAMA

SŁUCHMED
Zapraszamy do naszych gabinetów na
BEZPŁATNE
BADANIA SŁUCHU
30 lat tradycji
Ponad 500 lokalizacji w Polsce
Współpraca z NFZ
SETKI TYSIĘCY zadowolonych pacjentów
Infolinia: 814 714 004 www.sluchmed.pl
Stosujemy rękawiczki ochronne
Dezynfekujemy gabinet i sprzęt medyczny przed każdą wizytą
Planujemy wizyty w bezpieczny sposób, umawiając pacjentów na konkretne godziny
Używamy maseczek ochronnych
PRZESTRZEGAMY ZAOSTRZONYCH ZASAD HIGIENY I DEZYNFEKCJI

JADŁOSPISY INDYWIDUALNE I FAMILIJNE, EDUKACJA ŻYWIENIOWA W PROFILAKTYCE I LECZENIU CHORÓB DIETOZALEŻNYCH ANALIZA SKŁADU CIAŁA
dietetyk żywieniowiec
Dietoterapia
• nadwagi, otyłości, niedożywienia
• schorzeń metabolicznych: cukrzycy, dny moczanowej, zaburzeń lipidowych
• w chorobach układu krążenia: nadciśnieniu, miażdżycy
• w chorobach przewodu pokarmowego: żołądka, jelit, trzustki, wątroby, pęcherzyka żółciowego
• w dysfunkcji nerek
• w alergiach i nietolerancjach pokarmowych
• w celiakii, chorobie Leśniowskiego-Crohna
jedz na zdrowie!
Izabela Helman
dietetyk i żywieniowiec
Bilansowanie jadłospisów w żywieniu specjalnym DLA SENIORÓW
Tel. 693 638 539
E-mail: info@abcdietetyk.pl
www.abc.dietetyk.pl
Wizyty we Wrocławiu:
ul. Krzywoustego 21/1D (piątki i soboty)
ul. Krasińskiego 29 Artemed Centrum Medyczne (poniedziałki)

Akademia Marynarki Wojennej dostrzega seniorów czyli…

Wilki morskie i szczury lądowe na jednym pokładzie

Andrzej Wiśniewski

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Akademii Marynarki Wojennej im. Bohaterów Westerplatte w Gdyni zdecydowanie wyróżnia się na tle pozostałych tego rodzaju inicjatyw. W centrum zainteresowania jego studentów znajduje się bowiem historia i tradycja Marynarki Wojennej. Wszystko to wzbogacone o aspekt praktyczny - oprócz codwutygodniowych wykładów na uczestników czekają m.in. zajęcia w laboratoriach, na strzelnicy wojskowej, na okrętach Marynarki Wojennej oraz na symulatorach. Dlaczego jeszcze warto zainteresować się tym przedsięwzięciem?

fot. UTW Akademii Marynarki Wojennej w Gdyni

Wszystko zaczęło się w 2012 roku - wraz z Zarządzeniem Rektora-Komendanta Akademii Marynarki Wojennej w przedmiocie powołania Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Akademii Marynarki Wojennej. Celem było nadanie impulsu do aktywizacji społeczności seniorów, a także zorganizowanie jej wokół zagadnień związanych z tematyką Marynarki Wojennej i Oręża Polskiego.

Inicjatywa przerodziła się w nieustannie rozwijający się ruch, łączący zarówno osoby związane z morzem i Marynarką Wojenną, jak i takie, dla których było to pierwsze spotkanie z poruszanymi zagadnieniami. Sukces programu można łączyć z jego oryginalnym, a jednocześnie praktycznym profilem - rozszerzono go bowiem o tematykę związaną bezpośrednio z działaniami na morzu oraz z rozwojem kompetencji z zakresu najnowszych technologii.

Co oferuje Uniwersytetu Trzeciego Wieku AMW?

W rozmowie z Komandorem rezerwy, dr inż. Mariuszem Mięsikowskim, prorektorem ds. kształcenia i studenckich Akademii Marynarki Wojennej im. Bohaterów Westerplatte w Gdyni zdradził on, że wśród studentów tamtejszego Uniwersytetu Trzeciego Wieku znajdują się m.in. byli marynarze, członkowie struktur Marynarki Wojennej oraz ich rodziny, ale też osoby, które dopiero podjęły decyzję o zgłębieniu wiedzy odnośnie działań na morzu.

Wychodząc naprzeciw ich oczekiwaniom, w programie zajęć odbywających się w ramach Uniwersytetu ujęto przedmioty, takie jak:

- nawigacja,
- hydrografia morska,
- prawo drogi morskiej,
- meteorologia,
- bezpieczeństwo morskie państwa.

Co więcej, do dyspozycji studentów pozostają także obiekty sportowe uczelni, w tym: pływalnia, siłownie, sauny i boiska do gier zespołowych, dzięki czemu możliwe jest zachowanie równowagi między ich rozwojem intelektualnym i fizycznym.

Zadbano również o nakreślenie odpowiedniego kontekstu zajęć praktycznych. Dlatego też tematyka wykładów uwzględnia historię Oręża Polskiego oraz tradycje kultywowane wśród członków polskiej Marynarki Wojennej.

Kto wykłada na Uniwersytecie Trzeciego Wieku AMW?

Nieodłącznym elementem studenckiej rzeczywistości jest weryfikacja poziomu przyswojenia wiedzy przez studentów. Nie inaczej jest na Uniwersytecie Trzeciego Wieku. Stosunek do egzaminów zdaje się jednak zmieniać wraz z wiekiem. Komandor zapewnia, że jego studenci z chęcią przystępują do organizowanych przez niego sprawdzianów z zakresu bezpieczeństwa nawigacji i prawideł drogi morskiej, które prowadzi, traktując je jako okazję do uzyskania informacji zwrotnej odnośnie do własnych kompetencji.

Oprócz niego kadrę akademicką tworzą specjaliści Akademii Marynarki Wojennej, a także wykładowcy spoza jej struktur, działający pro bono. Gwarantuje to najwyższy poziom nauczania, stanowiąc równocześnie wartość dodaną w postaci kultywowania postaw prospołecznych w otoczeniu seniorów.

Uniwersytet drugim domem

Anna Mielnicka - Kierownik Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy AMW w Gdyni wspomina, że wykłady w ramach tamtejszego UTM są okazją nie tylko do zdobywania wiedzy z chemii i fizyki, ale też sprzyjają zacieśnianiu więzi rodzinnych. Do Parku Naukowo-Technologicznego, gdzie się one odbywają, przychodzą bowiem nie tylko studenci, ale też ich wnuki. Rodzinna atmosfera rozkwita również między samymi seniorami - każde Boże Narodzenie jest dobrą sposobnością do wspólnych spotkań w gronie akademickim.

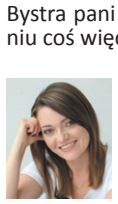
Rodzina gdyńskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku nie zamyka się na nikogo. W ramach rozwijanych programów "Nawigatorzy Wiedzy" oraz "Kapitanowie Życia" studenci mieli bowiem okazję do uczestnictwa w spotkaniach z dziećmi z domów dziecka. Wspomniane programy są nie tylko okazją do otwierania się na potrzeby innych, ale też do pracy nad sobą w zakresie samooceny i umiejętności komunikacyjnych.

Jak widać, nigdy nie jest za późno na to, aby rozbudzić w sobie ciekawość świata, ludzi i siebie samego. Pasja stanowi klucz do szczęśliwego i spełnionego życia, a okazji do jej rozbudzenia jest pod dostatkiem. Warto więc dać sobie szansę.

REKLAMA

Od kilku miesięcy rodzinne ogródki działkowe padają ofiarą wandali. Ktoś niszczy altanki, okrada domki, przekopuje kolejne działki. Zdaniem detektyw Matyldy Dominiczak, to nie są po prostu wybryki nastolatków. Jacyś ludzie czegoś tu uparcie szukają. Matylda pomaga w śledztwie komisarzowi Tomczakowi, jednocześnie prowadząc własną sprawę. Zdobywanie informacji wymaga wchodzenia w kolejne układy i wyświadczania przysług, które zaczynają się mnożyć jak grzyby po deszczu.

Bystra pani detektyw wpada na trop szajki, mającej na sumieniu coś więcej niż tylko chuligańskie ekscesy.



Olga Rudnicka (ur. 1988) - znana autorka powieści sensacyjnych Natalii 5, Cichy wielbiciel, Były sobie świnki trzy i wielu, wielu innych. Miłośniczka zwierząt, natury i dobrego jedzenia. Kocha jazdę konną i dobrą książkę. Nigdy nie polubi kawy i hipokryzji. Zawsze będzie podążać za swoimi marzeniami.

Nowa powieść **KRISTIN HANNAH**, autorki bestsellerów "Słowik", "Wielka samotność", "Zimowy ogród" i „Firefly Lane" - książki, na podstawie której powstał serial z Katherine Heigl i Sarah Chalke w rolach głównych.

Jaką cenę ma amerykański sen?

Teksas, rok 1934. Miliony ludzi pozostają bez pracy, a susza pustoszy Wielkie Równiny. Rolnicy walczą o zachowanie ziemi i dobytku. Plony są niskie, studnie wysychają, a burze pyłowe niszczą wszystko na swojej drodze.
W tych niepewnych, niebezpiecznych czasach Elsa Martinelli musi dokonać bolesnego wyboru: walczyć o ziemię, którą kocha, czy udać się do Kalifornii w poszukiwaniu lepszego życia? „Gdzie poniesie wiatr" to niezapomniany obraz „amerykańskiego snu", widziany oczami niezwykłej kobiety, której odwaga i poświęcenie stają się znakiem szczególnym całego pokolenia.
Kristin Hannah pokazuje rzeczywistość Wielkiego Kryzysu i świat, w którym społeczeństwo podzielone jest na tych, którzy żyją godnie, i na tych, którzy nie mają zupełnie nic.

„Mistrzyni słowa, Kristin Hannah, przypomina nam, że ludzkie serca i nasza ziemia są tak samo silne, a jednocześnie równie delikatne, jak zmiana kierunku wiatru. Powieść na czasie, eksponująca wagę i kruchość natury" - Delia Owens, autorka bestsellerowej powieści „Gdzie śpiewają raki"

Emerytura bez granic

Europejski system elektronicznej wymiany danych EESSI

ZUS, jako pierwsza instytucja ubezpieczeniowa w Europie wdrożył europejski system elektronicznej wymiany danych EESSI. Dzięki temu, sprawy wymagające wymiany dokumentów z Niemcami i Austrią są obsługiwane elektronicznie, czyli sprawnie i szybciej niż do tej pory.

- To rozwiązanie na miarę naszych czasów, które pozwala na szybką wymianę dokumentów – mówi Iwona Kowalska-Matis regionalny rzecznik prasowy ZUS na Dolnym Śląsku. - Dzięki temu, sprawy międzynarodowe realizowane przez ZUS we współpracy z zagranicznymi instytucjami ubezpieczeniowymi są obsługiwane w drodze komunikacji elektronicznej oczywiście z tymi państwami, które podobny system wdrożyły czyli dzisiaj tylko z Niemcami i Austrią – dodaje.

Według rzeczniczki system EESSI nie dotyczy bezpośredniej komunikacji między klientami a wyłącznie między instytucjami.

- Sprawy unijne obsługiwane w ramach tego systemu obejmują naszą komunikację z zagranicznymi instytucjami ubezpieczeń społecznych dla przyznania zasiłków, emerytur, rent tym osobom, które pracują, pracowały, czy mieszkają za granicą w państwie członkowskim UE/EFTA – wyjaśnia Kowalska-Matis.

Komunikacja elektroniczna pomiędzy instytucjami UE/EFTA dotyczy również potwierdzania podlegania polskiemu ustawodawstwu, czyli wystawiania dokumentów potwierdzających, że składki na ubezpieczenia społeczne pracownika pracującego poza granicami Polski powinny być opłacane do polskiego Funduszu Ubezpieczeń Społecznych. Klient otrzymuje tu dokument o symbolu A1, a instytucja zagraniczna, kraju, który potrzebuje odpowiedniego poświadczenia – otrzymuje właściwy dokument elektroniczny, wysłany poprzez EESSI.

ZUS oprogramował i obsługuje w systemie EESSI łącznie aż 83 różne międzynarodowe procedury, w ramach, których wysyłanych jest między instytucjami z różnych państw członkowskich dwa lub więcej dokumentów elektronicznych. W pierwszym, dotychczasowym okresie korzystania z systemu, jednostki ZUS wysłały poprzez system EESSI elektronicznie ponad 112 tys. wniosków i innych dokumentów, a otrzymały z instytucji zagranicznych 65 tys. takich dokumentów. Liczby te stale się zwiększają, wraz z podłączaniem do tego systemu kolejnych państw członkowskich UE/EFTA.

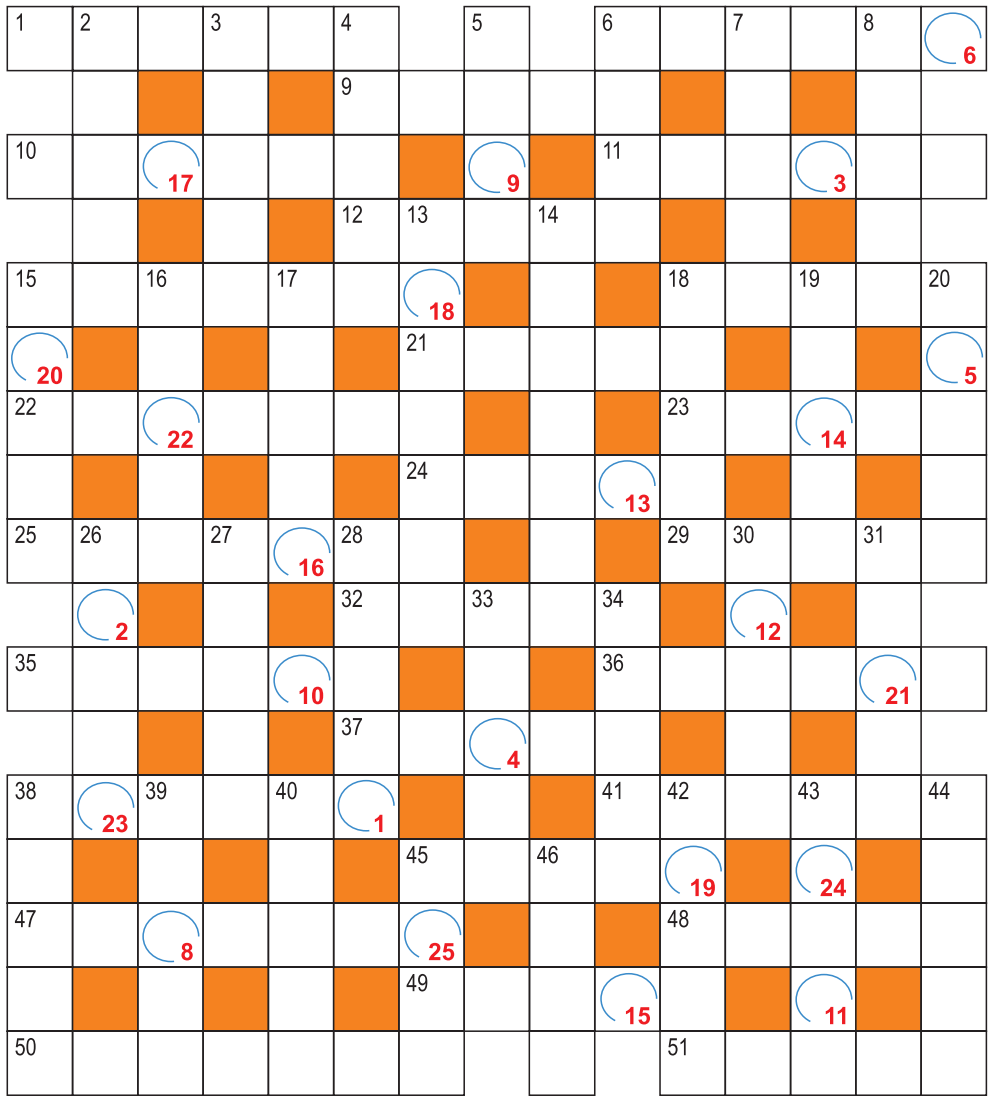
Ułatwienia także na czas pandemii

Rzeczniczka dodaje, że wykorzystanie elektronicznego systemu, zamiast tradycyjnej poczty, pozwala na uniknięcie barier, jakimi są ograniczenia w przekazywaniu korespondencji pocztowej w Europie, wprowadzane okresowo przez państwa w odpowiedzi na zagrożenie epidemicznego. - Jeśli dla przyznania emerytury ZUS musi przeprowadzić korespondencję z zagranicznymi instytucjami państw, które są w EESSI, sprawy takie obecnie nie są obarczone ryzykiem restrykcji pocztowych, czy kwarantanny dokumentacji, lecz są wysyłane bezpośrednio do zagranicznych odpowiedników ZUS drogą elektroniczną. Ma to szczególne znaczenie dla osób ubiegających się o emeryturę czy rentę, których świadczenia, zarówno przysługujące z Polski, jak i z innych państw, powinny być przyznawane najszybciej, jak to możliwe.

Aktualnie Polska jest w gronie trzech państw (obok Niemiec i Austrii) wymieniających kwartalnie poprzez system EESSI najwięcej dokumentów elektronicznych wśród wszystkich państw Unii Europejskiej i EFTA. Te trzy państwa odpowiadają łącznie obecnie za ponad 50 proc. komunikacji w systemie EESSI.

EESSI co to takiego?

EESSI (ang. Electronic Exchange of Social Security Information) to informatyczny system elektronicznej wymiany informacji i dokumentów w UE potrzebnych dla obsługi indywidualnych spraw z zakresu zabezpieczenia społecznego, czyli spraw ubezpieczonych, emerytów, rencistów, pracowników, którzy skorzystali z prawa do migracji i wykonywali lub wykonują pracę za granicą. Obowiązek utworzenia w Unii Europejskiej systemu informatycznego EESSI wynika z rozporządzenia UE (nr 883/2004) w sprawie koordynacji systemów zabezpieczenia społecznego. Budowa tego systemu jest, więc obowiązkiem prawnym państw członkowskich UE.



j.urbanczyk1@gmail.com

Znaczenie wyrazów:

Poziomo: „... Senior” przed Tobą. 6. świętość. 9. gród króla Priama. 10. w poduszce. 11. kumpel. 12. nogi zająca. 15. iskrownik. 18. rzadki, białawy metal. 21. Elza z afrykańskiego buszu. 22. z ilorazem w działaniu. 23. wiedzie do kłębka. 24. narzędzie manikiurzystki. 25. rycerz japoński. 29. szal futrzany. 32. awantura. 35. nasza gazeta. 36. babcina sypialnia. 37. kawon. 38. ustępuje porcelanie. 41. siły zbrojne. 45. szeroki balkon. 47. mazurski akwen. 48. hasło dla psa. 49. na przykład Polacy. 50. ptak o barwnym upierzeniu. 51. roślinny ornament.

Pionowo: 2. siostra Balladyny. 3. biały w kinie. 4. dokument towaru. 5. piąte u wozu. 6. bokobrody. 7. trakt. 8. niejeden za lokomotywą. 13. wieczorny posiłek. 14. gdy ciekawa - czytana jednym tchem. 15. zamieniał wszystko w złoto. 16. bracia od baśni. 17. suwak. 18. jadą w kuligu. 19. małe auto. 20. pogłębiarka. 26. w cyrku. 27. nasza to Wolbromska. 28. obraz z włóczki. 30. wino z Węgier. 31. oponent prawicy. 33. mama mamy. 34. miano. 38. z cybuchem. 39. kawaleria. 40. reklamy świetlne. 42. załoga łodzi. 43. szaruga. 44. ośmiu muzyków. 45. waga węgla. 46. bywa kolankiem.

Litery z pól dodatkowo ponumerowanych od 1 do 25 dadzą rozwiązanie krzyżówki.

Hasła i rozwiązanie krzyżówki na stronie 11

WzMOCnij swoje otoczenie

Polskie Sieci Elektronergetyczne przekażą ponad 3 mln zł na realizację projektów społecznych w organizowanym przez nie, już po raz trzeci, ogólnopolskim programie grantowym „WzMOCnij swoje otoczenie”. Samorządy i ich jednostki organizacyjne (m.in. przedszkola, szkoły, biblioteki, ośrodki pomocy społecznej) oraz organizacje pozarządowe mogą już zgłaszać swoje wnioski.

Nabór wniosków do III edycji WSO został podzielony na trzy etapy: wiosenny, letni i jesienny. Pierwszy nabór już trwa, a projekty można przedstawiać do 17 maja. Laureaci tury wiosennej zostaną wyłonieni jeszcze w maju, kolejni w lipcu i październiku.

Celem programu „WzMOCnij swoje otoczenie” jest wsparcie najlepszych lokalnych inicjatyw społecznych związanych z rozwojem wspólnej przestrzeni publicznej, aktywizacją społeczną mieszkańców oraz poprawą jakości życia i bezpieczeństwa mieszkańców. Program jest realizowany już po raz trzeci. W ubiegłych latach PSE pomogły w realizacji blisko 180 projektów społecznych o łącznej wartości ponad 3,6 miliona złotych.

„Ubiegły rok nie należał do najłatwiejszych. Potrzeba realizacji inicjatyw ważnych z perspektywy mieszkańców miasteczek i wsi niejednokrotnie schodzi na dalszy plan, a środki finansowe przeznaczane są przede wszystkim na walkę z pandemią COVID-19” - mówi Szymon Kostiuk, koordynator programu. „Wierzymy, że dzięki naszej pomocy w lokalnych społecznościach uda się wprowadzić zmiany, które zaspokoją nie tylko bieżące potrzeby, ale będą służyły mieszkańcom również przez długie lata” - dodaje.

Zdobądź do 20 tys. złotych

Lokalne instytucje i organizacje, które znają oczekiwania i rozumieją potrzeby swoich społeczności, mają szansę zdobyć grant w wysokości do 20 tys. zł na wdrożenie projektów wprowadzających korzystne i długotrwałe zmiany w ich otoczeniu.

Uczestnicy programu mogą ubiegać się o dofinansowanie w jednej z siedmiu kategorii: aktywność fizyczna, bezpieczeństwo, edukacja, rozwój wspólnej przestrzeni publicznej, środowisko naturalne, zdrowie oraz inne inicjatywy mieszczące się w celach programu. Największa szansę na zwycięstwo mają projekty skierowane do szerokiego grona odbiorców, które pozwolą wyeliminować nierówności społeczne.

Inspiracją dla uczestników mogą być pomysły z poprzednich lat: budowy siłowni plenerowych, modernizacje szkolnych sal komputerowych, organizacja zajęć z robotyki, wytyczenie szlaków rowerowych i pieszych, zakup nowoczesnych narzędzi dydaktycznych dla uczniów, czy działania wzmacniające umiejętności mieszkańców w obszarze zdrowia.

Regulamin konkursu, formularz zgłoszeniowy, zasady składania wniosków oraz wszelkie szczegółowe informacje dostępne są na stronie internetowej www.wzmocnijotoczenie.pl.

Źródło informacji:
PAP MediaRoom

Innowacyjne rozwiązania dla osób starszych

GRANT - PIENIĄDZE I WSPARCIE

Dobra, aktywna, szczęśliwa starość jest możliwa, nawet jeśli teraz wydaje się utopijną ideą. Już dziś możesz zaprojektować lepszą starość dla siebie, swoich bliskich, sąsiadów w swoich społecznościach i instytucjach! Jeśli masz pomysł na innowacyjne rozwiązania dla osób starszych, zgłoś go, zdobądź pieniądze i wsparcie na jego realizację!

Właśnie ogłoszono II nabór na nowatorskie rozwiązania, które poprawią jakość życia osób starszych i ich bliskich w domu, pracy, w lokalnej społeczności i pomogą lepiej przygotować się do starości. Uruchomią lokalne i sąsiedzkie sieci wsparcia na rzecz osób starszych lub/i opiekunów rodzinnych, by zmniejszyć poczucie osamotnienia. Sprawią, że instytucje będą mogły oferować bardziej dostępne usługi, współtworzone przez osoby starsze. Szukają pomysłów, które prowadzą do powstania nowych produktów i usług, ulepszają istniejące rozwiązania, nie były jeszcze realizowane w Polsce.

Co można zyskać?

- grant na testowanie rozwiązania w wysokości do 50 tys. zł
- wsparcie ekspertów o wartości od 5 do nawet 30 tys. zł
- indywidualną pracę nad rozwojem pomysłu z tutorem
- profesjonalną promocję o wartości ponad 19 tys. zł
- udział w warsztatach i spotkaniach.

Na zgłoszenia czekają do 10 maja 2021 roku. Więcej o rekrutacji i projekcie na stronie internetowej www.sieciwsparcia.pl. A jeśli masz pytania lub wątpliwości dotyczące swojego pomysłu, weź udział w webinarze 27 kwietnia.

Projekt "Generator Innowacji. Sieci Wsparcia 2" realizowany jest przez partnerstwo PCG Polska i Towarzystwo Inicjatyw Twórczych "ę" we współpracy z Ministerstwo Funduszy i Polityki Regionalnej w ramach Działania 4.1 Innowacje społeczne Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój. Współfinansowany jest ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Newsletter Gazety Senior

Zapisz się do Newslettera Gazety Senior, a otrzymasz na swój adres e-mailowy zbiór najciekawszych artykułów publikowanych w serwisie GazetaSenior.pl. Bądź dobrze poinformowany w tym szczególnym czasie. Usługa jest bezpłatna.

Zapisz się

Kliknij

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

Gazeta Senior na Facebooku
https://www.facebook.com/GazetaSenior

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

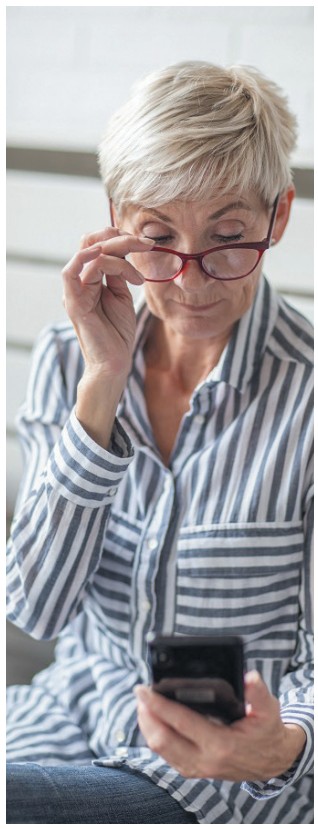
ROZWIĄZANIE KRZYŻÓWKI: “SREBRO - ZŁOTO KTÓRE OSIWIAŁO”.

Poziomo: 1. gazeta. 6. bóstwo. 9. Troja. 10. pierze. 11. kolega. 12. skoki. 15. magneto. 18. skand. 21. lwica. 22. dzielna. 23. nitka. 24. cążki. 25. samuraj. 29. etola. 32. raban. 35. Senior. 36. alkowa. 37. arbuz. 38. fajans. 41. wojsko. 45. taras. 47. jezioro. 48. aport. 49. naród. 50. amadyna. 51. akant.

Pionowo: 1. gazeta. 6. bóstwo. 9. Troja. 10. pierze. 11. kolega. 12. skoki. 15. magneto. 18. skand. 21. lwica. 22. dzielna. 23. nitka. 24. cążki. 25. samuraj. 29. etola. 32. raban. 35. Senior. 36. alkowa. 37. arbuz. 38. fajans. 41. wojsko. 45. taras. 47. jezioro. 48. aport. 49. naród. 50. amadyna. 51. akant.

Oszustwo „na paczkę”

„Twoja paczka została zatrzymana przez służby celne”. Dostałeś taki SMS? Bądź ostrożny, bo oszuści polują na twoje pieniądze. Wiadomości są wysyłane z różnych numerów, a w treści znajduje się link. Po kliknięciu następuje przekierowanie na stronę, która wygląda jak domena firmy kurierskiej. Kliknięcie powoduje zainstalowanie złośliwej aplikacji.



Jeden SMS i pieniędzy nie ma

Kiedy klikniemy w link na telefonie zostaje zainstalowane złośliwe oprogramowanie. Celem jest kradzież pieniędzy z konta bankowego należącego do właściciela smartfona. Oszuści rozsyłają fałszywe SMS-y podszywające się np. pod firmę DHL i informujące o zatrzymaniu przesyłki. W rzeczywistości ofiara trafia na stronę ze szkodliwym oprogramowaniem #Flubot. Zachowajmy ostrożność i zgłaszajmy podejrzane wiadomości na http://incydent.cert.pl – pisze na swoim koncie na Twitterze zespół CERT Polska.

Skontaktuj się ze swoim bankiem, aby nie dać się okraść!

Nie należy klikać w link znajdujący się w wiadomości SMS. Jeśli już jednak tak się zdarzyło, należy szybko skontaktować się ze swoim bankiem, aby uratować się przed kradzieżą pieniędzy znajdujących się na koncie. Według informacji portalu niebezpiecznik.pl należy skontaktować się z bankiem z innego telefonu komórkowego.

Efekt odruchu

Duża część społeczeństwa zamawia coś w Internecie. Rynek e-commerce rośnie dynamicznie. Jeśli ktoś coś zamówił i czeka na paczkę, widząc wiadomość, może kliknąć odruchowo. Wysyłając taki link do 1000 osób zawsze jest duże prawdopodobieństwo, że 10% z nich czeka na paczkę. Spośród nich 10% kliknie odruchowo w link. W sumie daje to 10 „ofiar“ na 1000! Właśnie o to chodzi w tym mechanizmie, aby kliknął ktokolwiek, nawet jedna osoba.

źródło: detektywonline.pl

Podstawowe uprawnienia pokrzywdzonego w postępowaniu karnym

Joanna Kozyra - Smółka

Przepisy postępowania karnego przewidują liczne uprawnienia przysługujące pokrzywdzonemu. Znajomość tych uprawnień pozwala pokrzywdzonemu skutecznie dochodzić swoich praw w celu wykrycia i ukarania sprawcy przestępstwa.

Podstawowym uprawnieniem pokrzywdzonego jest prawo do złożenia zawiadomienia o podejrzeniu popełnienia przestępstwa. Zawiadomienie złożyć może nie tylko sam pokrzywdzony, ale również inne osoby, bliskie oraz obce, np. rodzic, małżonek, rodzeństwo, sąsiad, koleżanka. Zawiadomienie może zostać złożone w formie ustnej lub pisemnej. Organy ścigania nie mogą pozostawić otrzymanego zawiadomienia bez reakcji. Niezwłocznie po otrzymaniu zawiadomienia obowiązane są wydać postanowienie o wszczęciu bądź o odmowie wszczęcia śledztwa. Ponadto o wszczęciu, odmowie wszczęcia albo o umorzeniu śledztwa zawiadamia się osobę, która złożyła zawiadomienie, oraz ujawnionego pokrzywdzonego.

Szczególnym uprawnieniem, które przysługuje tylko niektórym – ale wymagającym największej ochrony – pokrzywdzonym, jest prawo do przesłuchania w Niebieskim Pokoju. Niebieski Pokój to odpowiednio przystosowane pomieszczenie, które może znajdować się w siedzibie sądu lub poza jego siedzibą (np. w budynku Prokuratury lub Policji). Przesłuchanie prowadzi sędzia, który przebywa w pokoju przesłuchań wraz z pokrzywdzonym i biegłym psychologiem. W drugim pomieszczeniu, tj. pokoju technicznym znajduje się protokolant i osoba odpowiadająca za kwestie techniczne, mogą być w nim także obecni prokurator, obrońca i pełnomocnik pokrzywdzonego. Należy podkreślić, że podczas przesłuchania nie może być obecny podejrzany. Celem Niebieskiego Pokoju jest zapewnienie pokrzywdzonemu warunków przesłuchania bardziej przyjaznych i mniej stresujących niż sala sądowa. W Niebieskim Pokoju przesłuchiwane są dzieci, które w chwili przesłuchania nie ukończyły 15 lat. Przesłuchanie w warunkach ochronnych dotyczy spraw o przestępstwa popełnione z użyciem przemocy lub groźby bezprawnej lub przestępstw przeciwko wolności (np. pozbawienie wolności, uporczywe nękanie, groźby), przestępstw przeciwko wolności seksualnej i obyczajności (np. zgwałcenie, obcowanie płciowe z małoletnim), a także przestępstw przeciwko rodzinie i opiece (np. znęcanie się). Osoba pokrzywdzona, która w chwili przesłuchania ukończyła 15. rok życia, także może być przesłuchana w Niebieskim Pokoju. Dotyczy to sytuacji, gdy na jej szkodę popełniono poważne przestępstwo przeciwko wolności seksualnej (m.in. zgwałcenie). Zasadą jest, że pokrzywdzony powinien być przesłuchany tylko raz. Na rozprawie odtwarza się sporządzony zapis obrazu i dźwięku przesłuchania oraz odczytuje się protokół przesłuchania.

Fundamentalnym uprawnieniem pokrzywdzonego jest prawo do korzystania z pomocy pełnomocnika. Pełnomocnikiem w postępowaniu karnym dla osoby fizycznej może być adwokat lub radca prawny. Pokrzywdzony może sam wybrać pełnomocnika, czyli ustanowić pełnomocnika z wyboru. Natomiast w sytuacji, gdy pokrzywdzony nie ma pełnomocnika z wyboru, może złożyć wniosek o wyznaczenie pełnomocnika z urzędu. We wniosku należy wykazać w sposób należyty (np. dokumentami), że sytuacja finansowa pokrzywdzonego nie pozwala mu na poniesienie kosztów pełnomocnika bez uszczerbku dla niezbędnego utrzymania siebie i rodziny.

Pokrzywdzony ma także prawo do złożenia wniosku o naprawienie szkody lub zadośćuczynienie. Wniosek taki może być złożony już na etapie postępowania przygotowawczego, natomiast podczas procesu – aż do czasu zamknięcia rozprawy. Obowiązek ten nakładany jest na sprawcę przestępstwa, który ma naprawić – w całości albo w części – wyrządzoną przestępstwem szkodę (np. zwrócić koszty naprawy zniszczonej rzeczy) lub zadośćuczynić pokrzywdzonemu za doznaną krzywdę (np. zapłacić zadośćuczynienie za cierpienie, jakiego doznał pokrzywdzony). Należy podkreślić, że w ramach tego obowiązku nie ma możliwości zasądzenia od sprawcy renty.

Niezwykle ważnym uprawnieniem pokrzywdzonego jest także prawo do przeglądania akt i wykonania kopii/fotokopii. Pokrzywdzony może więc nieodpłatne wykonać zdjęcia dokumentów znajdujących się w aktach. Ponadto pokrzywdzony może żądać wydania uwierzytelnionych odpisów każdego orzeczenia.

Pokrzywdzony ma także prawo do wnoszenia środków odwoławczych od decyzji procesowych wydanych przez organy ścigania. Na postanowienie o odmowie wszczęcia postępowania oraz na postanowienie o umorzeniu postępowania pokrzywdzonemu przysługuje zażalenie. Niezwykle ważną kwestią jest zachowanie terminu do wniesienia zażalenia, który wynosi jedynie 7 dni od dnia doręczenia pisma pokrzywdzonemu.

Etap sądowy sprawy rozpoczyna się od wniesienia przez Prokuratora aktu oskarżenia. Wówczas pokrzywdzonemu przysługuje prawo do złożenia oświadczenia o działaniu w charakterze oskarżyciela posiłkowego. Jest to bardzo ważne oświadczenie, bowiem bez jego złożenia pokrzywdzony nie stanie się stroną postępowania sądowego, a więc jego rola ograniczy się – zasadniczo – do roli świadka. Oświadczenie może zostać złożone na piśmie lub ustnie do protokołu podczas rozprawy. Momentem, do którego można złożyć oświadczenie, jest rozpoczęcie przewodu sądowego na rozprawie głównej. Przewód sądowy rozpoczyna się od odczytania zarzutów aktu oskarżenia. Po tej chwili pokrzywdzony nie może już złożyć oświadczenia.

Jeżeli pokrzywdzony skutecznie złożył oświadczenie o działaniu w charakterze oskarżyciela posiłkowego, przysługują mu liczne uprawnienia. Jako oskarżyciel posiłkowy nadal ma prawo do pomocy pełnomocnika, może składać wnioski dowodowe, wniosek o naprawienie szkody lub zadośćuczynienie, może przeglądać akta i wykonywa kopie lub fotokopie dokumentów.

Szczególnym uprawnieniem na etapie sądowym jest prawo do zeznawania bez obecności oskarżonego. Może to nastąpić w wyjątkowych wypadkach, gdy należy się obawiać, że obecność oskarżonego mogłaby oddziaływać krępująco na zeznania świadka. Wówczas na czas przesłuchania pokrzywdzonego jako świadka oskarżony opuszcza salę sądową.

Pokrzywdzony działający jako oskarżyciel posiłkowy ma także prawo do zaskarżenia wyroku poprzez wniesienie apelacji. Niezbędnym jest do tego złożenie wniosku o sporządzenie uzasadnienia. Wniosek ten składa się w terminie 7 dni od dnia ogłoszenia wyroku. We wniosku koniecznym jest określenie, czy strona wnosi o uzasadnienie wyroku w całości, czy w konkretnej części (np. co do samej kary orzeczonej przez sąd). Następnie strona oczekuje na doręczenie wyroku z uzasadnieniem na piśmie. Od daty doręczenia wyroku z uzasadnieniem biegnie termin 14 dni na wniesienie apelacji.

MINISTERSTWO SPRAWIEDLIWOŚCI FUNDUSZ SPRAWIEDLIWOŚCI EDUKACJA Bona Fides

Artykuł powstał w ramach projektu Stowarzyszenia Wspierania Aktywności „Bona Fides” pn. „Standaryzacja świadczonej pomocy w ramach Sieci Pomocy Pokrzywdzonym Przestępstwem jako narzędzie zwiększenia efektywności świadczonej pomocy na rzecz osób pokrzywdzonych przestępstwem oraz osób im najbliższych” współfinansowanego ze środków Funduszu Sprawiedliwości, którego dysponentem jest Minister Sprawiedliwości.

Wrocławskie Centrum Seniora

Wrocławskie Centrum Seniora – z seniorami i dla seniorów

Rozmowy z seniorami, cotygodniowe tematyczne zajęcia online, pomoc w obsłudze sprzętu komputerowego – mimo pandemii WCRS-Wrocławskie Centrum Seniora cały czas działa i dba o najstarszych mieszkańców miasta.

Od początku pandemii specjalnie dla seniorów funkcjonują cztery numery telefonów. Rozmowy najczęściej dotyczą próśb o dane kontaktowe do różnych instytucji, o wsparcie ze strony wolontariuszy w zakresie zrobienia drobnych zakupów. Ale są także telefony od osób pragnących z kimś tylko porozmawiać. Wynikają one najczęściej z lęku i poczucia osamotnienia związanego z izolacją społeczną. Tematyka tych rozmów jest bardzo szeroka: codzienne życie, zainteresowania, rodzina, wspomnienia z dawnych lat.

ROZMOWY Z SENIORAMI

– *W miarę upływu czasu zmieniała się tematyka oraz skala telefonów* – zauważają Katarzyna Delikowska kierownik Przestrzeni Trzeciego Wieku Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego oraz Agnieszka Żebrowska. W pierwszym okresie pandemii liczba telefonów była bardzo duża. Dotyczyły one przede wszystkim możliwości uzyskania wsparcia przy zrobieniu zakupów, wyprowadzeniu psa, informacji, gdzie można zamówić obiady w niższych cenach. W lecie liczba telefonów zdecydowanie zmniejszyła się, ale jesienią ponownie wzrosła. W momencie rozpoczęcia szczepień przeciw COVID-19 bardzo wielu seniorów dzwoniło po informacje dotyczące punktów szczepień. Aktualnie liczba telefonów jest odrobinę mniejsza niż w okresie zimowym. Pojawia się jednak coraz więcej telefonów od seniorów, którzy odczuwają zmęczenie trwającą izolacją społeczną, brakiem możliwości osobistego uczestnictwa w wielu aktywnościach: spotkaniach w klubach seniora, wycieczkach, wyjściem do muzeów. Wielu podkreśla, że nie ma możliwości uczestnictwa w aktywnościach w internecie z uwagi na problemy technologiczne lub brak umiejętności. Zdarzają się też bardzo miłe akcenty, kiedy seniorzy dzwonią, aby podziękować za udzielone wsparcie czy rozmowę.

MODA I URODA – SPOTKANIA Z EKSPERTAMI

Specjalnie dla seniorów na bieżąco przygotowujemy zróżnicowany wachlarz spotkań online z udziałem ekspertów, jak i programy radiowe oraz telewizyjne. Wrocławscy seniorzy chętnie biorą udział w cotygodniowych zajęciach online z zakresu: zdrowego żywienia, tańca, mody i urody, ćwiczeń kręgosłupa, porad psychologa. Uczestniczą w międzypokoleniowym projekcie Laboratorium Zabawek, Pokoju Artystycznym Jerzego Skoczylasa oraz spotkaniach z aktorem pt. „Daj się przeczytać".

Warsztaty z cyklu „Moda i Uroda", w ramach projektu Strefa 55+, cieszą się dużym powodzeniem. Już **6 maja o godz. 12:00** porozmawiamy o tym, jak budować i dbać o dobre relacje międzyludzkie. **13 maja** dowiemy się, jak pokochać swoje ciało w rozmiarze XXL. – *„Piękno to stan umysłu" – jestem o tym przekonana. Kobiety w dużym rozmiarze chcą ukrywać figurę pod workowatymi ubraniami, w których ani dobrze się nie wygląda, ani się dobrze w nich nie czuje* – mówi Aleksandra Kucharska, koordynatorka projektu.

Harmonogram spotkań znajdziemy na stronie: **www.seniorzy.wroclaw.pl/grafik-zajecia-online**

WROCŁAWSCY LIDERZY DLA SENIORÓW

Wrocławska Szkoła Liderów to projekt miejski, koordynowany przez WCRS-Wrocławskie Centrum Seniora, skierowany do osób, które już współpracują z seniorami lub zamierzają animować środowiska senioralne i doskonalić swoje kompetencje personalno-społeczne. Do tej pory Szkołę Liderów ukończyło ok. 40 osób. Pandemia koronawirusa postawiła przed uczestnikami projektu nowe zadania. – *Tegoroczni uczestnicy projektu to osoby o zróżnicowanym wykształceniu, doświadczeniu zawodowym i życiowym, są wśród nich absolwenci pedagogiki i psychologii, AWF, Uniwersytetu Medycznego, Politechniki, szkół artystycznych. Przygotowują i prowadzą zajęcia online dostosowane do możliwości i potrzeb seniorów* – mówi Kamila Polańska, koordynatorka projektu. Pierwsze spotkania odbyły się w kwietniu, przed nami kolejne: **5 maja, godz. 12:30 Temat: Przypadek, koło fortuny, a może każdy jest kowalem własnego losu? O naszej sprawczości wobec wyzwań długowieczności.** Prowadzenie: Marta Prucnal, Fundacja Centrum Edukacji Gerontologicznej

7 maja, godz. 12:00 Temat: Senior mediatorem w rodzinie.
Prowadzenie: Ewa Kuzilek-Sekścińska, Fundacja EMMA oraz firma Attestor

12 maja, godz. 12:30 Temat: Międzypokoleniowe spotkanie z wrocławskimi krasnalami.
Prowadzenie: Anna Zakrzewska

14 maja, godz. 10:00 Temat: Aktywność fizyczna warunkiem zdrowia i dobrej jakości życia seniorów.
Prowadzenie: dr n.med. Urszula Kanaffa-Kilijańska, Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu

14 maja, godz. 12:00 Temat: Krokiet – międzypokoleniowa gra towarzyska.
Prowadzenie: Jadwiga Gałęcka, Stowarzyszenie Nowe Nadodrze

21 maja, godz.12:00 Temat: Radzenie sobie ze stresem w pandemii COVID-19.
Prowadzenie: Dorota Broszko, Stowarzyszenie Żółty Parasol

Tegoroczna edycja projektu zakończy się 22 czerwca, nabór do kolejnej Szkoły Liderów we już wrześniu 2021 r.

WARSZTATY EKOLOGICZNE

Wrocławskie Centrum Seniora zaprasza na warsztat ekologiczny online, prowadzony przez Ekolandia.edu i Ekosystem **30 kwietnia, godz. 10:00**, który poprowadzi mgr inż. Kornelia Cypryjańska-Perucka, specjalista ds. edukacji ekologicznej z Centrum Edukacyjnego Ekolandiaedu. Uczestnicy dowiedzą się, czym są kąciki recyklingowe, o co chodzi z oznaczeniami na opakowaniach, poznają też pomysłowe sposoby na segregację odpadów.

ZAJĘCIA ONLINE W PRZESTRZENI TRZECIEGO WIEKU WCRS

W maju zapraszamy na cykl spotkań, podczas których porozmawiamy o kultowych filmach i serialach. **Quiz Filmowy „Polskie kino akcji" 10 maja, godz. 12:00**

„Wrocław dawniej i dziś" poznamy wrocławskie legendy 17 maja, godz. 12:00.

„Spotkanie przy kawie" porozmawiamy o wydarzeniach kulturalnych, filmie, literaturze 31 maja, godz. 12:00

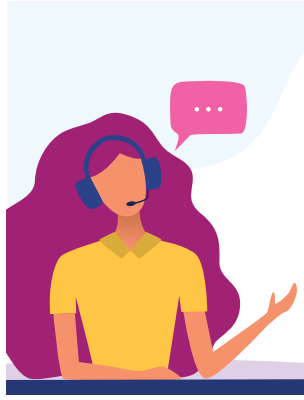
Święto Konstytucji 3 Maja – to pierwsza konstytucja w Europie i druga na świecie. Z tej okazji przypomnimy okoliczności podpisania tego dokumentu. Zapraszamy **4 maja, godz. 10:00.**

Dzień Mamy – podczas spotkania online porozmawiamy o historii i obchodach tego święta **24 maja, godz. 12:00.**

W każdej chwili można dołączyć do bezpłatnych zajęć! Aby otrzymać link należy zadzwonić do Punktu Informacyjnego WCS w **godz. 9:00-15:00, pn-pt, tel. 71 344 44 44, 888 999 335, 668 010 360 lub napisać e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl**

PORADY KOMPUTEROWE

Projekt „Cyfrowa Przestrzeń Bez Barier", prowadzony przez Przestrzeń Trzeciego Wieku z Partnerem – firmą ValueLogic, to szkolenia tematyczne dla niewielkich grup i konsultacje indywidualne dla seniorów. Wsparcie dotyczy podstawowej obsługi komputera, smartfona, tabletu.
O konsultacjach będziemy informować na bieżąco na stronie **www.seniorzy.wroclaw.pl oraz FB Przestrzeń Trzeciego Wieku. Obowiązują wcześniejsze zapisy pod nr tel. 888 999 372 pn-pt, w godz. 9:00-14:00.**



TELEFONY SENIORA:

pn-pt, godz. 09:00-15:00

- **71 344 44 44**
- **888 999 335**
- **888 999 372** – telefon w ramach akcji „Nie Bądź Sam"

Dieta na siwienie włosów?

To MIT! Dieta bogata w witaminę B może jedynie nieco spowolnić proces siwienia, stres i nadużywanie alkoholu go przyspieszą. Decydujący wpływ na to, jak szybko zaczną pojawiać się na głowie srebrne nitki, mają jednak geny.

Siwienie włosów to proces naturalny, który zachodzi w sposób fizjologicznie uwarunkowany na skutek starzenia się organizmu. Przyczyną jest stopniowe zmniejszenie produkcji melaniny w melanocytach, do którego dochodzi wraz z upływem czasu. Wpływ na jej poziom ma także przewlekły stres, nieregularny sen, niezbilansowana dieta oraz nadużywanie alkoholu, nikotyny lub kawy.

Za siwienie włosów odpowiadają przede wszystkim geny – podkreśla prof. Lidia Rudnicka, kierowniczka Kliniki Dermatologii CSK MSWiA, prezeska Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego.

Na skutek starzenia się organizmu barwnik przestaje docierać do macierzy włosa, w efekcie czego pojawiają się siwizna. Ekspertka zaznacza, że zmiana barwy włosów w każdym przypadku jest indywidualna – czas wystąpienia i przebieg procesu są różne. Czynniki, które o nich decydują poza genetyką, to tryb życia, odżywianie, ilość stresu, sięganie po używki – alkohol i tytoń.

A jak jest z dietą?

Wieloletnie badania i obserwacje potwierdzają opinię, że dieta uboga w witaminy z grupy B sprawia, że włosy są słabsze i wcześniej pojawia się siwizna. Najbardziej niekorzystne dla włosów w tym aspekcie są niedobory biotyny, czyli witaminy H, witamin B3 i B5 oraz kwasupara-aminobenzoesowego (PABA). Gdy w organizmie brakuje selenu, miedzi, cynku, żelaza, to także przyspiesza proces siwienia włosów (i stają się one słabsze). Dla skóry i włosów zbawienne są też witaminy: A, E, biotyny oraz minerały: wapń, selen, cynk, magnez, potas, żelazo i miedź (uwaga jednak z suplementacją – można „przedobrzyć")

Chcąc zadbać o włosy, warto więc pilnować, by stosować urozmaiconą i bogatą w mikro- i makroskładniki dietę. Dzięki temu dostarczymy organizmowi wszystkich potrzebnych witamin i minerałów. Te z grupy B znajdziemy je w takich produktach jak: banany, pomarańcze, brokuły, otręby pszenne, mięso kurczaka, jaja. Witamina A znajduje się w tłuszczach rybich, maśle, mleku, żółtkach jaj i marchwi. Oleje roślinne, orzechy, migdały, kiełki, warzywa o zielonych liściach - ale także masło, jaja czy ryby to z kolei źródła łatwo przyswajanej witaminy E. Cynk znajdziemy w żółtym serze i wielu warzywach. Najlepiej przyswajalne żelazo znajduje się w czerwonym mięsie, przy czym, żeby poprawić jego wchłanianie, do mięsa dodajmy dużo skropionej cytryną sałaty z natką pietruszki - chodzi o dodanie witaminy C.

Specjaliści radzą, że jeśli chcemy powstrzymać siwienie włosów, musimy zachować odpowiednią higienę życia: dobrze się wysypiać i nauczyć się radzić sobie ze stresami, nie palić i unikać alkoholu. Jeśli wyłącznie za pomocą diety nie jesteśmy w stanie dostarczyć organizmowi odpowiednich ilości witamin (co zdarza się w sytuacji niektórych chorób, na przykład zespołu złego wchłaniania), możemy spróbować suplementacji z wykorzystaniem witamin z grupy B, witaminy E, cynku, selenu lub preparatów ziołowych, np. z wyciągiem z pokrzywy lub skrzypu polnego.

Źródło informacji: Serwis Zdrowie PAP

REKLAMA

O kompleksach i ciałopozytywności

Choć blisko połowa Polaków czuje się pewna siebie, większość zmaga się z kompleksami. Nawet co drugi z nas regularnie analizuje swoje odbicie w lustrze, wytykając mankamenty. Dlaczego tak surowo oceniamy własną sylwetkę? Jak interpretujemy ciałopozytywność? Odpowiedzi przynosi nowy raport.

Marka Nutridome przeprowadziła badanie, dotyczące stosunku Polaków do własnego wyglądu. Wzięło w nim udział 1212 osób. Okazało się, że choć większość ankietowanych akceptuje siebie, jedynie 4% nic by w sobie nie zmieniło. Aż 79% Polaków ma kompleksy. Znacznie częściej dotykają one młode osoby i kobiety. Nasza samoocena wzrosła jednak na przestrzeni ostatnich 5 lat. Inspiracją dla badania był ruch ciałopozytywności, który wychodzi naprzeciw promocji niedoścignionych ideałów piękna. Ankietowani rozumieją go w różny sposób.

Ile osób, tyle dróg do akceptacji własnego wyglądu. Żadna z nich nie jest pozbawiona trudności. Marka kosmetyczna Nutridome sprawdziła, na jakim jej odcinku aktualnie się znajdujemy. Z raportu „Czy Polacy lubią swój wygląd?" dowiadujemy się wiele o samoocenie rodaków w różnym wieku.

Co czują Polacy, patrząc w lustro?

Niemal połowa badanych jest zadowolona ze swojego odbicia w lustrze. Blisko trzech na dziesięciu odczuwa jednak chęć zmian. Jeszcze bardziej krytyczni jesteśmy w stosunku do swoich sylwetek. Tylko co trzeci ankietowany jest usatysfakcjonowany wyglądem własnego ciała. U ponad połowy pierwszą myślą po spojrzeniu w lustro jest pragnienie zmian.

Kobiety mają najwięcej zastrzeżeń do swojej wagi, a mężczyźni – do ilości masy mięśniowej. Reprezentantom obojga płci zależy na płaskim brzuchu i korekcie twarzy. Panie często martwią się również niewystarczająco kształtnymi piersiami i pośladkami oraz posiadaniem rozstępów i blizn. Z kolei u panów przeważa pragnienie bycia wyższym i przytycia. Najbardziej lubimy za to własne oczy, usta i wzrost

Troska o atrakcyjny wygląd wpływa na nasze życie

Aż 8 na 10 badanych uzależnia swoje samopoczucie od własnego wyglądu. Ponad połowa często porównuje się pod kątem atrakcyjności z innymi. Większość czasem odczuwa zazdrość podczas oglądania czyichś zdjęć w mediach społecznościowych. Nawet 55% Polaków zdarza się przerobić swoją fotografię przed publikacją, aby prezentować się na niej korzystniej. Przyznajemy również, że oceniamy innych po okładce. Opinie bazujące na wyglądzie wyrabia przeszło 86% z nas. Nieco częściej robią to mężczyźni.

Codzienność zdominowana przez media masowe wymusza na nas nieustanne obcowanie z niemożliwym do spełnienia kanonem piękna. (...) W wielu przypadkach to mit wykreowany na potrzeby reklam. Liczne badania udowadniają, że konstruowane w ten sposób obrazy mają duży wpływ na postrzeganie przez nas rzeczywistości – komentuje Magdalena Podgórska, nutrikonsultantka i ekspertka Nutridome.

Czym jest dla nas ciałopozytywność?

Korzenie ruchu body positive wiążą się ze Stanami Zjednoczonymi lat 60. XX wieku oraz walką z dyskryminacją osób plus size. Dziś ciałopozytywność dotyka znacznie szerszego spektrum tematów. To wołanie o akceptację swojej fizyczności niezależnie od rozmiaru, wyglądu, wieku, koloru skóry czy poziomu sprawności.

Ruch ten dotarł jednak do Polski dość niedawno. Nic więc dziwnego, że nie wszyscy badani interpretują go tak samo. Dla mnie ciałopozytywność to takie podejście do swojego ciała, w którym traktujemy je jako dar, coś, co mamy i jest piękne i dobre dla nas takie, jakie jest, i w którym mamy prawo czuć się dobrze, nawet jeśli nie jest idealne – pisze jeden z ankietowanych. Nie brakuje również respondentów, którzy obawiają się, że ruch ten zachęca do pozostawania otyłym mimo negatywnych konsekwencji dla organizmu. Warto jednak pamiętać, że akceptacja siebie nie wyklucza pracy nad sobą.

Artykuł sponsorowany

Potrzebny koncentrator tlenu?

Sprawdź, na co zwrócić uwagę!

Trzecia fala epidemii nasuwa myśli: co będzie, jeśli się zarażę i będę musiał walczyć z COVID-19 o każdy oddech? Jak pomogę bliskiej osobie? Pomocny może się okazać koncentrator tlenu, czyli urządzenie przeznaczone do tlenoterapii polegającej na dostarczaniu organizmowi skoncentrowanej ilości tlenu. Koncentrator wspomaga leczenie choroby COVID-19. Korzystają z niego także osoby borykające się problemami układu krążenia, górnych dróg oddechowych i astmą. Schorzenia te mogą zagrażać życiu, a urządzenie jest dla chorych ratunkiem.

Czy można wypożyczyć?

Do niedawna w sklepach medycznych można było wypożyczyć koncentrator tlenu. Cena wypożyczenia wahała się od 150 do 200 zł za miesiąc. Obecnie, w czasie pandemii, jest to praktycznie niemożliwe. Dziś firmy oferują jedynie sprzedaż urządzeń, których cena oscyluje w granicach od 2 tysięcy do 10 tysięcy złotych.

Jak działa koncentrator tlenu?

Koncentrator tlenu to urządzenie medyczne, które dostarcza choremu tlen. Jak dokładnie się to dzieje? Koncentrator pobiera powietrze z otoczenia, w skład którego wchodzi tlen (21 proc.), azot (78 proc.) oraz śladowe ilości innych gazów (ok. 1 proc.). Następnie koncentrator absorbuje azot, dzięki czemu do organizmu chorego trafia tlen w stężeniu przekraczającym 90 proc. - mówimy wówczas o tlenie medycznym. Sprzęt dodatkowo filtruje, oczyszcza i – jeżeli wyposażony jest w specjalny pojemnik – nawilża podawany gaz. Tlen podawany jest choremu za pomocą specjalnych cewników do podawania tlenu przez nos - popularnie nazywane są „wąsami" do podawania tlenu, lub przez maskę tlenową. Urządzenie może pracować w trybie ciągłym nawet 24 godziny na dobę, dostarczając określoną objętość tlenu w czasie minuty. Oferowane przez lidera tlenoterapii – firmę Timago z Bielska-Białej koncentratory YUWELL generują przepływ tlenu w zakresie od 1 l do aż 8 litrów w przypadku koncentratorów tlenu do użytku profesjonalnego.

Jak długo stosować tlenoterapię?

Każda decyzja o użyciu koncentratora tlenu i rozpoczęciu tlenoterapii powinna być skonsultowana z lekarzem. Tylko lekarz może odpowiedzieć na pytanie – jakie stężenie tlenu będzie dla nas idealne oraz jaki przepływ powinno zapewniać nasze urządzenie. Znając odpowiedzi na te pytania, kupimy urządzenie dopasowane do naszych potrzeb.

Na co zwrócić uwagę przy wyborze koncentratora tlenu?

Koncentratory tlenu będące wyrobami medycznymi nie należą do urządzeń najtańszych, jednak kierowanie się wyłącznie ceną przy wyborze sprzętu jest nietrafione, a może być niebezpieczne. Dlaczego? W Internecie pojawiło się mnóstwo tanich produktów, które nie koncentrują tlenu w stopniu pożądanym, co może nam dawać fałszywe poczucie bezpieczeństwa. Co jest zatem ważne?

Stopień koncentracji tlenu

To najważniejszy czynnik, na który trzeba zwrócić uwagę. Tak naprawdę im wyższa koncentracja tlenu, tym lepiej. Zalecamy odrzucić koncentratory, które oferują stopień koncentracji tlenu na poziomie 50-60%. Mimo atrakcyjnej ceny nie wpłyną na poprawę życia osoby chorej. Na rynku są dostępne koncentratory, które nie tylko koncentrują tlen, ale także oczyszczają i ogrzewają podawaną mieszankę. Optymalnym rozwiązaniem będzie wybór urządzenia koncentrującego tlen na poziomie 90-96%.

Głośność

Co do zasady koncentrator jest urządzeniem głośnym. Większość koncentratorów charakteryzuje się głośnością powyżej 40 dB. Jest to parametr, który trzeba wziąć pod uwagę w szczególności, że większość czasu pracy takiego koncentratora przypada na godziny nocne. Pocieszające jest, że użytkownik stopniowo przyzwyczai się do wydzielanego szumu specyficznego dla tego urządzenia i po pewnym czasie nie będzie go zauważał.

Zużycie prądu

Koncentratory tlenu zużywają

dość dużo prądu, tym bardziej że w większości przypadków przeznaczone są do pracy ciągłej. Jest to powód, dlaczego warto zainwestować w nowoczesny koncentrator tlenu, za który być może zapłacimy trochę więcej, ale który w perspektywie czasu pozwoli nam zaoszczędzić na zużyciu energii elektrycznej.

Waga

Jest to w zasadzie parametr odnoszący się bardziej do koncentratorów przenośnych. Jeśli ma być zabierany w podróż, warto by był jak najlżejszy. Wówczas idealny byłby taki ważący maksymalnie 5 kilogramów. Jeśli chodzi o koncentratory stacjonarne, waga nie ma takiego znaczenia, gdyż koncentrator stoi i nie ma potrzeby przemieszczania go. Ile może ważyć taki stacjonarny koncentrator? W zależności od rozmiarów i przeznaczenia (użytek domowy lub profesjonalny) koncentratory ważą od 5 do nawet 28 kg.

Przeznaczenie koncentratora

Sytuacją idealną byłoby zaopatrzyć się w przenośny i stacjonarny koncentrator, ale mało kto może sobie na to pozwolić. Poza tym należy postawić sobie pytanie – czy osoba chora będzie się przemieszczać, czy też będzie koncentratora używać jedynie stacjonarnie – co niewątpliwie ma miejsce w większości przypadków. Postawienie sobie takiego pytania z pewnością ułatwi nam podjęcie decyzji.

Koncentrator tlenu to urządzenie ratujące zdrowie i życie, a jego dobór i decyzja o zakupie powinna być poprzedzona rozmową z lekarzem. Doświadczenie TIMAGO w leczeniu tlenem i oferowane przez firmę modele z pewnością spełnią wymagania osób potrzebujących tlenoterapii. Koncentratory tlenu firma z Bielska-Białej ma cały czas na stanie, a ich zakup to nic prostszego – wystarczy skontaktować się z jakimkolwiek sklepem medycznym (stacjonarnym lub internetowym). W przypadku wątpliwości, który model wybrać, zapraszamy do kontaktu: 33 499 50 00 lub info@timago.com. Nasz zespół jest do Państwa dyspozycji i podpowie, który model wybrać oraz wskaże dogodne miejsce, gdzie można taki koncentrator zakupić, aby być przygotowanym na walkę ze skutkami COVID-19. Timago International Group to wyłączny dystrybutor marki YUWELL w Polsce i Europie Wschodniej.

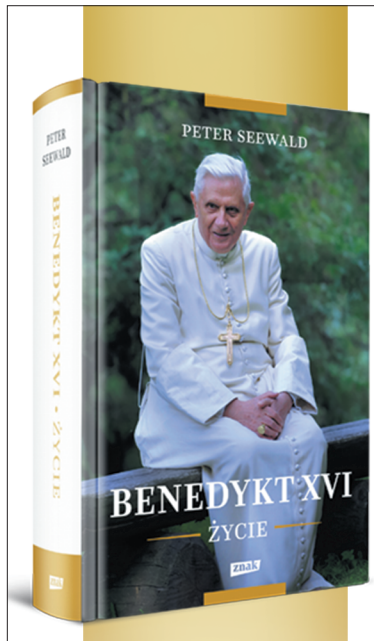
REKLAMA

Nie ma nic ważniejszego dla naszego zdrowia i dobrego samopoczucia niż ODDYCHANIE

Jako gatunek utraciliśmy zdolność prawidłowego oddychania i ponosimy tego poważne konsekwencje.

Dziennikarz James Nestor przemierza świat, aby dowiedzieć się, co poszło nie tak i jak to naprawić. Odpowiedzi szuka nie tylko w źródłach medycznych, ale także w pradawnych miejscach pochówku, w tajnych instytutach ZSRR, w szkołach chóralnych w New Jersey i na pełnych smogu ulicach São Paulo. Bada starożytne praktyki oddechowe (Pranayama, Sudarshan Kriya, Tummo) i łączy siły z „pulmonautami", aby naukowo testować moc oddechu.

Okazuje się, że dzięki niewielkim nawet zmianom w sposobie, w jaki wykonujemy wdech i wydech, możemy znacznie polepszyć wyniki sportowe, poprawić funkcjonowanie narządów wewnętrznych, pozbyć się chrapania, astmy i chorób autoimmunologicznych, a nawet wyprostować dotknięty skoliozą kręgosłup. Niewiarygodne, a jednak prawdziwe!"



Jak oceniać pontyfikat Benedykta XVI? Czy był on naznaczony pasmem porażek – jak powtarzają często przeciwnicy Ratzingera? A może wybór niemieckiego kardynała, jednego z najbliższych współpracowników Jana Pawła II, wybitnego myśliciela, był efektem strategii hierarchów mającej na celu zachowanie ciągłości nauczania Kościoła? Kim naprawdę jest Joseph Ratzinger i co takiego się wydarzyło, że po ośmiu latach Benedykt XVI ustąpił z urzędu? Czy była to desperacja, czy akt odwagi?

Benedykt XVI. Życie to długo oczekiwana, doskonale napisana oraz pełna biografia przedstawiająca życie Josepha Ratzingera, późniejszego papieża Benedykta XVI.

Peter Seewald, dziennikarz i pisarz, ukazuje w zupełnie nowym świetle prawdziwy portret Benedykta XVI, chłopaka z alpejskiej wioski, który odmienił papiestwo. Dostajemy obraz nie tylko wybitnego teologa, ale także odważnego zwierzchnika Kościoła. Autor przeprowadził liczne rozmowy ze świadkami wydarzeń, przyjaciółmi i współpracownikami Josepha Ratzingera. Żaden dziennikarz ani autor nie zna Benedykta XVI lepiej od niego.

www.znak.com.pl

Jak przygotować się do szczepienia przeciw COVID-19

Przed szczepieniem warto dobrze się wyspać, zjeść pożywny posiłek i ograniczyć spożycie alkoholu. Na co jeszcze powinniśmy zwrócić uwagę, żeby optymalnie przygotować się do szczepienia? Sprawdź, co radzą w tej kwestii eksperci.

Dzięki szczepieniu możemy uniknąć zachorowania na COVID-19, jego poważnych konsekwencji i długoterminowych powikłań. Nawet jeśli po zaszczepieniu mimo wszystko zachorujemy, to przebieg choroby będzie łagodniejszy. Eksperci podkreślają, że warto zaszczepić się nawet jeśli chorowaliśmy już na COVID-19. Odporność po szczepieniu jest bowiem silniejsza i trwa dłużej niż ta wywołana naturalną infekcją. Według CDC (Center for Disease Control and Prevention) i PHE (Public Health England) przebycie COVID-19 nie jest przeciwwskazaniem do szczepień. Z kolei Rada Medyczna rekomenduje, aby osoby, które przeszły już COVID-19 przyjęły jedną dawkę szczepionki po upływie 6 miesięcy od dnia uzyskania wyniku testu potwierdzającego zakażenie.

Tuż przed szczepieniem

„W dniu szczepienia trzeba się zachowywać tak, jak zwykle, czyli zjeść posiłek (najlepiej lekki) i przyjąć leki, które się codziennie przyjmuje. Seniorzy czasem przychodzą do lekarza na czczo i nie zażywają leków „na wszelki wypadek". W przypadku wizyty związanej ze szczepieniem jest to szczególnie niewskazane. Może bowiem dojść do zmiany ciśnienia lub zasłabnięcia, nie w efekcie podania szczepionki, tylko z powodu hipoglikemii" – mówi lekarka rodzinna Agata Sławin z Porozumienia Zielonogórskiego.

Specjaliści zwracają uwagę, że dla niektórych osób przyjście na szczepienie w nowe miejsce, na określoną godzinę, a także oczekiwanie na szczepienie, wiąże się z silnymi emocjami i często skutkuje wzrostem ciśnienia. „Nieprzyjęcie codziennych leków obniżających ciśnienie i ten dodatkowy stres skutkuje często takim wzrostem, że trzeba poczekać na jego obniżenie, aby bezpiecznie przyjąć szczepionkę" – mówi prof. Joanna Zajkowska z Kliniki Chorób Zakaźnych i Neuroinfekcji UMB.

Ponadto, wybierając się na szczepienie, warto ubrać się tak, aby łatwo było odsłonić górną część ramienia. Nie zakładajmy więc tego dnia koszul zapinanych na wiele guzików, czy obcisłych bluzek lub swetrów. Przy odpowiednim stroju wystarczy odsłonić ramię bez zdejmowania ubrania.

Co zabrać ze sobą

W punkcie szczepień warto pojawić się punktualnie, najlepiej z wypełnionym już kwestionariuszem kwalifikacyjnym (można go znaleźć na stronie gov.pl). „Ankieta składa się z kilkunastu pytań, dlatego warto wypełnić ją spokojnie w domu i przynieść gotową do przychodni, ale jeśli nie ma takiej możliwości, to kwestionariusz dostaniemy w na miejscu" – informuje lekarka.

Trzeba zatem zabrać również ze sobą okulary do czytania, jeśli ktoś takich potrzebuje, a także dowód osobisty i długopis.

Uwaga! Zabierz na szczepienie ze sobą również listę leków, które przyjmujesz.

Szczepionka przeciw COVID-19 aplikowana jest domięśniowo, najczęściej w mięsień naramienny. Podawane są z reguły dwie dawki szczepionki (0,3 lub 0,5 ml każda) w odstępie co najmniej 21 dni.

Uwaga! Zapisujemy się na daną szczepionkę, więc w punkcie szczepień nie można już tego zmienić, chyba że lekarz kwalifikujący do szczepienia podejmie taką decyzję i zmieni nasz termin oraz szczepionkę.

O czym musisz koniecznie powiedzieć lekarzowi przed szczepieniem:

- że miałeś ciężką reakcję alergiczną lub zaburzenia oddychania po jakimkolwiek szczepieniu, pokarmie, ukłuciu owada, leku czy substancji chemicznej,
- że miałeś incydenty zatorowo-zakrzepowe (np. udar, zakrzepica kończyn dolnych),
- że masz problemy z krzepnięciem krwi, łatwo tworzą się u ciebie siniaki lub przyjmujesz profilaktycznie leki przeciwzakrzepowe (np. Acard, Xarelto, Pradaxa, Eliquis) – to nie przeszkadza w szczepieniu, ale trzeba poinformować o tym lekarza,
- że choroba przewlekła, na którą chorujesz, jest w tej chwili w fazie zaostrzenia (problemem jest szczególnie zaostrzenie astmy, RZS czy łuszczycy, ze względu na konieczność zwiększenia leków supresyjnych - sterydów),
- że masz osłabiony układ immunologiczny w wyniku choroby, takiej jak np. zakażenie wirusem HIV, przyjmujesz leki z powodu choroby nowotworowej, chorób z autoagresji jak RZS (Metorexat) lub innych zaburzeń odporności.

Co cię czeka po szczepieniu

Po przyjęciu szczepionki trzeba poczekać na miejscu 15 minut dla własnego bezpieczeństwa, by w razie pojawienia się niepożądanych reakcji szybko uzyskać pomoc. Jeśli nic się nie dzieje, to można wrócić do domu.

„Tego dnia odpoczywamy. Nie planujmy żadnych prac związanych z wysiłkiem. Możemy czuć się normalnie, ale trzeba się liczyć z tym, że nasz organizm zareaguje na szczepionkę. Najczęściej obserwowany jest ból ręki, w którą wykonano zastrzyk – dlatego ważne jest, by podano go w rękę mniej używaną. Inne dość częste dolegliwości po szczepieniu to dyskomfort, bóle mięśni, stan podgorączkowy. Nie panikujemy, jeśli takie objawy się pojawią, należy wziąć paracetamol lub ibuprofen i poczekajmy 1-2 dni, bo w tym czasie zwykle objawy znikają. Jeśli jednak gorączka będzie wysoka, a dolegliwości będą się nasilały, trzeba skontaktować się ze swoim lekarzem rodzinnym" – mówi Agata Sławin.

Choć można spodziewać się przejściowych działań niepożądanych, przed otrzymaniem szczepionki nie należy profilaktycznie przyjmować żadnych leków. Warto w tym miejscu wyjaśnić wątpliwości, które pojawiły się jakiś czas temu w odniesieniu do ibuprofenu. „Chciałbym podkreślić, że doniesienia jakoby ibuprofen pogarszał przebieg choroby COVID-19 zostały zdementowane przez Światową Organizację Zdrowia i Europejską Agencję Leków" – mówi prof. Ernest Kuchar, przewodniczący Polskiego Towarzystwa Wakcynologii.

Objawy niepożądane, jakie mogą się pojawić po szczepieniu:

- ból i/lub obrzęk i /lub zaczerwienienie w miejscu ukłucia,
- złe samopoczucie, osłabienie,
- ból głowy, zawroty,
- bóle mięśniowo-stawowe,
- dreszcze, gorączka,
- powiększenie węzłów chłonnych,
- odczyny alergiczne.

To może, ale nie musi się zdarzyć, ale lepiej wziąć to pod uwagę, bo być może będziesz potrzebować jeden, dwa dni na odpoczynek.

Ostrożnie między szczepionkami

Pamiętaj, że szczepionka może nie zapewniać pełnej ochrony przed upływem **co najmniej 7 (Pfizer) - 14 (Moderna i AstraZeneca) dni od otrzymania drugiej dawki**. „Odporność zaczyna się wytwarzać już od chwili podania szczepionki i stopniowo rośnie, ale dość wolno. Dopiero około 3. tygodnia zbliża się do wartości pożądanych. Warto pamiętać, że mimo podania pierwszej dawki, w ciągu tygodnia lub dwóch od szczepienia może zdarzyć się zakażenie wirusem" – ostrzega prof. Zajkowska. Dlatego specjaliści apelują, aby zaraz po szczepieniu nie organizować spotkań rodzinnych i towarzyskich. „Abyśmy byli bezpieczni, musi upłynąć jeszcze trochę czasu. Częściową (50-procentową) odporność nabywa się średnio po 12 dniach, ale u starszych osób trwa to zwykle dłużej, bo z wiekiem układ odpornościowy pracuje mniej sprawnie i potrzebuje więcej czasu do produkcji przeciwciał. Na rodzinne imprezy najlepiej poczekać do tygodnia po drugiej dawce" – mówi Agata Sławin.

Dostępne dziś szczepionki zapewniają odporność przeciwko występującym obecnie w Polsce różnym wariantom wirusa. Warto jednak mieć na uwadze fakt, że wirus jest stale transmitowany między ludźmi i tworzy kolejne warianty, obecny jest także w rezerwuarze zwierzęcym.

„Czy będzie zagrożeniem w następnych latach? Czy nasza odporność wystarczy? Na to pytanie dziś trudno opowiedzieć. W niektórych krajach rozważa się podanie trzeciej dawki, a naukowcy pracują nad szczepionkami mozaikowymi czy wielowariantowymi, które skutecznie chroniłyby nas przed nowymi wariantami koronawirusa" – podsumowuje prof. Zajkowska.

Monika Wysocka,
zdrowie.pap.pl

Źródła: Ministerstwo Zdrowia; Nauka przeciw pandemii: opracowanie pt. „Szczepienia przeciw COVID-19. Innowacyjne technologie i efektywność"

REKLAMA

Samochodowy punkt szczepień

Tak zwane drive-thru. Jak to działa?

Największy samochodowy punkt szczepień w Polsce został otwarty we Wrocławiu na Stadionie Miejskim. Placówka pomyślnie przeszła kontrolę NFZ i jest wpisana do elektronicznego systemu rejestracji. Jak to działa?

Tak zwane punkty drive-thru mają przepustowość wielokrotnie większą niż punkty stacjonarne. Można się w nich zaszczepić, nie wysiadając z samochodu. Jest także możliwość podejścia pieszo lub podjechania rowerem.

Na parkingu na Stadionie Wrocław o powierzchni 8 tys. metrów kwadratowych będzie działało docelowo 20 stanowisk (18 samochodowych i dwa pieszo-rowerowe), które umożliwią szczepienie nawet 8,5 tys. osób dziennie. Stadion bierze tym samym udział w pilotażowym programie szczepień w systemie drive-thru. - Od początku Wrocław wspiera Narodowy Program Szczepień. Bezpłatnie dowozimy na szczepienia osoby z niepełnosprawnością i starsze, a medyków do szpitala tymczasowego, uruchomiliśmy też specjalną zakładkę na portalu miejskim www.wrocław.pl gdzie podajemy wszystkie ważne i pewne informacje dotyczące szczepień. – mówi Jacek Sutryk, prezydent Wrocławia.

Po szczepieniu, zgodnie z zaleceniami, trzeba odczekać 20 min, na wyznaczonej do tego części parkingu, na której znajdzie się zaplecze sanitarne. Do punktu samochodowego przyjeżdżać będą wyłącznie osoby już zarejestrowane na konkretny dzień i do tego, konkretnego, punktu szczepień.

Najważniejsze zasady szczepienia w punkcie drive-thru:

- zarejestruj się na szczepienie www.gov.pl/szczepimysie lub infolinię 989
- zabierz dowód osobisty
- załóż ubranie pozwalające na swobodne wykonanie szczepienia w lewe, lub prawe ramię
- przyjedź do punktu drive-thru nie wcześniej, niż 10 minut przed wyznaczonym terminem szczepienia
- po wjechaniu do namiotu zgaś silnik samochodu
- po szczepieniu odczekaj 20 minut w wyznaczonej części parkingu
- Nie przyjeżdżaj do punktu szczepień, jeśli nie masz wyznaczonego terminu
- Nie ma możliwości zarejestrowania się na miejscu w punkcie szczepień.

REKLAMA

29 lat tradycji
TOUROPERATOR ARION Senior

RENOMOWANE BIURO PODRÓŻY
WCZASY - WYCIECZKI - BEZ NOCNYCH PRZEJAZDÓW!

SUPER PROMOCJA!
Przy zakupie wycieczki
NOCLEG w KRAKOWIE
za 1 zł
Promocja ważna do dnia 25.05.2021

tel. kom. 601 511 897, 781 892 523, pon - pt 09:30 - 17:30 www.arionsenior.pl email: arion@arion.pl
Kraków, ul. Karmelicka 32
Klientom spoza Krakowa oferujemy noclegi w hotelu w Krakowie - przed i po wycieczce

WCZASY NAD MORZEM z dojazdem autokarem
ŁEBA – Dom Wczasowy, 200 m do plaży, 3 posiłki dziennie
01.06-11.06.2021, 11 dni/10 nocy **cena od 1955 zł** w pok. 2 os.
30.08-09.09.2021, 11 dni/10 nocy **cena od 1995 zł** w pok. 2 os.
W cenie: przejazd, wyżywienie 3 x dziennie, wycieczka, ubezpieczenie

DARŁÓWKO - Dom Wczasowy, plaża 300 m, 3 posiłki/dzień
17.06-27.06.2021, 11 dni/10 nocy **cena od 1.850 zł** w pok. 2 os.
W cenie: przejazd, wyżywienie 3 x dziennie, wycieczka, ubezpieczenie

WYCIECZKI po POLSCE
ROZTOCZE - 3 dni: **14-16.09.2021 cena 595 zł**
WIELKOPOLSKA - 4 dni: **06-09.09.2021 cena 795 zł**
TATARSKI SZLAK - 4 dni: **13-16.09.2021 cena 895 zł**
POLSKA DOLINA LOARY - 4 dni: **21-24.09.2021 cena 685zł**

UKRAINA – TRUSKAWIEC: SANATORIUM KARPATY****
08.06-19.06.2021, 12 dni/10 nocy **cena 2690 zł** w pok. 2 os.
27.09-08.10.2021, 12 dni/10 nocy **cena 2590 zł** w pok. 2 os.
W cenie: przejazd autokarem, 4 zabiegi lecznicze/dziennie, wyżywienie 3 x dziennie (bufet), ubezpieczenie, rezydent.

Wycieczka lotnicza: CZTERY OBLICZA RZYMU / 5 dni
RZYM BAROKOWY, RZYM ANTYCZNY, WATYKAN, BAZYLIKI RZYMSKIE
21.09-25.09.2021; 12.10-16.10.2021
cena 2070 zł + około 990 zł - 1.290 zł bilet lotniczy KRK/KTW
W cenie: transfer, 4 noclegi z HB, opieka pilota, ubezpieczenie

CHORWACJA – DALMACJA wypoczynek i zwiedzanie / 9 dni
NIN - ZADAR – TROGIR – SPLIT – PARK NARODOWY KRKA
19.09-27.09.2021,ARBANIJA-Villa Malo More*** **cena 1660 zł**
01.10-09.10.2021, PRIMOSTEN - Hotel Zora*** **cena 1765 zł**
W cenie: przejazd, 8 noclegów z HB, opieka pilota, ubezpieczenie

SŁOWENIA / 5 dni
MARIBOR–BLED–wąwóz VINTGAR–SKOFJA LOKA–LUBLANA-PIRAN
21.09-25.09.2021 cena 1495 zł
W cenie: przejazd, 4 noclegi z HB, opieka pilota, ubezpieczenie

FRANCJA – SMAKI PROWANSJI / 7 dni
NICEA – MANTONA – CANNES – KANION VERDUN – MOUSTIERES SAINT MARIE – MARSYLIA – ARLES – PONT DU GARD - AVINION – PARK NARODOWY CALANQUES - CASSIS - MEDIOLAN
cena 2180 zł termin: **27.06-03.07.2021**
W cenie: przejazd, 6 noclegów z HB, opieka pilota, ubezpieczenie

SANTORINI – jedna z najpiękniejszych wysp świata
23.06-27.06.2021; **08.09-12.09.2021** / 5 dni
27.06-04.07.2021; **26.09-03.10.2021** / 8 dni
cena 1690 zł za 5 dni lub od 2680 zł za 8 dni
+ około 990 zł - 1200 zł bilet lotniczy KRK lub KTW
W cenie: transfery, 4 lub 7 noclegów z HB, polski przewodnik, 3 lub 4 wycieczki fakultatywne, ubezpieczenie

MAGICZNA GRUZJA - SAMOLOTEM/ 8 dni
KUTAISI – MTSCHETA – TBILISI – BODBE – SIGHNAGHI – NAPAREULI – ANANURI – KAZBEGI – GUDAURI – UPLITSIKHE – TSAKALTUBO – JASKINIA PROMETEUSZA – BATUMI z ogrodem botanicznym
12.06-19.06.2021; **11.09-18.09.2021**
cena 2590 zł + około 990 zł - 1290 zł bilet lotniczy KRK/KTW
W cenie: transfery, 7 noclegów z HB, bilety wstępu, polski przewodnik, degustacja win, warsztaty kulinarne, ubezpieczenie

PERŁY BAWARII / 7 dni
PASAWA – BURGHAUSEN – RATYZBONA – NORYMBERGA – FUSEN -ROTHENBURG ob.der TAUBER – HOHENSCHWANGAU – ETTAL -NEUSCHWAINSTEIN – LINDERHOF – OBERAMMERGAU – WIES - GARMISCH PARTENKIRCHEN – MONACHIUM - HERRENCHIEMSEE
cena 2350 zł 04.09-11.09.2021
W cenie: przejazd, 6 noclegów z HB, opieka pilota, ubezpieczenie

BAŁKANY / 11 dni
BOŚNIA i HERCEGOWINA – CZARNOGÓRA – CHORWACJA – ALBANIA – MACEDONIA PÓŁNOCNA – SERBIA
08.09-12.09.2021 cena 2190 zł
W cenie: przejazd, 10 noclegów z HB, opieka pilota, ubezpieczenie

POCIĄGIEM BERNINA EXPRESS PRZEZ ALPY / 5 dni
SALZBURG-CHUR-TIRANO–WERONA–SIRMIONE-ZELL am SEE
21.06-25.06.2021; **20.07-24.07.2021**;
10.08-14.08.2021; 31.08-04.09.2021;
07.09-11.09.2021; **15.09-19.09.2021**
cena 1750 zł + 380 zł bilet na pociąg Bernina Express
W cenie: przejazd, 4 noclegi z HB, opieka pilota, ubezpiecz.
HIT!

BIAŁE NOCE PETERSBURG i NADBAŁTYCKIE STOLICE
ERMITAZ, CARSKIE SIOŁO, PETERHOF – WILNO – RYGA – TALLIN – HELSINKI (autokar + prom) / 9 dni
22.06-30.06.2021; **06.07-14.07.2021**
cena od 3280 zł (w kabinie 4 os.) do 3540 zł (w kabinie 2 os.)
W cenie: przejazd, 8 noclegów z HB, opieka pilota, ubezpieczenie

BALTIC TOURS / 9 dni
RYGA-SZTOKHOLM-HELSINKI-PETERSBURG-TALLIN-RUNDALE
12.06-20.06.2021 (autokar + prom)
cena od 3190 zł (w kabinie 4 os.) do 3570 zł (w kabinie 2 os.)
W cenie: przejazd, 8 noclegów z HB, opieka pilota, ubezpieczenie

AUSTRIA – SZWAJCARIA + pociąg Bernina Express / 8 dni
CZESKI KRUMLOV – SALZBURG – CHUR – TIRANO – jez. COMO- jez. GENEWSKIE (Chateau de Chillon, Vevey, Montreaux, Evian, Geneva) – ZURYCH - WODOSPAD RHEIFALL – STEIN n/RENEM – MAINAU (Wyspa Kwiatów na jez. Bodeńskim) – DOLINA WACHAU - MELK
28.06-05.07.2021; **07.07-14.07.2021**; **26.07-02.0.2021**
cena 2890 zł + 380 zł bilet na pociąg Bernina Express
W cenie: przejazd, 7 noclegów z HB, opieka pilota, ubezpieczenie

SZWECJA – weekend na morzu / 3 dni
KARLSKRONA – KALMAR - WYSPA OLANDIA – GDAŃSK
10.09-12.09.2021; **17.09-19.09.2021**; **01.10-03.10.2021**
cena 1080 zł (autokar + prom)
W cenie: przejazd, wyżywienie 2 x śniadanie, 2 x kolacja, 1 x obiad, 2 noclegi (w kabinie 2 os), opieka pilota, ubezpieczenie

ROZKŁADAMY CENY NA NIEOPROCENTOWANE RATY. Zapraszamy do rezerwacji, również przez stronę www.arionsenior.pl

Rehabilitacja pocovidowa na NFZ

Uzdrowiska należące do Polskiej Grupy Uzdrowisk uruchamiają turnusy rehabilitacyjne dla osób, które przebyły chorobę COVID-19 i zmagają się z powikłaniami. Pobyty w sanatoriach będą finansowane w całości przez Narodowy Fundusz Zdrowia. W związku z tym osoby ze skierowaniami mogą już kontaktować się z Uzdrowiskami w celu ustalenia terminu rehabilitacji.

Skierowanie na stacjonarną rehabilitację pocovidową może wystawić każdy lekarz ubezpieczenia zdrowotnego tj. lekarz pierwszego kontaktu (POZ), lekarz specjalista lub lekarz pracujący w szpitalu. Dokument wystawiany jest na druku typu „skierowanie do szpitala", na którym musi widnieć zapis: „Rehabilitacja stacjonarna świadczeniobiorcy po przebytej chorobie COVID-19".

Program leczenia gwarantuje od 2 do 6 tygodni kompleksowej rehabilitacji, przy czym rozpoczęcie rehabilitacji następuje w terminie nie późniejszym niż w okresie 12 miesięcy od zakończenia leczenia w kierunku COVID-19.

Ważnym wymogiem w kwalifikacji do leczenia jest przedstawienie wyników badań diagnostycznych, tj. EKG oraz RTG klatki piersiowej z opisem po zakończeniu ostrej fazy choroby, a także wyników badań laboratoryjnych (morfologia, OB, CRP).

Program rehabilitacji jest ustalany indywidualnie dla każdego kuracjusza. Jego celem jest poprawa wydolności wysiłkowej i krążeniowej, a także sprawności oddechowej i siły mięśniowej. Terapia obejmuje m.in. treningi wytrzymałościowe, ćwiczenia oddechowe i ogólnousprawniające, inhalacje indywidualne, a także zabiegi z zakresu balneoterapii, hydroterapii i fizykoterapii. W ramach rehabilitacji pocovidowej prowadzone są również zajęcia z zakresu psychosomatyki oraz edukacja zdrowotna, która służy zmianie stylu życia.

Dane kontaktowe dla ozdrowieńców

Rehabilitacja pocovidowa odbywa się we wszystkich uzdrowiskach Grupy, tj. Uzdrowisku Świeradów, Uzdrowisku Cieplice, Uzdrowisku Połczyn oraz w Uzdrowiskach Kłodzkich. Szczegółowe informacje udzielane są w poszczególnych uzdrowiskach:

Uzdrowisko Cieplice, tel. 75 7551003, e-mail: marketing@uzdrowisko-cieplice.pl
Uzdrowisko Świeradów, tel. 75 7820600, e-mail: marketing@uzdrowisko-swieradow.pl
Uzdrowisko Połczyn, tel. 94 3662686 lub, e-mail: sprzedaz@uzdrowisko-polczyn.pl
Uzdrowiska Kłodzkie, tel. 74 8680370, e-mail: rezerwacja@uzdrowiska-klodzkie.pl

REKLAMA

Centrum Rehabilitacji Krokus

Bezpieczny wyjazd z widokiem na góry.

Turnus rehabilitacyjny po covidowy 1 699 zł/os.

- **pełne wyżywienie:** tradycyjna polska kuchnia
- **pakiet leczniczy:** m.in. konsultacja lekarska, opieka fizjoterpeutyczna
- **zabiegi rehabilitacyjne:** m.in. ćwiczenia wydolnościowe, okłady borowinowe
- **pakiet relaksacyjny:** m.in. kąpiele perełkowe, masaże relaksacyjne

KROKUS hotelarze od 1961

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

Koszt pobytu już od 230 zł
01.09.2021 - 20.12.2021

10% RABATU na hasło „SENIOR 2021"

- Cicha okolica
- Śniadania i obiadokolacje w formie bufetu
- Aquapark z saunami
- Gabinety SPA
- Całodobowa recepcja

ul. 1-go Maja 51, Szklarska Poręba
Rezerwacje tel. **+48 756 199 399**
email: rezerwacja@blue-mountain-resort.pl

www.blue-mountain-resort.pl

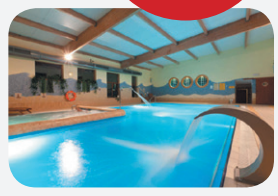
REKLAMA

SENIORZY NAD MORZEM

Jantar-Spa NIECHORZE

SUPER CENY

OFERTA SPECJALNA DLA SENIORÓW



	Sezon A 6.03-24.03 23.10-14.11	Sezon B 24.04-29.05 18.09-23.10	Sezon C 29.05-26.06 21 08.18.09
Pokój ekonomiczny	875 zł	924 zł	1120 zł
Pokój komfortowy	980 zł	1015 zł	1260 zł
Pokój 1 - osobowy	1085 zł	1120 zł	1400 zł

Kompleks Wypoczynkowo – Rehabilitacyjny JANTAR - Spa
al. Bursztynowa 31, Niechorze

REZERWACJE

tel. (0 91) 38 63 359, fax. (091) 38 47 903
e-mail: jantar24@wp.pl, info@jantar-spa.pl

W cenie:

- 7 noclegów w wybranym pokoju
- Całodzienne wyżywienie (śniadania i kolacja – bufet, obiad serwowany; 23.07-28.08 śniadania i obiadokolacja - bufet)
- 10 zabiegów fizykalnych (elektroterapia, światłolecznictwo, krioterapia miejscowa, hydroterapia solankowa, inhalacja)
- Kompleks basenów bez ograniczeń (basen rekreacyjny z atrakcjami, bicze i kaskady wodne, przeciwprąd, basen solankowy z hydromasażem, jacuzzi, ścieżka do masażu stóp, sauna fińska)
- Poranna gimnastyka w basenie (od pon.do pt)
- Sala Fitness bez ograniczeń
- Wieczorek taneczny (lampka wina, ciasto) lub biesiada grillowa (muzyka na żywo, konkursy, nagrody) - zgodnie z kalendarzem wydarzeń ośrodka
- Wi-Fi
- Tenis stołowy, bilard, kijki do Nordic Walking
- Doba - do 14.00 w dniu przyjazdu do 10.00 w dniu wyjazdu; warunkiem rezerwacji 20% zaliczka.

Za dodatkową opłatą: Zwierzęta 35 zł/doba (małe rasy do 5 kg); parking 15 zł/doba (VII i VIII), 10 zł/doba (pozostałe miesiące); wypożyczalnia rowerów; szlafroki; wycieczki; zabiegi kosmetyczne.

Wakacje z wnukami

Wczasy w górach? Nad morzem? Albo weekend w innym mieście? Pomimo pandemii, nic nie stoi na przeszkodzie, aby rozpocząć planowanie wakacji lub jednodniowych wycieczek z wyprzedzeniem. Dzięki odpowiedniemu przygotowaniu unikniemy niemiłych niespodzianek, urlop spełni swoje zadanie i pozwoli nam odpocząć, a branży turystycznej odbudować straty.

Tegoroczne wakacje są jednymi z najbardziej wyczekiwanych od lat. Wszyscy liczymy na to, że letnie wyjazdy będą mogły odbyć się bez przeszkód. Serwisy rezerwacyjne odnotowują wzrost zainteresowania miejscami noclegowymi na lipiec i sierpień, a im bliżej lata, tym ilość rezerwacji jeszcze będzie rosła, szczególnie w przypadku obiektów i atrakcji dostosowanych do turystyki rodzinnej. Właściciele obiektów i organizatorzy turystyki także przygotowują się na zwiększoną frekwencję, dostosowują oferty do potrzeb rodzinnego wypoczynku i dołączają do bazy przedsiębiorców przyjmujących płatności Polskim Bonem Turystycznym. Planując letni wypoczynek, warto nie tylko zadbać o wcześniejsze znalezienie odpowiedniego miejsca, ale także sprawdzenie możliwości opłacenia wypoczynku za pomocą bonu turystycznego, jeśli wybieramy się na wakacje z wnukami. Katalog obiektów i usług, za które można nim zapłacić, jest szeroki – w bazie prowadzonej przez POT znajduje się obecnie ponad 20 tys. przedsiębiorców i sukcesywnie ich przybywa. W puli programu do wykorzystania wciąż pozostają ponad 3 miliardy zł, które podczas najbliższej wiosny i lata zasilą wakacyjne budżety polskich rodzin, a następnie trafią na konta przedsiębiorców turystycznych.

Z bonem w kieszeni

Polskim Bonem Turystycznym można zapłacić za nocleg lub imprezę turystyczną nawet bez konieczności noclegu. Warunkiem opłacenia bonem jednodniowej wycieczki bez noclegu jest wykupienie u operatora turystycznego pakietu co najmniej dwóch różnych usług np. przejazdu i wizyty w muzeum czy parku rozrywki. Co ważne, bonem można zapłacić też za usługę, którą zrealizujemy w przyszłości, np. jako zaliczkę za rezerwację pobytu. Można płacić nim wielokrotnie, aż do całkowitego wykorzystania. Aktualny stan środków rodzice naszych wnuków mogą sprawdzisz na PUE ZUS. Jeśli zaś koszt usługi jest wyższy niż wartość bonu, można część zapłacić bonem, a resztę dopłacić z własnych środków. Bon rodzice mogą poprać już dziś, termin pobrania nie wpływa w żaden sposób na okres jego ważności.

Bez żadnych wniosków

Aby pobrać bon turystyczny, nie trzeba składać żadnych wniosków – przysługuje on na każde dziecko objęte świadczeniem wychowawczym 500+ i jest dostępny na profilu PUE ZUS rodzica lub opiekuna, który posiada prawo do świadczenia lub dodatku wychowawczego.

Parlament Europejski chce bardziej ekologicznej i zrównoważonej turystyki

Europa jest najpopularniejszym celem podróży turystycznych na świecie. Parlament Europejski wzywa do opracowania planu, który sprawi, że turystyka będzie bardziej ekologiczna i zrównoważona, kiedy po ponad rocznej przerwie spowodowanej pandemią powróci do naszego życia.

Europosłowie chcą nowych środków, które mają zmniejszyć wpływ sektora na klimat i środowisko. Nie chodzi tylko o hotele, restauracje, musimy zrozumieć cały łańcuch - przekonują.

Jednym ze sposobów na ekologiczne podróżowanie jest preferowanie turystyki wiejskiej lub agroturystyki i unikanie przeludnienia w popularnych regionach. PE proponuje rozszerzenie turystyki Ecolabel: programu, który certyfikuje przyjazne środowisku zakwaterowanie i operatorów turystycznych.

Zdecydowanie największym trucicielem w turystyce jest transport. Parlament chce, aby podróże koleją odegrały ważną rolę w uczynieniu turystyki w UE bardziej ekologiczną. Posłowie wzywają również do zwiększenia wsparcia UE dla przejścia na czystsze paliwa i alternatywne formy transportu.

Aby pobudzić ekologiczną odbudowę po pandemii, Parlament Europejski chce, aby kraje UE wspierały turystykę poprzez plany odbudowy i tymczasowe obniżenie podatku VAT dla tego sektora. PE przekonuje, że ponowne otwarcie powinno być częścią strategii UE walki z COVID-19, wraz z takimi krokami jak wspólny certyfikat szczepień.

Źródło: EuroPAP News

REKLAMA

AUTOPROMOCJA

Prenumerata Grupowa Gazety Senior Dziel się tym, co dobre!

Prenumerata w wygodnych pakietach

Grupowa prenumerata Gazety Senior to 6 kolejnych numerów miesięcznika dostępnych w trzech wygodnych pakietach: brązowym, srebrnym i złotym, które różnią się ilością zamawianych egzemplarzy. Wybierz ten, który najlepiej odpowiada twoim potrzebom.

W prenumeracie taniej!

Regularna cena egzemplarza Gazety Senior wynosi 5 zł, w prenumeracie oszczędzasz, ponieważ kupujesz w dużo niższej cenie.

Pakiet brązowy 89 zł	Pakiet srebrny 119 zł	Pakiet złoty 149 zł
5 egzemplarzy każdego z sześciu kolejnych numerów. Dla Ciebie i czterech osób na pół roku!	**25 egzemplarzy każdego z sześciu kolejnych numerów. Dla Ciebie, członków twojego klubu, klientów, etc. na pół roku!**	**50 egzemplarzy każdego z sześciu kolejnych numerów. Dla Ciebie, członków twojej organizacji, twoich podopiecznych, klientów etc. na pół roku!**
Koszt jednego egz. w pakiecie brązowym (5 egz. x 6 miesięcy) wynosi tylko 2,97 zł.	Koszt jednego egz. w pakiecie srebrnym (25 egz. x 6 miesięcy) wynosi tylko 0,79 zł.	Koszt jednego egz. w pakiecie złotym (50 egz. x 6 miesięcy) wynosi tylko 0,50 zł

Podane ceny to całkowity koszt prenumeraty oraz wysyłki egzemplarzy przez okres trwania prenumeraty, czyli 6 miesięcy. Koszy wysyłki egzemplarzy pokrywa wydawnictwo.

Prenumeratę Gazety Senior zamówisz także w serwisie Allegro

Dla pierwszych 3 zamówień złotego pakietu "Gazety Senior" UPOMINEK w postaci pięknego albumu pt. "Wielki zielnik roślin leczniczych"

Dla pierwszych 5 zamówień pakietów brązowego i srebrnego "Gazety Senior" UPOMINEK w postaci książki pt. "Nikodem terapeuta duszy"
(dot. zamówień złożonych po 28 kwietnia br.)

Prenumeratorzy Gazety Senior

To optymalne rozwiązanie dla grupy znajomych, organizacji senioralnej, klubu seniora, uniwersytetu trzeciego wieku lub sklepu, ośrodka zdrowia, apteki, fundacji, gminy, świetlicy i każdego miejsca, które odwiedzają seniorzy.

Jak zamówić Prenumeratę?

Zamówienia można składać przez formularz na stronie internetowej https://www.gazetasenior.pl/prenumerata-grupowa lub poprzez serwis Allegro. Aby znaleźć ofertę, wystarczy w wyszukiwarce Allegro wpisać hasło: „Gazeta Senior Prenumerata”. Gazety przesyłane są pocztą kurierską i dostarczane bezpośrednio pod wskazany adres. W zamówieniu, oprócz adresu, należy podać numer telefonu do kontaktu dla kuriera. Przyjmujemy zamówienia na prenumeraty grupowe wyłącznie na terenie Polski. Prenumerata rozpoczyna się od numeru następującego po dacie wpłynięcia zamówienia, które można składać przez cały rok. Wystawiamy faktury pro-forma i faktury VAT.

Przykład: *Jeśli zamówienie złożono 20 maja 2021, to prenumerata rozpoczyna się od numeru czerwcowego (6/2021) ukazującego się 26 maja (patrz harmonogram wydań poniżej). Zamówienie obejmie 6 następujących po sobie numerów, od 6 do 11/2021 włącznie, emitowanych zgodnie z harmonogramem.*

Harmonogram wydań Gazety Senior w 2021 roku

Nr | Wydanie | Data ukazania się numeru
1/2021 | styczniowe | 16 grudnia 2020
2/2021 | lutowe | 27 stycznia 2021
3/2021 | marcowe | 24 lutego 2021
4/2021 | kwietniowe | 24 marca 2021
5/2021 | majowe | 28 kwietnia 2021
6/2021 | czerwcowe | 26 maja 2021
7/2021 | lipcowe | 23 czerwca 2021
8/2021 | sierpniowe | 04 sierpnia 2021
9/2021 | wrześniowe | 01 września 2021
10/2021 | październikowe | 29 września 2021
11/2021 | listopadowe | 27 października 2021
12/2021 | grudniowe |24 listopada 2021
1/2022 | styczniowe 2022 | 15 grudnia 2021

W razie pytań, wątpliwości zapraszamy do kontaktu z Redakcją pod numerem. tel. 533 301 660 lub adres e-mail: biuro@mediasenior.pl