

Gazeta Senior



 **Kraków**

Miejski Ośrodek Wspierania
Inicjatyw Społecznych

**V Krakowskie
Senioralia
7-9 czerwca**



**RZECZNIK
SENIORÓW**

111+

Tekla

Rekordzistka

**Dni Dialogu
Międzypokoleniowego
7-9 czerwca Kraków
str. 4-5**

**kolejne
wydanie
27 czerwca**

**Koncert
Andrzeja Sikorowskiego**

Finanse+

- + 2 000 zł dla opiekunów
chorych na Alzheimera**
- + Tańszy gaz dla seniora**
- Zaniżona czerwcową
emerytura**

Drodzy Czytelnicy,

dzisiaj zapraszam seniorów z całej Polski na V Krakowskie Senioralia. Z tej okazji przygotowano dla seniorów moc atrakcji: występy artystyczne, wystawy, potańcówkę, dni otwarte, bezpłatne badania i wiele innych. W tym roku nie tylko dla krakowskich seniorów zagra i zaśpiewa także Andrzej Sikorowski. Zapraszamy wszystkich do Krakowa już 7 czerwca. Polecam rozmowę z Celiną Maciejewską-pierwszym w kraju Rzecznikiem ds. Seniorów powołanym w Łodzi. Pani Rzecznik interweniuje i działa na rzecz seniorów. Czym dokładnie się zajmuje, z jakimi problemami zgłaszają się seniorzy, opowiedziała Gazecie Senior. Wacław Jan Kroczyk z międzynarodowej Gerontologicznej Grupy Badawczej kontynuuje temat superstulatków. Bohaterem artykułu została polska rekordzistka długowieczności, Pani Tekla Juniewicz, rocznik 1906 r. W materiale poznacie ciekawostki z biografii Pani Tekli i jej receptę na długie życie. Życie na emeryturze może być ciekawe i twórcze, ale nie jest wolne od przeciwności losu. Trochę refleksji nad życiem dostarczy Wam Andrzej Wasilewski. A jak sobie z nimi radzić? Garść porad i narzędzi znajdziecie również w aktualnym wydaniu. Czasem wystarczy trochę wiedzy, aby śmiało kroczyć przez życie. Zapraszamy m.in. do stałych cykli: Masz do tego PRAWO i ABC Psychologii dla seniorów.

Zdrowie, bez niego ani rusz. Dlatego zebraliśmy mnóstwo ciekawostek, jak zadbać o siebie i co nowego pojawiło się w ofercie zdrowotnej dla seniorów. Dla nieformalnych opiekunów rodzinnych, których wśród osób starszych nie brakuje, także trochę ciekawostek.

Letnie wakacje za pasem, wielu seniorów planuje odpoczynek. Garść ofert i propozycji, gdzie jeszcze można wybrać się w rozsądną cenę. Polecamy także odwiedzenie Wrocławia, który okazał się najlepszym europejskim kierunkiem turystycznym wygrywając prestiżowy konkurs European Best Destination 2018 (więcej w wydaniu). Zapraszamy seniorów z całej Polski na bezpłatne spacer z przewodnikiem po tym pięknym mieście.

I wiele, wiele innych ciekawych artykułów, które specjalnie dla naszych Czytelników tworzy ekipa redaktorów 60+. Serdecznie im wszystkim dziękuję za zaangażowanie i pasję, z jaką realizują swoją misję. Jeżeli chcecie czytać Gazetę Senior, podpowiadam, że miesięcznik jest dostępny w płatnej prenumeracie indywidualnej za pośrednictwem Poczty Polskiej. Zapraszamy także na portal GazetaSenior.pl, gdzie codziennie publikujemy dodatkowe, interesujące treści. Szczegóły na str. 28.

Milej lektury

Linda Matus
Redaktor Naczelna

Pierwszy rzecznik seniorów w Polsce

Celina Maciejewska 2 stycznia 2018 r. została pierwszym w Polsce rzecznikiem ds. seniorów. Stanowisko powołano w łódzkim magistracie. Pani Rzecznik interweniuje i działa na rzecz łódzkich seniorów. O tym, jak została rzecznikiem, co dokładnie robi, a także o problemach i potrzebach seniorów rozmawia z Lindą Matus, redaktor naczelną „Gazety Senior”.



Linda Matus: Jak to się zaczęło? Jak pojawili się seniorzy w życiu zawodowym Pani Rzecznik?

Celina Maciejewska: Seniorzy byli w moim życiu od zawsze. Długo wychowywała mnie moja babcia. Dlatego obecność seniorów wydawała mi się zawsze czymś naturalnym, traktowałam ich jako równoważnych partnerów. Raczej ja się dziwiłam, gdy ktoś inny był zdumiony moimi działaniami z seniorami – przecież to tacy sami ludzie jak my. Owszem, wiek niesie ze sobą pewne problemy, jak słabszy wzrok czy słuch, jakieś ograniczenia ruchowe. Ale i tak seniorzy nie różnią się od innych grup społecznych. Moje działania z seniorami, te pozarodzinne, rozpoczęłam od małych rzeczy, które robiłam dodatkowo poza pracą zawodową. Byłam wolontariuszką i jako maniaczka nowych technologii bardzo mocno zaangażowałam się w edukację cyfrową osób starszych, a w pewnym momencie pojawił się program Polska Cyfrowa Równych Szans. Pracowałam w dużych firmach, gdzie każdy obcował z komputerem, było to naturalne, dlatego wtedy nawet ja myślałam, że ta edukacja cyfrowa będzie kierowana do bardzo sędziwych seniorów i że będą to jednostki. Realizując pierwszy mój grant miałam przeszkolić 300 osób, dano mi na to 18 miesięcy, po dwóch już pracowałam społecznie, bo takie było zapotrzebowanie. W sumie przeszkoliłam około 3 tysiące seniorów współpracując blisko 3 lata ze stowarzyszeniem Miasta w Internecie. Wtedy pomyślałam, że mam taką bazę seniorów, że warto to jakoś sformalizować i tak powstała fundacja Subvenio, która koncentruje się na osobach potrzebujących wsparcia, bardzo różnorodnego wsparcia. Oczywiście jako jedna z inicjatorów powstania fundacji musiałam tu dołączyć moich seniorów.

L.M.: Czy nadal działa Pani społecznie?

C.M.: W chwili kiedy zostałam rzecznikiem seniorów mam

trochę mniej czasu na działania społeczne. Ale społecznikiem po prostu się jest.

L.M.: Od pomysłu do realizacji. Porozmawiajmy o drodze, jaką pokonała idea, aby łódzcy seniorzy mieli swojego rzecznika.

C.M.: Z wnioskiem wystąpiła łódzka Rada Seniorów. Radna prof. Małgorzata Niewiadomska-Cudak, wiceprzewodnicząca Rady Miejskiej dostrzegła, że przydałaby się osoba, która kompleksowo zajęłaby się sprawami starszych mieszkańców. Zauważyła, że niestety seniorzy są pomijani i takie rozwiązanie pozwoliłoby zwiększyć ich wpływ na rzeczywistość. Wystąpiła z interpelacją do radnych, którzy wyrazili zgodę. Formalnie powołano samodzielne stanowisko w Departamencie Prezydenta Łodzi. Następnie został ogłoszony konkurs, w którym wystartowałam. Wygrałam i od 2 stycznia 2018 r. jestem rzecznikiem łódzkich seniorów. Jest to, jak się okazało, pionierskie działanie. Robiłam mały research i nie znalazłam takiego rozwiązania w kraju. Czasem znajdziemy doradcę lub pełnomocnika ds. osób starszych, ale rzecznika jeszcze nie ma.

Ciekawostka
Radni zastanawiali się, czy lepszą nazwą będzie rzecznik ds. seniorów, czy rzecznik ds. osób starszych. Ustawa mówi, że osoba starsza ma powyżej 60 lat. Akty prawne nie precyzują, ile lat ma senior, dlatego radni zdecydowali się na nazwę rzecznik ds. seniorów.

L.M.: Czym w praktyce zajmuje się rzecznik ds. seniorów?

C.M.: W dużej mierze moje działanie ma charakter interwencyjny. Rozwiązywanie problemów, z którymi seniorzy do mnie przychodzą, dzwonią, podchodzą na spotkaniach i wykładach. Z uwagi na moje działania społeczne z seniorami w tej grupie nie jestem już anonimową osobą. Co zabawne, kojarzą mnie po głosie, który



mam dość charakterystyczny, trochę jak Hanka Bielicka. Czasem wystarczy, że odbiorę telefon i już wiem, że to ja. Ważnym zadaniem jest budowanie pozytywnego wizerunku, dlatego często występuję w mediach. Zwracam uwagę na różne problemy, które się pojawiają. A często są to trudne i skomplikowane kwestie, których nie da się szybko rozwiązać, jak np. problem mieszkaniowy czy usług opiekuńczych. Tu trzeba zainteresować sprawą radnych i właściwe jednostki odpowiedzialne za te działania. Na pewno nie uda mi się tego samej rozwiązać. Ale czasem są to drobne sprawy, które mają duże znaczenie dla konkretnej osoby.

L.M.: Jakie zagadnienie wymaga według Pani pilnych działań?

C.M.: Problem osób sędziwych, które nie są już w stanie

funkcjonować samodzielnie bez wsparcia. Polityka Społeczna 2020+ dla Miasta Łodzi zakłada wsparcie ich w miejscu zamieszkania. Chcemy oddalić perspektywę domu pomocy społecznej. Pracujemy nad wieloletnimi programami, które będą wspierać te osoby. Czasem nie trzeba wiele, aby umożliwić funkcjonowanie w swoim środowisku. To jest korzystniejsze dla seniora, a nawet tańsze. Każdy z nas wolałby zostać w swoim domu i to chcemy wspierać. Zgłaszają się do mnie również rodziny po poradę, jak się zachować, co zrobić w przypadku takich problemów. Zastanawiamy się, czy dom opieki to jest już konieczne rozwiązanie, czy można jeszcze coś zrobić. To wciąż są trudne decyzje dla rodzin.

L.M.: Czy może Pani zaofiarować więcej niż pomoc z MOPS-u?

C.M.: Łódzki MOPS prowadzi

teraz program „Opiekunąca Łódź”, w ramach którego działa wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego, funkcjonuje wsparcie osób niepełnosprawnych intelektualnie oraz usługi opiekuńcze. Podkreśliłmy, to jest program dofinansowany z funduszy europejskich. Program wystartował z początkiem roku, jest to program wieloletni. Staram się szukać rozwiązań niestandardowych, które istnieją na rynku, ale seniorzy często o nich nie wiedzą. Jest wiele możliwości wsparcia, trzeba tylko je wskazać.

L.M.: Z czym jeszcze przychodzi do seniorzy do Pani?

C.M.: Że są już rok na emeryturze i czas zacząć coś robić. Przychodzą często także osoby z pomysłami po wsparcie, podpowiedź, jak mogą ten pomysł wcielić w życie. Wiele osób nawet nie chce, abym rozwiązała jakiś problem, ale oczekują, że

Gazeta Senior Kraj
ISSN 2450-1883
nakład: 18 000 egz.
numer 05/2018
30 maja 2018 r.
(Z seniorami od 2011r.)
tel. 505 151 952

Listy elektroniczne (e-mail) kierujcie na adres:
biuro@mediasenior.pl
Znajdziecie nas również w internecie

(wydanie elektroniczne)
www.gazetasenior.pl
oraz na Facebook'u
www.facebook.com/GazetaSenior

Prenumerata
Wszelkie pytania dotyczące prenumeraty kierujcie pod numer tel. 505 151 952
Reklama
Zainteresowanych zamieszczeniem reklamy prosimy o kontakt pod numerem tel. 533 301 661

Redaktor naczelna:
Linda Matus;

Redaktorzy:
Magda Wieteska,
Justyna Sochacka;

Redaktorzy-Seniorzy: Jerzy Dudzik,
dr Jadwiga Kwieć, Maria Orwat,
Genowefa Pietraszewska,
Alicja Pionkowska, Miłosz
Salaciński, Andrzej Wasilewski;

Współpraca: Agnieszka Adamowska, Małgorzata Dryjska-Łożyńska, Lucyna Kowalewka,
Wacław Kroczyk, Roman
Szymański, dr Walentyna Wnuk

Dyrektor artystyczny:
Ida Bianka Matus;

Druk: Polska Presse Sp. z o.o. Oddział
Poligrafia, Drukarnia w Sosnowcu;

Foto: Okładka fot. Adam Golec,
Fotolia, Maja Sikorowska

i Andrzej Sikorowski fot. Adam Golec;
Wydawca: MediaSenior
ul. Kazimierza Wielkiego 9/301,
50-077 Wrocław,
NIP: 6121758822,

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

po prostu ich wysłucham. Czasem przychodzą z, wydawałoby się, błahymi sprawami, np. zgłaszają, że obsługa w takiej czy innej instytucji jest nieuprzejma. Nawet jeśli są to instytucje prywatne, mogą odezwać się do właściciela, zasygnalizować problem, podpowiedzieć, że może warto przeszkolić personel, może zwrócić uwagę pracownikom. Najczęściej znajduję zrozumienie. Tytuł Rzecznik ds. seniorów pomaga, czują respekt przed nim i dzięki temu jest mi łatwiej wytłumaczyć, w czym leży problem. Często zgłaszają się do mnie osoby, które chcą się zaangażować w działania społeczne na rzecz rówieśników lub już działają w grupie nieformalnej jak klub seniora. Przychodzą, ponieważ chcą sformalizować swoje działania, utworzyć stowarzyszenie lub fundację. Seniorzy chcą pozyskiwać dofinansowanie na realizację pomysłów, ale często napotykają barierę w postaci konkursów wymagających dobrej obsługi komputera. Staram się pomagać również w tym obszarze.

L.M.: Czy coś Panią zaskoczyło jak do tej pory?

C.M.: Na razie nie. Mam trochę takie wrażenia, że robię to, co do tej pory robiłam, wspieram aktywność seniorów. Czasem jest mi łatwiej dzięki temu stanowisku, ale czasem trudniej, bo tu dochodzi cała dokumentacja i formalności. Ale udało mi się poznać sytuację osób starszych na tyle, że znam ich problemy.

L.M.: Jest Pani maniaczką nowych technologii, jak sama Pani siebie określa, a jednocześnie broni Pani seniorów zagrożonych e-wykluczeniem.

C.M.: Trzeba brać pod uwagę, że seniorzy czasem wolą ten kontakt osobisty. Nawet ci, którzy dobrze sobie radzą w sieci. Chcą przyjść, wziąć ulotkę, formularz. Młoda osoba, jeżeli tylko można, załatwi to przez Internet. Często seniorzy zgłaszają mi, że tu i tu kazano wypełnić coś przez Internet albo wydrukować z Internetu, a oni nie potrafią tego zrobić. To budzi złość w seniorach, mimo że, z punktu widzenia młodej osoby, nie zostali źle potraktowani. Mieliśmy małą rewolucję dotyczącą rozkładów komunikacji miejskiej. Dziś są mniejsze i inaczej rozplanowane. Seniorzy bardzo narzekają, że te stare rozkłady jazdy były lepsze, czytelniejsze. Konsultujemy to, zobaczymy, jak to się uda zmienić. Ale konsultacje zostały ogłoszone przez stronę internetową. Tu moja rola, aby pokazać, że tak nie możemy postępować, ponieważ osoby, które nie korzystają z Internetu, nie wypowiedzą się. Mieliśmy już taki problem, kiedy bardzo fajny konkurs aktywizujący seniorów skierowany także do organizacji nieformalnych został

ogłoszony przez portal internetowy. Podobnie jest z rządowym programem Aktywność Społeczna Osób Starszych. Moim marzeniem jest szkolenie urzędników i opracowanie podręcznika dla nich.

L.M.: Jak postrzega Pani kooperację na rzecz seniorów z biznesem?

C.M.: Biznes dostrzega dziś seniorów. Czasem bardzo twórczo wspiera. Podam konkretny przykład. W CH-R Sukcesja działa Pracownia Aktywnych w Łodzi Zawsze Młodzi. Część kosztów jej funkcjonowania pokrywa Centrum Handlowe Sukcesja, od wyposażenia, przez lokal, po wsparcie marketingowe. Można tam skorzystać z zajęć angielskiego, niemieckiego, komputerów, zajęć ruchowych, czy realizować własne pomysły społeczne. Mając takie wsparcie można działać, realizować projekty i rozwijać skrzydła. Teraz z fundacją Dbam o Zdrowie tworzymy bibliotekę społeczną. W praktyce fundacja zbiera książki, które docelowo będą przekazywane do centrów czy klubów seniora. Ani jednych, ani drugich wcale nie musimy specjalnie namawiać. Zarząd CH-R Sukcesja jest wrażliwy na potrzeby seniorów i chętnie ich wspiera. W kręgielni Król Kul regularnie odbywają się turnieje oraz potańcówki dla osób 60+, oczywiście bezpłatne. Nasze działania poznali podczas Senioraliów i sami nam zaproponowali, abyśmy je u nich kontynuowali. Teraz czekam, aż firmy odzieżowe zechcą dostrzegać osoby starsze, tego wciąż mi brak, a to będzie duży krok.

L.M.: Jednym ze statutowych działań rzecznika jest dbałość o pozytywny wizerunek w mediach. Jak Pani ocenia ten wizerunek?

C.M.: Kiedyś był prząsny, dziś to wygląda zupełnie inaczej. Do głosu dochodzą aktywni seniorzy. Choć ci młodszy seniorzy jeszcze może nie do końca czują się seniorami. Media głównego nurtu także dostrzegają osoby starsze. Powstają programy skierowane do seniorów. To jest ponad 20 proc. społeczeństwa, nie można ich ignorować. W moim przekonaniu brakuje jednak dziennikarzy seniorów, na wzór mediów zachodnich, gdzie te siwe włosy udało się zachować.

L.M.: Czy czeka nas rewolucja senioralna?

C.M.: Grupa społeczna seniorów jest ogromna, ale jeszcze nie przekłada się to na działania. Sporo osób zaszyło się w domu. Myślę, że jeszcze trochę trudno jest się im skrzyknąć. Ale to się zmienia.

L.M.: Jacy będą seniorzy za 5 lat?

C.M.: Silni, świadomi i zaangażowani społecznie. Będą wymagać od urzędników i nie tylko.

Nie trzeba zmieniać stylu życia

O starości, miłości i pozytywnych stronach starzenia Andrzej Precigs w rozmowie z Moniką Mularską-Kucharek.



Monika Mularska-Kucharek: Co Pan robi, żeby przełamać stereotyp osoby starszej?

Andrzej Precigs.: Przez długie lata opiekowałem się Domem Artysty Weterana w Skolimowie, bywam także co jakiś czas gościem uniwersytetów trzeciego wieku i wielokrotnie jestem postrzegany jako osoba przed emeryturą. Dopóki człowiek zagoniony w swojej pracy i póki stan zdrowia na to pozwala, to nie trzeba zmieniać trybu życia. Łagodzę jedynie aspekty dotyczące możliwości czysto fizycznych, ale to jest normalne.

M.M.-K.: A jakie ma Pan doświadczenia ze współpracy z osobami starszymi?

A.P.: Jak przyglądam się pomysłom i ich realizacjom przez osoby, które są dużo starsze ode mnie, to po prostu nie dowierzam, że można tak postrzegać świat.

M.M.-K.: Rozumiem, że jest Pan zaskakiwany pozytywnie?

A.P.: Tak, oczywiście. Uważam, że to wspaniale, jak ktoś ma jakieś ciekawe podejście do życia, do świata i cieszę się, że mogą to obserwować. Warto podkreślić, że niekoniecznie muszą to być ekstremalne wyczyny, jak wyprawa na biegun czy wejście na Rysy, ale aktywne korzystanie z wolnego czasu, np. udział w spotkaniach, nawiązywanie lub podtrzymywanie kontaktów towarzyskich, przeczytanie ciekawej książki, pojęcie do teatru czy kina. Zjemy w kraju, który nie potrafi poradzić sobie z ludźmi w starszym wieku. Te osoby są postrzegane jako mniej przydatne dla rodziny czy ogólnie dla społeczeństwa. Natomiast jak się popatrzy na czyjś indywidualny los, to widać, do jakiego stopnia są to ważne lata w naszym życiu, jak wiele można jeszcze zrobić, osiągnąć, a wręcz stać się wzorem dla młodszych.

M.M.-K.: Starość ma też wiele pozytywnych aspektów, z których nie zdajemy sobie często sprawy.

A.P.: Naturalnie, nagle znajduje się energię i chęci, żeby dokonywać rzeczy, których się nie robiło wcześniej, bo nie było na to czasu i możliwości. Obecnie nie w każdej rodzinie jednak można znaleźć zrozumienie dla potrzeb seniorów. Dobrze pamiętać, że kiedyś dziadek, babcia czy osoby starsze cieszyli się wielkim autorytetem. Liczono się z ich zdaniem.

M.M.-K.: Tak było przez długie lata, dzisiaj niestety wygląda to zupełnie inaczej. Szkoda.

A.P.: Nie przed każdym z nas taka perspektywa, zwłaszcza przed osobami, które dzięki swojej twórczej pracy mogą się dzielić z innymi. Czy profesor, lekarz, artysta, będący w póź-

niejszym wieku nie jest autorytetem? Ma większą wiedzę niż młodszy koleś czy koleżanka. Myślę zatem, że to jest aspekt czysto psychologiczny i społeczny, że młodszy postrzegają starsze osoby jako tych, którzy są na marginesie życia, a przecież tak nie powinno być.

M.M.-K.: Pozytywne jest jednak to, że coraz częściej podejmuje się inicjatywy na rzecz zmiany wizerunku osoby starszej. Poprzez różne projekty kierowane do osób starszych, zachęca się je do aktywności, korzystania z życia. Tym bardziej że są pewne tematy tabu w przypadku osób starszych, na przykład miłość, przyjaźń, seks, nawiązywanie relacji itp., czyli tzw. srebrne tabu. Ważnym celem tych działań jest uświadamianie seniorom, że mają prawo do korzystania z uroków życia.

A.P.: Tyle ma się praw i tyle się skorzysta, ile się samemu, że tak powiem „wyrąbie”, jak ten górnik na przodku. Na pewno to, że kogoś się pozna i po wielu latach samotnego życia czy wdowieństwa wyjdzie się za mąż lub ożeni, jest nie do przewidzenia. Nie wiadomo, czy się na kogoś takiego natrafi. To nie jest po prostu zamiana jednej osoby na drugą. Tutaj musi się urodzić jakieś prawdziwe uczucie. Nic nie stoi na przeszkodzie, żeby tak się stało i myślę, że to może być najwspanialszym przeżyciem, bo to daje siłę do dalszego życia.

M.M.-K.: Czyli jest przestrzeń także na późną miłość?

A.P.: Tak myślę, chociaż tu nie ma miejsca na żadne uogólnienie. To są sprawy bardzo delikatne i intymne. Z tym trzeba sobie poradzić samemu. To droga na pewno nie dla wszystkich. Nie w każdych okolicznościach może się coś takiego przytrafić, ale to absolutnie nie znaczy, że taka sytuacja jest rzeczą naganą albo wstydliwą, albo czymś, przed czym trzeba się bronić. Wydaje mi się, że byłaby to wielka szkoda, ale nie czuję się na siłach, żeby cokolwiek komuś narzucać, wyznaczać jakieś ramy, w których się musi zmieścić. Czasem myślimy, że życie nic już ciekawego nie przyniesie i nagle coś miłego niespodziewanie się zdarza.

M.M.-K.: Rozmawiając ze starszymi osobami, często słyszę, że im już nie wypada spotykać się z kimś, nie wypada się umawiać na randki itp. Dlatego też zgadzam się z tym, co Pan mówi. To od nas zależy, jak będzie wyglądało to nasze życie, i warto uświadamiać to także osobom starszym. Bez względu na wiek mamy prawo do zawierania znajomości, bycia kochanym itp.

A.P.: Bo to są ciągle te same potrzeby. Wszystko zależy od

tego, jak tym życiem manewrujemy. Jest tyle rzeczy, których nie wypada robić ludziom młodym, a jednak to robia, wywołując wśród starszego pokolenia lekką zgrozę. Myślę, że to jest bardziej kłopotliwe niż to, co przytrafia się osobom starszym. Często to jest piękne, prawdziwe. To nie sprawa wieku, tylko tego, jak my sami na to patrzymy. Im bardziej jest to osobiste i prawdziwe, kłliwe i delikatne, to zawsze jest wspaniałą rzeczą, która może się w życiu przytrafić i tutaj wiek nie może absolutnie być czymś, co by przekreślało takie możliwości.

M.M.-K.: Moim zdaniem ludzie często zapominają, że ta relacja z drugim człowiekiem może mieć zupełnie inny charakter niż w młodości. Jednakże bez względu na wiek potrzebujemy do szczęścia innych ludzi.

A.P.: No naturalnie, bo przecież sami sobie nie stworzymy świata, w którym będziemy narcystycznie z siebie zadowoleni. Potrzebujemy innych ludzi, którzy okażą nam uczucia, a dzięki temu będziemy mieć poczucie, że my również staliśmy się dla kogoś bliscy. I co więcej, że temu komuś jesteśmy tak potrzebni, jak i on nam. Natomiast zbywanie i bagatelizowanie czegoś, co jest w wieku późniejszym i sprowadzanie przyjaźni i bliskości tylko do seksu jest trudne do akceptacji. To jest rzecz naturalna. Istnieje pewien margines spraw krytycznych, których dla dobra ochrony siebie i rodziny nie powinno się wynosić na szersze forum, ale z pewnością w wielu aspektach, sam wiek nie ma żadnego znaczenia. Bo jeżeli kochają się ludzie młodzi, to wszyscy się cieszą, że nagle się odnaleźli. Miłość nie ma związku z jakimś przedziałem wiekowym, bo jeżeli się dzieje w wieku późniejszym, to nie tylko jest rzeczą naturalną, z jednej strony trudniejszą, a z drugiej bogatszą, bo wchodzi się w to z jakimś zasobem przeżyć.

M.M.-K.: Z tego wynika, że miłości potrzebujemy w każdym wieku!

A.P.: Zawsze potrzebujemy jakiegoś rodzaju akceptacji, którą w miłości najpełniej się odnajduje. Nie ma chyba osoby, która by się przed tym chciała bronić. Myślę, że to jest taka siła biologiczna, ale i poczucie, że my również komuś chcemy coś dać. Często sami bardziej negatywnie siebie postrzegamy niż jesteśmy postrzegani przez osoby, z którymi mamy do czynienia. Wiem, że gdyby nie moja rodzina, to ja nie byłbym w miejscu, w którym teraz jestem. Gdyby życie inaczej się potoczyło, gdyby nie było osób, z którymi jestem cały ten czas, bo to dzięki nim i ja też jakoś istnieję.

M.M.-K.: Pewnie tak jest. Dajemy coś od siebie, ale i bierzemy od innych. Panie Andrzeju, a co jest dla Pana tzw. kluczem do szczęśliwej starości?

A.P.: Myślę, że każdy ma ten klucz we własnych rękach i to zależy trochę od jego charakteru, od jego odwagi, od jego potrzeby, bo często zbyt łatwo jest komuś doradzać. Czasem mówimy, że gdyby ten ktoś z naszego klucza skorzystał, to byłoby świetnie. Natomiast trzeba umieć ten klucz, który ma się we własnych rękach, jakoś wykorzystać i otworzyć jeszcze takie drzwi tym kluczem, których nikt inny za nas nie otworzy. A to jacy jesteśmy, to już tylko od nas zależy. Nasi bliscy mogą mieć duży wpływ na nas, niekiedy wspaniały, a czasem druzgocący. Bywa i przecież tak, że życie jest pełne kontaktów z ludźmi, którzy nas łamią w tzw. poczuciu miłości, dobrych chęci, po prostu niszczą. Swoją drogą, nikomu nie życzę, żeby musiał być zdany na osoby trzecie, bo z pewnością, jeśli w sobie znajdzie chociaż odrobinę siły i chęci, to będzie miał lepsze życie, a przynajmniej będzie żył w zgodzie z sobą. Ale na to się pracuje dość długo. Z pewnością wychowanie ma wpływ na to, jak funkcjonujemy w życiu dorosłym. I choć starość jest czymś nieuniknionym, to jednocześnie ten wiek może być zupełnie inny i absolutnie tak ciekawy, ważny i wspaniały, jak każdy inny wiek.

Całą rozmowę można przeczytać w książce „Srebrne tabu. Przyjaźń, miłość i seks w wieku dojrzałym” M. Kamieńskiej i M. Mularskiej-Kucharek (Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego 2018). Książka zawiera wywiady m.in. z Teresą Lipowską, Krystyną Sienkiewicz, Krystyną Mazurówną, Zofią Suską, oraz porady eksperckie na temat poprawy jakości życia osób starszych. O tym, jak spełniać swoje marzenia i dbać o codzienną aktywność opowiadają postacie kojarzone z telewizji, a także zwykli ludzie, którzy dzielą się swoimi pasjami podróżniczymi, literackimi i teatralnymi.



Rzecznik ds. seniorów

UM Łódź, Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych
ul. Zachodnia 47, pok. 128, Łódź
Dyżury: poniedziałki: 8.00-16.00,
wtorki: 9.00-17.00, czwartki: 8.00-12.00
tel. 42 638 47 94
e-mail: c.maciejewska@uml.lodz.pl



**Miejski Ośrodek Wspierania
Inicjatyw Społecznych**

Centra Aktywności Seniorów

CAS Senior w Centrum
ul. Berka Joselewicza 28
733 131 638

**CAS Stowarzyszenia
Dobrej Nadziei**
ul. Batorego 3/5
662 383 382

CAS w Dzielnicy I
ul. Krupnicza 38
12 430 00 15 wew. 243

CAS Siemacha Długa
ul. Długa 42
882 053 561

CAS przy parafii
św. Kazimierza
ul. Bobrowskiego 6
12 417 35 00

CAS Dojrzały smak życia!
ul. Rzeźnicza 2a
12 294 81 35

CAS Miechowity
ul. Miechowity 6
518 329 888

CAS Uskrzydłona Wieczysta
ul. Chałupnika 16
660 065 729

CAS Prądnik Biały
ul. Pachonńskiego 8
578 775 119

CAS Uskrzydleni Wiekiem
ul. Rusznikarska 14, lok. 16
511 200 011

CAS „Nie Dzieli Nas Wiek”
ul. Weissa 8/21
501 529 993

CAS "Toń" w Toniach
ul. Gaik 7
513 283 859

**CAS Aktywny Senior
– Optymista**
ul. Sienkiewicza 2a
12 634 51 57

CAS Srebrzysta Krowodrza
ul. Reymonta 18
793 293 999

CAS Źródło
ul. Bandtkiego 19
12 637 29 44 wew. 202

CAS Bronowice
ul. Na Błonie 15 B
518 329 303

CAS w Willi Decjusza
ul. 28 lipca 1943 17a
508 688 474

CAS Lemon Fitness
ul. Ludwinowska 11
518 329 303

CAS KOLNA
ul. Kolna 2
12 252 40 53

CAS Radosny Senior
ul. Rostworowskiego 13
882 825 767

CAS Rajsko
ul. Nad Fosą 32
508 660 299

CAS Kurdwanów
ul. Witosa 39
510 789 340

CAS Siemacha Bonarka
ul. Kamieńskiego 11
882 053 561

CAS „117”
ul. Kurczaba 15
799 070 616

CAS Żeglarz
ul. Kozia 22
501 411 416

CAS Srebrzyste Podgórze
ul. Krasickiego 34
793 293 999

CAS Zabłocie – Grzegórzki
al. Daszyńskiego 16
12 200 29 26

CAS Młodzi duchem
os. Dywizjonu 303, 66
722 102 173

CAS Siódemka Centrum
os. Oświecenia 7/1A
722 102 173

CAS Bieńczyce
os. Złotej Jesieni 16
575 361 492

**CAS Nowe Centrum
Aktywności Seniorów**
os. Zielone 22
733 956 640

CAS Fruwająca Ryba
os. Na Skarpie 35
606 200 354

**CAS Seniorzy
nauczycielami życia**
os. Górali 23
662 191 024

CAS Cyfrowe Centrum
os. Centrum E 18
504 456 901

**CAS Siemacha
Ptaszyckiego**
ul. Ptaszyckiego 6
882 053 561

Dni otwarte CAS

Centra Aktywności Seniorów to miejsca spotkań osób starszych, gdzie przy wsparciu koordynatora i instruktorów mają okazję być aktywni na rzecz rozwoju własnego i, jeśli zechcą, rozwoju innych seniorów. CAS-y zorganizowano blisko domu w wielu krakowskich dzielnicach, dziś jest ich już 35. Dni Otwarte w CAS-ach 8 czerwca to okazja do zasięgnięcia bliższych informacji.

Seniorzy, wbrew stereotypom, to osoby często bardzo zajęte. Lokalizacja blisko domu daje szansę, aby spożytkowali czas w ciekawszy sposób niż na dalekich dojazdach.

Centra są otwarte dla każdego krakowskiego seniora do tego stopnia, że zapisując się do jednego z CAS można korzystać z atrakcji w każdym innym, jeżeli tylko jakieś wydarzenia senior uzna za wartościowe. Na miejscu są obecni koordynatorzy. Podczas Dni Otwartych będzie można spotkać się z nimi osobiście, wziąć ulotkę, zapoznać się z miejscem, w którym spotykają się seniorzy i zapytać o wszystko. Mile widziani są także młodzi (dzieci i wnuki), jeżeli tylko chcą podsunąć informację o CAS-ach swoim dziadkom.

Zapisy, zajęcia i atrakcje w CAS są dla seniorów bezpłatne. Koszty ich funkcjonowania ponosi miasto.

– Działania na rzecz wspólnego dobra i dobroczynność to ważny element działań w CAS. Kraków był prekursorem dzia-

łalności charytatywnej, pewnie dlatego działanie na rzecz drugiego człowieka jest dla krakowian sprawą naturalną – mówi Anna Okońska-Walkowicz, pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Seniorów.

Centra Aktywności Seniora to systemowy element programu PASIOS, którego celem jest pomoc w rozwoju osoby starszej. Rozwój człowieka według najnowszej wiedzy psychologicznej trwa całe życie. Rozwój intelektualny, fizyczny i duchowy w wieku późnej dorosłości powinien być równie dynamiczny i harmonijny, jak w pozostałych okresach życia. Zadaniem CAS jest wspieranie poszczególnych seniorów w ich indywidualnym rozwoju. Kraków dba, aby organizacje, które prowadzi Centrum Aktywności Seniorów, proponowały zajęcia i aktywności uwzględniające myślenie o życiu seniora właśnie w perspektywie rozwojowej. Od maja w każdym CAS będzie można bezpłatnie otrzymać egzemplarz „Gazety Senior”.

Konkursy

Wyniki aż trzech konkursów międzypokoleniowych: „Łączymy Pokolenia. Mój Kraków”, „Moja babcia, mój dziadek i ja”, „Wiosna, lato, jesień życia” poznamy podczas uroczystości Krakowskich Senioraliów. Towarzyszyć im będzie wystawa prac laureatów.

Współpraca młodszych i starszych pokoleń wydaje się sprawnie działać, bo to już kolejna edycja konkursów, do których dzieci nie trzeba było namawiać. Zadania konkursowe, czyli prace plastyczne lub fotograficzne stały się pretekstem do spotkania z dziadkiem, babcią i trzecim wiekiem. Edukacja dzieci i młodzieży do późnej dorosłości prowadzona w krakowskich szkołach i przedszkolach ma za zadanie od najmłodszych lat budować w dzieciach odpowiedzialność za całe swoje życie, także za starość.

„Mój Kraków” to konkurs głównie literacki, który ma jeszcze dłuższą tradycję i zakorzeniony jest mocno w literackim i intelektualnym klimacie Krakowa. Krakowianie mają mnóstwo pięknych wspomnień, a konkurs pozwala ocalić od zapomnienia wiele z nich. Seniorzy chętnie dokumentują swoje wspomnienia. Wielu mieszkańców jest krakowianami z dziada pradziada, stąd na konkurs trafiają wyjątkowe historie związane z miastem. Formuła konkursu pozwala im raz w roku zmobilizować siły i zgłosić swoją pracę – opowiadanie, esej, wiersz. Laureatów poznamy podczas uroczystej inauguracji Senioraliów. Gratka dla czytelników „Gazety Senior” – już dziś zapraszamy do lektury kolejnego wydania, w którym opublikujemy prace laureatów.

Kraków dla seniorów

Są coraz częstszymi uczestnikami wydarzeń, są coraz bardziej aktywni. – To jest ważne, bo widać, że są zainteresowani ofertą miasta i chętnie przekazują informację swoim rodzinom, przyjaciółom, sąsiadom. Myślę, że ostatnie dwa lata to duża zmiana i dzięki seniorom udaje nam się lepiej docierać do mieszkańców z informacją – podkreśla Mateusz Płoskonka, dyrektor Biura MOWIS.

Krakowscy seniorzy zaskakują na każdym kroku. W mieście prężnie działa Krakowska Rada Seniorów. Aktywność krakowian w wieku 60+ jest obecna także na niwie krajowej, w ramach Ogólnopolskiego Porozumienia Rad Seniorów. Seniorzy są z roku na rok coraz bardziej aktywni w ramach krakowskiego Budżetu Obywatelskiego i przewyższają tu aktywnością młodzież. W ich pomysłach i propozycjach można dostrzec bogate doświadczenie życiowe, ponieważ patrzą szerzej, uwzględniając nie tylko swoje potrzeby, ale także innych grup, dzieci, wnuków.

Senioralia
Niezczęsto zdarza się okazja do spotkania w jednym czasie i miejscu wszystkich zainteresowanych działaniami na rzecz seniorów w mieście, od samych mieszkańców 60+, przez organizacje pozarządowe po grupy nieformalne działające dla dobra osób starszych. To czas na rozmowy, wymianę doświadczeń i zastanowienie, jak planować działania w zakresie polityki senioralnej na kolejny rok. W krakowskim biurze MOWIS ruszają prace nad rocznym, i co ważniejsze, wieloletnim programem współpracy z organizacjami pozarządowymi. – To ważny moment, aby porozmawiać w kulisach na temat potrzeb i działań niezbędnych seniorom. Chcemy wiedzieć, co ciekawego możemy jeszcze zrobić, a co się na przykład nie sprawdziło i co powinniśmy poprawić. Wydarzenia i tego



typu przedsięwzięcia są dobrą okazją do dialogu i równie ważnym elementem, jak formalne konsultacje społeczne – dodaje Mateusz Płoskonka.

Krakowskie Senioralia zachęcają do aktywności i partycypacji społecznej na emeryturze. Są jednym z elementów systemowych działań w ramach polityki senioralnej Miasta Krakowa nakreślonej w PASIOS (patrz słowniczek). – Informacja będzie ważną częścią najbliższej edycji Krakowskich Senioraliów, ponieważ chcemy pozyskać seniorów do aktywności. Mam nadzieję, że będzie to dobra okazja, aby przekazać krakowskim seniorom informację na temat oferty miasta, którą dla nich rozwijamy. Szczególnie zależy nam na osobach starszych, które czują, że mają potencjał i mogą zaangażować z pożytkiem dla siebie, a przy okazji dla innych – dodaje Anna Okońska-Walkowicz, pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Seniorów.

Słowniczek Krakowskiego Seniora

PASIOS – skrót od nazwy Program Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych. Program na lata 2015-2020 skierowany jest do mieszkańców w wieku 60+ Gminy Miejskiej Kraków. Jego celem jest poprawa jakości i poziomu życia tej grupy społecznej poprzez promowanie aktywności osób starszych, dbałości o stan zdrowia, edukacji oraz integracji międzypokoleniowej. Program jest koordynowany przez Biuro Miejski Ośrodek Wspierania Inicjatyw Społecznych (MOWIS).

CAS – skrót od nazwy Centrum Aktywności Seniorów. Centra są jednym z elementów PASIOS. CAS-y to placówki zlokalizowane w krakowskich dzielnicach z szeroką i różnorodną ofertą aktywności dla seniorów. Każdy senior znajdzie tu coś dla siebie. W Krakowie działa już 35 CAS-ów. Docelowo powstanie ich 54. Seniorzy korzystający z oferty CAS są nazywani żartobliwie CASowiczami.

MOWIS – Miejski Ośrodek Wspierania Inicjatyw Społecznych zajmujący się promowaniem działalności i osiągnięć organizacji pozarządowych działających na rzecz mieszkańców. Informuje o realizowanych przez nie projektach, wspierając je organizacyjnie i rzeczowo. MOWIS udostępnia także organizacjom pozarządowym pomieszczenia Urzędu Miasta Krakowa na spotkania i realizację projektów służących mieszkańcom.



Miejsca Przyjazne Seniorom – 8 edycja konkursu

Kraków w 2013 r. podpisał Deklarację Dublińską, która zobowiązuje go do szeregu zabiegów mających uczynić miasto przyjazne osobom starszym. Aby miasto stało się miejscem otwartym na potrzeby i oczeki-

wania seniorów, zaangażowani muszą być wszyscy mieszkańcy. Także, jeżeli nie przede wszystkim, lokalni przedsiębiorcy, świadomi, jak wielką siłą nabywczą są krakowscy seniorzy. To głównie do nich

kierowana jest oferta konkursu na Miejsca Przyjazne Seniorom. O certyfikat Miejsca Przyjaznego Seniorom ubiegać mogą się zarówno najmniejsze firmy, jak i większe podmioty z siedzibą w Krakowie. Od ka-

wiarni z ulubionym ciastkiem po firmy medyczne często robiące dużo dobrego dla seniorów. Prezydent Krakowa Jacek Majchrowski wręczył już blisko 150 certyfikatów.



Kraków

Miejski Ośrodek Wspierania
Inicjatyw Społecznych



Szanowni Państwo,

według danych statystycznych 26 procent mieszkańców Krakowa to osoby, które ukończyły 60 lat. To sprawia, że polityka senioralna staje się jedną z ważniejszych polityk naszego miasta. Bardzo mi zależy na tym, aby Kraków był miastem prawdziwie przyjaznym dla osób starszych. Z naszych wspólnych pieniędzy tworzymy przestrzenie, które pozwalają seniorom aktywnie włączać się w życie miasta, miejsca, w których bez opłat chętni do działań mogą rozwijać swoje pasje i poznawać ciekawych ludzi. Wiemy, że zaangażowanie, radość, aktywność, możliwość pomocy innym to najlepsze antidotum na dolegliwości wieku późnej dorosłości, że to one w sposób zasadniczy wpływają na jakość życia.

W miejskich działaniach myślimy nie tylko o osobach aktywnych, ale także i o tych, którym stan zdrowia nie pozwala na samodzielność. Podejmujemy coraz liczniejsze przedsięwzięcia mające na celu wspieranie rodzin w opiece nad seniorami niesamodzielnymi, dostosowując je do ciągle rosnących i aktualnych potrzeb mieszkańców.

Chcemy, aby krakowscy seniorzy doświadczali, że są ważną częścią naszego miasta i z myślą o nich nie tylko modernizujemy krakowski transport, wyposażamy parki i skwery, ale także organizujemy wiele spotkań starszych mieszkańców miasta – koncerty, zloty lub zawody sportowe. Spotkania te są także okazją do zwiedzania nowopowstałych lub ostatnio wyremontowanych ciekawych miejsc.

Kraków to wielkie miasto i aby z proponowanych rozwiązań mogli Państwo korzystać potrzebna jest staranna informacja. Dlatego oddaję do Państwa rąk w bezpłatnym, ogólnopolskim miesięczniku „Gazeta Senior” naszą krakowską stronę. Można tam przeczytać o naszych aktualnych propozycjach, o możliwościach włączenia się w miejskie działania, a także o dalszych planach.

Wierzę, że informacje zawarte w „Gazecie Senior” będą nie tylko użyteczne, ale i inspirujące. Będę wdzięczny, jeżeli będą się Państwo nimi dzielić z sąsiadami i bliskimi, aby i oni mogli skorzystać z miejskiej oferty.


Jacek Majchrowski
Prezydent Miasta Krakowa

SENIORIALA

Najbliższe Krakowskie Senioralia będą różniły się od poprzednich. W tym roku intencją organizatorów jest zainspirowanie seniorów do bycia aktywnym. W trzydniowym programie wydarzenia znajdują się koncerty, m.in. występ barda Andrzeja Sikorowskiego, pokazy mody, występy taneczne oraz nauka tańca, a także bezpłatne badania i porady.

Krakowscy seniorzy to ogromny kapitał miasta. Małopolscy władze nie chcą pozwolić, aby pozostał niewykorzystany. W interesie wszystkich mieszkańców i samych seniorów jest, aby 200 tysięcy osób starszych, które w większości są samodzielne i dobrze wykształcone, znalazło dla siebie miejsce, w którym spożytkują swój potencjał.

– Co roku jest taki ważny czas, kiedy seniorzy są bardzo widoczni w przestrzeni miasta – to właśnie czas Krakowskich Senioraliów. To święto, kiedy seniorzy przypominają: jesteśmy, mamy się dobrze i chcemy Wam przedstawić nasze pasje, które realizujemy pomimo wieku. Krakowskie Senioralia są przygotowywane przez seniorów dla seniorów. Każdy z punktów czerwcowego wydarzenia został zaproponowany przez seniorów m.in. z Centrum Seniora i CAS-ów. Bardzo aktywnie na tym polu działa również Krakowska Rada Seniorów i Miejskie Dzielne Domy Pomocy Społecznej. Zainteresowania osób starszych są inspiracją dla organizatorów, dlatego miejsce, jak i konwencja co roku ulegają zmianie – mówi Mateusz Płoskonka, dyrektor Biura MOWIS.

Artyści Seniorom

„Artyści Seniorom” – pod takim hasłem przebiegać będzie wielki koncert z okazji V Krakowskich Senioraliów. – Tym elementem chcemy przyciągnąć uwagę seniorów, aby zechcieli przyjść na Senioralia i dobrze się bawić – wyjaśnia Anna Okońska-Walkowicz, pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Seniorów. Zaproszono wielu artystów opery i operetki, których występy cieszą się zawsze ogromną popularnością wśród seniorów, a nie zawsze mogą oni sobie pozwolić na bilety do instytucji kultury.

– Przegląd senioralnych zespołów teatralnych i innych form scenicznych to coś dla ducha. Formuła tego spotkania będzie bardzo różnorodna i myślę, że dzięki temu ciekawa. Potańcówka w konwencji starych przebojów to już sprawdzona atrakcja, której wyczekują seniorzy. Zresztą co roku pytamy krakowian, co im się podobało, a co nie i co chcieliby zobaczyć w kolejnej edycji. W tym roku proponujemy mocny akcent międzypokoleniowy w postaci konkursów – kontynuuje Mateusz Płoskonka.

Andrzej Sikorowski na scenie
Obok gwiazd muzyki operowej wystąpi kochany przez wszystkich krakowski bard Andrzej Sikorowski, lider grupy Pod Budą, występujący na scenie od prawie 50 lat, nazywany jednym z sym-

boli Krakowa. Andrzej Sikorowski od 12 lat koncertuje z córką Mają jako autor tekstów, kompozytor, akompaniator i partner wokalny. Na płycie „Okno na Planty” śpiewa, że ma w genach wpisane to miasto. Jak opowiadał w wywiadzie („Gazeta Senior”, 03.2017), jego piosenki powstają w trakcie spacerów, spacerów, biesiadowania z ludźmi, pod prysznicem. „Najtrudniej wykombinować, o czym piosenka będzie, do jakiej puenty ma zmierzać. Czasem jest to błąd i jedno popołudnie, z innymi zmagam się całymi miesiącami” – mówił. Nie lubi siedzieć w studiu i nagrywać. Esencją jest dla niego koncertowanie dla ludzi, których lubi widzieć, więc zawsze podczas koncertów prosi o odrobinę oświetlenia na sali. „Jak dostrzegam, że pani w drugim rzędzie ociera łzę, to wtedy czuję się dobrze. To dla mnie znaczy więcej niż oklaski”. Choć uwielbia Kraków, był taki czas, gdy zdradził go na pewien czas. W 1995 r. zamieszkał w Rzeszowie, która dziś znajduje się już w granicach terytorialnych Krakowa. Przyznaje jednak, że z ulgą wrócił do miasta. Ojciec barda wychował się w Rynku, pradžadzie miał w Sukiennicach stragan. Tradycja zobowiązuje!

Andrzej Sikorowski od 50 lat koncertuje. Nagrał ponad 20 płyt, wychodzi, że jedną na 2,5 roku. „Cenzorami” pisania barda są jego żona i córka, one są także pierwszymi czytelnikami jego tekstów. Zapytany o to, jak radzi sobie z popularnością, odpowiedział: „Wychodzę do rynku i czasem ktoś się do mnie uśmiecha, czasem poprosi o autograf”. 7 czerwca na Placu Szczepańskim mieszkańcy Krakowa i wszyscy przyjezdni na Krakowskie Senioralia będą mieli niepowtarzalną okazję usłyszeć Andrzeja Sikorowskiego na żywo. **Serdecznie zapraszamy, wstęp wolny na wszystkie atrakcje!**

Seniorom życzyć czerwcowego słońca, dużo energii i aby pamiętali o nas, bo my pamiętamy o nich. Dzięki nim możemy być aktywni na ich rzecz – zaprasza Mateusz Płoskonka, dyrektor Biura MOWIS.



PROGRAM

Dni Dialogu Międzypokoleniowego, 7-9 czerwca 2018

**7 czerwca (czwartek)
Plac Szczepański**

10.30-11.00 Wielki Koncert „Artyści Seniorom”, Akt I
Wiązanki operowe w wykonaniu Magdaleny Pilarz-Bobrowskiej i Jakuba Oczkowskiego.

11.00-11.30 Wystąpienie Prezydenta Miasta Jacka Majchrowskiego i wręczenie kluczy do Miasta Krakowa.

11.30-11.50 Koncert „Artyści Seniorom”, Akt II Śpiewamy Razem. Dzieła muzyczne z opery i operetki w wykonaniu Jana Migala, Michała Kutnika przy akompaniamencie Kristiny Kutnik.

11.50-13.00 Gala Konkursu: ogłoszenie wyników, otwarcie wystawy i wręczenie nagród laureatom konkursów „Łączymy Pokolenia. Mój Kraków”, „Moja babcia, mój dziadek i ja”, „Wiosna, lato, jesień życia”.

13.00-14.45 Koncert „Artyści Seniorom”, Akt III Śpiewamy Razem.

Występ ANDRZEJA SIKOROWSKIEGO. Popisy solistów opery i operetki, na scenie Karina Wiktor-Kałucka, Jan Migala, Michał Kutnik, Gabrysia i Piotruś Kutnik przy akompaniamencie Kristiny Kutnik.

14.45-15.30 Pokaz Mody dla Seniorów grupa „VOGUE NOWA HUTA”.

15.30-16.30 Koncert „Artyści Seniorom” Akt IV Śpiewamy Razem. Wspólny śpiew seniorów i artystów. Do wspólnej zabawy zaproszą Lidia Jagzar, Kristin Wiktor-Kałucka z uczennicami i uczniami Szkoły Muzycznej z Nowej Huty, Jaga Wrońska, Marta Bizoń, Jakubowe Muszelki z Więclawic i Jan Migala.

16.30-17.00 Pokaz tańca w kręgu.

17.00-21.30 Potańcówka. Taneczną zabawę poprowadzą wodzirejowie, każdy blok muzyczny rozpoczniemy mini kursem tańca, a w trakcie zabawy odbędzie się wspólna nauka tańców integracyjnych w kręgu i układów tanecznych.

W trakcie: od 10.00 do 16.30 w dużym namiocie **wystawa** prac plastycznych i fotograficznych wyróżnionych w konkursach.

Punkt Informacyjny Krakowskiego Centrum Seniora, gdzie będzie można zaopatrzyć się m.in. w Program Senioraliów, Informator o Centrach Aktywności Seniorów i harmonogram Dni Otwartych CAS oraz bezpłatny egzemplarz „Gazety Senior”. Dla chętnych seniorów wejściówki na inauguracyjny koncert „Letniego Festiwalu Operetkowego” na Wiśle i kosmetyki marki Bielenda (do wyczerpania zapasów). Fundacja Ziko poprowadzi pomiar ciśnienia, badania cery, porady dermatokosmetyczne i farmaceutyczne.

8 czerwca (piątek)

Dzień Otwarty w Centrach Aktywności Seniorów. Możliwość osobistego zapoznania się z ofertą zajęć prowadzonych w 35 krakowskich CAS-ach. Adresy wszystkich placówek str. 4.

17.00-18.30 Nowohuckie Centrum Kultury zaprasza na występy taneczne seniorów i naukę tańca.

9 czerwca (sobota)

10.00-14.00 Teatr Łaźnia Nowa w Nowej Hucie. Przegląd Zespołów Teatralnych i Sceniczných Seniorów. Wystąpią: Teatr po Latach” ze Świątń Górnych, Klub Samopomocy z ul. Krowoderskich Zuchów 6, CAS „Uskrzydłona Wieszczka”, CAS „Nie Dzieli Nas Wiek”, Klub Integracyjny Niewidomego Seniora MDDPS, Dom Nr 3 MDDPS „Korczaczki” – spektakl pt. „Kuracjuszek”, CAS „117”, mini recital Leszka Długosza (poety i piosenkarza).

Drodzy Seniorzy, z uwagi na wielość atrakcji podczas Krakowskich Senioraliów prosimy o wyrozumiałość. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmian w programie, których nie można było uniknąć.


Pomyśl o sobie


Fundacja

Polska rekordzistka

Zgodnie z badaniami Gerontology Research Group (pol. Gerontologiczna Grupa Badawcza) i Max Planck Institute of Demographic Research (pol. Instytut Badań nad Demografią Maxa Plancka), wiek 110 lat jest osiągany średnio przez jednego na tysiąc stulatków. W świetle obecnej wiedzy, we współczesnej historii Polski jedynie 16 osób osiągnęło ten wiek ponad wszelką wątpliwość. Jedną z nich jest niezwykle osoba, którą miałem zaszczyt poznać, pani Tekla Juniewicz z Gliwic.

Superstulatk

Tekla Juniewicz urodziła się jako Tekla Dadak, córka Jana Dadaka (syna Bazylego i Eufrozyny) i Katarzyny z domu Szkwyro (córki Bazylego i Ewy), 10 czerwca 1906 roku w miejscowości Krupsko. Ochrzczona została w tym samym dniu w lokalnej parafii greko-katolickiej, a rodzicami chrzestnymi zostali Prokop Storożek i Katarzyna Dedyszyn. Miejscowość ta wówczas leżała na terenie Austro-Węgier, pani Tekla urodziła się zatem jako poddana cesarza Franciszka Józefa. Po odzyskaniu niepodległości Krupsko stanowiło część gminy Rozdół, powiatu Żydaczów, województwa stanisławowskiego II Rzeczypospolitej. W 1945 roku zostało wraz z Lwowszczyzną przyłączone do ZSRR, a po 1991 r. znalazło się w obwodzie lwowskim niepodległej Ukrainy. W Krupsku pani Tekla spędziła pierwsze lata życia, tam też urodziły się dwie młodsze siostry: Rozalia i Katarzyna. Jan Dadak pracował u hrabiego Lanckorońskiego, mama

zajmowała się domem. Pani Tekla wspomina ją jako bardzo piękną kobietę. Niestety, zmarła podczas pierwszej wojny światowej. W tym czasie mała Tekla trafiła do szkoły sióstr Szarytek w Przeworsku, gdzie uczyła się szyci, haftować, pomagała też w kuchni. Siostry zwykły nazywać panią Teklę „Kluska”; były dla niej bardzo dobre i zastępowały mamę, którą przedwcześnie straciła, a po latach często odwiedzała je już z własnymi córkami. W Przeworsku poznała również przyszłego męża, Jana Juniewicza, którego poślubiła 28 lutego 1927 roku.

Szczęśliwe małżeństwo

Po ślubie przeprowadzili się do Borysławia, gdzie Juniewicz podjął pracę w kopalni wosku ziemnego. Mimo 22 lat różnicy między małżonkami małżeństwo było bardzo szczęśliwe. W 1928 i 1929 roku na świat przyszły dwie córki: Janina i Urszula. Pani Tekla często odwiedzała Warszawę, mając okazję uczestniczyć w defiladach z udziałem Józefa Piłsudskiego. Nie lubiła stagnacji, zawsze była w ruchu. Lubiła kino, grę w karty i życie towarzyskie. Bardzo dużo też czytała, uprawiała

własny ogródek. Szczęśliwe życie rodzinne przerwał wybuch II wojny światowej. Pani Tekla wspominała, że obie wojny były straszne, ale druga nieporównywalnie bardziej, gdyż w pierwszej nie było aż takiej bezwzględności i zagłady na masową skalę. Kresy opuściła w listopadzie 1945 roku, gdy wraz z pierwszą repatriacją przybyła wraz z rodziną na ziemię odzyskaną. Początkowo planowali osiedlić się w Wałbrzychu, jednak za namową znajomych wysiedli w Gliwicach, gdzie Jan Juniewicz dostał pracę w kopalni Sośnica. Pani Tekla zajęła się domem i wychowaniem córek. Mąż zmarł w 1980 roku w wieku 96 lat. Pani Tekla do 103. roku życia mieszkała sama. Później wprowadził się do niej wnuk Adam, aby pomóc w codziennych czynnościach.

Rekord długowieczności

10 czerwca 2016 roku Tekla Juniewicz ukończyła 110 lat, zostając pierwszą superstulatką we współczesnej historii województwa śląskiego. Impreza urodzinowa, w której z pełnym zaangażowaniem uczestniczyła jubilatka, odbyła się w lokalnej restauracji w Sośnicy. W czerw-

cu 2017 roku ukończyła 111 lat, również jako pierwsza osoba w historii Górnego Śląska oraz jako siódma w historii Polski. 20 lipca 2017 roku w wieku 111 lat zmarła Jadwiga Szubartowicz z Lublina. Wówczas Tekla Juniewicz została najstarszą żyjącą Polką. Wybitny wiek pani Tekli został niedawno zweryfikowany przez Gerontology Research Group. Jest uznana jako 36. najstarsza osoba na świecie i 12. w Europie. Zgodnie ze współczesnymi standardami, datę urodzenia potwierdzono źródłami z różnych okresów jej życia. Akcja odnalezienia oryginalnej metryki urodzenia z 1906 roku została przedsięwzięta we współpracy z rodziną pani Tekli, przez pośrednictwo Konsulatu Generalnego RP we Lwowie. W dokumencie, pisanym w języku ukraińskim i łacińskim, imię pani Tekli zapisano po łacinie jako „Tecla”. W kwietniu 2018 roku Tekla Juniewicz pobiła rekord długowieczności Polski, który należał do Wandy Wierchlejskiej z Warszawy (1900-2012), również pochodzącej z Lwowszczyzny. Razem z panią Teklą, w obecnym czasie żyją w Polsce cztery su-



fot. Wacław Krocze podczas pierwszych odwiedzin u pani Tekli, trzy miesiące przed jej 110. urodzinami (marzec 2016).

perstulatk. Nieco młodsze są Czesława Łasiewicz z Moniek (ur. 14.01.1907, lat 111), Maria Roszak (siostra Cecylia) z Krakowa (ur. 25.03.1908, lat 110) i Irena Śmiałowska z Warszawy (ur. 27.03.1908, lat 110).

Silne więzi z rodziną

Pani Tekla jest osobą o niespotykanej silnym, szczerym charakterze oraz witalności. Mając 100 lat, jeździła sama autobusem do Górnośląskiego Centrum Rehabilitacji w Tarnowskich Górach. W wieku 106 lat wносиła węgiel na piętro kamienicy, aby napalić w piecu. Oglądała filmy dokumentalne i historyczne, aktywnie uczestniczyła w życiu rodzinnym. W kwietniu, za poradą śląskiego konsultanta geriatry dr. Jarosława Derejczyka, przeszła udaną operację dróg żółciowych na Oddziale Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej w Zagłębiowskim Centrum Onkologii Szpitala Specjalistycznego im. Sz. Star-kiewicza z Dąbrowie Górniczej, zostając najstarszą pacjentką,

która przeszła ten zabieg. W czasie hospitalizacji przez cały czas czuwał przy niej wnuk Adam. W codziennej diecie nie unikała tłustych potraw i dużej ilości jajek. Mimo to zapytana podczas swoich 111. urodzin o sekret długowieczności, odpowiedziała „głód i bieda”. Należy przy tym rozumieć szeroko pojęty umiar w każdym aspekcie życia. Szczegółne silne więzi łączy ją z rodziną; dla wnuka Adama ukochana babcia Tekla zawsze była bohaterką i wzorem do naśladowania.

Wacław Jan Krocze
Gerontology Research Group
wj.k.grg@gmail.com
www.grg.org
tel. 600 109 523
www.najstarsipolacy.pl

W materiale wykorzystano informacje z publikacji z Dziennika Zachodniego i artykułu Moniki Foltyn (MSI Gliwice).

REKLAMA

Co zrobić, by żyć sprawniej, zdrowiej i lepiej?

Szukaj na pzwł.pl i w księgarniach stacjonarnych PWN

PZWL



Koncert Andrzeja Sikorowskiego
7 czerwca (czwartek)
godz. 13.00 Plac Szczepański,
Kraków
wstęp wolny
Zapraszamy wszystkich seniorów!

Letnie Koncerty

Czerwiec

2 czerwca Ostrowiec, Świętokrzyski Boisko przy ZSOMS, ul. Zeromskiego, godz. 19.30 Maja Sikorowska, Andrzej Sikorowski z zespołem

10 czerwca Nowy Wiśnicz, Estrada Rynku, godz. 19.00, Maja Sikorowska, Andrzej Sikorowski z zespołem

17 czerwca Namysłów, Dni Miasta, godz. 18.00, Maja Sikorowska, Andrzej Sikorowski z zespołem

22 czerwca Wolbrom, Dom Kultury, godz. 18.00, Maja Sikorowska, Andrzej Sikorowski z zespołem

23 czerwca Tarnów, Tarnowskie Centrum Kultury, Plener, godz. 20.30 Pod Budą

Sierpień

1 sierpnia Swinoujście, Amfiteatr, godz. 20.00, Andrzej Sikorowski, Jaromir Nohavica, Artur Andrus

2 sierpnia Szczecin, Teatr Polski, Andrzej Sikorowski, Jaromir Nohavica, Artur Andrus

26 sierpnia Liszki, Rynek, godz. 19.30, Maja Sikorowska, Andrzej Sikorowski z zespołem

REKLAMA

Zrób pierwszy krok i zmień swoje życie

„Jestem szczęśliwa, że wreszcie słyszę”, „Już nie muszę domyślać się, co mówią inni, czytając z ruchu warg”, „Nareszcie rozumiem moje wnuki”, „Szumy już mi nie przeszkadzają i mnie nie dekoncentrują” – oto relacje tych, którzy zdecydowali się przerwać ciszę...

Często osoby niedosłyszące oszukują same siebie. Starają się „żyć normalnie”, ukrywając swój problem przed otoczeniem. Inni bagatelizują niedosłuch, odkładając rehabilitację „na później”. W skrajnych przypadkach uczucie odizolowania może prowadzić nawet do depresji.

Pani Teresa pod koniec zeszłego roku zdecydowała się na wizytę w gabinecie badań słuchu Amplifon. Zaczęła zauważać, że ma problemy ze zrozumieniem innych podczas rozmowy w zwyczajnych, codziennych sytuacjach: w sklepie, na pocztce. Swoje wrażenia opisała w książce pamiątkowej: „Przyznam, że najbardziej obawiałam się, że ktoś będzie mnie namawiał do zakupu aparatów słuchowych, które, jak słyszałam, są bardzo

drogie. Nic takiego nie miało miejsca. Sama zdecydowałam się na zakup aparatów, które otrzymałam w cenie dostosowanej do mojego skromnego portfela”.

Pani Teresa przed zakupem otrzymała aparat do wypróbowania w warunkach domowych. Specjalista protetyk dobrał go po szczegółowym badaniu i wywiadzie. Pani Teresa jest teraz bardzo zadowolona. Największym zaskoczeniem był fakt, że dzięki urzędzeniu mogła... usłyszeć mruczenie swojego ukochanego kota. Nie wierzyła, że jeszcze kiedykolwiek będzie to możliwe.

Zbadaj swój słuch bezpłatnie i bez kolejek

Często nie zdajemy sobie sprawy, jak niewiele potrzeba, aby poprawić słyszenie.



W momencie gdy zauważymy u siebie niepokojące objawy, należy działać jak najszybciej i nie odkładać problemu na później. Niedosłuch nie minie jak grypa. Im wcześniej trafimy do specjalisty, tym lepiej. Nasz mózg „zapomina” bowiem, jak dawniej brzmiały niektóre dźwięki, głosy czy melodie. Jeśli pozwolimy mu „zapomnieć”, będzie miał trudności z ich interpretacją i zrozumieniem.

Aby umówić się na wizytę w celu zbadania słuchu, wystarczy wykonać jeden telefon. Badanie jest bezpłatne.

BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU

Skontroluj swój słuch od 28.05 do 15.06 w 15 min. w naszym oddziale.

Zadzwoń i WYZNACZ WIZYTĘ

12 312 28 40

ul. Rynek Kleparki 6
przystanek Stary Klepacz
tramwaje: 2,4,14,18,24,44
autobusy: 124,152,424,902

ul. Kalwaryjska 66
przystanek Smolki oraz Rondo Matecznego
tramwaje: 8,10,11,19,23

amplifon
Aparaty słuchowe

ZiKO APTEKA

INFOLINIA: 12 687 57 47

LOKALIZACJE W MAŁOPOLSCE

KRAKÓW

al. 29 listopada 65
ul. Aleksandry 11
ul. Balicka 14A
ul. Beskidzka 30A
ul. Bratysławska 2
os. Centrum C1
ul. Długa 88
ul. Dunajewskiego 2
ul. Garncarska 2
ul. Grażyny 4
ul. Grzegórzecka 4
ul. Kalwaryjska 12
ul. Kobierzyńska 93

ul. Konopnickiej 3
ul. Kordiana 34A
ul. Krowoderskich
Zuchów 8
ul. Królewska 47
ul. Orzechowa 1
os. Piastów 60
al. Powstania
Warszawskiego 12
ul. Retoryka 23
al. Słowackiego 62
ul. Starowiślna 54
os. Uroczę 1

BOCHNIA

ul. Kościuszki 1

MYŚLENICE

ul. Słoneczna 2E

NOWY TARG

ul. Kilińskiego 20

OLKUSZ

ul. Kazimierza Wielkiego 24

TARNÓW

ul. Klikowska 5
ul. Leśna 18
ul. Wałowa 2

WĘGRZCE

ul. Stary Trakt 2A

ziko.pl

Wspomnienie Trauma

Odszedł prawdziwy przyjaciel seniorów... Robert Pawliszko, dyrektor Wrocławskiego Centrum Seniora, wspomina Leona Rapacza.

Próbuję sięgnąć pamięcią do chwili, w której go poznałem. To było siedem lat temu, przy realizacji projektu „Babie lato we Wrocławiu”. Leon, ze swoją małżonką Ewą, byli aktywnymi uczestnikami tego projektu, który miał wykształcić liderów środowisk senioralnych lub programów, które były adresowane do osób starszych. Dopiero pięć lat temu, kiedy projekt się zakończył, we Wrocławskim Centrum Seniora pojawili się Ewa i Leon. Skonsternowani powiedzieli, że zostali już wykształceni i przygotowani, ale brakuje im tak naprawdę miejsca, w którym mogliby realizować różne pomysły i projekty. Wcześniej nie zakładaliśmy, że we Wrocławskim Centrum Seniora będą stacjonarnie działać zorganizowane, nieformalne grupy senioralne, że będą tutaj zakotwiczone. Ale potrzeba jest matką wynalazków. Powiedziałem: „Zostańcie u nas, a my spróbujemy Wam pomóc”. Ewa i Leon komunikowali swoje chęci w taki sposób, że trudno było im się oprzeć i najzwyczajniej odmówić. Szkoda było nie czerpać z ich potencjału. I tak to się zaczęło. Muszę wspomnieć, że dwa lata temu zorganizowaliśmy u nas benefis, w którym Ewa i Leon byli postaciami centralnymi. Wydarzenie ukazywało ich życie, ich drogę i to wszystko, co dobrego robili dla ludzi, a później dla środowiska senioralnego. Leon z Ewą uczestniczyli też w jednej z sesji zdjęciowych, a efekty znajdują się do dzisiaj na terenie centrum. Niesamowite zdjęcia, wyrażające głęboką miłość, która jest widoczna w każdym kadrze.



Zawsze uśmiechnięty

Leon był uosobieniem majestatu. I to całym sobą – swoją postawą, chodem, gestami, jak i wyjątkową elokwencją. Cały czas przez głowę przelatały mi jego bardzo ostre spostrzeżenia i opisy rzeczywistości, ale zmiekczone jego wielkim poczuciem humoru. Chyba dlatego był odbierany jako osoba czarująca – właśnie przez swój humor, artykułowany poprzez stoicki spokój. Nie było u niego nerwowych ruchów, a raczej swoiste płynięcie. Nie widziałem go nigdy śmiejącego się tak głośno i mocno, ale nie widziałem go też nigdy smutnego. Zawsze był uśmiechnięty całym sobą. Cechowało go bardzo pozytywne nastawienie do świata i ludzi. Nie zawsze dotrzymywał kroku Ewie, chodził też własnymi ścieżkami – jak prawdziwy mężczyzna. Był bardzo lubiany przez wszystkich. Autentycznie lubiany, m.in. dzięki swoim anegdotom i jednozdaniowym opisom rzeczywistości. Pomimo tego, że nie został uhonorowany statuetką, to odszedł prawdziwy przyjaciel seniorów.

jak się podnieść?

Terapia Trauma to kompendium współczesnej wiedzy na temat traumy. Jest jednocześnie głęboko osobistą, pełną pasji opowieścią o szukaniu dróg pomocy ludziom cierpiącym z powodu traumatycznych przeżyć. Niezależnie od tego, w jak okrutne okoliczności rzuci nas życie, możemy zmobilizować w sobie siły do uleczenia ze skutków przytłaczających doświadczeń. Otwartość na osiągnięcia nauki i prawdę doświadczenia, a także ogromne społeczne zaangażowanie autora, czynią jego dzieło fascynującym i niezwykle użytecznym. Pozycja dla tych z nas, którzy doświadczyli jej we własnym życiu, i dla wszystkich, którzy pragną zrozumieć drugiego człowieka.

Fragment książki

Najważniejszym pojedynczym aspektem zdrowia psychicznego jest prawdopodobnie zdolność do czucia się bezpiecznie w obecności innych ludzi; bezpieczne więzi to fundament życia, które uznajemy za satysfakcjonujące i mające znaczenie.

Jak długo utrzymujesz 'to' w sekrecie i blokujesz informację, w gruncie rzeczy jesteś w stanie wojny z samym sobą. Ukrywanie najgłębszych uczuć pochłania ogromne ilości energii, wysysa motywację do osiągania ważnych celów i pozostawia cię znudzonym i zamkniętym w sobie. [...]

Najważniejsze jest pozwolić sobie wiedzieć to, co się wie. Potrzeba do tego niezwykłej odwagi.

Osoby, które przeszły traumę, zwykle czują się w swoim cie-



Wydawnictwo Czarna Owca

Autor: Bessel van der Kolk

Tytuł: Strach ucieleśniony. Mózg, umysł i ciało w terapii traumy

le niepewnie: przeszłość jest w nich wciąż żywa w formie dręczącego, wewnętrznego dyskomfortu. Ich ciała wciąż są bombardowane płynącymi z trzewi sygnałami o niebezpieczeństwie i, próbując kontrolować te procesy, ludzie ci często stają się ekspertami w ignorowaniu wewnętrznych sygnałów i blokowaniu świadomości tego, co dzieje się w ich wnętrzu. Uczą się ukrywać przed samym sobą.

Wyobraźnia ma absolutnie kluczowe znaczenie dla jakości naszego życia. To ona pozwala nam porzucić codzienną, rutynową egzystencję na rzecz fantazji o podróżach, dobrym jedzeniu, seksie, zakochaniu czy o tym, że mamy ostatnie słowo w dyskusji – o wszystkim, co sprawia, że życie jest ciekawe. Dzięki wyobraźni możemy rozważać nowe możliwości, a to niezbędny punkt startowy do urzeczywistniania pragnień. Wyobraźnia napędza kreatywność, uwalnia od nudy, tagodzi ból, zwiększa przyjemność i wzbogaca nasze najbardziej intymne relacje.

O wielości światów

Refleksje

Kiedy uczyłem się filozofii, przemknęło się jakoś pojęcie równoległej wielości światów. Niby jest ten świat jeden, taki sam dla wszystkich, ale równocześnie pojmowany różnorodnie przez poszczególne jednostki ludzkie. W świetle tematu zasadniczego była to jakaś marginalna płaszczyzna rozważań i przyznam – nie wgłębiłem się w problem, ale zwrot na zawsze utkwił w mojej pamięci, chociaż nie miałem pojęcia, jak go rozumieć.

Po wielu, wielu latach zajmując się ludzkimi losami, refleksjami różnych ludzi na ten sam temat, odmiennymi opowieściami o tych samych zjawiskach, zrozumiałem, na czym ta wielorakość polega. Pojąłem, że jest to niby ten sam fragment rzeczywistości, ale postrzegany z innej perspektywy przez poszczególne jednostki człowiecze, poprzez inne detale tej rzeczywistości – kreuje jej różne, czasem odmienne, ale mimo to wszystkie rzeczywiste – obrazy. Co więcej, ta sama rzeczywistość może przejawiać się na różnorodnych płaszczyznach (społecznej, historycznej, ekonomicznej, towarzyskiej, państwowej, lokalnej, środowiskowej, urzędowej, prywatnej, rodzinnej i jeszcze wielu innych), co powoduje, że każdy uwikłany w nią człowiek może ją przeżywać, odcinać, pamiętać i komentować przez pryzmat swojej indywidualnej percepcji. Czasem zupełnie niepokrywającej się z relacjami innych ludzi.

Gdzie paliłem pierwsze papierosy

Takie oto refleksje mnie naszły w najnormalniejszej, indywidualnej, weekendowej wycieczce do Kołobrzegu na lody. Każdy wie, że monotonia długich jazd

za kierownicą wyzwala różne dziwaczne myślenia. A nadto: dlaczego akurat do Kołobrzegu? A dlatego, że daleko, hasło wyprawy brzmi oryginalnie i jest to coś zupełnie innego niż spacer na lody do cukierni o dwie ulice dalej. Wreszcie, każdy pretekst jest dobry, aby ruszyć się z domu, ale urok tym większy, im bardziej atrakcyjny pretekst. Znamy to, prawda? W podróży zajeżdżamy do malutkiej mieściny na Pomorzu. Nie byłem tutaj od sześćdziesięciu lat. Co zobaczę? Co rozpoznam? „Pokażę ci – mówię do żony – gdzie paliłem pierwsze papierosy w trzeciej klasie szkoły podstawowej oraz gdzie na zakończenie tejże szkoły, w pięciomiejscowym wypiliśmy butelkę wina (jak uroczystość to uroczystość), a potem baliśmy się wracać do domów, bośmy się poupijali”. Budynek szkoły stoi w tym samym miejscu. Rozbudowany, unowocześniony, a mimo tego, jakby mniejszy niż w pamięci ucznia. Jest popołudnie, nikogo nie ma. Rozglądam się za jakąś siwą głową w pobliżu. Jest! Pytam o dawnych nauczycieli, kolegów z klasy... Siwowłósy nie zna takich nazwisk. Pyta – jakie lata. Początek pięćdziesiątych –

REKLAMA

SANDRA SPA **KARPACZ** +48 75 75 19 151

Sandra SPA **POGORZELICA** +48 91 48 14 415

Tutaj zawsze jest dobra pogoda

Regeneracja sił i powrót do zdrowia. Tylko w Sandra SPA.

REHABILITACJA | SPA & WELLNESS | AQUAPARK |
KOMFORTOWE POKOJE | KRĘGIELNIA | KORTY TENISOWE

więcej na www.sandraspa.eu

mówię. Pana, choć siwy, jeszcze nie było wówczas na świecie. W jeziorze woda czystutka, przezroczysta, jak dawniej. Bawiąc się w niej, do wiaderek łowiliśmy raki pod kamieniami. Smaczne były, ale dużo ceregie-li przy ich jedzeniu. – Teraz także są tu raki – mówi zagadnięty spacerowicz. Sięgam pytaniami w przeszłość. Pan mieszka tu od lat kilku zaledwie. – Kiedy oboje z żoną przeszliśmy na emeryturę – mówi – podjęliśmy decyzję: sprzedajemy mieszkanie w Łodzi i na dalsze lata życia wypro-wadzamy się tam, gdzie woda czysta i trawa zielona. Kupili-śmy tutaj mieszkanie. Jest ład- nie, miło, czysto, ekologicznie. Z okiem mamy widok na rozle- głą przestrzeń jeziora i las. Tu nie ma żadnych wielkomiejskich umęczeń. To jest nasz piękny czas emeryta.

Wspomnienia minionej epoki
Jedziemy dalej. Po drodze chcę zobaczyć małą wioskę zapisaną tragicznie w historii II wojny światowej. Na ławeczce przy kamieniu pamiątkowym siedzi emeryt. – Orzeł nadal bez ko- rony? – zagaduję żartobliwie. – Takiego właśnie, a nie inne- go mieli na czapkach, kiedy bili Niemca – odpowiada z roz- drażnieniem. – Tu, na Wale Po- morskim zginął mój ojciec. Po wojnie matka wzięła dwójkę dzieci i tu się osiedliła, blisko grobu męża. A teraz propa- ganda próbuje wmówić, że nie było wojny, żołnierzy walczących z Niemcami, nie było Wału Po- morskiego i pewnie mojego za- bitego w tych walkach ojca też nie było. Każą, panie, wywieźć ten kamień z napisem – rozsier- dził się. – Jak można odbierać ludziom historię życia?! Staran- nie wycofuję się rozmowy. Roz- goryczenia będącego obrazem

świata emeryta nie zmienia, a i droga daleka. Wsparty o lasce, szczupły, bar- dzo skromny pan stoi na pobo- czu. Wyraźnie czeka na jakąś okazję podwózki. Hamuję przy nim. Przyjechał tutaj na zastrzyk do przychodni. Jak co dzień. Nie ma czym wrócić do domu. – To jest tylko pięć kilometrów – mówi – ale ja mam dziewięć- dziesiąt dwa lata, więc dla mnie to ogromna odległość. W mia- stach to o starych dbają, udo- godnienia różne robią, ale na wsi człowiek stary jest uzależ- niony od łaskawości przygod- nych ludzi. A z tą łaskawością, panie, różnica jest. Niekiedy tak stoję przy drodze do połu- dnia albo i dłużej. Kiedyś to by pielęgniarka do domu przyje- chała, ale teraz to, panie, wła- dza nie dba o wieś... Pracował w PGR. Był traktor- rzystą. – Ooooo! – dziwię się – to pan ma wysoką emeryturę pewnie? Traktorzyści mieli nad- godzin jak nikt nigdzie! – Pra- cowało się – mówi – przeważnie po szesnaście godzin od marca do końca listopada, ale pisa- li najwyżej dziesięć, bo więcej pracować za kierownicą nie po- zwalały przepisy. A emerytury nie doczekałem jako traktorzy- sta, bo pewien premier jednym podpisem zlikwidował PGR-y. Z górnikami cackali się, dawali milionowe odprawy, żeby lu- dzie urządzili nowe życie, a nas, dwieście tysięcy ludzi, jednym podpisem, sru! – na bruk. Kto się, panie, liczy ze wsią? Za Gierka, panie, chłop na pole „polonezem” jeździł. Teraz wieś jest niepotrzebna nikomu, żywno- ści za granicą kupują. Rozmowa się urywa, bo pan wysiada. Szkoda, interesujący rozmówca. Jego pogodny świat kręci się wyłącznie wokół uciąż-

liwości codziennych podróży na zastrzyk i z powrotem, co przy- jmuje z pokorą i refleksyjnym spokojem. Świat ów wydaje się cykać równomiernym ruchem wahadła: dom – przychodnia, dom – przychodnia, dom – przy- chodnia...

W świecie niemieckich emerytów

W Kołobrzegu kwitnie świat niemieckich emerytów. – Ceny na wszystko są ponad cztero- krotnie niższe niż w Niemczech – mówi Hildegard, emeryto- wana urzędniczka firmy trans- portowej. Istotnie, taki jest prze- licznik euro do złotych. Moja znajomość języka niemieckiego niestety nie pozwala mi na po- znawanie świata niemieckiego emeryta. Po nabrzeżu portowym space- ruje polski emeryt. Były mary- narz. – Spogląda pan tutaj na szlaki przeszłości? – zagajam rozmowę. – W moim wieku – odpowiada starszy pan – szla- ków przyszłości, niestety już nie ma. Paliwo napędu życia kończy się, horyzont przybliża się, zamiast oddalać... Całe ży- cie pracowałem w Polskiej Że- gludze Bałtyckiej. Pięćdziesiąt sześć statków, sześć promów... Przedsiębiorstwo! Dopóki nowa władza nie zaczęła niszczyć dorobku pokoleń. Pierwszy sta- tek sprzedali za cenę nowego mercedesa. Pan sobie wyob- raża taką ekonomikę? A potem posprzedawali wszystko, co się dało, i wreszcie sam port handlowy – wcisnęli miastu, które wzięło, bo musiało, ale ten urząd nie jest nastawiony na gospodarkę morską jako bi- znes. Port jest kulą u nogi władz miasta. Tak nas, panie, urządziła „Solidarność”. Teraz chodzę po tym cmentarzu dawnej świetno- ści – mówi – i medytuję: kto ma-

dry podcinałby nogi krzesłu, na którym siedzi?

Kolega z dawnych lat

Zostawiam emeryta marynarza w jego dawnym świecie cmen- tarza gospodarczego. Idzie- my na lody, kawę, potem jakiś obiadek, na parking hotelowy po auto i – w drogę powrotną. Nadkładał drogi, żeby odwie- dzić emeryta, kolegę z jednej klasy w technikum. Jest po wy- lewie. Mówi powoli. Po przejściu na emeryturę energię lokował w pracy społecznej. Wieloletni radny, działacz kilku organiza- cji. Przedpokój obwieszony dy- plomami. Żałuje, że z powodu doznanej ułomności musi zre- dukować aktywność. – Czego ci najbardziej szkoda? – pytam. Odpowiada: ty wiesz, ile jest do zrobienia? Ile problemów ludz- kich do załatwienia? Ilu bezrad- nych ludzi potrzebuje pomocy? A ja, bracie, przykutą do fotela... – wyjmuje skoroszyty, pisma, druki, opowiada o boju lokator- ki ze spółdzielnią mieszkanio- wą, o bezdusznosci pewnego urzędnika, o spychotechnice, która ma przykryć niekompe- tentność urzędniczki, o aroga- ckiej nadinterpretacji przepisów i o tym, jakie sprawy ludziom już pomógł pozatławić, jaką trud- ną materią jest opór urzędowy, jak potrzebna jest bezinteresow- na dobra wola, normalna ludzka życzliwość przy obsłudze intere- santów... Lubię jechać śródlęsną fali- stością pomorskich szos. Są to drogi piękne krajobrazowo. Sprzyjają refleksjom zza kierow- nicy. W tym przypadku reflek- sjom o światach psychicznych stanowiących tło pejzażu życia różnych emerytów.

Andrzej Wasilewski

13. emerytura lub emerytura bez podatku

Kraj

Przed wyborami parlamen- tarynymi nastąpi znaczący ruch, który poprawi sytuację mate- rialną seniorów – zapowiedział wicemarszałek Ryszard Terlecki w czasie spotkania z wyborca- mi w Wąbrzeźnie. Jak przeko- nywał, to po rodzinach druga grupa, której PiS chciałoby po- móc i ujawnił nowe pomysły na wsparcie emerytów. Jak mówił, decyzja jeszcze nie zapadła, czytamy w Fakcie. Przypomina- my, że emerytura bez podatku to projekt PSL odrzucony przez PiS, za to 13. emerytura to po- myśl PO. Czy w sprawie eme- rytów rządzący porozumieją się z opozycją?

Zwolnienie wszystkich emery- tów i rencistów z podatku PIT to koszt 15 mld zł rocznie, na wy- płatę trzynastek ZUS potrzebo- wałby ok. 16 mld zł to wyliczenia resortu finansów.

Tańszy gaz dla seniora

Śląsk

Z programu „Energii dla senio- ra” mają korzystać mieszkańcy metropolii po 65. roku życia. Do- kumenty i procedury sprzedaży energii są niezrozumiałe, a se- niorzy są szczególnie narażeni na nieuczciwe praktyki ozna- czające wyższe koszty i opłaty dodatkowe. Są także bardziej narażeni na ubóstwo energe- tyczne. Górnośląsko-Zagłę- biowska Metropolia (GZM) za- częła działać od 1 stycznia 2018 r. Organizacja, mocą ustawy przygotowanej specjalnie dla tego regionu, skupia 41 miast i gmin centralnej części woj. śląskiego, zamieszkałych przez blisko 2,3 mln osób. Ma m.in. podnosić jakość życia mieszkań- ców. W ostatnich miesiącach GZM postanowiła kontynuować grupowe zakupy energii, koo- dynowane w poprzednich la- tach przez Górnośląski Związek Metropolitalny.

Sklep dla seniorów

Francja

Intermarche pracuje nad stwo- rzeniem sklepu dla seniorów. Apelowali również o doradz- two podczas zakupów. Zwrócili także uwagę na chęć brania udziału w specjalnych warszta- tach, nawet jeśli trzeba by za nie dodatkowo płacić. Prace nad modelem trwają od roku. Sklep może wystartować już we wrześniu - czytamy w Wiado- mościach Handlowych.

REKLAMA



Okulary: **Fielmann**. Niskie ceny zamiast wielkich słów.

Fielmann prezentuje 2000 modnych okularów, znane marki i modele projektantów o międzynarodowej sławie, w gwaran- towanej przez nas korzystnej cenie*.

Bezpłatne badanie ostrości wzroku
najnowocześniejszymi urządzeniami, w każdej chwili, bez rejestracji.

0,00 zł

Modne okulary przeciwsłoneczne z Państwa mocą
ponad 300 opraw, jednoogniskowe szkła organiczne, ochrona przed promieniowaniem UV, 3 lata gwarancji, łącznie z badaniem ostrości wzroku.

109,50 zł

Wysokiej jakości okulary progresywne
ponad 300 opraw, szkła organiczne z powłoką utwardzającą, 3 lata gwarancji, łącznie z badaniem ostrości wzroku.

279,00 zł

***Gwarancja zwrotu pieniędzy**
Jeśli w ciągu sześciu tygodni od dokonania zakupu w firmie Fielmann zobaczysz Państwo taki sam produkt, proponujemy gdzie indziej taniej, Fielmann przyjmie towar z powrotem i zwróci cenę zakupu. Dodatkowo podarujemy Państwu butelkę szampana.
Okulary: Fielmann.

www.fielmann.com

fielmann

Okulary: Fielmann. 3 lata gwarancji na wszystkie okulary. 20x w Polsce, ponad 700x w Europie. Również w Państwa sąsiedztwie: **Bydgoszcz, Bytom, Chorzów, Częstochowa, Gdańsk, Gdynia, Gliwice, Katowice, Koszalin, 2x Kraków, Legnica, 2x Łódź, 2x Poznań, Płock, Radom, Szczecin i Wrocław.** Fielmann Sp. z o. o., ul. Małe Garbary 9, 61-756 Poznań. Dalsze informacje **www.fielmann.com**

Młodzi wypożyczają samochody, a Ty?

Analogowy dziadek

Zatłoczone przez samochody miasta to z mora mieszkańców. Kurz ze startych opon samochodowych, smród spalin, korki osobówek. Tak wyglądają duże miasta na całym świecie. A gdyby tak przestać jeździć własnymi samochodami i postawić na wypożyczalnię?

Mobilność jest synonimem współczesności, a komunikacja publiczna jest powolna i nie zawsze dociera do wybranego miejsca. Odważcie się wypożyczyć samochód przy pomocy aplikacji na smartfona?

Taxi

Zwykle około 6 złotych za „trzaśnięcie drzwiami” i około 3 złote za kilometr. To maksymalne ceny ustalone przez Radę Miejską Wrocławia. Może się zdarzyć, że trzeba zapłacić za stanie w korku. Taksówki są uważane za drogi sposób przemieszczania się po mieście. Czasami nawet posiadacze samochodów korzystają z drożki i nie mogą się nadziwić jak drogo.

Jeśli potrafisz posługiwać się smartfonem, to możesz korzystać z aplikacji do zamawiania przejazdów samochodami zamiast płacić za drogie taksówki.

Uber

W Polsce działa to tak. Kierowca samochodu osobowego musi prowadzić działalność gospodarczą i od usługi przewozu płaci podatki. Pomysł polega na skrajaniu kierowcy i pasażera za pomocą aplikacji na smartfona. Rejestrujesz się w programie, podajesz numer karty kredytowej i już możesz zamawiać przewozy. Proste. Po zamówieniu kursu aplikacja podaje orientacyjny koszt usługi. Opłata nie może być niż-

sza niż 10 złotych za kurs. W całej Polsce ceny są takie same i wynoszą 4 zł za zamówienie, 0,25 za minutę i 1,30 zł za kilometr. Za rezygnację z usługi – 10 złotych. Jeśli codziennie chcesz pokonywać tę samą trasę, Uber proponuje usługę uberSELECT, gdzie koszt usługi jest wyższy ze względu na lepszej klasy samochód. Uber Eats – zamawianie jedzenia. Uber dla firm to zmiana sposobu organizacji transportu w firmie. Nie musisz posiadać floty pojazdów, by zapewnić sprawne poruszanie się po terenie. Rozliczaniem także zajmie się Uber.

Taxifi

Na takiej samej zasadzie działa Taxifi. Aplikacja na smartfona jest platformą kojarzącą pasażera i kierowcę. Opłaty w Taxifi są podobne, choć np. we Wrocławiu przez pewien czas będą jeszcze promocyjne i wynoszą 50% docelowych. Teraz płacimy: minimalny koszt – 5 zł, rozpoczęcie jazdy – 2 zł, za kilometr – 60 groszy, za minutę – 15 groszy.

Vozilla

Masz prawo jazdy i chcesz się przejechać elektrycznym samochodem? To musisz jeszcze posiadać smartfona. Usługa jest dostępna we Wrocławiu. Samochód jest obsługiwany przez aplikację, więc dobrze opanować wcześniej sprawne posługiwanie się smartfonem. Opłaty



są pobierane za czas używania samochodu. Minuta kosztuje 0,90 zł, a czas postoju to 0,10 zł za minutę. Oczywiście trzeba zacząć od rejestracji, a dane są weryfikowane jakiś czas. Na youtube zobaczycie cały proces rejestracji i uruchamiania samochodu. <https://www.youtube.com/watch?v=ACCKQHAKQoE> Plusem jest możliwość parkowania w centrum miasta za darmo, na specjalnie oznaczonych miejscach i możliwość jeżdżenia po buspasach. Ciekawostką jest uruchamianie hamulca postojowego nogą i oczywiście jeden pedał łączący funkcję gazu i zwalniania. Nie ma dźwigni zmiany biegów, są ustawienia parkowanie, jazda do przodu, cofanie tak jak przy automatycznej skrzyni biegów.

Traficar

Bez smartfona nie uruchomisz samochodu. Oczywiście zaczynamy od rejestracji, a później, gdy się uda znaleźć auto to sukces pełen. Opłaty 0,80 zł za kilometr, 0,50 zł za minutę korzystania z auta i 0,10 zł za postój. Oczywiście trzeba pamiętać o obojętności samochodu i ewentualnie zapisaniu w aplikacji uszkodzeń przed rozpoczęciem jazdy.

GoGet

Wypożycza samochody na godziny. Ta firma wprowadza zasadę kaucji. Cena godziny to

9 złotych, doba 89 złotych. Stawka za kilometr 0,90 zł, ale po zaplanowaniu dłuższych przejazdów cena spada do 0,50 zł za kilometr po przejechaniu 100 km.

Car-sharing

Jeżdżenie samochodami wypożyczonymi na minuty albo na dłuższe przejazdy to tańsza forma podróżowania (Car-sharing: car - auto, to share - dzielić się lub udostępniać). Analitycy rynku samochodowego uważają, że wypożyczanie samochodów zmniejsza ilość pojazdów na ulicach miast nawet do 90%. Samochody używane do dojazdów do pracy właściwie cały czas stoją, poza tą godziną dziennie, kiedy dowożą i odwożą kierowcę. Ogromna strata przestrzeni miejskiej. W blokowiskach zamiast zieleni, trawników, ławek, placów zabaw mamy ogromne parkingi. Zamiast piwnic i przestrzeni do wspólnego użytku mamy parkingi podziemne. Duże miasta są wypełnione samochodami po brzegi i w wielu z nich wjazd do centrum jest płatny. Czy już czas zacząć jeździć wypożyczonymi samochodami? Odpowiedź sobie sami. Policzcie, ile to kosztuje. Czekaemy na komentarze.

Jerzy Dudzik

„Egzekucja” po sześćdziesiątce?!



Bezpieczny senior

Optyzmizm jest zawsze ważny i pożądany, bo wokół bywa różnie... Paliwa drożeją, a zapowiedzi nie są tu optymistyczne. Kierowcy mają coraz mniej wolności, przesadne przepisy czasami nie dają normalnie jeździć, a policjanci – no cóż... robią swoje.

Rząd planuje „egzekucję” kierowców po 60 roku życia. Najlepiej, aby natychmiast – każdy kto kończy 60 lat – oddał prawo jazdy!

Nie! Statystyki mówią, że starsi kierowcy to grupa, która powoduje najmniej wypadków, stłuczek itp. Najwięcej wypadków powodują kierowcy w wieku 25-39 lat. Na 10 tys. sprawców wypadków w tej grupie wiekowej było 9491 osób, podczas gdy osób w wieku 60+, które spowodowały wypadek – 4343. Jeśli chodzi o wypadki śmiertelne, sytuacja wygląda podobnie: 744 spowodowali kierowcy w wieku 25-39 lat, seniorzy zaś o ponad połowę mniej.

Wymowne – prawda? Nic dodać nic ująć, wszystko jasne. Dlatego więc należy pozbawiać prawa jazdy dobrych, doświadczonych kierowców? Zrozumiałe są badania okresowe np. raz na dwa lata,

ale pozbawianie tych ludzi prawa jazdy? To jest niedopuszczalne. Niestety, najwięcej wypadków powodują znacznie młodszy kierowcy obu płci – jeżdżą mniej uważnie, siłą rzeczy mają mniej doświadczenia, z zapalem „gmerają” w telefonach w czasie prowadzenia auta, gołą się, czesząc albo malując na czerwonych światłach. No i alkohol, używki... Pisanie o pijaństwie kierowców niewiele daje, wszelkie akcje są i będą, ale co dalej? Czy wiemy, jak się będziemy czuć po jednej lampce wina, a jak po piwie czy wódce. Podobnie jest z tzw. środkami odurzającymi, narkotykami czy „dopalaczami”.

Jeśli masz możliwość założyć na nos okulary, zrób to. Warto. Ja miałam tę okazję. Wrażenia były porażające! Nigdy nie prowadziłam auta po alkoholu, bo to straszna głupota i beczność. Jestem normalnym kierowcą, lubię prowadzić samochód, jeżdżę sporo i na razie udało mi się nie mieć nawet stłuczki ani nie zarobiłam jeszcze mandatu. Wiem – wszystko przede mną...

Alicja Pionkowska

Roboty przyszłością opieki geriatrycznej?

Niemcy

Awatary, które wynaleźli naukowcy z Niemieckiego Centrum Astronautyki i Lotnictwa (DLR) w Oberpfaffenhofen, jeszcze w tym roku trafią do testów do domu opieki St. Vinzenz w Garmisch-Partenkirchen. Pierwotnie przewidziane były na potrzeby astronautyki, ale będą służyć seniorom. Roboty mają nawet swoje imiona. Edan jest tylko

ramieniem przymocowanym do wózka inwalidzkiego, natomiast Justin ma dwoje rąk i duże oczy, za którymi kryją się kamery. W Niemczech do 2030 r. nawet do 3,6 mln osób będzie potrzebować stałej lub doraźnej opieki, a brak personelu opiekuńczego to duże wyzwanie dla naszych zachodnich sąsiadów.

REKLAMA

KROKUS
HOTELARZE OD 1961

ul. Górnoląska9, 43-460 Wiśła
tel. 33 855 11 40
kom. + 48 731 731 110
e-mail: kontakt@krokus.pl

Gościnność i dobry smak... u Źródeł

Krokus w Wiśle posiada wpis do rejestru organizatorów i odbiorców turnusów rehabilitacyjnych

- » 14 dniowe turnusy rehabilitacyjne już od 1299 zł/os., z możliwością rozliczenia dofinansowania
- » 7 dniowe wczasy rekreacyjno-rehabilitacyjne od 590 zł/os.
- » wczasy wypoczynkowe
- » imprezy integracyjne
- » pełne wyżywienie
- » zabiegi rehabilitacyjne
- » wieczorki taneczne
- » dni regionalne
- » wycieczki

www.krokus.pl

Kompleksowe BADANIA SŁUCHU

- Współpraca z NFZ
- 25 lat tradycji
- Tysiące zadowolonych pacjentów
- Ponad 450 lokalizacji w Polsce

Zapraszamy do naszych gabinetów na **BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU**

SŁUCHMED

Infolinia 814 714 004 www.sluchmed.pl

Na sali rozpraw

Co do zasady postępowania sądowe są jawne. Wstęp na sale rozpraw poza stronami i świadkami mają osoby pełnoletnie – nie tylko zainteresowane w sprawie, lecz również jako publiczność.

Masz do tego PRAWO. Odcinek 5

Jednakże przepisy art. 153 kpc (skrót kpc oznacza kodeks postępowania cywilnego) przewidują możliwość odbycia posiedzenia przy drzwiach zamkniętych. Decyduje o tym sąd z urzędu lub na wniosek strony. Sąd podejmuje z urzędu decyzję o przeprowadzeniu całego posiedzenia lub jego części przy drzwiach zamkniętych, gdy publiczne prowadzenie posiedzenia zagraża porządkowi publicznemu, moralności lub gdy mogą być na nim ujawnione okoliczności, które podlegają ochronie jako informacje niejawne. Sąd może zarządzić odbycie posiedzenia w tym trybie również na wniosek strony. Dotyczy to sytuacji, gdy istnieje możliwość ujawnienia tajemnic przedsiębiorstwa, a także gdy inne podane przez stronę przyczyny sąd uzna za uzasadnione. Rozprawa przy drzwiach zamkniętych dotyczy także spraw, na których ujawniane są szczegóły życia rodzinnego, np. w sprawach rozwodowych (na podstawie art. 427 kpc). Wyjątek stanowi sytuacja, gdy obie strony żądają rozpoznania sprawy przy drzwiach otwartych, a sąd uzna, że nie zagraża to moralności.

Rozprawa przy drzwiach zamkniętych

W przypadku rozpoznania sprawy przy drzwiach zamkniętych wstęp na salę rozpraw mają jedynie: strony, interwenienci uboczni – osoby, które mają interes prawny w rozstrzygnięciu sprawy na korzyść jednej ze stron toczącego się już procesu (jeśli występują w sprawie), przedstawiciele ustawowi, pełnomocnicy, prokurator (jeśli występuje w sprawie) oraz po dwie osoby zaufania wskazane przez każdą ze stron (art. 154 kpc).

Sąd odczytuje listę wezwanych osób, sprawdzając ich tożsamość. Jeśli jesteśmy świadkiem, siadamy na miejscu, które wskaże nam sąd – zwykle na osobnej ławce. Zdarza się, że po pouczeniu i odebraniu przyrzeczenia, zgodnie z poleceniem sądu opuszczamy salę rozpraw i oczekujemy na korytarzu na swoją kolej. Na mocy przepisów procedury cywilnej świadkowie nie mogą przysłuchiwać się zeznaniom innych świadków czy oświadczeniom stron, ponieważ mogłoby to wywrzeć wpływ na treść ich zeznań.

Prawo do odmowy składania zeznań

Treść pouczenia i przyrzeczenia świadków reguluje m.in. przepis art. 268 kpc. Przepisy przewidują, jakie osoby nie mogą być świadkami w poszczególnych sprawach oraz podają przesłanki odmowy składania zeznań. W szczególności prawo do odmowy składania zeznań w sprawie cywilnej dotyczy: małżonków stron (również po ustaniu małżeństwa), ich dzieci, rodziców, rodzeństwa oraz powinowatych. Prawo do odmowy składania zeznań dotyczy też okoliczności, w których temat zeznań mógłby ich samych lub bliskich narazić na odpowiedzialność karną, hańbę lub dotkliwą szkodę majątkową. Za nieuzasadnioną odmowę złożenia przyrzeczenia lub zeznań przez świadka artykuł 276 kpc przewiduje możliwość skazania go na karę grzywny, lub areszt do tygodnia.

Przebieg rozprawy

Pamiętajmy, że „gospodarzem” rozprawy jest sąd – sędzia prowadzący rozprawę. To on decyduje, kiedy i w jakiej kolejności strony mogą zadawać pytania świadkom i składać oświadczenia.

Składając zeznania, nawet w odpowiedzi na pytania stron i ich pełnomocników, zwracamy się do sądu. Rozprawa przebiega w ten sposób, że po wywołaniu i sprawdzeniu obecności strony zgłaszają swoje żądania, przedstawiają stanowiska i wskazują dowody na poparcie swoich twierdzeń. W pierwszej kolejności sąd udziela głosu powodowi, a następnie pozwanemu. Po zajęciu stanowiska przez strony sąd przystępuje do przesłuchania świadków. Sąd udziela pewnych pouczeń, jeśli strony nie korzystają z pomocy fachowych pełnomocników (adwokatów czy radcy prawnego). W szczególności pouczenia te dotyczą: możliwości skorzystania z mediacji i zawarcia ugody, sporządzenia odpowiedzi na pozw oraz terminów do składania wniosków dowodowych i zajęcia stanowisk. Sąd może nas także pouczyć w kwestii potrzeby zajęcia stanowiska co do twierdzeń strony przeciwnej (że je potwierdzamy) oraz możliwości zgłoszenia zastrzeżenia do protokołu.

Świadek ma prawo zwrócić się do sądu o zajęcie stanowiska, gdy pytania strony lub pełnomoc-

nika wydają mu się napastliwe lub niezrozumiałe. Nie powinien natomiast dyskutować lub wdawać się w kłótnię ze stroną czy pełnomocnikiem. Po zakończonym przesłuchaniu sąd zwalnia świadka i wtedy może on oddalić się z sądu. Jeśli świadek poniósł wydatki związane z dojazdem na rozprawę np. z innej miejscowości, przysługuje mu zwrot kosztów dojazdu (jak też zwrot utraconego zarobku). Istnieje możliwość przyznania świadczeniowi zaliczki na pokrycie kosztów podróży – art. 277 kpc). Szczegółowe informacje można uzyskać każdorazowo w sekretariacie wydziału lub Biurze Obsługi Interesanta.

Utrwalenie przebiegu rozprawy

Zajmowanie miejsc w sali rozpraw na rozprawie cywilnej również regulują przepisy. Powód zajmuje miejsce w ławce po lewej stronie stołu sędziowskiego, pozwany po prawej. Jednak jeśli w emocjach, działając bez pełnomocnika, nie będziemy wiedzieli, jak znaleźć się na sali rozpraw, sąd udzieli nam pouczenia i skieruje na właściwe miejsce.

Sąd utrwalą przebieg rozprawy w protokole sporządzonym przez protokolanta pod kierunkiem sędziego pisemnie lub też, w niektórych sądach, pisemnie i dźwiękowo oraz z użyciem obrazu. Sytuacje te regulują przepisy kpc i stosowne rozporządzenia. Strony mogą, po uprzednim zgłoszeniu za pośrednictwem Biura Obsługi Interesanta lub sekretariatu, zapoznać się z treścią protokołu rozprawy. Przepisy przewidują możliwość złożenia przez strony wniosku o sprostowanie lub uzupełnienie protokołu nie później niż na następnym posiedzeniu, a po wydaniu orzeczenia – w czasie, w którym akta znajdują się w sądzie. W sytuacji, gdy rozprawa nie może być zakończona na pierwszym terminie, sąd zarządza jej odroczenie.

Genowefa Pietraszewska

Zapraszamy do przeczytania w kolejnym numerze Gazety Senior!

W następnym odcinku sędzia opowie o dalszym postępowaniu dowodowym, wyrokowaniu i odwołaniu od orzeczeń sądu.

Genowefa Pietraszewska jest sędzią rodzinnym w stanie spoczynku. Prowadzi zajęcia poświęcone edukacji prawnej w Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu w ramach Poznańskiej Akademii Bezpieczeństwa.

REKLAMA

Bezpłatne badania słuchu

Już dziś umów darmową wizytę w jednym z blisko 200 oddziałów KIND w całej Polsce. Zadbaj o siebie i ciesz się dobrym słyszeniem przez całe życie.

Zarezerwuj termin na stronie www.kind.com lub pod nr infolinii 800 100 106.

MAM
W UCHU
KIND

... ponieważ znów słyszę śpiew ptaków, mruczenie kota i szum morskich fal.

Monika M.-D. Wieloletnia muzyk i artysta. Jest zaskoczona tym, co może usłyszeć za pomocą aparatów słuchowych.

Badanie słuchu
Profilaktyka słuchu
Ochronniki słuchu
Aparaty słuchowe

www.kind.com

KIND
CAŁE ŻYCIE SŁYSZĘĆ



MELALEUCA Poland
Parapharm®
THERAPY



ZASYPKA PRZECIWPOTNA
DO STÓP 100g
nadmierna
potliwość stóp
zmiany grzybicze



KREM DO POPEKANEJ SKÓRY
30ml
sucha, popękana
i zrogowaciała skóra
(stóp, rąk, łokci, kolan)



ŻEL DO PAZNOKCI 10g
(zestaw z dozownikiem)
zarażone grzybicą
zniszczone i łamliwe
paznokcie

Serii PROFTIN szukaj w aptekach (min. SuperPharm), sklepach zielarskich i w sklepie internetowym www.melaleuca.com.pl

Wiesz, że dziadek i babcia się rozwodzą?

Małżeństwo jest od zawsze nieuchronnym elementem drogi życiowej człowieka we wszystkich kulturach świata. Mamy tych małżeństw w naszym kraju około 10 milionów. W anonimowym badaniu przeprowadzonym w Polsce w roku 2001, 78% badanych uznało swój związek za udany, a 22% stwierdziło, że więcej ma w nim uciążliwości niż satysfakcji.

Kiedy poziom niezadowolona przekracza zdolność znoszenia, osoba odczuwająca dyskomfort dramatycznie zanoszą do sądu wniosek o rozwód albo wyprowadza się, albo też kolejność jest odwrotna. Autorami takich sądowych wniosków jest ponad 40 tysięcy kobiet i ponad 20 tysięcy mężczyzn rocznie, czyli wpływa ich do sądów ponad 60 tysięcy. W Polsce rozwodzi się co roku około 67 tysięcy par małżeńskich, tzn. że rozpada się 0,67% małżeństw, co daje nam wskaźnik 1,8 na 1000 mieszkańców (w Rosji wskaźnik ten wynosi 3,8; w Danii 3,4; na Litwie 3,3). Zatem u nas nie jest tak źle na tle innych krajów europejskich. Niemcy, Francja i Wielka Brytania także nas prześcigają w niestabilności małżeńskiej przysięgi. Obecnie w Polsce rozwodzi się 6 razy więcej małżeństw niż w okresie dzieciństwa przeciętnego czytelnika naszej gazety (11 tys. w roku 1950, 43 tys. w roku 2000, 72 tys. w roku 2006, 67 tys. w roku 2015).

Małżeństwo dawniej i dziś

W przeszłości, jak wiadomo, nie było związków pochopnych. O małżeństwie decydowali rodzice obojga stron, obowiązkowy był staż narzeczeński, w czasie którego młodzi uczyli się siebie, a ich bliscy budowali zaprzężenie rodziców i rodzeństwa. Małżeństwo było związkiem nie tylko młodej pary, ale także międzyrodzinnym. Zawierali je ludzie o podobnym statusie społecznym i materialnym, wywodzący się z tego samego kręgu obyczajności, o podobnych zasadach i systemach wartości. Dzisiaj jest zupełnie inaczej. Rodzice młodych najczęściej prawie się nie znają między sobą, a teściowie traktowani są nierzadko na statusie ludzi obcych, tolerowanych przez wzgląd na męża (żonę). „Rodzina to moja mama, tato i brat” – mówi szczerze pewna młoda żona zapytana o relacje z teściami. O małżeństwie decydują najczęściej emocje młodych, a nie są one nośnikami stabilnym. Kiedy emocje pozytywne opadną, do głosu dochodzą negatywne. Wówczas zaczyna być niewygodnie lub zgoła uciążliwie. Nie ma czynnika stabilizującego, którym była rodzinność przedsięwzięcia. Małżeństwo nie było wyłączną sprawą tych dwojga. Było ogniwem szerszego węzła rodzinnego. Dalej jest jak z samochodem: kiedyś się naprawiało, obecnie wymienia. Zachętą dla kobiet (to one są dwukrotnie częściej inicjatorkami rozwodu niż mężczyźni)

ni) wydaje się być powszechne przekonanie, że każdy człowiek ma obowiązek za wszelką cenę szukać swojego szczęścia. Jeżeli aktualny mężczyzna im tego nie zapewnia, to powinny szukać spełnienia w innym związku. Pomija się w tej amerykanizacji – że często kosztem szczęścia swoich dzieci. Dzieci pełnych trwogi duszonej w sercu, tracą bowiem poczucie bezpieczeństwa uczuciowego i życiowego, a tatusia i mamusię kochają jednakowo i chcą ich mieć razem obok siebie.

Gdzie najczęściej się rozwodzą?

W Polsce około 200 tysięcy dzieci tęskni za tatą (sądy na ogół przyznają dzieci matce, która w większości przypadków stara się wzbudzić w dziecku nienawiść do ojca, a ono nie rozumie, dlaczego tata ma być kimś złym, skoro dla niego jest dobry itd.). Odrębny, smutny temat. Dodać można do tego obrazu pochoptości, że 25% mężczyzn i 20% kobiet deklaruje w badaniach, iż powodem ich wstąpienia w małżeństwo wcale nie była żadna oszałamiająca miłość, lecz inne przyczyny (np. bo ciąża, „bo już czas”, dla zmiany nazwiska, dla kariery, dla dobrobytu, „bo tak się złożyło” itd.).

W porównaniu do minionych dziesięcioleci lat sale sądowe stały się jakby mniejszą „pralnią brudów osobistych” – 74% rozwodów odbywa się bowiem bez orzekania o winie, czyli za zgodnym porozumieniem stron. W 60% przypadków strony podają jako powód „niezgodność charakterów”, a na drugim miejscu (20%) znajduje się niedochowanie wierności małżeńskiej. W tej kategorii mężczyźni i kobiety zasługi posiadają jednakowe. Geograficznie w czołówce krajowej plasują się miasta: Żory, Chelm, Gorzów Wlkp., Gdańsk i Skierniewice. Z województw – pomorskie. Statystycznie najtrwalsze związki są w Tarnobrzegu, Mysłowicach, Łodzi i Świętochłowicach. Przodujące przez wiele lat w rozwodach Wałbrzych i Legnica już nie prowadzą peletonu. Ludność zamieszkała na wsi rozwodzi się zdecydowanie rzadziej, a najtrwalsze związki małżeńskie statystyka odnotowuje w powiatach: limanowskim, miechowskim, mławskim i przyskim.

Niedobór seksualny i problemy finansowe są przyczyną rozwodów najczęściej w pierwszych latach małżeństwa. Natomiast między 10 a 15 rokiem trwania małżeństwa problemem bywa

„skok w bok”. W polskich badaniach z roku 2001 przyznaje się do tych „skoków” 25% mężatek i 60% żonatych mężczyzn. Jest to zarazem grupa wiekowa (35-45 lat) stanowiąca 40% klientów sądów rozwodowych.

Rozwody 50+

A co z nami – seniorami? – zapytać może nasz czytelnik. No cóż – „dziadków” rozwodzi się rocznie około 5000 par. Statystyka tutaj nie jest zbyt drobiazgowa i klasyfikuje populację w kategorii „50 lat i więcej”. W wielu z tych przypadków spoiwem niezbyt udanego związku były na ogół dzieci. Ich usamodzielnienie się wyzwoliło tłącą od dawna gotowość roztania. Obumieranie małżeństwa ma różny przebieg. Bywa np. długim procesem ciągnącym się przez wiele lat, bywa też gwałtownym dramatem dziejącym się w wartkim tempie i krótkim czasie, bywa też niespodziewanym „cichym zawalem”. Dramatem bardziej dla tej osoby, dla której jest niespodzianką, chociaż przy powolnym rozpędzie dynamiki związku jest tak dużo symptomów poprzedzających, że wydaje się być naiwnością mówienie o „niespodziance”.

Rozwód jest najtrudniejszym doświadczeniem, zwłaszcza dla ludzi po pięćdziesiątce, bo oznacza bankructwo całego życia. Jest ciosem powalającym dla strony bardziej zaangażowanej uczuciowo, nieprzygotowanej na zdarzenie. Wraz z drugim człowiekiem odchodzi bowiem część historii życia, uczuć, zrealizowanych i niezrealizowanych planów, dokonań we wspólnym trudzie, wspomnień, nadziei na stabilne bezpieczeństwo nieodległej starości. Zostaje poczucie krzywdy, kłeski i ruiny. Gdy w grę wchodzi porzucenie dla innej osoby, dołącza się upokorzenie, że ktoś okazał się bardziej interesujący, lepszy.

Małżeństwo jak kominek

Rozstanie nie oznacza, że ktoś z małżonków był złym człowiekiem, lecz że przestał już odpowiadać tej drugiej osobie. Być może nie odpowiadał już od dłuższego czasu, dawał sygnały, żalił się, czegoś domagał się napotykając na „... aaaa tam!...”. Nierzadko w związkach o długim stażu któraś ze stron ignoruje „gadanie” drugiej strony. A problem cicho narasta osadem niezadowolona w duszy. Widocznie ten związek przestał zaspokajać czyjeś ważne dla niego potrzeby, najczęściej wcale niewygórowane, często podstawowe. Może



w tym związku ktoś ze zwykłego niedbalstwa i wygodnictwa zaczął wcześniej sam sobie szykować to rozstanie, które go później „zaskoczyło”? Może formułę „aż was śmierć nie rozłączy” należy w tym ujęciu interpretować „aż śmierć waszej miłości was nie rozłączy”? Z klimatami w małżeństwie jest jak z kominkiem: ciągle trzeba dokładać, żeby grało. A z kulturą pielęgnacji życia małżeńskiego bywa różnie, o, różnie. Owoce zbieramy jesienią. Także jesienią życia. Czasami w wieku bardzo dojrzałym hamulcem rozwodowym powodującym, że faktycznie wygasie uczuciowo małżeństwo trwa formalnie nadal, są niemożliwe do odzyskania inwestycje, jakich dokonano na rzecz związku. Są to dwójakiego rodzaju nakłady inwestycyjne: dobra włożone w budowę związku i dobra poniechane. Budowa wspólnej drogi życia z drugim człowiekiem wymaga zainwestowania wysiłku, uwagi, czasu, pieniędzy, wartości emocjonalnych, a także – rezygnacji z pewnych dróg, dóbr, wygod i osiągnięć osobistych (poniechania). Owe inwestycje niekiedy mają subiektywną wartość znacznie większą niż zadowolenie uczuciowe ze związku na jego biologicznie końcowym etapie. Przydają owemu małżeństwu wartości niezależnie od tego, co aktualnie daje nam partner. W takich przypadkach najczęściej oboje robią dobre miny, publicznie okazują sobie szacunek i kurtuazję dla dobrej sprawy, a otoczenie uważa ich za wzorowe małżeństwo. Wolni są od wyrazów współczucia, ubolewania czy „dobrych rad” otoczenia. Grają ten sam teatrzyk i nie pozwalają nikomu zajrzeć za kulisy. Taka jest ich kultura osobista. Ich dorosłe już dzieci, także nie przeżywają stresu dzieci rodziców rozczłonkowanych i podzielonych między wtórne związki, gdzie babcia nie jest prawdziwą babcią, a dziadek jest kimś, kto z babcią nie mieszka tylko z jakąś panią. Chcesz coś dodać do tego tematu? Reakcja zaprasza.

Andrzej Wasilewski

Dodatkowe pieniądze dla wdów i wdowców

Dane GUS wskazują, że prawie 400 tys. seniorów w Polsce żyje samotnie. Szczególnie trudną sytuację mają najstarsze kobiety. Ogólnopolskie Porozumienie Związków Zawodowych chce zmian. Dziś wdowa i wdowiec decydują, czy chcą pobierać własną emeryturę, czy wybrać rentę rodzinną w wysokości 85 procent

zarobków zmarłego partnera. Związki zawodowe chcą, aby samotni seniorzy nie musieli rezygnować ze swoich dochodów i otrzymywali 25 procent emerytury męża lub żony bez rezygnacji z własnych świadczeń. To rozwiązanie ma znacznie poprawić standard życia większości samotnych emerytów i rencistów.

Zaniżona czerwcową emerytura

Przejście na emeryturę w czerwcu nie jest korzystne i może oznaczać niższą nawet o 10 proc. emeryturę. Emerytalni eksperci radzą, aby popracować miesiąc dłużej. Sprawa jest znana od lat, a chodzi tu o waloryzację. Jeżeli senior składa

wniosek emerytalny od stycznia do maja albo od lipca do grudnia, ma waloryzowane konto ze składkami emerytalnymi rocznie i kwartalnie. Natomiast senior, który odchodzi z pracy w czerwcu, ma tylko waloryzację roczną – bez kwartalnej.

REKLAMA

Herbapol
w Krakowie SA

Ziołowe wsparcie

HERBATKA CARDIATEFIX
suplement diety*

HERBATKA REUMATEFIX
suplement diety*

HERBATKA FIX DLA SENIORA
suplement diety*

HERBATKA SKLEROFIX
ziołowo-owocowa

HERBATKA FIX NA STAWY
ziołowo-owocowa

HERBATKA KLIMAKTERFIX
suplement diety*

Znajdziesz nas w aptekach, sklepach zielarsko-medycznych oraz na sklep.herbapol.krakow.pl

* Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zalecany jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia.

Krakowskie Zakłady Zielarskie „Herbapol” w Krakowie SA
ul. Chałupnika 14, 31-464 Kraków
tel. 12 411 69 11 www.herbapol.krakow.pl
herbapol@herbapol.krakow.pl

Trudne emocje

Jak je bezpiecznie uwolnić? Część I.

ABC Psychologii dla seniorów. Cykl

Paradoks z trudnymi emocjami polega na tym, że są pożyteczne, choć nieprzyjemne. Na przykład ból czy gorączka sygnalizujące zagrożenie dla ciała, niczym czerwone pulsujące światło wołające: coś jest „nie tak!” Ich tłumienie szkodzi zarówno zdrowiu psychicznemu, jak i fizycznemu, prowadzi do wielu chorób psychosomatycznych. Z drugiej strony zbytnie uleganie negatywnym emocjom jest równie groźne. Jednym słowem, tak źle i tak niedobrze. Typowy konflikt typu „minus – minus”.

Wyjściem z tej pułapki jest bezpieczne, konstruktywne ich uwalnianie. Krok pierwszy sprostawa się do sposobu, w jaki o nich myślimy. Pamiętamy: jak myślimy, tak żyjemy. Należy sobie uświadomić, że w trudnych emocjach nie ma nic złego. I przestać się ich bać. Żadna nie trwa wiecznie, żadnej z nich nie należy odrzucać. Trzeba nauczyć się je rozumieć i bezpiecznie okazywać. Równocześnie trzeba pamiętać, że nie ma panaceum na całkowite uporanie się z trudnymi emocjami. I że nie warto tego robić. Życie bez nich mogłoby się okazać nudne. A ludzie nadmiernie kontrolujący swoje emocje bywają spostrzegani jako nieautentyczni, mało wiarygodni.

Mówmy o uczuciach

Krok drugi polega na nauczaniu się mówienia o uczuciach. Współczesny senior był uczony od dziecka trzymania emocji na wodzy, panowania nad nimi. Jest to „panowanie” równie złe, co szkodliwe. Emocje niewyrażone słowem czy czynem zagnieżdżają się w ciele w postaci podwyższonego ciśnienia, napięcia mięśniowego i wszystkich ich następstw. Zagnieżdżają się w umyśle w postaci negatywnych myśli, pesymizmu, cynizmu, goryczy, upor, poczucia beznadziejności. A to niszczy dobre samopoczucie, zatruwa radość życia. Współczesny senior, a zwłaszcza seniorka uczona była bycia miłą. Ten przymus mamy głęboko wdrukowany w naszą podświadomość. Tymczasem bycie kulturalnym nie oznacza, że zawsze musisz być miłą. Ludzie kulturalni również irytują się i złością. Ale wyrażają to w bezpieczny sposób – czyli odpowiadają świadomie na pojawienie się uczucia złości. Nie reaguja bezmyślnie, impulsywnie, mówiąc, co im ślina na język przyniesie.

Jak mówić o uczuciach?

Kolejny krok to nauczanie się kilku technik mówienia o swoich uczuciach. Nie należy mówić „wszystko w porządku”, kiedy tak nie jest. Gniew czy złość od tego nie znikną, a wręcz przeciwnie, nasilą się. Zwiększy się też

prawdopodobieństwo niekontrolowanego wybuchu w najmniej sprzyjających okolicznościach. Weź odpowiedzialność za swoje emocje i powiedz, co czujesz. Powiedz na przykład: jestem smutna, wściekła, zadowolona, szczęśliwa. Nigdy nie przepraszaj za innych. Za męża czy żonę, kiedy zrobili coś niestosownego. Nie masz za co przepraszać. Nie zrobiłaś/zrobiłeś nic złego.

Należy nauczyć się odróżniania problemów od uczuć i nie skupiać się na problemach, ale na uczuciach. Na przykład: problemem jest pomijanie nas przy podejmowaniu ważnych decyzji. Rodzi to uczucia irytacji, smutku, goryczy, gniewu. Niektórzy tak bardzo skupiają się na samym problemie, że nie potrafią uświadomić sobie, nazwać i powiedzieć o swoich uczuciach. Zamiast wykrzyknąć partnerowi, że jest nieczułym egoistą niełiczącym się z naszymi uczuciami, powiedzmy: „jest mi przykro, że nie zapytałeś o moje zdanie, planując wspólne wakacje”. Ludzie, poza psychopatami, których w każdym społeczeństwie jest około 2-3 procent, wcale nie chcą świadomie ranić innych. Robią to z bezmyślności, a czasem z nieświadomianej potrzeby odwetu za własne krzywdy, często doznane od kogoś innego. Atakując partnera, nakręcasz spiralę negatywnych emocji. A przecież nie to jest twoim celem. Dlatego najpierw pomyśl, jakie emocje odczuwasz – „jestem smutna”. Potem określ problem, który to uczucie wywołał – „jestem smutna, ponieważ kolejny raz nie uwzględnił moich potrzeb podczas planowania urlopu”. Takie ćwiczenia ułatwiają mówienie o trudnych emocjach w sposób asertywny. Asertywny, czyli taki, który prowadzi do rozwiązania problemu przy jednoczesnym poszanowaniu godności drugiej strony. Jego istotą jest wyrażanie własnych potrzeb i oczekiwań bez ranienia drugiej strony. Na spojrzeniu na drugą osobę jak na sprzymierzeńca w rozwiązaniu problemu, a nie tylko jak na oponenta i przyczynę naszych negatywnych emocji. Toteż aser-

tywnie mówienie o swoim smutku w tym przypadku powinniśmy zacząć od docenienia aktywności partnera – „doceniam to, że poświęcasz tyle czasu i energii na zaplanowanie nam wakacji”, „doceniam, ale czułabym się lepiej, gdybym też mogła brać w tym udział”, „jest mi smutno, że nie mam wpływu na to, dokąd jedziemy, czuję się pomijana”, „mam wrażenie, że moje zdanie/potrzeby nie są dość ważne”. Taki początek rozmowy otwiera zupełnie inne perspektywy. Daje szansę porozumienia. Rozwiązania problemu.

Ćwiczmy uważność

Niezwykle ważne w radzeniu sobie z trudnymi emocjami jest ćwiczenie się w uważności. Pogłębianie refleksji nad swoimi negatywnymi emocjami np. w formie rozmowy z samym sobą. Podczas tej rozmowy należy robić dokładne notatki, które zmuszą nas do doprecyzowania myśli z jednej strony, a z drugiej pozwolą wrócić do niej po czasie i porównać swoje umiejętności, możliwości, zobaczyć postęp.

Zacznij od przypomnienia ostatniej sytuacji, w której poczułaś/poczułeś się źle, ale nie wyraziłaś/wyraziłeś swoich emocji. Opisz sytuację ze szczegółami. Przeczytaj uważnie swój opis. Teraz opisz swoje uczucia. Uczucia, nie myśli, zachowanie. Teraz opisz przyczynę, która je wywołała. I na koniec napisz, co chciałabyś/chciałbyś powiedzieć osobie, która spowodowała twoje złe samopoczucie. Nie używaj wulgaryzmów.

Energia podąża za uwagą

Nie pozwól, by gniew rządził twoim życiem. Nie bądź agresorem ani ofiarą cudzego gniewu. Każdemu należy się szacunek i poszanowanie jego godności. I na koniec napisz, co najważniejsze. Obserwuj i zapamiętuj pozytywne emocje, bo energia podąża za uwagą. To, co karmisz swoją uwagą, będzie się rozwijać i wzmacniać. Dlatego przytul, zamiast krzyczeć, uśmiechnij się. Zaskocz siebie i innych. Pozytywnie!

Dr Jadwiga Kwiek

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



REKLAMA



**OŚRODKI
CHIRURGII OKA
PROF. ZAGÓRSKIEGO**

Misja prof. Zagórskiego

Ośrodki Chirurgii Oka Prof. Zagórskiego powstały z misji przywracania i zachowania widzenia u wszystkich potrzebujących, a także pomocy w dążeniu do doskonałości okulistów. Zysk nie jest tu najważniejszy. Ceny usług są ustalane na poziomie nie eksploatującym chorych, ale zapewniającym odpowiedni standard opieki i godne warunki pracy personelu.

Zakres operacji

Ośrodki Chirurgii Oka Prof. Zagórskiego specjalizują się w leczeniu zaćmy, jaskry, chorób siatkówki i suchego oka. Oferują również pełny zakres leczenia zapaleń rogówki i powierzchni oka, zapaleń błony naczyniowej, zezów, a także operacje plastyczne powiek. Rutynowo stosowane są nowoczesne metody leczenia operacyjnego m.in.

- fakoemulsyfikacji zaćmy z zastosowaniem najnowszych typów soczewek wieloogniskowych
- witrektomie – zaawansowane operacje siatkówki i ciała szklistego
- operacje przeciwjaskrowe z za-



stosowaniem implantów i anty-metabolitów

- iniekcje doszkliskowe preparatów anty VEGF (Avastin, Eylea, Lucentis)
- zaawansowane techniki laserowe.



7 PROFESORÓW!

Zaćmy trudne i powikłane

Najtrudniejsze przypadki

Doświadczeni okuliści z Polski oraz wybitni specjaliści z zagranicy!

Prof. Guy Ben Simon z Tel Avivu światowej sławy specjalista chirurgii estetycznej i plastycznej oka, oczodołu i dróg łzowych

Prof. Ferenc Kuhn z Florydy wybitny chirurg od siatkówki i urazów oka, prezydenta Amerykańskiego Towarzystwa Urazów Oka oraz Światowego Towarzystwa Urazów Oka

Prof. Yury Takhtaev z Sankt Petersburga jeden z nielicznych chirurgów wykonujących tylną kapsuloreksję, która w 100 % zapobiega powstawaniu zaćmy wtórnej

10% zniżki z Ogólnopolską Kartą Seniora na wizyty i badania diagnostyczne

Nasze Ośrodki
Kraków
Lublin
Nałęczów
Nowy Sącz
Rzeszów
Zwoleń

Kontakt www.ocho.pl tel. +48 222 905 905

W lipcu zapraszamy na kolejny odcinek ABC Psychologii dla Seniorów pt. „Trudne emocje. Jak je bezpiecznie uwolnić? Część II.”

Pan od śpiewanek

Nauczyciel muzyki w Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Nieśłyszących w Poznaniu. Pracuje również z zespołami muzycznymi w OPS w Swarzędzu. Jak mówi, praca z osobami starszymi dostarcza mu satysfakcji, wielu wzruszeń i ma sens. O muzyce, poczuciu rytmu, potrzebie słyszenia samego siebie Szymon Dziwisz opowiada w rozmowie z Marią Orwat.



Maria Orwat: Obraca się Pan w krainie dźwięku, czym jest dźwięk?

Szymon Dziwisz: Dla mnie dźwięk jest obrazem, emocjami, barwami, wyobraźnią, muzyka przeplata się z myślą. Inny świat. Wchodzę w niego i jestem tam. Mogę powiedzieć, że dla mnie dźwięk to taki internet. Również uzależnia.

M.O.: Jak dźwięk wpływa na ludzi, którzy słuchają muzyki, lubią śpiewać?

Sz.Dz.: Na pewno człowiek nie pozostaje obojętny wobec dźwięku. Muzyka otwiera drzwi do wyobraźni. Ale musimy uważać, aby nie otworzyć drzwi z naszymi demonami. To też może sprawić muzyka. Jeżeli będzie pełna agresji, stworzona przez człowieka pełnego zawiści, przemocy to wierzę, że te emocje mogą nami zawiądnąć. Słuchamy muzyki pełnej dobroci, miłości i radości. I nie mówię tutaj tylko o muzyce klasycznej. Mówię o muzyce w bardzo szerokim znaczeniu.

M.O.: Jest Pan nauczycielem muzyki w ośrodku dla dzieci nieśłyszących. W samym zdaniu jest sprzeczność, jak to wytłumaczyć. Jak, czym dzieci słyszą?

Sz.Dz.: Rzeczywiście jest to sprzeczność. Nasze dzieci i młodzież mają głęboki niedosłuch,

jednak słyszą poprzez przewodzenie kostne, czuciowe, drgania fal itp. Każda osoba, nawet z pełnym niedosłuchem, potrafi wydawać dźwięki. Nie ma uszkodzonego aparatu werbalnego, ale ponieważ nie słyszy, to nie wie, jak tym aparatem werbalnym posługiwać się. Czyli osoba taka słyszy, ale ma zaburzony odbiór. Jednak nie ma uszkodzonego narządu głosu i tu jest moja rola. Tak pokierować głosem, aby go uaktywnić, zrobić zrozumiałym w odbiorze, wykorzystywać umiejętności dzieci, ich chęć pracy z głosem, a przede wszystkim zachęcić do pracy. Taką zachętą są właśnie występy, oklaski, scena, nagrody, a to wszystko za ich często ciężką pracę.

M.O.: Wyłapuje Pan rodzinny śpiewający, szlifuje je. Młodzi artyści również przyjeżdżają do seniorów, może Pan o tym opowiedzieć?

Sz.Dz.: Patrząc na moją pracę z perspektywy czasu, to wydaje mi się, że to nic trudnego. W pewnym momencie pojawił się pomysł. Jeżeli dziecko nuci, mruczy, a ja jestem muzykiem, to dlaczego nie ma nuci, śpiewać „oficjalnie”? Dlaczego nie można robić z nim razem muzyki? A jeżeli muzyka łączy, to dlaczego nie połączyć środowiska osób starszych z dziećmi? Przecież istniejemy, żyjemy razem na tym

świecie. A więc razem śpiewamy, bawmy się.

M.O.: Pamiętam chłopca, który występował u seniorów i śpiewał „Hallelujah” Cohena. Publiczność nie chciała go wypuścić ze sceny, było mnóstwo bisów. Co się teraz z nim dzieje?

Sz.Dz.: Paweł Sowiński, niestety na tę chwilę nie mam o nim żadnych wiadomości. Jest już dorosłym mężczyzną, który szuka swojego miejsca w życiu. Pierwsze zadanie, które przed nim stanęło, to znaleźć pracę, aby zarabiać na swoje utrzymanie. Możliwe, że talent, który posiada i umiejętności pomogą mu w dalszej pracy artystycznej. Byliśmy jakiś czas temu w kontakcie, chyba przyszedł czas, żeby te relacje odnowić.

Z dziećmi i młodzieżą często występujemy na terenie Ośrodka dla Dzieci Nieśłyszących w Poznaniu, dla mieszkańców Śródk (dzielnica Poznania, w której mieści się szkoła – przyp. red.), w Swarzędzu w OPS. Raz w roku wyjeżdżamy do Białegostoku na Międzynarodowy Festiwal Piosenki, na którym zawsze jesteśmy częścią witali i często zdobywamy nagrody. Wspaniałe uczucie, jak moi wychowankowie, cali przejęci i zestresowani, wchodzi na scenę, a schodzą z niej dumni i często stają się zwycięzcami w swojej kategorii.

Niestety, ich kariera muzyczna często kończy się również, gdy kończą szkołę. Jednak umiejętność i doświadczenie pozostają.

M.O.: Pracuje Pan również z seniorami, skąd taki pomysł, co jest w tej pracy atrakcyjnego?

Sz.Dz.: Kilka lat temu wybudowaliśmy się z rodziną i zamieszkaliśmy w Gortowie. Oczywiście kredyt spowodował, że zacząłem szukać dodatkowej pracy. W ten sposób trafiłem do Ośrodka Terapii Zajęciowej „Grajek”, a tam miła pani skierowała moje kroki do OPS w Swarzędzu. Poczekaliśmy kilka tygodni i p. dyrektor zaproponowała mi pracę z seniorami, o której nie miałem bladego pojęcia. Przecież całe życie pracowałem z dziećmi. Jak zawsze początki były trudne. Mam jeszcze zapis pierwszych piosenek, których muzykę pisałem pod dyktando dwóch par z obecnego Domu Samopomocy. Dopiero po jakichś dwóch, trzech latach współpracy z seniorami zacząłem powoli rozumieć istotę współpracy z osobami starszymi. Teraz uważam, że była to jedna z dobrych decyzji w moim życiu. Praca z seniorami to dla mnie duża satysfakcja, nadal uczę się żyć i pracować w tym gronie ludzi, ale przede wszystkim widzę, że moja praca dostarcza wielu wzruszeń i ma sens. To jest dla mnie najważniejsze.

M.O.: Pracuje Pan z różnymi zespołami senioralnymi „Celulit”, „Wigor”, „Jaśminy”. Prezentują one swoje niespełnione marzenia, odkryte talenty. Same się stworzyły?

Sz.Dz.: W pewnym sensie można tak o nich powiedzieć. Myślę, że ponownie liczy się pomysł – na występy, na ciekawsze spędzenie czasu. Trochę moich umiejętności, trochę umiejętności seniorów i mamy zespoły, które cieszą się uznaniem, bawią, a przede wszystkim pokazują, że można działać, pracować, odkrywać talenty i bawić się w każdym wieku. „Celulit” to szalone panie. Najbardziej twórczo zwirowaną osobą w zespole była pani Ela Wawrzynkiewicz i może dlatego, gdy odeszła – mam nadzieję, że chwilowo – zespołowi opadły skrzydła. Pierwsza piosenka powstała na tzw. kolanie na zajęciach z „Jaśminami”. Pani Ela przysłała, przeczytała swój wiersz, a ja po prostu, ot tak napisałem melodię. Okazało się, że to był nasz przebój. Potem pomyślałem, że byłoby fajnie pracować z takimi osobami, które

re na hasło „występ” byłyby do niego gotowe i miały repertuar. I to się udało. Działamy od pięciu lat. Mieliśmy ponad 100 występów. Występowaliśmy w różnych ośrodkach senioralnych, w jednym z nich gościła panią Elę pan na wózku – dosłownie – nie chciał jej puścić. Byliśmy w przedszkolach jako Indianie, kowboje. Cyklicznie występujemy w Szpitalu Onkologicznym w Poznaniu, w Stowarzyszeniu Alzheimera. Mamy 30 swoich piosenek i mnóstwo przeżyć związanych z przebiegiem się do ich treści.

W „Senior Wigor” są osoby, które chcą śpiewać i te, które chcą występować aktorsko na scenie, no i oczywiście mają tę iskrę. Jest to zespół, który dopiero rozpoczyna przygodę ze sceną. Do współpracy zgłosiło się ośmiu seniorów. Śpiewanie piosenek to coś bardzo miłego, to takie śpiewanki, które scalają grupę, ludzi, a jeżeli do tego dodojemy jeszcze drobny epizod ruchowy, sceniczny, to nagle robi się z tego scenka rodzajowa.

I ostatni zespół, który się powoła kształtuje to „Jaśminy”. Cały czas wysyłały do mnie sygnał, że są gotowe wystąpić. I udało się. Jaka jest moja rola w tym wszystkim? Odnoszę wrażenie, że chyba niewielka. To panie zorganizowały się strojami, to panie przygotowały rekwizyty. Ja tylko podaję pomysł i zachęcam do realizacji, a reszta po prostu się dzieje. Tak mi się wydaje. A może się mylę? Ale wiem, że przed „Jaśminami” jeszcze wiele występów. Bardzo cichutko i powoli kształtuje się też zespół instrumentalny w ŚDS. Grają na instrumentach perkusyjnych i bum-bum rękach i chętnie występują na różnych spotkaniach.

M.O.: Seniorzy są w różnej kondycji psychofizycznej, widać to w ich twarzach, ruchach, oczach. Czy dźwięk śpiew, muzyka w jakiś sposób im pomaga?

Sz.Dz.: Z pewnością tak. Wystarczy przecież trochę rytmu, aby „nogi same chodziły”. Z poczuciem rytmu rodzimy się i mamy to w genach.

M.O.: Jaka jest różnica między pracą z młodzieżą a pracą z seniorami? Jak Pan to dziś postrzega?

Sz.Dz.: Niewielka. Jedną i drugą grupą wymaga cierpliwości, życzliwości i przygotowania merytorycznego. Może tylko taka, że seniorzy mają większe doświadczenie i tym doświadczeniem chętnie się dzielą, a dzieci



i młodzież to wulkan emocji. Szukają, próbują i błądzą. Oni mają do tego prawo, my już niekoniecznie.

M.O.: Gdy byłem dzieckiem, słyszałem muzykę wszechświata, była nią cisza, która dzwoniła w uszach. Czy w tym wszechogarniającym hałasie zewnętrznym i wewnętrznym, tych wszystkich gadżetach elektronicznych można usłyszeć siebie?

Sz.Dz.: Oczywiście. Ale trzeba chcieć. Moja młodzież jak śpiewa, gra na instrumentach to tak jakby wchodziła w inny świat. Tam słyszą siebie.

M.O.: Jak Pan odbiera ten pędzący bez ładu i składu świat, czy jest w tym jakaś harmonia?

Sz.Dz.: Wielu filozofów, również książdź Twardowski, zwracają uwagę na to, że chaos to tworzenie się harmonii. Z chaosu powstaje życie i tworzy się nowe. W chaosie cząsteczka szuka swojej innej cząsteczki. I tego się trzymamy.

Szymon Dziwisz – absolwent Akademii Muzycznej (1992 r.), dział wychowanie muzyczne z przedmiotem wiodącym dyrygentura. W 1998 r. ukończył studia podyplomowe surdopedagogika, w 2001 r. studia podyplomowe z zakresu emisji głosu, w 2011 z socjoterapii. Obecnie pracuje w Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Nieśłyszących w Poznaniu. Jest tam wychowawcą w internacie, a także prowadzi z młodzieżą zajęcia muzyczne oraz socjoterapeutyczne. Od 16 lat prowadzi chór kościelny „Effatha” działający przy kościele św. Jana Apostoła i Ewangelisty w Poznaniu. Prowadzi również zajęcia z surdopedagogiki i socjoterapii w Szkole Podstawowej w Kostrzynie. Od 9 lat jest instruktorem zajęć dla seniorów w Swarzędzu.

REKLAMA



W przypadku alarmu urządzenie dzwoni i wysyła SMS-y kolejno do pięciu zaprogramowanych numerów telefonów. Dwustronna komunikacja między osobą wzywającą pomocy a odbierającą wezwanie.

Bądź spokojny o najbliższych

Żyj bezpiecznie

ALARMOWY SYSTEM RATUNKOWY
Wezwanie pomocy jednym przyciskiem

DFK Stanisław Zarzycki +48 690 478 660
alarm.osobisty@gmail.com www.alarm-osobisty.com



MoliCare Skin

Poznaj profesjonalną pielęgnację skóry dojrzałej.

Kosmetyki nie zawierają parabenów i fenoksyetanolu, mogą być stosowane do pielęgnacji normalnej oraz wrażliwej skóry.

Oczyszczaj bezpiecznie skórę

Mydło w płynie 500 ml

- Delikatnie i skutecznie oczyszcza skórę dojrzałą.
- Posiada przyjazne i neutralne pH na poziomie 5,5.
- Zawiera odżywczy panthenol, który idealnie nawilża i wyrównuje straty wody.
- Wzbogacone olejem migdałowym dostarcza niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych - odżywia skórę, pielęgnuje i zapewnia elastyczność.

Nawilżaj suchą skórę

Emulsja do ciała 500 ml

- Zapewnia długotrwałą, intensywną pielęgnację i nawilżenie dla skóry suchej, nadwyrężonej dzięki odżywczej emulsji typu woda w oleju.
- Zawiera Kompleks Ochronny Nutriskin, który dostarcza niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, aminokwasy pozyskiwane z naturalnych olejów dzięki czemu skóra jest odżywiona i zregenerowana.
- Naturalny olej migdałowy pielęgnuje i utrzymuje elastyczność skóry.

Regeneruj suche i zniszczone dłonie

Krem do rąk 200 ml

- Intensywnie pielęgnuje i nawilża suche oraz spierzchnięte dłonie.
- Zawiera odżywczy panthenol i kreatynę, która wzmacnia naturalne zdolności obronne skóry.
- Olej migdałowy odżywia i utrzymuje elastyczność.
- Emulsja wodno-oleista zapewnia długotrwałe nawilżenie oraz wysoką ochronę przed wysuszeniem.

Dostępne w profesjonalnych aptekach, sklepach medycznych i na www.hartmann24.pl
Zobacz MoliCare Skin na www.katalog-hartmann.pl

PAUL HARTMANN Polska Sp. z o.o. • www.hartmann.pl • www.molicaremobile.pl

Bo Twoja
skóra jest
NAJWAŻNIEJSZA



SPRAWDŹ
jakość produktów
MoliCare Skin – zadzwoń
na bezpłatną infolinię
i zapytaj o darmowe próbki
do przetestowania

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

HARTMANN



REKLAMA

DIABETEGEN

KREM NA GOJENIE RAN



POLECANY PRZEZ LEKARZY



**TRUDNOGOJĄCE SIĘ RANY, BLIZNY,
ODLEŻYNY, STOPA CUKRZYCOWA, OPARZENIA,
ZAPALENIE ŁUSZCZYCOWE SKÓRY, ODMROŻENIA,
PODRAŻNIENIA NASKÓRKA, HEMOROIDY.**

DOSTĘPNY W APTEKACH

www.diabetegen.pl
biuro@genoscope.pl

tel.: (22) 213 07 29

Zaćma

zobaczyć świat na nowo

Rozmowa z dr n. med. Jolantą Oficjałską – z Kliniki okulistycznej Optegra.

Jak często odwiedzać okulistę?
Jolanta Oficjałska: Raz na pół roku, a później w zależności od potrzeby, jaka zostanie określona w gabinecie.

Co powinno wzbudzić nasz niepokój?

J.O.: Każde pogorszenie widzenia, w tym błyski, „latające smieci” czy też rozmyte obrazy, mogą być sygnałem początku choroby.

Co się dzieje dalej, kiedy po badaniu lekarskim zapada diagnoza, że to zaćma?

J.O.: Albo decydujemy się na zabieg, dzięki któremu odzyskujemy dobry wzrok, albo nie robimy nic i widzimy coraz gorzej. W niektórych wypadkach aż do utraty wzroku.

Jak wygląda zabieg?

J.O.: Zmętniałą (przypominającą

w swojej przezierności bursztyn) soczewkę trzeba z oka wyjąć i wszczepić w jej miejsce nową (przezierną jak brylant).

Jak długo trwa taki zabieg?

J.O.: Zabieg trwa około dwudziestu pięciu minut, a cały pobyt w klinice to zaledwie kilka godzin. Pacjent nie wymaga hospitalizacji, chyba, że jest starszym człowiekiem, który ma poczucie, że jeszcze przez chwilę bezpieczniej będzie mu w klinice.

Jak o sobie dbać w domu?

J.O.: Przez tydzień pacjent zakrapla sobie antybiotyki i stosuje leki przeciwzapalne. Do tego przez 3-4 tygodnie sterydy w kroplach.

Jakie są przeciwwskazania do zabiegu?

J.O.: Przez dwa, trzy tygodnie

panie nie powinny robić sobie makijażu oczu. Drugim bardzo ważnym ograniczeniem jest kąpiel w zbiornikach stojących, szczególnie w basenach. Nie ma żadnych przeciwwskazań do codziennej higieny typu prysznic. Trzecim elementem, na który trzeba zwrócić uwagę po zabiegu, jest niepokierowanie oka, by nie doszło do żadnych podrażnień. Temu właśnie służą plastikowe ochronki na oko, które dostaje się jeszcze w klinice.

Czy każdą zaćmę można wyleczyć?

J.O.: Tak. Nowa, dobrze dobrana soczewka działa raz na zawsze. Najważniejsze jest to, by nie zwlekać z zabiegiem. Dzisiaj to najbezpieczniejsza i najczęściej wykonywana procedura medyczna na świecie!

Ewa Błaszczuk Osobą Wysokiej Reputacji



Fundacja na rzecz reputacji marki „Premium Brand” ogłosiła wyniki 13. edycji badania reputacji osób, marek i firm. Decyzją respondentów, tytuł Osoby Wysokiej Reputacji Premium Brand 2018 otrzymała Ewa Błaszczuk. Wśród badanych marek osobistych znaleźli się działacze społeczni, przedstawiciele świata kultury, dziennikarze i sportowcy. Respondenci określali poziom zaufania społecznego do badanych osób, oceniali ich zaangażowanie w działalność publiczną, wiarygodność oraz wizerunek medialny. Na podstawie udzielonych odpowiedzi opracowano wskaźnik reputacji Premium Brand o wartości od 0 do 100. Najwyższy wynik i prestiżowy tytuł Osoby Wysokiej Reputacji Premium Brand 2018 uzyskała Ewa Błaszczuk, współzałożycielka i prezes Fundacji „Akogo?”. Wybitna aktorka teatralna i filmowa. Dotychczas wyróżnienia w tej kategorii odebrały Janina Ochojska (2015 r.), Anna Dymna (2016 r.) i Jerzy Owsiak (2017 r.).

Pomiar reputacji marek i firm Premium Brand jest realizowany nieprzerwanie od 13 lat na grupie co najmniej 10 tys. respondentów, aktualnie według autorskiej metody prof. Dominiki Maison. W tegorocznej edycji po raz czwarty zbadano także reputację osób publicznych. Po raz pierwszy wręczono wyróżnienia Premium Employer Brand markom, które uzyskały najwyższe oceny w badaniu siły brandów jako pracodawców.

Dentyści coraz częściej diagnozują... cukrzycę

Skierowanie na badanie poziomu glukozy we krwi od dentystry? To możliwe. Coraz częściej stomatolodzy jako pierwsi zauważają symptomy nieleczzonej, a nieraz zaawansowanej cukrzycy. W kraju choruje ponad 2,7 miliona osób, z czego aż 550 tys. nie jest świadomych swojego stanu zdrowia. Zachorowalność rośnie z wiekiem. Najwięcej jest chorych po 50. roku życia. Częściej na cukrzycę zapadają kobiety. Skalę problemu zauważają także stomatolodzy. Dentyści coraz częściej stają się lekarzami pierwszego kontaktu, którzy kierują pacjentów z podejrzeniem cukrzycy na badania krwi lub do lekarzy rodzinnych. Powód? Wpływ choroby na zęby i zdrowie całej jamy ustnej jest łatwy do zauważenia, nawet przy zwykłym przeglądzie czy usuwaniu kamienia nazębnego w gabinecie.

– Cukrzyca daje dość charakterystyczny obraz w jamie ustnej. Niektóre objawy np. suchosć w ustach, pieczenie, kandydoza jamy ustnej, stany zapalne i infekcje dziąseł, krwawienia z nich czy trudno leczone rany w ustach, a nawet zaburzenia smaku, mogą wskazywać na wahanie poziomu glukozy we krwi. Specyficznym objawem zaawansowanej cukrzycy, a dokładnie jej powikłania tzw. kwasicy ketonowej, jest również utrzymujący się nieswieży oddech. Wyczuwalny

jest wówczas silny zapach acetonu, który przypomina słodką, owocową woń. Kwasica ketonowa może doprowadzić do śpiączki i stanowi bezpośrednie zagrożenie życia dla pacjenta – mówi lek. stom. Monika Stachowicz z Centrum Leczenia i Profilaktyki Paradontozy Perident w Warszawie.

Widząc typowe dla cukrzycy objawy w jamie ustnej, dentyści coraz częściej reagują. – Jeśli pacjent sygnalizuje, że dba o higienę, a mimo to zmiany chorobowe szybko postępują, a do tego w rodzinie pojawia się cukrzyca, to takiego pacjenta wysyłamy na badania krwi. Złaskza jeśli dawno nie wykonywał badań kontrolnych, ma nadwagę i jest po 50-tce – mówi dentysta. Skutki nieleczzonej cukrzycy mogą być katastrofalne zarówno dla jamy ustnej, jak i całego organizmu. Osoby z wysokim poziomem glukozy we krwi są bardziej narażone na rozwój stanów zapalnych dziąseł. 1 na 3 pacjentów z cukrzycą doświadcza również chorób przyzębia, np. paradontozy. Do tego u cukrzyków rośnie predyspozycja do infekcji bakteryjnych tkanek miękkich, drożdżycy jamy ustnej, a także suchości jamy ustnej, która prowadzi m.in. do owrzodzeń. W przypadku tej ostatniej przypadłości niedobór śliny może przyspieszyć także rozwój próchnicy.

Castingi do The Voice Senior

The Voice of Poland to popularny program muzyczny, który ma już swoją edycję dziecięcą. Branżowe media donoszą, że pojawi się wersja programu The Voice, w którym główną rolę będą gra-

li... seniorzy! Castingi do The Voice Senior odbywają się obecnie w Holandii, Belgii i Niemczech. Czy Telewizja Polska zdecyduje się na taki format?

REKLAMA



Grupa Optegra
to jedyna sieć klinik
okulistycznych
posiadająca placówki
w Polsce i za granicą.
**Kompleksowa opieka
nad Pacjentem:
przed, w trakcie
i po zabiegu.**

Zoperuj zaćmę na NFZ za 0 zł I zyskaj dodatkowe 50 zł!

- zabieg usunięcia zaćmy w Czechach w ciągu 14 dni
- bez kolejki, na koszt NFZ
- możliwość dopłaty do lepszej soczewki premium, które prócz usunięcia zaćmy, mogą całkowicie uwolnić Pacjenta od okularów

Zadzwoń i sprawdź
czy kwalifikujesz się na zabieg:

tel.: **222 426 262**

www.zacma.cz



LEXUM

GRUPA OPTEGRA
OSTRAVA

REKLAMA

Materac dla chorego

Jak się wyspać. Odcinek 3

Porady Pana Jana z Fabryki Materacy JANPOL

Seniorzy, zwłaszcza prowadzący siedzący tryb życia, powinni szczególnie zadbać o swój kręgosłup. Odpowiednio dobrany materac to w tej sytuacji podstawa, od niego zależy bowiem regeneracja, która zachodzi podczas snu.

Chcemy kupić materac rehabilitacyjny. O czym powinniśmy wiedzieć przed jego zakupem?

Pan Jan: Wszystkie materace rehabilitacyjne posiadają pozytywną opinię ośrodków rehabilitacyjnych oraz odpowiednie certyfikaty. Dzięki temu można je kupić z obniżoną, 8-procentową stawką VAT. Dotyczy ona materacy o szerokości 0,7 – 2 m i długości 1,7 – 2,2 m. Mogą z niej skorzystać wszyscy i nie jest do tego wymagane żadne zaświadczenie o chorobie ani zalecenie od le-

karza. Wśród polecanych materacy rehabilitacyjnych znajdują się m.in. Demeter, Atena, Zeus, Dejmos, Andromeda, Afrodyta czy Klio.

Dla osób ze schorzeniami kręgosłupa szczególnie wskazane są właśnie materace rehabilitacyjne o wysokiej elastyczności, która uzyskiwana jest dzięki wykorzystaniu takich materiałów, jak pianka termoplastyczna czy lateks.

A jaki materac sprawdzi się dla osób cierpiących na alergię?

Pan Jan: Jeśli zależy nam na właściwościach antyalergicznym warto rozważyć zakup materaca lateksowego – Demeter lub Temida. Dobrą alternatywą może być również materac Andromeda lub Afrodyta z 2 cm warstwą lateksu.

A jeśli mamy obłożnie chorą osobę w domu?

Pan Jan: Kupmy materac prze-



ciwodzielnym. To specjalna konstrukcja wykonana z pianki poliuretanowej o gęstości 25 kg/m³. Wzajemnie spróśpadłe wycięcia wkładu sprawiają, że krążenie krwi jest niczym nieograniczone, a zalecany dla tego rozwiązania pokrowiec paroprzepuszczalny zapewnia doskonałą wentylację i ochronę przed odparzeniami skóry. Tym, którzy dużo czasu spędzają w łóżku, z pewnością przyda się także łóżko z regulowanym stelażem. Niektóre stelaże mogą być regulowane aż w pięciu płaszczyznach.

W następnym odcinku Pan Jan opowie, jak dbać o nasz materac.



Fabryka Materacy JANPOL to polska firma z 27-letnim doświadczeniem. Oferuje szeroki wybór materacy i łóżek, a także nakładki higieniczne, materace postaniowe i dodatki. Swoją ofertę kieruje do klientów indywidualnych, a także branży hotelowej i sanatoryjnej. Wysokie standardy jakości, duży wybór wzornictwa, ergonomia zastosowania oraz doskonały serwis i fachowe doradztwo pozwala dostarczać rozwiązania dostosowane do indywidualnych potrzeb każdego, wymagającego użytkownika. Wybór materaca Fabryki Materacy JANPOL to gwarancja wypoczynku (www.janpol.pl)

Miasto (Tele) Opieki

Łódź

Wkrótce ruszy program Łódź Miastem (Tele) Opieki. Projekt skierowany będzie dla osób niesamodzielnych w wieku 60+ mieszkających na terenie Łodzi. Zakłada on wsparcie dla 2040 osób w dwóch formach: długoterminowej opieki domowej oraz teleopieki. Już zostały wdrożone procedury zawarcia umów. Projekt Łódź Miastem (Tele) Opieki realizowany jest przez miasto Łódź, HRP Care, Fundację Wiosna-Jesień oraz Fenix Poland i został wybrany do dofinansowania w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

„Zielona opieka”

Bydgoszcz

„Zielona opieka” polega na opiekowaniu się w gospodarstwach rolnych osobami starszymi, często samotnymi, potrzebującym wsparcia psychicznego i fizycznego. Pierwsze gospodarstwa opiekuńcze pojawiły się w woj. kujawsko-pomorskim, a hollenderski pomysł zaszczepił na polskim gruncie kujawsko-pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Minikowie.

Z@opiekowani

Warszawa

Z@opiekowani to kompleksowe wsparcie seniorów z wykorzystaniem nowoczesnych technologii. W Warszawie od pół roku seniorzy testują opaski SOS, tablety i centralki telefoniczne. To część projektu „Z@opiekowani”. Są to usługi opiekuńcze w domach seniorów, połączone z teleopieką i wsparciem wolontariuszy. Opaska, tablet lub zestaw. Do 14 maja 2019 roku 50 seniorów testuje 2 różne zestawy do teleopieki. Osoby niewychodzące z domu mogą w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia wezwać pomoc przez wciśnięcie przycisku SOS na wodoodpornej opasce i specjalnej centralce telefonicznej. Dodatkowo opaska działa podobnie jak telefon – umożliwia kontakt z centrum teleopieki oraz odbieranie połączeń. Tablety są również wyposażone w przycisk SOS, a dzięki zainstalowanemu aplikacjom seniorzy mogą m.in. rozwijać swoje zainteresowania, ćwiczyć pamięć oraz prowadzić video rozmowy z innymi uczestnikami projektu lub rodziną. Projekt realizowany jest w partnerstwie ze Stowarzyszeniem Niepełnosprawni dla Środowiska EKON i 7 ośrodkami pomocy społecznej.

Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego

Poznań

1 czerwca ruszy pierwsza miejska wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego dla seniorów. Po opłaceniu kaucji będzie można wypożyczyć sprzęt na 3 miesiące, w wyjątkowych okolicznościach na pół roku. Oferta skierowana jest do seniorów 70+. Projekt realizuje miasto Poznań i Caritas Archidiecezji Poznańskiej. Senior znajdzie w wypożyczalni łóżka rehabilitacyjne, materace przeciwdrożeńowe, wózki, kule i laski inwalidzkie, balkoniki, chodniki, inhalatory. Niezbędne jest aktualne zaświadczenie lekarskie, które wskaże jakiego sprzętu potrzebuje chory. Więcej informacji tel. 61 878 33 44. Sprzęt odbieramy i oddajemy w siedzibie Caritas ul. Rynek Wildecki 4a. Program został uruchomiony dzięki poprawce do budżetu forsowanej przez Monikę Danelską (PO).

Podziękowania

Składam serdeczne podziękowania dla sąsiadów wielkiego serca, którzy pomogli mi po pożarze mojego mieszkania we Wrocławiu. Będę im dożywotnie wdzięczna za dobroć i wsparcie, które od nich otrzymałam. Dziękuję. Ubolewam, że podobną empatią nie wykazała się SM Budowlani.

Barbara Szkup

2 tys. zł dla opiekunów chorych na Alzheimera

Szczecin

Bon opiekuńczy: „Alzheimer 75” to rewolucyjny pomysł szcześcińskich radnych. Szczecin jako pierwsze miasto w Polsce wprowadza świadczenie pieniężne dla opiekunów seniorów chorych na Alzheimera. Decyzją radnych zapadła niemal jednogłośnie. Pieniądże trafią do opiekunów seniorów, którzy ukończyli 75 lat, mieszkają w Szczecinie i mają zdiagnozowanego Alzheimera, a nie korzystają z całodobowej opieki placówki prywatnej lub publicznej. Opiekun także musi być mieszkańcem Szczecina. Z wnioskiem wystąpić może tylko członek rodziny, który opiekuje się seniorem. Wnioski można składać do od 15 lipca do 17 sierpnia 2018 r. Więcej informacji: Szczecińskie Centrum Świadczeń, ul. Kadłubka 12, tel. 91 44 27 100.

Deputat dla wdów i sierot górniczych

Śląsk

Przyjęta w zeszłym roku ustawa przyznała 10-tysięczne rekompensaty emerytom i rencistom górniczym, którym odebrano deputaty węglowe, a także wdowom i sierotom po nich. Pieniądże nie trafiły do wdów i sierot, które pobierają renty rodzinne po zmarłych pracownikach kopalni, w tym ofiarach wypadków górniczych. Dzięki nowej ustawie około 7 tys. wdów i sierot po górnikach ma otrzymać 10-tysięczne rekompensaty za utracone prawo do bezpłatnego węgla.

Emerytura obywatelska

Kraj

Od lat emerytury ulegają obniżeniu. W przyszłości będą jeszcze mniejsze. Coraz częściej wspomina się o rozwiązaniu, które obecnie obejmuje m.in. sędziów i prokuratorów. Ta grupa zawodowa nie odprowadza składek emerytalnych, ale otrzymuje emeryturę. Model ten może być zastosowany w przypadku wszystkich, na czym skorzystają również najbardziej i kobiety wychowujące dzieci. Emerytura dla każdego w równej podstawowej wysokości to tzw. emerytura obywatelska. Dodatkowo środki na godną starość zależą wówczas od zaradności seniora.

REKLAMA

Wakacyjna opieka nad bliskim



Wakacje to trudny czas dla opiekunów osób starszych. Sprawowanie całodobowej opieki nad rodzicem czy współmałżonkiem to odpowiedzialna rola. Z pomocą przychodzą specjalistyczne domy opieki oferujące opiekę krótkoterminową i pobyty czasowe. Na czym to polega?

Opiekunie, odpocznij!

Zmęczenie, uczucie niemocy, spadek samooceny – to tylko niektóre objawy zespołu stresu opiekuna. W połączeniu z brakiem czasu i siły na aktywność mogą prowadzić do chorób, w tym depresji. Pomocą dla osób sprawujących codzienną opiekę nad bliskim w domu mogą być pobyty czasowe w domach opieki.

Profesjonalna opieka w zastępstwie

Pobyty wakacyjne dla seniorów oferuje wrocławska placówka MEDI-system Na Dyrekcyjnej. Korzystają z niej rodziny zajmujące się na co dzień osobą starszą. Powierając profesjonalistom opiekę na okres wakacji opiekunowie rodzinni zyskują możliwość zadbania o własne zdrowie (rehabilitacja, pobyt w sanatorium), zorganizowanie wyjazdu wakacyjnego lub remont mieszkania. „Zapewniamy całodobową opiekę zespołu specjalistów, przyjazne środowisko oraz odpowiednio dobraną tera-

pię. Rozumiemy, że powierzenie opieki placówce zewnętrznej jest trudnym doświadczeniem zarówno dla opiekuna, jak i seniora, dlatego dbamy o bezpieczeństwo i komfort podopiecznych, umożliwiamy np. wstawienie w pokój ulubionego fotela czy posiadanie przedmiotów, które pozwolą poczuć się, jak w domu. Oczywiście pozostajemy w stałym kontakcie z rodziną. Bliscy naszych pensjonariuszy są często zaskoczeni, jak dobre efekty może przynieść miesięczny pobyt w naszym Domu Opieki” – mówi Danuta Neuman, dyrektor ds. pielęgniarstwa z MEDI-system Na Dyrekcyjnej we Wrocławiu. Pobyty krótkoterminowe to tymczasowa pomoc dla opiekunów, ale przede wszystkim dla samych podopiecznych, którzy nie są w stanie samodzielnie funkcjonować pod nieobecność opiekuna (wyjazd do sanatorium czy wakacyjny odpoczynek).

Z oferty wakacyjnej może skorzystać sam opiekun. Mieszkania dla Seniorów cenią sobie aktywni, samodzielni seniorzy, którzy chcą odpocząć w komfortowych warunkach lub szukają miejsca, aby aktywnie spędzić czas w dobrym towarzystwie, a w razie potrzeby skorzystać ze wsparcia medycznego. Apartamenty typu „assisted living” to w pełni umeblowane mieszkania bez barier architektonicznych, z bogatą ofertą zajęć sportowych, warsztatów i kół zainteresowań.

MEDIsystem
Na Dyrekcyjnej

**Więcej informacji
dot. oferty wakacyjnej
MEDI-system Na Dyrekcyjnej
ul. Dyrekcyjna 5-7
50-528 Wrocław
tel. 71 311 11 88**

Jesteśmy częścią grupy ORPEA



32 395 88 83

OPIEKUNKI
aj partners

PRACA DLA
OPIEKUNEK



ZAROBKI
DO 1500€
+ PREMIE



BEZPŁATNY
PRZEJAZD
DO NIEMIEC



DARMOWY
KURS JĘZYKA
NIEMIECKIEGO



ELASTYCZNE
TERMINY
WYJAZDÓW

www.opiekunki.ajpartners.pl

OPIEKUN
G D Y B L I S K I P O T R Z E B U J E O P I E K I N A S T A Ł E

WADEMEKUM
Jak pomóc osobie tracącej wzrok

RAPORT
Rynek opieki domowej w Polsce

PSYCHOLOGIA
Uporaj się z poczuciem winy

REPORTAŻ
Był sobie Aniot

PIELĘGNACJA
PODOPIECZNI Z CHOROBAМИ OTĘPIENNYMI

JEDZIEMY DO SANATORIUM
• SKIEROWANIE
• DOKUMENTY
• OPŁATY

ROZMOWA
z Ewą Mingę
ZAŁOŻYCIELKĄ FUNDACJI BLACK BUTTERFLIES

PARTNER TYTUŁU **seni**

MAGAZYN OPIEKUN W KOMPLEKSOWY SPOSÓB ODPOWIADA NA POTRZEBY OSÓB, KTÓRE NA STAŁE OPIEKUJĄ SIĘ BLISKIMI

W numerze m.in.:

- sposoby na złagodzenie przebiegu choroby Alzheimera
- wademekum opieki nad osobą słabowidzącą
- organizacja wyjazdu do sanatorium krok po kroku

KWARTALNIK W SPRZEDAŻY OD 8 MAJA



PRENUMERATA



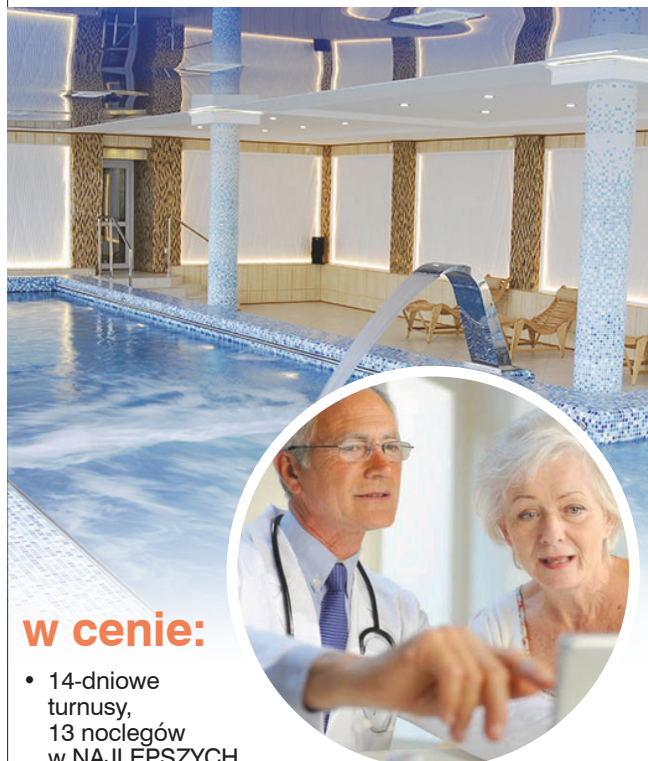
Zachęcamy do **zamówienia prenumeraty** kwartalnika „Opiekun” z dostawą do domu. Wystarczy wejść na stronę **www.kulturalnysklep.pl**

REKLAMA

TRUSKAWIEC

turnusy rehabilitacyjne na Ukrainie

od 1334 zł



w cenie:

- 14-dniowe turnusy, 13 noclegów w NAJLEPSZYCH SANATORIACH
- konsultacja lekarza ogólnego i specjalistów
- komplet badań wykonany po przyjeździe
- codziennie do 6 zabiegów, w tym m.in. masaże, kąpiele, hydroterapia, aplikacje ozokerytu, fizjoterapia
- 3 posiłki dziennie
- transport z i do Polski (wyjazdy z Katowic, Krakowa, Rzeszowa, Przemyśla)
- ubezpieczenie NNW i KL
- opieka rezydenta na miejscu i pilota w trakcie przejazdu



Florian Travel
biuro podróży

Zapraszamy do kontaktu
tel. 12 397 49 22

mwojtczak@floriantravel.com
Florian Travel Sp. z o. o.
ul. Karmelicka 32/3, 31-128 Kraków
www.floriantravel.pl

Zdrowie z Truskawca

Sanatorium w Truskawcu to jedno z najstarszych uzdrowisk nie tylko na Ukrainie, ale i na świecie. Dziś leczy się tu coraz więcej Polaków. Skąd to wiemy? Polacy przywożą ze sobą książki i zostawiają. Teraz biblioteka sanatorium ma więcej tomów w języku polskim niż w ukraińskim.



Do Truskawca przyjeżdżają kuracjusze na rehabilitację po operacjach nerek, wątroby i pęcherzyka żółciowego. Leczy się tu dolegliwości układu pokarmowego, diabetyków i chorych na dnę mocznicową oraz choroby układu ruchu. Sporą grupę stanowią mieszkańcy metropolii, ponieważ mieszkanie w dużym mieście naraża na zwiększone wchłanianie metali ciężkich.

Naftusia

Wód z Truskawca nie udało się zamknąć w butelkach, choć podjęto takie próby w czasach Związku Radzieckiego. Wtedy lekarze, balneolodzy poświęcili dużo cza-

su i pieniędzy na opracowanie metody koncentracji właściwości leczniczych tej wyjątkowej wody. Słynna woda Naftusia oczyszcza z toksyn organizm. Badania laboratoryjne wskazują, że właściwości tej wody wynikają z przesączania się przez warstwy gruntu i skał do 50 metrów głębokości. To ten układ powoduje, że właściwości są unikalne. Okazało się niestety, że po dostępie powietrza do wody utrzymuje swoje cudowne właściwości do dwóch godzin, a później dość szybko zmniejsza się jej skuteczność. Aby wypróbować jej działanie trzeba się pofatygować do Truskawca osobiście.

Projekt „Lepsze życie”

Warszawa i woj. mazowieckie

Projekt „Lepsze życie” to edukacja i wsparcie przez telefon oraz na... Facebooku. SOS dla seniora to porady telefoniczne i e-mailowe dla seniorów (z Warszawy i Mazowsza), którzy z racji odległości, wieku, niepełnosprawności czy stanu zdrowia nie będą mogli korzystać ze wsparcia podczas indywidualnych spotkań. Dyżur telefoniczny wolontariuszy 22 828 12 95, porady e-mailowe pod adresem

bpowarszawa@gmail.com, od poniedziałku do piątku. Na Facebooku powstała już specjalna grupa dla seniorów „W jedności siła”. Dzięki niej seniorzy mogą wspierać się w sytuacjach kryzysowych, a także wymieniać doświadczeniami. Seniorzy zaproszeni są także do wsparcia projektu jako wolontariusze. Biuro Porad Obywatelskich ul. Gałczyńskiego 3, Warszawa, tel. 22 828 12 95.

REKLAMA



Pakiet leczniczy nie tylko dla Seniora

Potrzebujesz szybkiej regeneracji, powrotu do zdrowia i nabrania sił vitalnych?

Ten pakiet jest właśnie dla Ciebie.

Cena już
od 599 zł

REZERWACJE

Centrum Wypoczynkowo-Szkoleniowe "GWAREK"

ul. Wczasowa 49, 43-450 Ustronie

tel. +48 33 854 25 89, kom. 797 426 566

repcja@gwarek.ustron.pl

REKLAMA

CENTRUM PROMOCJI ZDROWIA
SANVIT

tel. 54 283 77 07

CPZ "Sanvit" Sp. z o.o. Sanatorium Uzdrowiskowe w Ciechocinku
ul. Staszica 8, 87-720 Ciechocinek
marketing.ciechocinek@sanvit.eu
www.sanvit.pl



Doskonała
lokalizacja
blisko Tężni

Pobyty dla każdego dla starszego i młodego

wyżywienie, zabiegi lecznicze, opieka medyczna

22 lipca – 31 sierpnia 2018 r. 30% rabatu na drugą osobę w pokoju 2 os.

I Forum Wspierajmy Seniorów Warsztaty dla seniorów



**Fundacja
Wspierajmy
Seniorów**

Od tematu starzejącego się społeczeństwa nie uciekniemy – mówi prof. Ewa A. Jankowska. – By zwiększyć szanse osób starszych na zdrowe starzenie się, trzeba wdrożyć systemowe programy prewencji geriatrycznej. Aktywny fizycznie, intelektualnie i społecznie styl życia, prawidłowe odżywianie muszą nam towarzyszyć od najmłodszych lat. Tylko zdrowe dziecko, z którego wyrośnie zdrowy dorosły, ma szansę na w miarę zdrową i pogodną starość. Profesor Jankowska stoi na czele Komitetu Organizacyjnego i Naukowego Forum Wspierajmy Seniorów, które odbędzie się w ramach obchodów Światowego Dnia Osób Starszych we Wrocławiu. 15 czerwca rozpocznie się 1 Forum Wspierajmy Seniorów. W ramach wydarzenia odbędą się interaktywne warsztaty dla seniorów, a w kolejnym dniu interdyscyplinarna konferencja dla lekarzy. W programie warsztatów dla seniorów znalazły się wykłady, warsztaty i ćwiczenia. Seniorzy dowiedzą się m.in. czy wszystkie emocje są nam potrzebne i czy stres nam pomaga? Jak radzić sobie z trudnymi sytu-

acjami w życiu? Kiedy smutek przestaje być emocją, a staje się chorobą? Uczestnicy podyskutują o starzeniu się pamięci i znajdą odpowiedź na pytanie, czy zapominanie to zawsze patologia? Ponadto seniorzy zapoznają się z zagadnieniami dotyczącymi rozpoznawania objawów w stanach zagrożenia życia lub zdrowia i zostaną przeszkoleni z pierwszej pomocy z zastosowaniem fantomów. Wszystkie te atrakcje czekają na seniorów 15 czerwca w Hotelu Ibis Styles we Wrocławiu, przy placu Konstytucji 3 maja 3 od godziny 9 rano. Wstęp wolny. Wystarczy tylko dokonać bezpłatnej rejestracji na stronie organizatora www.warsztaty.wspierajmyse-niorow.pl. Na stronie znajduje się także więcej szczegółów. Niezobowiązująca: przerwy na kawę, przekąski i koncert zespołu Akordeonistów im. Wojciecha Dradacha na zakończenie warsztatów. Organizatorzy: Fundacja Wspierajmy Seniorów, Miasto Wrocław i Grupa casusBTL. Wśród wolontariuszy współpracujących z Fundacją największą liczbę stanowią lekarze.

Zmiany na liście „75+”

Od 1 maja 2018 r. w wykazie bezpłatnych leków dla seniorów 75+ znajdują się leki z następujących grup limitowych:

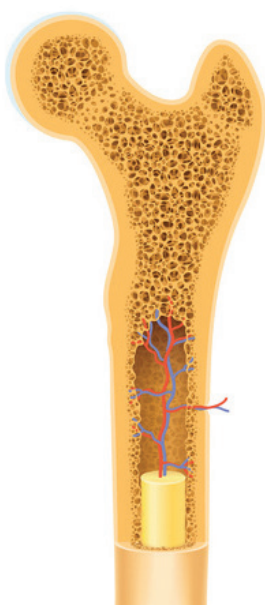
- Antybiotyki aminoglikozydowe do stosowania pozajelitowego – gentamycyna
- Leki przeciwzapalne działające na jelita – mesalazyna i sulfasalazyna
- Leki przeciwzapalne działające na jelita – mesalazyna – produkty do stosowania doodbytniczego – stałe postacie farmaceutyczne
- Leki przeciwnowotworowe i immunomodulujące – inne immunosupresanty – metotreksat do stosowania podskórnego
- Leki przeciwnowotworowe i immunomodulujące – leki immunosupresyjne – leflunomid
- Leki przeciwmalaryczne – chlorochina – choroby z autoagresji
- Leki przeciwpadaczkowe do stosowania doustnego – gabapentyna
- Opioidowe leki przeciwbólowe – oksykodon
- Leki działające na układ nerwowy – pregabalina
- Wziewne leki beta-2-adrenergiczne o krótkim działaniu
- Wziewne leki beta-2-adrenergiczne o długim działaniu – produkty jednoskładnikowe
- Wziewne leki beta-2-adrenergiczne o długim działaniu – produkty złożone z kortykosteroidami w niskich dawkach
- Wziewne leki beta-2-adrenergiczne o długim działaniu – produkty złożone z kortykosteroidami w średnich dawkach
- Wziewne leki beta-2-adrenergiczne o długim działaniu – produkty złożone z kortykosteroidami w wysokich dawkach
- Wziewne kortykosteroidy – produkty jednoskładnikowe – proszki i aerozole
- Wziewne leki antycholinergiczne o krótkim działaniu – produkty jednoskładnikowe i złożone z lekami beta-2-adrenergicznymi o krótkim działaniu
- Wziewne leki antycholinergiczne o długim działaniu – produkty złożone z lekami beta-2-adrenergicznymi o długim działaniu
- Inne leki doustne stosowane w obturacyjnych chorobach dróg oddechowych – teofilina – postacie o przedłużonym uwalnianiu
- Antybiotyki aminoglikozydowe do stosowania do oczu
- Heparyny drobnocząsteczkowe i leki o działaniu heparyn drobnocząsteczkowych
- Hormony tarczycy – lewotyroksyna do stosowania doustnego
- Hormony trzustki – glukagon

Więcej informacji o Programie Leków 75+ znajdziemy na stronie internetowej: www.75plus.mz.gov.pl

Najlepszy budulec dla kości

Wapń to budulec naszych kości, ale gdy go zabraknie, jest „wyciągany” z kości – to przyczyna osteoporozy. Młodzież i dorośli powinni przyjmować 1200 mg wapnia na dobę, ale kobiety w okresie menopauzalnym oraz osoby 60+ już 1500 mg – zaleca WHO. A ile wapnia jest w produktach, które trafiają na nasze talerze? 1200 mg wapnia to 4 szklanki mleka, 4,5 szklanki kefiru lub maślanki, 3 szklanki jogurtu, 1,2 kg twarogu, ale aż 2 kg bruksełki czy 360 g sardynki w oleju. Witamina D i magnez są dołączane do preparatów z wapniem, ponieważ dodatkowo wspierają proces jego wchłaniania i utrzymania zdrowych kości.

Leki na osteoporozę (leki antyresorpcyjne) stymulują odbudowę kości, ale do tego procesu musimy im dostarczyć budulec. Wapń oraz witamina D to podstawa w walce z osteoporozą nawet przy wsparciu leków.



Senior ratował noworodki

Australia

James Harrison, australijski krwiodawca, dzięki rzadkim przeciwciałom zawartym w jego osoczu uratował życie 2,4 miliona dzieci. Przez 60 lat mężczyzna z Australii oddał krew 1173 razy. Przeciwciała 81-letniego dziś mężczyzny wykorzystywano w terapii anty-D. W latach 60. odkryto przeciwciała anty-D i fakt, że po wstrzyknięciu kobiecie z Rh- małej ilości immunoglobuliny anty-D, przeciwciała

usuwały krwinki Rh+ bez szkody dla dziecka. Chroni ona nienarodzone dzieci przed potencjalnie śmiertelną chorobą hemolityczną, kiedy powstaje tzw. konflikt serologiczny. Okazało się, że Harrison produkuje rzadką kombinację krwi Rh- oraz przeciwciał Rh+. Był idealnym dawcą. Teraz przechodzi na emeryturę. Jego niezwykłą historię przedstawił „The Sydney Morning Herald”.

REKLAMA

Seniorze Zadbaj o Zdrowie!



Już od ponad 200 lat leczymy jedną z najmocniejszych wód siarczkowych na świecie!

• zabiegi borowinowe • masaże • zabiegi rehabilitacyjne

Turnusy:

• rehabilitacyjne • sanatoryjne

• lecznicze pobyty dla seniora

UWAGA: Rabat na hasło „SIARKA” - zadzwoń i poznaj szczegóły

Uzdrowisko
Kraków Swoszowice



Uzdrowisko Kraków Swoszowice
ul. Kąpielowa 70 Kraków tel. 12 254 78 11
rezerwacja@uzdrowisko.krakow.pl
www.uzdrowisko.krakow.pl

REKLAMA

Vitrum Osteo

Nie daj się złamać!



Naturalny wapń z muszli ostryg

Magnez

Witamina D

Pomagają utrzymać zdrowe kości, zęby i mięśnie.



✓ 1 tabletkę zamiast kilku ✓ niższy koszt ✓ tylko raz dziennie



SUPLEMENT DIETY

PL/VOS/18/0002

REKLAMA

ANASTAZJA
OŚRODEK REHABILITACYJNO - WYPOCZYNKOWY

50 m od plaży!

LATO 2018! Promocja

4 - 10 lipca
1100 zł/os

11 - 17 lipca
1100 zł/os

18 - 24 sierpnia
990 zł/os

25 - 31 sierpnia
990 zł/os

17 - 23 września
850 zł/os

24 - 30 września
850 zł/os

Jesienne pakiety PROMOCJA!

2 - 8 października
780 zł/os

9 - 15 października
750 zł/os

16 - 22 października
700 zł/os

23 - 29 października
680 zł/os

4 - 10 listopada
670 zł/os

11 - 17 listopada
650 zł/os

W cenie wyżej oferowanych terminów:

- opieka lekarska i pielęgniarska
- zabiegi rehabilitacyjne
- wyżywienie - trzy posiłki serwowane do stołu
- poranna gimnastyka nad morzem
- udostępnienie sprzętu rekreacyjnego
- sala fitness bez ograniczeń
- korzystanie z basenu w wyznaczonych godzinach
- opieka i program KO
- wieczorek zapoznawczy ze słodkim poczęstunkiem przy muzyce na żywo
- wieczorki przy muzyce mechanicznej w tym bal przebierańców
- wieczór karaoke
- biesiada przy kielbasce z grilla z konkursami i nagrodami
- występ zespołu ludowego JARZĘBINKI
- wycieczki piesze oraz tanie wycieczki do ciekawych miejsc w okolicy z przewodnikiem

ul. Grażyny 3, 76-032 Mielno
tel. 94 318 92 18, kom. 501 188 298
www.anastazja.ta.pl

Esperanto Świat bez barier

Jestem studentką kursu języka esperanto, który prowadzi Małgosia Komarnicka. Ucząc, opowiada nam również o ruchu esperanckim i od czasu do czasu zaprasza esperantystów obcokrajowców, abyśmy podczas kursu próbowali z nimi rozmawiać. Ona również przygotowała wycieczkę do Budapesztu, abyśmy przekonali się, że warto znać ten język.



Z dwugodzinnym opóźnieniem, w środę 25 kwietnia, ośmioosobowa grupa przybyła do stolicy Węgier. Oczekiwały nas, mimo spóźnienia, dwie uroczyste esperantystki, Éva Baloghne Fodor kaj i Anna Ferenc. Zwiedzałyśmy miasto statkiem, podziwiając pięknie oświetlone budynki po obu stronach rzeki Dunaj. Rejs dostarczył nam niezapomnianych wrażeń. Następnego dnia rano, razem z Anną zwiedzałyśmy zabytki Budy, a po południu już z Ewą tańczyłyśmy i piłyśmy herbatę z esperantystami w Peszcie. Budapeszt to połączenie trzech miast, Pest, Buda kaj, Óbuda.

Ewa uczy nie tylko języka esperanto, ale też tańca i dzięki temu mogłyśmy poznać i nauczyć się specjalnych tańców dla seniorów. Z wielką przyjemnością podziwialiśmy pięknie tańczących węgierskich seniorów, a na zakończenie tanecznego spotkania przedstawicielki wrocławskiej grupy tanecznej „Gracie”

zaprezentowały swój układ taneczny do przeboju „Despacito”, wywołując oklaski.

Jak w rodzinie

W Klubie Esperanto czekali na nas miejscowi esperantysty i mogłyśmy przekonać się, jak użyteczna jest znajomość języka esperanto. Oczywiście, na początku bałyśmy się rozmawiać, ale stopniowo robiłyśmy postępy... Dzięki esperanto czułyśmy się jak w dobrej rodzinie.

Następnego dnia zwiedziłyśmy kilka ważnych obiektów Pesztu, podziwiając wiedzę naszej przewodniczki Anny. Podczas krótkiego pobytu w Budapeszcie miałyśmy też możliwość spróbowania węgierskich potraw. Wróciłyśmy do Polski szczęśliwe, trzymając w sercach piękne chwile, które spędziłyśmy w Budapeszcie dzięki Małgosi, Ewie i Annie.

Lucyna Kowalewska

Przygotowań do wyprawy Himlung 2018 ciąg dalszy



24 września wyrusza pierwsza wyprawa na niezdobyty jeszcze przez Polaków szczyt Himlung (7126 m n.p.m.). Górę zamierza zdobyć Agnieszka Adamowska, kierownik wyprawy, rocznik 1963 i Hanna Myślińska „Gerda”, rocznik 1958.

– W związku z licznymi obowiązkami zawodowymi musiałam na jakiś czas przestać myśleć o wyprawie. Bynajmniej nie oznacza to jednak, że zaprzestałam przygotowań. Czyż można bowiem planować wyjazd w góry wysokie bez systematycznego treningu? – mówi Agnieszka Adamowska i opowiada, jak trenować przed wyjazdem w góry wysokie:

– Są na ten temat liczne teorie, które mówią, ile godzin i jaki rodzaj treningu należy przedsięwziąć, aby odnieść sukces. Ale jak dobrać odpowiedni trening do swojego wieku, masy ciała, stopnia wytrenowania? Pomocą może tu służyć fizjoterapeuta lub trener, bo każdy z nas jest inny, ma inne wymagania i ograniczenia. Zatem i ja, w tym miejscu, mogę tylko pokazać, jak przygotowuję mój organizm do wyprawy na Himlung.

Pani Agnieszka od wielu już lat preferuje codzienne treningi, po ok. 1-2 h. W sumie spędza ok. 10 h tygodniowo na sali. Stara się

przeplatać trening siłowy, aerobowy i interwałowy (doprawione szczyptą ZUMBY dla relaksu!). – Jednak nic nie podnosi formy tak, jak systematyczny ruch na powietrzu, dlatego w „planie treningowym” zawsze przeznaczam czas na moje ulubione sporty: jazdę na rowerze, wspinanie, nordic walking, a w zimie na narty. Z moich wieloletnich doświadczeń jednoznacznie wynika, że żaden trening na sali nie zastąpi „prawdziwego” ruchu. Kilka godzin intensywnego marszu z kijami, zwłaszcza pod górę, lepiej przygotowuje nas do długotrwałego wysiłku podczas trekkingu, niż hektolitry potu wylane na fitnessie. Jestem głęboko przekonana, że każdy ruch jest dobry, a zwłaszcza taki, który sprawia nam przyjemność! Dla mnie np. bieganie, w jakiegokolwiek formie, zupełnie nie wchodzi w grę, uwielbiam za to trening siłowy... Moja rada: wybierajmy taki sport, taki rodzaj ruchu, który sprawia nam przyjemność, ponieważ w treningu najważniejsza jest systematyczność. Lepiej ćwiczyć całymi latami po 30 minut co drugi dzień, niż „dać sobie w kość” raz na miesiąc.

Zachęcam do aktywności fizycznej nie tylko przy okazji planów wyjazdowych czy trekkingowych. Kilka lat temu dostrzegłam brak pozycji dla seniorów i nagrałam nawet płytę DVD Fitness 60+. Wciąż jeszcze jest on dostępna w Internecie (w księgarniach stacjonarnych nakład dawno już się wyczerpał).

Zachęcamy do skorzystania z rad doświadczonej himalaistki! Ruch każdemu z nas się przyda, nawet jeśli nie uprawiamy wyczynowo sportu.

REKLAMA

Ośrodek Wczasowy Komandor w Pogorzeli
zaprasza na wypoczynek nad morze

WCZASY DLA SENIORÓW:
już od 65 zł/os za dobę z pełnym wyżywieniem

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

Ośrodek Wczasowy Komandor jest przystosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych.

Sprawdź szczegóły na: www.owkomandor.pl
Masz pytania? Zadzwoń lub napisz. Czekamy!
tel. 91 386 30 19 kom. 501 571 830 biuro@owkomandor.pl



Wrocławskie Centrum Seniora Poleca czerwiec 2018

Trening pracy z ciałem i umiejętności relaksowania się z elementami karate i samoobrony

5, 12, 19, 26 czerwca, godz. 9.00-10.00, sala 210

Sprawność ciała i umysłu

5 czerwca, godz. 10.30-11.30, 12 czerwca, godz. 9.00-10.00, 19 czerwca, godz. 10.30-11.30, 26 czerwca, godz. 10.30-11.30, sala 210

Jak całościowo podejść do zdrowia? Czy sama dieta wystarczy? Spotkanie z psychodietetyczką Katarzyną Szcześniak

5 czerwca, godz. 13.30-15.00, sala 27

Relaks Tai Chi

7 czerwca, godz. 10.00-11.30, sala 210

Żywnienie w niewydolności serca. Spotkanie w ramach cyklu „Zdrowie od kuchni” poprowadzi dietetyczka Małgorzata Szyszka-Barycka

7 czerwca, godz. 10.00-12.00, sala 27

Cykl „Zdrowe starzenie”: gimnastyka mózgu z elementami ćwiczeń ogólnorozwojowych

11 czerwca, godz. 10.30-11.30, 25 czerwca, godz. 10.30-11.30, sala 210

Herbaty ziołowe i owocowe. KAWON

12 czerwca, godz. 12.00-14.00, sala 27

Gdzie jest ukryta sól - na co uważać przy chorobach sercowo-naczyniowych.

Spotkanie w ramach cyklu „Zdrowie od kuchni” poprowadzi dietetyczka Małgorzata Szyszka-Barycka

21 czerwca, godz. 10.00-12.00, sala 27

Warsztaty robienia białoczerwonych kotylionów z okazji 100-lecia odzyskania niepodległości

4, 11, 18, 25 czerwca, godz. 13.00-15.00, sala 210

W związku z 100. rocznicą odzyskania przez Polskę niepodległości Wrocławskie Centrum Seniora realizuje inicjatywę seniorów z nieformalnej grupy O-CAL-eni i zaprasza na warsztaty robienia białoczerwonych kotylionów. Kotyliony będą wręczać uczestnikom Marszu Kapeluszy w ramach Dni Seniora Wrocław 2018. Zapraszamy przedstawicieli klubów seniora i uniwersytetów trzeciego wieku, a także seniorów nie zrzeszonych. Dla najbardziej zaangażowanych przewidujemy niespodzianki.

Zajęcia odbywają się we Wrocławskim Centrum Seniora, pl. Dominikański 6

Wstęp wolny, obowiązuja zapisy:

71 772 49 40

elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl

Wrocław najatrakcyjniejszym kierunkiem turystycznym Europy!

Tytuł ten otrzymał, wygrywając w międzynarodowym konkursie European Best Destination 2018, zostawiając w tyle hiszpańskie Bilbao, francuski Colmar, chorwacki Hvar, łotewską Rygę, Mediolan. Zdobyl ponad 41 tysięcy głosów w rywalizacji 20 miast.

Nagrodę prezydentowi Wrocławia Rafałowi Dutkiewiczowi przekazał prezes brukselskiej organizacji European Best Destinations Maximilien Lejeune we wrocławskim Hydropolis. European Best Destination (pol. najlepszy europejski cel podróży) to międzynarodowa organizacja z siedzibą w Brukseli, która zajmuje się promocją kultury i turystyki w Europie. Dzięki stronie internetowej, ak-

tywności w mediach społecznościowych, współpracy z licznymi biurami turystycznymi oraz relacjonowania konkursu przez największe światowe media zainteresowanie Wrocławiem jako celem podróży wzrosło.

W serwisie internetowym European Best Destination znajdujemy m.in. piękne zdjęcia Wrocławia i opis atrakcji miasta oraz materiały pozostałych kandydatów do wyróżnienia. – Szczęśliwie żyjemy w czasach, kiedy można łatwo podróżować, a Europa jest otwarta i dostępna – powiedział prezydent Dutkiewicz, odbierając nagrodę. Maximilien Lejeune przekonywał, że zwycięstwo w konkursie przyczyni się do jeszcze większej popularności Wrocławia



wśród turystów. Laureatami poprzednich edycji konkursu były m.in. Porto, Bordeaux, Lizbona i Kopenhaga.



Odkrywamy Wrocław na nowo - lato w mieście

Prestiżowa nagroda dla Wrocławia European Best Destination to doskonała okazja do odkrywania miasta na nowo podczas wakacyjnych spacerów z przewodnikiem. Serdecznie zapraszamy na nie wszystkich seniorów zainteresowanych historią i architekturą miasta.

Przez całe wakacje Koło Przewodników Miejskich Oddziału Wrocławskiego PTTK będzie prowadzić spacer z przewodnikiem. To już XV edycja spacerów pod patronatem Urzę-

du Miasta. W każdą sobotę i niedzielę wakacji można wziąć udział w darmowym zwiedzaniu i poznać tajemnice Wrocławia. Spacer skierowany jest nie tylko do turystów, ale także do mieszkańców Wrocławia, dla których będą okazją do odkrywania miasta na nowo.

Trasy wędrówek związane są z historią, architekturą, przestrzenią kulturową miasta oraz biografią osób, które urodziły się tu bądź połączyły swoje losy z Wrocławiem. W ofercie znajdują się również propozycje dla ro-

dzin z dziećmi, a także bardziej specjalistyczne trasy. Z myślą o zagranicznych turystach przygotowane zostały również wycieczki w języku angielskim i niemieckim. Spacer rusza już 23 czerwca.

Szczegółowy harmonogram spacerów dostępny w siedzibie PTTK, w Kamienicy pod Złotą Gwiazdą, Rynek Ratusz 11/12, Wrocław i na stronie internetowej www.pttk.wroclaw.pl. Kontakt PTTK Wrocław tel. 71 34 439 23, e-mail: biuro@pttk.wroclaw.pl.

Prof. Holley we Wrocławiu



Podczas pobytu w stolicy Dolnego Śląska, w ramach programu Visiting Professors, Prof. Lyn M. Holley prowadziła wykłady, warsztaty i seminaria na wrocławskich uczelniach. 16 maja wraz z dr. hab. Grzegorzem Żurkiem z AWF odwiedziła Wrocławskie Centrum Seniora. W rozmowie z Robertem Pawliszko i dr. Walentyną Wnuk dopytywała o dotychczasowe rezultaty projektu „Miasto Pokoleń – Edukacja do starości”, który jest realizowany we wrocławskich szkołach. Profesor Holley jako gerontolog w sposób szczególnie interesuje się rolą relacji międzypokoleniowych. Chętnie podzielimy się doświadczeniami z realizacji projektu, a także materiałami informacyjnymi, przygotowanymi przez WCS - zapewnił Rober Pawliszko. Prof. Lyn M. Holley to amerykańska specjalistka w zakresie gerontologii i wykładowca na Wydziale Gerontologii University of Nebraska at Omaha (UNO). Do jej specjalności należą zagadnienia związane z opieką zdrowotną osób starszych, a także relacje międzypokoleniowe. Pracowała jako konsultant ONZ w Chinach, Egipt, Kenii i na Wybrzeżu Kości Słoniowej, dzięki czemu została doceniona na arenie międzynarodowej.

Sieć Miast i Gmin Przyjaznych Starzeniu

Wrocław od lat realizuje koncepcję aktywnego starzenia się i dąży do tego, aby mieszkańcy mieli możliwości realizowania się we Wrocławiu w perspektywie całego swojego życia. Kolejnym ważnym zobowiązaniem na tej drodze będzie dołączenie do Światowej Sieci Miast i Gmin Przyjaznych Starzeniu. Jacek Sutryk, dyrektor Departamentu Spraw Społecznych we Wrocławiu, z rekomendacji Wrocławskiej Rady Seniorów zainicjował proces przystąpienia stolicy Dolnego Śląska do tego grona. W zeszłym roku Rada Miasta przyjęła stosowną uchwałę, a 18 maja 2018 r. Wrocław złożył wniosek. Światowa Organizacja Zdrowia (ang. World Health Organization, WHO) przyjęła to tej sieci zaledwie pięć polskich miast: Gdynię, Poznań, Ostrów Wlk, Oborniki Śląskie i Stargard. Trzymamy kciuki za Wrocław. Obecność w tym gronie to nie tylko wyróżnienie, ale początek poważnego zobowiązania miasta do wymiernych działań na rzecz osób starszych.



Oblicza Wrocławia

Czy Wrocław sprzyja seniorom i jakie możliwości oferuje najstarszym mieszkańcom? – pytał Łukasz Ligorowski w audycji „Oblicza Wrocławia” w radiu Rodzina.

Audycja powstaje we współpracy z Wrocławskim Centrum Rozwoju Społecznego. Gośćmi spotkania były różne pokolenia, ale działające wspólnie na rzecz seniorów i z seniorami: Ewa Białowąs, liderka grupy „Kreatywne”, Halina Nogaj z grupy „O-CAL-eni”, Ilona Zakowicz reprezentująca Wrocławskiego Centrum Seniora i Linda Matas, redaktor naczelna „Gazety Senior”. Zapraszamy do wysłuchania audycji w Internecie: www.seniorzy.wroclaw.pl/node/596

Pożegnanie Leona Rapacza

Z wielkim żalem pożegnaliśmy 28 kwietnia 2018 r. Pana Leona Rapacza, wspaniałego człowieka i przyjaciela seniorów. Pan Leon był niezwykle zaangażowanym i życzliwym członkiem grupy „o-CAL-eni”, działającej przy Wrocławskim Centrum Seniora. Czytelnicy „Gazety Senior” znali go z artykułów i wiadomości. Składamy kondolencje i najszczerze wyrazy współczucia Rodzinie i Bliskim. Wspomnienie (str. 8).

Proszę sobie wyobrazić przemarsz, którego uczestnicy mają na głowach kapelusze. 1500 kapeluszy! Takie coś jest możliwe tylko we Wrocławiu. Słynny już Marsz Kapeluszy kolejny raz zainauguruje tegoroczne Dni Seniora w naszym mieście. Dla mnie to zawsze wyjątkowy czas. Możliwość spotkania z niezwykłymi osobami: uśmiechniętymi, tryskającymi energią i z pozytywnym nastawieniem do świata. W tym roku Dni Seniora to tradycyjne już Targi Seniora czy Akademia Zdrowego Seniora z możliwością przeprowadzenia bezpłatnych badań. Po raz kolejny przyznane zostaną statuetki „Przyjaciół Seniora” dla osób zasłużonych za działania na rzecz osób starszych we Wrocławiu. Na scenie w Rynku swoje największe przeboje zagrają Czerwone Gitary, a my wspólnie zaśpiewamy



niezapomniane „Kwiaty we włosach”. Całkiem niedawno prezydent Dutkiewicz wręczał klucze do miasta wrocławskim studentom, którzy świętowali w ramach Juwenaliów. Patrząc na Państwa radość życia i energię myślę, że niejednemu mógłby poczuć się zawstydzony! Za te piękne emocje bardzo Państwu dziękuję!

Jacek Sutryk

Dyrektor Departamentu Spraw Społecznych we wrocławskim magistracie

Dni Seniora Wrocław 2018

Jesień zapowiada się dla seniorów bardzo interesująco. Przede wszystkim rusza moc atrakcji w związku z Dniami Seniora. To aż 30 dni wydarzeń, spotkań, wykładów, spacerów, potańcówek, badań, pokazów, zmagani sportowych i występów teatralnych w całym mieście!



14 maja we Wrocławskim Centrum Seniora odbyło się pierwsze spotkanie organizacji, instytucji i przedsiębiorców, które chcą zaproponować seniorom coś wyjątkowego z okazji ich święta. Robert Pawliszko, dyrektor WCS podkreślił, że Wrocław ma szczęście być wiodącym ośrodkiem senioralnym w kraju dzięki kreatywności i energii partnerów centrum seniora.

Kapelusze i koncert Czerwonych Gitar

Świętowanie rozpocznie Marsz Kapeluszy i próba pobicia Rekordu Polski na największą liczbę kapeluszy w jednym miejscu (Plac Nowy Targ). W zeszłym roku doliczono się aż 1493 kapeluszy! Zapraszamy wszystkich seniorów do przyozdabiania kapeluszy i pojawienia się w nich 14 września na wrocławskim Rynku. Wspólnie pobijmy ubiegłoroczny rekord! Inaugurację Dni Seniora uświetni koncert gwiazdy – Czerwonych Gitar.

Potańcówki, Targi Seniora

W tym roku organizatorzy chcą powtórzyć wiele sprawdzonych atrakcji. Wielkim zainteresowaniem cieszyła się potańcówka na dachu Muzeum Współczesnego. Chętnie odwiedzano Targi Seniora. Akademię Zdrowego Seniora urozmaica m.in. bezpłatne badania i wykłady z wrocławską geriatrią lek. n. med. Edytą Karasek. Nie zapomnijcie wpaść na Trening Pamięci do biblioteki na wrocławskim rynku. Wrocławski Tor Wyścigów Konnych będzie nowością – okazją nie tylko do jazdy konnych, ale także do bezpiecznego zaprzyjaźnienia się, oswojenia się z tymi pięknymi zwierzętami.



fort. Jerzy Dudzik

Konkurs na najdłuższe włosy i postać historyczną

Nie zabraknie konkursów z nagrodami. Konkurs główny nawiąże do polskiej historii, będzie to rywalizacja o najlepszą stylizację na postać historyczną. Konkurs fotograficzny, tym razem pod hasłem „Pasje i zainteresowania seniorów”, pojawią się także międzypokoleniowe konkursy na najdłuższe włosy i włosy. Kapituła przyzna po raz kolejny statuetki „Przyjaciół Seniora” dla osób zasłużonych za działania na rzecz osób starszych we Wrocławiu.

Po szczegółowy harmonogram zapraszamy w sierpniu do WCS na pl. Dominikański 6. Wakacje to czas intensywnych przygotowań do Dni Seniora, wszystkich chętnych do udziału zapraszamy do kontaktu z organizatorami: Kamila Polańska, koordynator Dni Seniora, e-mail: kamila.polanska@wcrs.wroclaw.pl, tel. 71 772 49 13, WCS pl. Dominikański 6 (pok. 22).

REKLAMA

RENOMOWANE BIURO PODRÓŻY



Kraków, ul. Karmelicka 32
Pn.-Pt. 9:30-17:00
tel./fax 12 632 01 50

AUSTRIA: KONCERT
FILHARMONIKÓW - 2019!!!

w ogrodach Pałacu Schonbrunn
w WIEDNIU - 3 dni
30.05 - 01.06.2019 cena 690 zł
(Las Wiedeński i Wiedeń)

HOLANDIA: OGRODY
KWIATOWE - 2019!!!

AMSTERDAM-HAGA-
ROTTERDAM-BRUKSELA - 6 dni
15.04-20.04.2019
i 06.05-11.05.2019
cena 1.795 zł/os.

LITWA: WILNO-TROKI-ROSSA-
BIAŁYSTOK

10.09 - 12.09.2018
3 dni cena 695 zł/os.

CZECHY: MORAWY-PRAGA-
KARLOVE VARY

03.10 - 06.10.2018
4 dni cena 785 zł/os.

SZWAJCARIA: POCIĄGIEM
BERNINA EXPRESS
PRZEZ ALPY

SALZBURG-TIRANO-SIRMIONE-
WERONA - 5 dni
24.07-28.07.2018
cena 1.460 zł + bilet 360 zł/os.

TOSKANIA: AREZZO-
CORTONA-SIENA-CHIANTI
PIZA-FLORENCJA-PORTOFINO-
GENUA - 7 dni
23.09 - 29.09.2018
cena 1.495 zł/os.
WYCIECZKI dla Seniorów
Bez podróżowania nocą!
OFERTY JUŻ NA 2019r.!

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

GRUZJA: TBILISI-KAUKAZ-
ANANURI-GORI

10.09 - 14.09.2018
5 dni - samolotem!
cena od 1.745 zł/os
+ bilet Wizz Air od 799 zł

CZARNOGÓRA
I CHORWACJA:

BUDVA-CETYNIE
BOKA KOTORSKA-OSTROG-
KOTOR-BAR-DUBROVNIK
25.09 - 02.10.2018
8 dni cena 1.495 zł/os.

GRECJA: SALONIKI-RIWIERA
OLIMPIJSKA-TEMBI
METEORY-ATENY-TERMOPILE-
SKOPIE - 8 dni
09.09 - 16.09.2018
cena 1.680 zł/os.
WĘGRY: BUDAPEST
- BASENY TERMALNE SZECHENYI
07.09 - 09.09.2018 cena 685 zł/os.
W cenach: przejazd, noclegi,
posiłki, ubezpiecz., przewodnik.
WCZASY - ALL INCLUSIVE -
SAMOLOTEM + transfery

BULGARIA - KURORT ALBENA,
HOTEL****
WYLOTY z KATOWIC
i WARSZAWY
03.09 - 13.09.2018
10 nocy 2840 zł 2.750 zł
13.09 - 24.09.2018
11 nocy 2700 zł 2.590 zł

Z TYM
KUPONEM
TANIEJ

Zwiedzając Sankt Petersburg

Sluchacze Kazimierzowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku z Bydgoszczy zwiedzają świat. Przez dziesięć lat swojego istnienia zwiedzili zachodnią Europę, kraje skandynawskie oraz państwa ściany wschodniej. W roku ubiegłym byli w Chinach. W tym roku 90-osobowa grupa wybrała się do Sankt Petersburga. Po drodze odwiedzili Kowno, Tallin i Helsinki.

Naszą podróż rozpoczęliśmy od zwiedzania Kowno, przedwojennej stolicy Litwy. – Kowno mnie rozczula. Byłam już tutaj przed kilkoma laty, na wycieczce po Litwie. Nie sądziłam, że jeszcze tu wrócę – mówiła wzruszona Lidia Lubiszewska. Po regionalnym śniadaniu wyruszyliśmy w drogę do Tallina, stolicy Estonii. Następnego dnia podziwialiśmy na wzgórzu Toompea XIV-wieczne fortyfikacje oraz gotycką katedrę. Tallin rozwinął się od byłego radzieckiego miasta, teraz jest jedną z najbardziej fascynujących stolic na kontynencie. Są tu bajkowe budynki, niekończący się wybór barów, restauracji i hoteli. Cieśninę Fińską pokonałszy na pokładzie szybkiego promu „Finlandia”. Dwugodzinny rejs spędziliśmy na pokładzie słonecznym, opalając się i podziwiając widoki. Bałtyk był tego dnia wyjątkowo spokojny.

Na „Princessie Anastazji” w Helsinkach, stolicy Finlandii, podziwialiśmy Plac Senacki, Uniwersytet Yliopisto, parlament, Pałac Prezydencki, Most Pitkasilta oraz największy i najstarszy park Kaivopuisto. Po zwiedzeniu urokliwej starówki

Helsinki zakrętownością się na pokład olbrzymiego promu „Princessa Anastazja”. Statek ma 176,8 m długości, 32,86 m szerokości oraz 6,3 m zanurzenia. Zabiera na pokład 350-osobową załogę i 2 500 pasażerów, dla których przygotowano 834 kabiny różnej klasy. Na pokładzie promu znajdowały się także miejsca dla 580 pojazdów osobowych.

– Podróż tym 11-pokładowym promem była dla nas niezapomnianym przeżyciem. Nasi seniorzy zamiast pójść spać korzystali z licznych promowych rozrywek. „Princessa” oferowała liczne bary, puby, restauracje oraz kasyna. Po nocnym rejsie trwającym 13 godzin wyokrętowaliśmy się w Petersburgu – mówi Halina Czarnocka.

Po wyokrętowaniu miał miejsce jedyny zgrzyt w czasie całej naszej podróży. Do tamtejszych celników nie dotarła na czas nasza lista pasażerów. Ponad godzinę spędziliśmy w terminalu promowym. Zostało to nam jednak wynagrodzone cudowną wycieczką po zabytkach dawnej stolicy Rosji. Wenecja Północy, miasto kanałów i białych nocy to określenia opisujące Peters-



Petersburg, zwiedzanie Ermitażu przez seniorów KUTW z Bydgoszczy

burg. Miasto Piotra I na długo pozostaje w pamięci tych, którzy do niego zawitają.

Krażownik „Aurora” i Ermitaż Pierwszego dnia zwiedzanie rozpoczęliśmy od Twierdzy Pietropawłowskiej. To najstarsza budowla w mieście, założona przez Piotra I w 1703 r. Miała służyć do obrony przed Szwedami. Twierdza składa się z sześciu bastionów, dwóch ra-

welinów oraz baszty. Z twierdzy udaliśmy się do miejsca cumowania krążownika „Aurora”. 7 listopada 1917 roku o godzinie 21.40 z działa „Aurory” stojącej na Newie oddano strzał ślepym nabojem. Był to sygnał do szturm na Pałac Zimowy. – Wszyscy uczestnicy wycieczki uważali za konieczne zrobienie sobie zdjęcia na tle okrętu. Można było zrobić sobie zdjęcie

- 200 m do plaży
- Cena 75 zł / os. za dobę
- Pokoje z wyżywieniem 3 posiłki dziennie
- W cenie wieczerek tanecznych

Organizujemy Turnusy
dla Klubów Seniora,
Uniwersytetów
Trzeciego Wieku,
Związków Emerytów
i Rencistów!
od 40 do 55 osób



Osrodek Wczasowy
SŁONECZKO

ul. Słoneczna 3 (Pokoje)
ul. Polna 1 (Domki drewniane)
78-131 Dźwirzyno

tel./fax 94 35 85 567, kom. 509 934 016
rezerwacja@osrodeksloneczko.pl

Migdałowy Wypoczynek
Dla Seniorów

Rodzinny Klub Wypoczynkowy Niebieskie Migdały w Okunince nad Jeziorem Białym k/Włodawy zaprasza na aktywny wypoczynek na Polesiu Lubelskim

Spędź na nami swoje wymarzone wakacje... Wakacje jak marzenie o Niebieskich Migdałach

Oferujemy: noclegi w komfortowych pokojach, posiłki serwowane w Migdałowej Restauracji, wspaniałe koktajle w Migdałowym Barze, gimnastykę z fizjoterapeutą, zajęcia relaksacyjne w basenie, aqua aerobik, siłownię na świeżym powietrzu, kącik grillowo/ogniskowy, wieczorki taneczne, warsztaty rzeźbiarskie, warsztaty garncarskie, warsztaty fotograficzne, warsztaty kulinarne "Poleskie Smaki", wycieczki meleksem Migdałkiem, rowerowe wyprawy, spływy kajakowe, wycieczki do Poleskiego Parku Narodowego, Włodawy-Miasta Trzech Kultur, Sobiboru, Chełmskich Podziemi Kredowych, Sanktuarium Maryjnego w Orchówku, Monasteru św. Onufrego w Jabłecznej.

Oferty zawsze przygotowujemy indywidualnie w zależności od oczekiwań.



Rodzinny Klub Wypoczynkowy
"Niebieskie Migdały"
Okuninka 147, 22-232 Okuninka



82 571 70 27
609 005 622



repcja@niebieskiemigdały-okuninka.pl
www.niebieskiemigdały-okuninka.pl



Bez pośredników!

Wczasy dla grup seniorów!

"Willa Lala" to kameralny ośrodek położony w samym sercu uzdrowiska Szczawnica. Oferujemy wczasy i wycieczki dla grup seniorów. Bez pośredników! Atrakcyjna cena już od 600 zł za osobę, 7-dniowy turnus z wyżywieniem. W cenie pobytu dwa wieczorki grillowy oraz taneczny. Gwarantujemy pyszną domową kuchnię, komfortowe pokoje 2 os., piękne położenie oraz miłą atmosferę. Zapraszamy przez cały rok.

„Willa Lala” Szczawnica
www.dwlala.com.pl
tel. 18 262 22 98, tel. 604 944854
e-mail: dwlala@dwlala.com.pl



Petersburg. Grupa seniorów KUTW z Bydgoszczy przed Państwowym Muzeum Sztuki Rosyjskiej

z aktorami ubranymi w historyczne stroje – wspomina Renata Paluszkiwicz. Kolejnym etapem zwiedzania było muzeum Ermitaż, jedno z największych muzeów sztuki na świecie. Wieczorem spacerowaliśmy po Newskim Prospekcie. – Poczuliśmy smak miasta i poznaliśmy jego uroki. Mimo późnej pory słońce nie zachodziło. Zwiedziliśmy jeszcze dodatkowo, chyba najpiękniejszą na świecie, Świątynię Wniebowstąpienia Chrystusa – uzupełnia Bożena Wysocka.

Fontanna Słońca

Następnego dnia zwiedzanie rozpoczęliśmy od Carskiego Sioła, jednej z najznakomitszych rezydencji w stylu rosyjskiego baroku. – Ogromnym zaskoczeniem było dla nas to, że zespół składający się z czterech muzyków przywitał nas hymnem Polski. To było niesamowite – mówi wzruszona Irena Kruszyńska. Z Carskiego Sioła udaliśmy się do Peterhofu. Wielki Pałac stoi

pośrodku parku z fontanną Neptuna. Park dolny dzieli Wielka Kaskada, upamiętniająca triumf Rosji nad Szwecją. Zdobą ją 37 złotych posągów z brązu, 64 fontanny i 142 wodotryski. Z fontanny Słońce wyrzuciły 72 strumienie wodne o kształcie promieni słonecznych.

– Peterhof to niezwykle miejsce i wszyscy chcieli utrwalić je na fotografii. Niestety nie było to łatwe, bo promienie słoneczne odbijając się od złotych posągów, uniemożliwiały wykonanie dobrego zdjęcia – mówi Aurelia Krzysiak.

Temperatura w Petersburgu przekraczała w cieniu 25 st. C. Dlatego też z wielką przyjemnością udaliśmy się w rejs statkiem po rzece Newie i jej licznych kanałach. Wieczorem ponownie zaokrętowaliśmy się na prom „Princessa Anastazja”.

Niezapomniana wyprawa
Podróż lądowa łącznie obejmowała ok. 3 500 km. – Podczas jazdy autokarem nikt się nie

nudził. Życie rodzinne carów oraz ich osiągnięcia polityczne przedstawiła nam w kilku wykładach nasza słuchaczka, dr Hanna Malinowska. Piosenki harcerskie i biesiadne śpiewaliśmy przy akompaniamencie gitarowym pilota, Jarosława Cwynara. Zdobyta wiedzę usystematyzowała nam Bożena Sałacińska. Wykorzystując mnemotechniki, szybko przyswoiliśmy sobie carów Rosji, według kolejności ich panowania – uzupełnia Jadwiga Dądalewska.

– Naszą 8-dniową podróż można podsumować jednym zdaniem: „Niezapomniana wyprawa do cudownych miejsc przy prawdziwie letniej, a nie majowej, pogodzie”. Wycieczkę zorganizowało nam jak zwykle Biuro Podróży „Celtur” z Bydgoszczy. W przyszłym roku planujemy egzotyczną wyprawę do Indii – mówi z dumą przewodnicząca Rady Słuchaczy KUTW, Bożena Sałacińska.

Miłosz Sałaciński

REKLAMA

ul. 11 Listopada 32, 43-460 Wisła
Rezerwacja: **660 665 267**

Willa Uroczna

Wczasy w Wiśle

- 6 noclegów
- wyżywienie - 3 posiłki
- wycieczka ciuchcią beskidzką
- występ folklorystyczny
- **540 zł/os.**
- **440 zł/dziecko do lat 14**

Wycieczka do Wisły

- 2 noclegi
- wyżywienie - 3 posiłki
- wycieczka ciuchcią beskidzką

e-mail: urocza.wisla@op.pl
Facebook: <http://facebook.com/willa.urocza.wisla>

Specjalizujemy się w ofertach skierowanych do emerytów i rencistów. Posiadamy rekomendacje kilkunastu jednostek Polskiego Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów!

- wycieczka z przewodnikiem na Czantorię
- koncert folklorystyczny
- **210 zł/dorośli**
- **170 zł/os dzieci**

Parada Pokoleń

Poznań

Poznańska Parada Pokoleń odbędzie się 2 czerwca. Będzie to wydarzenie dla całych rodzin, łączące pokolenia. W programie przewidziane są atrakcje dedykowane zarówno poszczególnym pokoleniom, jak i takie, które podkreślą znaczenie współpracy młodszych ze starszymi. Parada rozpocznie się o godzinie 12.00 na Starym Rynku, skąd po wysłuchaniu hejnału ruszy w barwnym korowodzie do Parku Stare Koryto Warty, gdzie aż do godz. 17.00 będzie można wysłuchać koncertów znanych gwiazd, wziąć udział we wspólnej zabawie i wielu atrakcjach, warsztatach, pokazach. Poznańska Parada Pokoleń będzie ostatnim punktem tegorocznych Poznańskich Dni Rodziny. Na Scenie Głównej odbędą się m.in. koncert Eleni i Dawida Kwiatkowskiego.

REKLAMA

BUKSA
Travel
Polskie Hotele

WŁOCHY

Dlaczego Buksa Travel
smaczne i obfite pełne wyżywienie
swojska, rodzinna atmosfera
(klienci to Polacy)
wyłącznie polską obsługę

10 dni cena od **979 zł**

12 dni cena od **1299 zł**

Wyjazd autokaru możliwy z 60 miast w Polsce!

Cena zawiera:

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

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

Zapraszamy do kontaktu
Buksa Travel
ul. Orkana 5, Bielsko-Biała

Infolinia: +48 33 811 77 26
E-mail: biuro@buksatravel.pl

REKLAMA



Profesor Heinrich Volkendorf

Prof. Volkendorf: „9 na 10 osób znów może wzmocnić słuch bez operacji i drogich implantów”

Niemiecki naukowiec rzucił wyzwanie producentom aparatów słuchowych

Profesor Henrich Volkendorf opracował płyn, który 15-krotnie poprawia ostrość słyszenia, aktywuje regenerację komórek rzęsatych (słuchowych) i ucisza szumienie w uszach spowodowane zanieczyszczeniem przewodu słuchowego. Regularnie stosowany, przywraca słyszenie pełnego zakresu dźwięków (od szeptów do wysokich dźwięków) w ciągu 3 tygodni. Ta nowa kuracja rzuca wyzwanie tradycyjnym metodom walki z niedosłuchem.

Już ponad 250 427 Europejczyków porzuciło drogie i nieskuteczne metody walki z niedosłuchem i piszczeniem w uszach. Zamiast czekać w kolejkach do specjalistów, kupować drogie aparaty i stosować nieskuteczne metody, dołączyli do **prof. Volkendorfa i znów słyszą jak w wieku 25–30 lat**. Badania kliniczne pokazują, że nowa kuracja z ośrodka klinicznego w Stuttgarcie **w 3 tygodnie 15-krotnie poprawia słyszenie dźwięków i przywraca pełen zakres słyszenia**, od cichych szepotów po wysokie i niskie dźwięki.

Na czym polega rewolucja Volkendorfa?

Profesor Volkendorf stwierdza: „Nieważne, czy masz 40, 60 czy 90 lat. Bez względu na to, czy Twoje problemy ze słuchem wynikają z uszkodzenia przez hałas delikatnych komórek rzęsatych, są wynikiem urazu, czy tracisz słuch z wie-

kiem. Ty też możesz naprawić swój słuch. To wszystko za sprawą unikalnej formuły, która regeneruje komórki rzęsate w ślimaku słuchowym, przywracając im zdolność do odbierania dźwięków i przekazywania ich do nerwu słuchowego. To nie są pobożne życzenia, tylko efekty potwierdzone badaniami klinicznymi oraz testami audiometrycznymi”.

Kuracja profesora Volkendorfa została entuzjastycznie przyjęta przez osoby cierpiące na niedosłuch. Jednak wielu specjalistów nie mogło uwierzyć, że **już 21 dni wystarczy, aby poprawić słuch** oraz pozbyć się wieloletnich dolegliwości związanych ze stanem zapalnym i uszkodzeniami ucha wewnętrznego.

Aby przekonać sceptyków, profesor opracował badanie kliniczne pod okiem specjalistów laryngologii. Wzięło w nim udział 471 ochotników z upośledzeniem słuchu w stopniu minimalnym, średnim i zaawansowanym. Każdy z nich stosował wyłącznie for-

mułę regeneracyjno-oczyszczającą, opracowaną przez profesora. Oto, jaką niesamowitą zmianę stwierdzali **w trakcie 3 tygodni kuracji** [patrz ramka].

Ufaj tylko sprawdzonym metodom na słuch

Kuracja prof. Volkendorfa to metoda naukowa. Jej skuteczność potwierdzają jednak nie tylko dane statystyczne i kartoteki kuracji, lecz także przede wszystkim relacje zwykłych ludzi: nauczycielki z 30-letnim stażem, która niemal całkiem straciła słuch, emerytowanego górnika, który cierpiał z powodu pisków i trzasków w uszach, 93-letniej kochającej babci, która nie mogła usłyszeć własnych wnuków... Chociaż ta niesamowita metoda **pomogła już 250 427 osobom** (ta liczba rośnie z każdą sekundą), to...

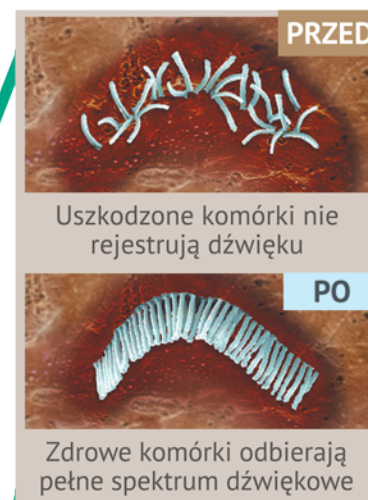
Profesor chce Cię ostrzec

„Nie ma kuracji, które pomogą wszystkim. Moja metoda też nie jest

dla każdego. Jeśli Twoje komórki słuchowe są całkiem zniszczone albo Twój słuch jest poważnie uszkodzony od urodzenia, nawet najnowsze odkrycie medycyny Ci nie pomoże. Jeśli jednak pogorszenie słuchu spowodowane jest u Ciebie wiekiem, wynikało ze stresu albo jego przyczyną jest niedożywienie komórek słuchowych lub jeśli zmagasz się z uszkodzeniem ślimaka spowodowanym hałasem, a Twój słuch pogarsza się powoli od 5, 10, a nawet 30 lat, to za 3 tygodnie...

Możesz i powinieneś oczekiwać cudu...”

Biorąc pod uwagę, jak bardzo cierpią ludzie, którzy tracą powoli słuch i jak wielka zmiana zaszła podczas kuracji, nie należy się dziwić, że dla wielu ta nowa metoda wydaje się być prawdziwym cudem. Niektórzy twierdzą, że czują się, jakby zostali uzdrowieni po ciężkiej, wieloletniej chorobie. Inni osiągnęli tak znaczącą poprawę słuchu, że ich lekarze po prostu nie mogli uwierzyć w tak potężny efekt terapeutyczny. Oto, jak



Uszkodzone komórki nie rejestrują dźwięku

Zdrowe komórki odbierają pełne spektrum dźwiękowe

Zlokalizowane w uchu wewnętrznym komórki rzęsate odpowiadają za zmianę fal dźwiękowych w impulsy elektryczne, które trafiają do mózgu. Niestety, wskutek chorób, nadmiernego hałasu lub starzenia się organizmu mogą one ulec uszkodzeniu.

Dzięki kuracji prof. Volkendorfa możliwa jest skuteczna regeneracja komórek rzęsatych. W rezultacie dźwięk, który dociera do mózgu, jest mocniejszy i bardziej wyraźny.

działanie kuracji prof. Volkendorfa opisuje pani Martyna W. (67 lat), emerytowana nauczycielka:

„Słyszałam tak słabo, jakby głos docierał do mnie zza grubej betonowej skały albo spod wody. Jakby ktoś zalał mi uszy oliwą. Bałam się, że jeśli tak dalej pójdzie, do 70. urodzin będę głucha jak pień”.

Większość z 7 milionów Polaków, cierpiących z powodu problemów ze słuchem, wie dokładnie, o czym mówi pani Martyna. Zdecydowanie mniej rozumie, jak to możliwe, że 3 tygodnie później jej kłopoty ze słuchem praktycznie całkiem zniknęły. Jak sama twierdzi:

„Gdy wnuczka przywiozła mi te niesamowite krople, najpierw nie uwierzyłam. Nie chciałam jednak robić jej przykrości i zaczęłam stosować. Już pierwszego dnia zauważyłam potężną zmianę. Uszy odetkały się, jakby ktoś wyciągnął z nich zalegający przez lata korek. Ale to był dopiero początek. Z każdym następnym dniem świat stawał

Efekty kuracji prof. Volkendorfa zmierzone w badaniach audiometrycznych:

Minimum 2-krotna poprawa komfortu słyszenia

0 % 87 % 100 %

Usunięcie szmerów, trzasków i pisków spowodowanych zanieczyszczeniem przewodu słuchowego

0 % 77 % 100 %

Poprawa słyszenia wysokich tonów (powyżej 15 000 Hz) i niskich dźwięków

0 % 91 % 100 %

Usunięcie uczucia zatkanych, niedrożnych kanałów słuchowych

0 % 97 % 100 %

REKLAMA

Oto jak ten proces przebiega w praktyce u stosujących ją osób:



„Mam słuch ostry jak 20-latek...”

„Pierwsze co, to pomyślałem: i na co mi ten dobry słuch w takim wieku? Przecież już dawno się przyzwyczałem, ale żona mnie namówiła. Powiedziała: Mam dość gadania jak ze ścianą. No co miałem robić... Spróbowałem, ale nie żałuję. Bo jak raz człowiek zacznie znów słyszeć bez podgłaśniania i zwijania ucha w trąbkę, to wie, że to było warte każdej złotówki. Nie da się tego opisać, jakie to jest wspaniałe uczucie, słyszeć znów wszystko tak jak wtedy, gdy się miało te 20–30 lat. To jest piękne!”

Andrzej, 82 lata, Zgierz



„To krople uratowały mi życie zawodowe!”

„25 lat pracy w szkole daje popalić. Z każdym rokiem słyszałam coraz gorzej, a w końcu było tak źle, że nie słyszałam, co mówią dzieci. Jak miałam uczyć angielskiego, skoro nie mogłam zrozumieć moich uczniów. Nie wstydzę się tego powiedzieć: te cudowne krople uratowały mi życie zawodowe!”

Iwona, 53 lata, Gniezno

„Jestem za biedny na drogie rozwiązania”



„Wstydziłem się i byłem wściekły, że nie stać mnie na dobry aparat. Bo ile można ciągle pytać się wszystkich: «co? co?». Męczyłem się, więc coraz częściej udawałem, że słyszę, co mówią, potakiwałem, uśmiechałem się... W końcu zamknąłem się w domu. Gdy zobaczyłem w TV ten nowy sposób, pomyślałem, że i tak nie mam nic do stracenia. Teraz słyszę wszystko na tyle dobrze, że znów mogę rozmawiać z ludźmi”.

Krzysztof, 67 lat, Bydgoszcz



„Koniec z problemami w pracy”

„Urzędniczka musi słyszeć, co mówią do niej ludzie... Złościło mnie to okropnie, że ciągle muszę prosić, żeby mi powtórzyli, ale chodzenie z aparatem do pracy jakoś mi nie pasowało. Przeszkadzało mi. Dlatego gdy natrafiłam na tę formułę olejku, wstąpiłam na tę formułę olejku, wstąpiła we mnie nadzieja. No i słyszałam od brata, który mieszka w Niemczech, że ten olejek robi tam furorę. Po 3 dniach zakraplania poczułam już pierwszy efekt. Teraz dobrze słyszę ludzi przez telefon i łatwo mi rozmawiać z ludźmi w pracy. Dobrze, że nie przepłacałam za aparat, skoro jest takie чудо do uszu”.

Anna, 63 lata, Solec Kujawski

„Zaczęłam słyszeć jak dawniej!”



„Próbowałam wielu aparatów słuchowych, ale było mi w nich bardzo niewygodnie. Męczyłam się. Te wszystkie trzaski, gwizdy, słyszałam każdy hałas!... Dlatego córka zapisała mnie na testy tej nowej kuracji. Przyznam, że już po paru dniach zakraplania do uszu tego olejku poczułam pierwsze efekty. Dobrze słyszałam telewizor, radio, ludzi w sklepie czy na ulicy! Nie musiałam już ciągle prosić dzieci i wnuków, by mi wszystko po kilka razy powtarzali”.

Janina, 71 lat, Kraków

się coraz głośniejszy, słowa wyraźniejsze, a ja bardziej uśmiechnięta. Gdy minęły 3 tygodnie, znów słyszałam tak dobrze jak 30 lat temu. I słyszę tak do dziś!”

Cudowne uzdrowienie? Nie wytłumaczalne cofnięcie zmian w uchu środkowym? Wzmocnienie nerwu słuchowego? Profesor Volkendorf ma zupełnie inne wytłumaczenie tej nagłej, niesamowitej przemiany:

„To frustrujące, ale większość osób, które ma problemy ze słuchem, została wprowadzona w błąd przez moich kolegów ze świata nauki, którzy powtarzają, że jedynym sposobem na niedosłuch jest sztuczna stymulacja narządu słuchu (wciskają Ci drogie implanty i aparaty słuchowe). Jednak nikt z tych wszystkich „specjalistów” nigdy tak naprawdę nie zajmował się leczeniem słuchu, tylko jego sztucznym wzmocnianiem przez stymulację elektryczną.

Mój zespół naukowy z kliniki w Stuttgarcie postawił sobie inny cel. Chcieliśmy poszukać metody, która nie będzie poprawiać słuchu tylko w trakcie działania aparatu, ale przez całą dobę. Żeby to było możliwe, opracowaliśmy kurację, która od wewnątrz wpływa nie tylko na kanał słuchowy, jak zwykłe krople, ale przede wszystkim na znajdujące się w uchu wewnętrznym komórki rzęsate, które tak naprawdę w 99% procentach odpowiadają za niedosłuch wynikający z wieku oraz za pogorszenie słuchu spowodowanego wieloletnim hałasem”.

Dzięki temu innowacyjnemu podejściu zespół profesora opracował pierwszą makro-molekularną formułę regeneracji komórek słuchowych. W odróżnieniu od tymczasowych rozwiązań, inicjuje ona proces odbudowy naszego naturalnego aparatu słuchowego, czyli ucha wewnętrznego. Dzięki temu możliwe jest przywrócenie spraw-

ności słuchowej na stałe i poprawienie percepcji dźwięków z otoczenia. Czym różni się formuła makro-molekularna od tradycyjnych kuracji?

1. Po pierwsze, działa aż kilkanaście godzin po aplikacji – szczególnie intensywnie w nocy, kiedy organizm wchodzi w tryb głębokiego snu i zaczyna intensywny proces regeneracji. Makro-molekularna formuła aktywna wspiera wówczas procesy odpowiedzialne za odbudowę i naprawę komórek, usprawniając je ponad 15-krotnie i przyspieszając powrót do 100% sprawności słuchowej.

2. Po drugie, pomaga zwalczać nawet wieloletnie i bardzo poważne ubytki słuchu – ponieważ oddziałuje zarówno na skutek, jak i na przyczynę kłopotów ze słuchem. Dzięki temu redukuje pełne spektrum dolegliwości (m.in. niedosłuch, zaawansowane ubytki słuchu, szumienie czy pischczenie w uszach).

3. Po trzecie, wspiera regenerację układu słuchowego, zmuszając organizm do rozpoczęcia procesu automatycznej odbudowy komórek. Oznacza to, że jej działanie nie ogranicza się tylko do naprawiania szkód, lecz także wymusza na organizmie, by więcej do tych szkód nie dopuścił.

Przetestuj kurację profesora Volkendorfa bez ryzyka!

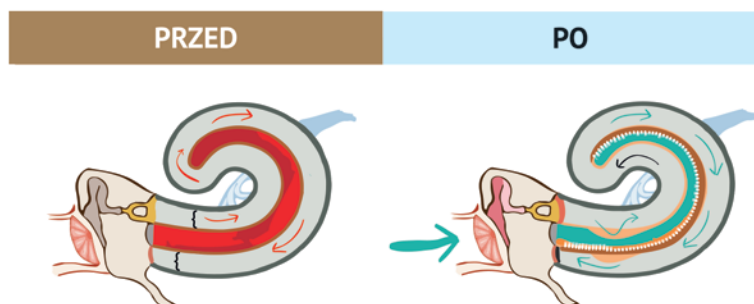
Pamiętaj, ta oferta jest wolna od ryzyka. Dlatego jeśli akurat w Twoim przypadku nie przyniesie efektów zagwarantowanych w testach klinicznych – koniecznie skontaktuj się z profesorem. Dołoży on wszelkich starań, aby jak najszybciej rozwiązać Twój problem i pomóc Ci osiągnąć upragnione rezultaty.

Jedyna taka okazja

Makro-molekularna formuła prof. Volkendorfa w Polsce jest

dostępna wyłącznie w sprzedaży telefonicznej klubu rabatowego. Chociaż technologia produkcji preparatu nie jest tania, to – dzięki ominięciu łańcucha pośredników – można go bezpośrednio otrzymać za udział w klubie rabatowym z ogromną zniżką.

Biorąc pod uwagę skuteczność formuły oraz szereg pozytywnych opinii na jej temat (wydanych przez wiodące ośrodki badawcze w Europie), można ją nazwać prawdziwym wydobyciem dla osób zarówno mocno, jak i słabo niedosłyszących. Jest ratunkiem także dla ludzi, którym w codziennym życiu przeszkadza szumienie (a także piski lub różnego typu trzaski) spowodowane zanieczyszczeniami zalegającymi głęboko w układzie słuchowym. Warto się jednak pośpieszyć, ponieważ zniżkę otrzyma tylko pierwsze 100 osób, które zgłosi się w terminie.



Trudności ze zrozumieniem rozmów, cichych i wysokich dźwięków oraz odczuwalny spadek poziomu progowego słyszalnych dźwięków (duży lub średni niedosłuch – 41–90 dB).

Przywrócenie słyszalności dźwięków o częstotliwości ponad 12 000 Hz i 15-krotnie lepsza ostrość dźwięku. Komórki rzęsate zostają lepiej odżywione, co umożliwia ich intensywną regenerację i powrót do dawnej sprawności słuchowej sprzed 10, 20, a nawet 30 lat.

PROMOCJA KLUBU RABATOWEGO!

Pierwsze 100 osób, które zadzwoni do 26 czerwca 2018 r., dostanie **70% zniżki!** Otrzymasz wówczas makro-molekularną formułę za udział w klubie rabatowym **tylko za 323 zł 97 zł** (przesyłka GRATIS)! 

Zadzwoń: 22 122 34 00

Pon.–pt. 8:00–20:00, sob. i niedz. 9:00–20:00
(Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)

Telefon kontaktowy w sprawach zwrotów i reklamacji: 91 443 79 19

Prenumerata indywidualna z dostawą do skrzynki pocztowej

Prenumerata pojedynczych egzemplarzy dostępna jest w każdej placówce Poczty Polskiej lub na stronie poczta-polska.pl/prenumerata. Koszt egz. w prenumeracie pocztowej 4 zł. Do 27 sierpnia przyjmowane są zamówienia na prenumeratę na IV kwartał 2018 r.



Harmonogram wydań 2018/2019 r.

Wydanie	Data emisji i wysyłki
Lipiec	27 czerwca
Sierpień	25 lipca
Wrzesień	29 sierpnia
Październik	26 września
Listopad	31 października
Grudzień	28 listopada
Styczeń	19 grudnia
Luty	styczeń
Marzec	luty
Kwiecień	marzec

GazetaSenior.pl portal numer 1 dla SENIORÓW



O najciekawszych artykułach informujemy na facebooku, aby być na bieżąco wejdź na: www.facebook.com/GazetaSenior i polub stronę.



Gazeta Senior w Krakowie w poniższych punktach otrzymasz bezpłatnie egz. Gazety Senior

CAS Senior w Centrum, ul. Berka Joselewicza 28
 CAS Stowarzyszenia Dobrej Nadziei, ul. Batorego 3/5
 CAS w Dzielnicy I, ul. Krupnicza 38
 CAS Siemacha Długa, ul. Długa 42
 CAS przy parafii św. Kazimierza, ul. Bobrowskiego 6
 CAS Dojrzały smak życia! ul. Rzeźnicza 2a
 CAS Miechowity, ul. Miechowity 6
 CAS Uskrzydłona Wieczysta, ul. Chałupnika 16
 CAS Prądnik Biały, ul. Pachorńskiego 8
 CAS Uskrzydleni Wiekami, ul. Rusznikarska 14 lok. 16
 CAS Nie Dzieli Nas Wiek, ul. Weissa 8/21
 CAS Toń w Toniach, ul. Gaik 7
 CAS Aktywny Senior – Optymista, ul. Sienkiewicza 2a
 CAS Srebrzysta Krowodrza, ul. Reymonta 18
 CAS Źródło, ul. Bandtkiego 19
 CAS Bronowice, ul. Na Błonie 15 B
 CAS w Willi Decjusza, ul. 28 lipca 1943 17a
 CAS Lemon Fitness, ul. Ludwinowska 11
 CAS KOLNA, ul. Kolna 2
 CAS Radosny, Senior ul. Rostworowskiego 13
 CAS Rajsko, ul. Nad Fosą 32
 CAS Kurdwanów, ul. Witosa 39
 CAS Siemacha Bonarka, ul. Kamieńskiego 11
 CAS 117, ul. Kurczaba 15
 CAS Żeglarski, ul. Koza 22
 CAS Srebrzyste Podgórze, ul. Krasickiego 34
 CAS Zabłocie – Grzegórzki, al. Daszyńskiego 16
 CAS Młodzi duchem, os. Dywizjonu 303, 66
 CAS Siódemka Centrum, os. Oświecenia 7/1A
 CAS Bieńczyce, os. Złotej Jesieni 16
 CAS Nowe, os. Zielone 22
 CAS Fruwająca Ryba, os. Na Skarpie 35
 CAS Seniorzy nauczycielami życia, os. Górali 23
 CAS Cyfrowe Centrum, os. Centrum E 18
 CAS Siemacha Ptaszyckiego, ul. Ptaszyckiego 6
56 filii Biblioteki Kraków
 Krakowskie Centrum Seniora, os. Centrum C10, pok. 2
 UTW przy Politechnice Krakowskiej, ul. Warszawska 24
 Jagielloński UTW, al. Mickiewicza 3
 Nowohucka Akademia Seniora, os. Centrum A bl. 6A
 UTW na Uniwersytecie Ekonomicznym w Krakowie, ul. Rakowicka 27
 UTW w Uniwersytecie Pedagogicznym im. KEN, ul. Ingardena 4
 UTW przy Uniwersytecie Rolniczym im. Hugona Kołłątaja, al. 29 Listopada 46
 UTW przy Akademii Ignatianum w Krakowie, ul. Kopernika 26
 Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie, ul. Bernardyńska 3
 Uzdrowisko Kraków Swoszowice, ul. Kąpielowa 70

Dodatkowo podczas V Krakowskich Senioraliów 7 czerwca, Plac Szczepański

