

Gazeta Senior



Dodatek
Turystyczny
Srebrny Turysta
Złota Jesień
rabaty
oferty specjalne

HIV

WIEK NIE GRA ROLI!

Uroda!

Jak odzyskać
piękne ramiona?

- + Emeryci nie dostaną dodatkowej emerytury i 500 plus!
- + Opieka nad seniorem. Raport NIK
- + Recepta na życie

Kocham życie z wzajemnością

Krystyna Gucewicz



kolejne
wydanie
29 sierpnia

Drodzy Czytelnicy,

„Notes Krystyny Gucewicz, czyli Fołtyn w śmietanie” stał się pretekstem do rozmowy o ludziach, czasach, wydarzeniach, które na trwałe zapisały się w dziejach polskiego życia artystycznego. Zapraszamy do lektury wywiadu oraz sięgnięcie po książkę. To wymarzona propozycja na lato.

Zaskoczeniem może być liczba wakacyjnych, kulturalnych wydarzeń senioralnych. Od teatru, przez poezję, po chór. Zapraszamy do relacji, które opracowały dla naszych czytelników Maria Orwat i Aleksandra Gracjasz.

Praktycznie w każdym numerze donosimy o nowych formach edukacji seniorów i dla seniorów. W wydaniu m.in. materiał o trzeciej edycji psychogerontologii na Uniwersytecie Wrocławskim. Sprawdziliśmy, kogo przyciąga i co dziś robią jego absolwenci. Piękna i funkcjonalna łazienka wcale nie musi być droga. Łazienka seniora to kolejny odcinek, w którym staramy się przekonać seniorów, że bezpieczeństwo dziś idzie pod rękę z atrakcyjnością.

Wakacje to czas sprzyjający przypadkowym kontaktom. Zakażenie wirusem HIV może zdarzyć się zawsze i wszędzie, bez względu na wiek – dotyka także seniorów. Dr Magdalena Ankiersztejn-Bartczak opowiada o aktualnym obrazie HIV i AIDS w Polsce. Podpowiada, jak i gdzie senior może się zbadać. Nie lekceważ kłopotów ze zdrowiem, to może być zwiastun choroby.

W Dodatku Turystycznym m.in. relacje redaktorów-seniorów z wojaży. Jerzy Dudzik opisuje niezapomniany rejs, a Maria Marchwicka wyjazd z koleżanką na Malte. Poza tym wiele praktycznych informacji dot. wakacyjnych wyzwań, od nowych przepisów i RODO, po zdrowie i niechciane „motylki”. Ponadto sporo propozycji na jesień, gdzie warto się wybrać na wczasy oraz targi seniora i towarzyszące im atrakcje!

Zapraszamy m.in. do stałych cykli: Masz do tego PRAWO i ABC Psychologii dla seniorów i wielu innych ciekawych artykułów, które specjalnie dla naszych Czytelników tworzy ekipa redaktorów 60+. Dziękuję redaktorom-seniorom za zaangażowanie.

Jeżeli chcecie czytać Gaze-
tę Senior, podpowiadam, że miesięcznik jest dostępny w płatnej prenumeracie indywidualnej za pośrednictwem Poczty Polskiej. Zapraszamy także na portal GazetaSenior.pl, gdzie codziennie publikujemy dodatkowo, interesujące treści. Szczegóły na str. 20.

Milej lektury

Linda Matus
Redaktor Naczelna

Kocham życie z wzajemnością

Do rąk czytelników trafia właśnie książka pt. „Notes Krystyny Gucewicz, czyli Fołtyn w śmietanie”. To kolekcja sław, faktów, anegdot, panorama półwiecza polskiej kultury, dokumentowana piórem wspaniałej dziennikarki. To też znakomita okazja do rozmowy o ludziach, czasach, wydarzeniach, które na trwałe zapisały się w dziejach polskiego życia artystycznego.

Tadeusz Deptuła: Policzyłem. Notes to Pani 21 książka, czyli „oczko”. Jest Pani szczęśliwa?

Krystyna Gucewicz: Niesłychanie. Pojawienie się na rynku każdej książki to dla autora ogromne szczęście, a ta ostatnia, tak myślę, jest naprawdę wyjątkowa. Podobno nie ma przypadków, ale pisałam ją bez specjalnego zamysłu, jak gdyby przypadkowo, notując przygody, zdarzenia, anegdoty, które składały się na mój dziennikarski los. Nagle okazało się, że w wyobraźni dzieje się jakiś niezwykle film, ożywają sytuacje, spektakle, ludzie, festiwale, wernisaże. Cały wielki, kolorowy świat kultury, któremu miałam szczęście przyglądać się w pracy dziennikarskiej, i w którym dalej mam zaszczyt tworzyć. Przy okazji mała dygresja. Kiedy siadałam na kilka chwil do komputera, żeby spisać taśmy mojej pamięci, okazało się, że już samo to zajęcie jest fantastycznym ćwiczeniem. Pamięć przywoływała wydarzenia, fakty, opinie, o których dawno, dawno temu zapomniałam. Mówię o tym dlatego, że wspomnienia okazują się fantastycznym lekarstwem na nieuchronny proces zapomniania. Tak więc z czystym sumieniem mogę zapisywać na receptę przywoływanie własnej przeszłości. Poza wszystkim to miłe i pożyteczne zajęcie. No i... leczysz sklerozę!

T.D.: Skąd wzięł się ten pomysł?

K.G.: Z bałaganiarstwa. W całej mojej niemal półwiecznej pracy miałam tylko trzy notesy telefoniczne. Łatwo sobie wyobrazić, jak wyglądają zapisane na każdym skrawku, pokreślone, porozrywane – niczego nie można znaleźć. A przybawiają nowe numery i nowi znajomi, i nie ma co z tym zrobić. Od 18 lat zapisuję wszystko na niezliczonych kartkach i karteczkach. Oczywiście, nie ma z tego żadnego pożytku. Zatem któregoś roku podjęłam odważną decyzję: zakładałam nowy

notes. Zaczęłam porządkować, przepisywać, uzupełniać... Przerwałam. Nie dałam rady. Okazało się, że tylu przyjaciół, znajomych, wybitnych kolegów już z nami nie ma. Wyprowadzili się do nieba. Ale w moich notesach nie ma pojęcia wyprowadzki, tym bardziej w moim sercu.

T.D.: To znaczy, że ta książka jest Pani hołdem dla tych, którzy przeminęli, pozostawiając ślad...

K.G.: Tak. Szczęściem zawodu dziennikarza, recenzenta, krytyka sztuki jest to, że może dotknąć, poznać, a często i zaprzyjaźnić się z wybitnymi ludźmi swoich czasów. Miałam to szczęście, ten zaszczyt. Pisałam o artystach, którzy wyznaczyli tory, tworzyli najwyższe regiony kultury w dziedzinie teatru, muzyki, tańca, filmu, estrady, sztuk plastycznych. Z perspektywy młodej osoby ci wielcy byli jeszcze więksi. Z dzisiejszej perspektywy – kiedy o wielu się już nie pamięta – muszą pozostać jak pomniki, jak kamienie milowe w sztuce. Dlatego o nich piszę. Dla pamięci, z powinności, żeby oddać hołd. To smutne, że w wymiarze jednego, dwóch pokoleń potrafiliśmy zapomnieć o tych, którzy budowali pejzaż liczącej się w świecie polskiej kultury. Żaden czerwony dywan z dzisiejszą jednodniową gwiazdką nie przyćmi dorobku filarów polskiej sztuki, pięknych ludzi i wielkich artystów. Oni zostawili po sobie ślad, a nie chwilową sensację.

T.D.: I to był ten pomysł, żeby ich zatrzymać?

K.G.: Żeby zostali ze mną. I z Państwem. Sentymenty sentymentami, ale wielkość wielkością. Kto nie pamięta Miry Zimińskiej-Sygietyńskiej i jej cudownego dziecka – Mazowsza. Kto się nie uśmiechnie na wspomnienie o Janku Himilbachu, cudownym aktorze naturalistycznym i świetnym pisarzu. Kto nie pamięta serialu *Dom*, a to przecież jedno z dzieł Jerzego Janickiego, który nigdy

nie wyprowadził się ze Lwowa, choć mieszkał w Warszawie. Proszę zerknąć na indeks, prawie 1200 nazwisk. Oczywiście, o wszystkich opowiadam z mojej perspektywy, to wszystko zdarzyło się naprawdę i, niezależnie od mojego pogodnego charakteru, okazuje się bardzo optymistyczną historią. Naszą historią, naszymi czasami, które niezależnie od politycznej opresji toczyły się jak zawsze, jak wszędzie. Byłam przy tym, to wiem. Niezależnie od ustroju ludzie rodzą się i umierają, kochają i pracują, a jeśli osiągną szczyty – tak jak to było w polskiej kulturze – należy im się szacunek, wdzięczność i pamięć. Historia to nie propaganda polityków, to życie zwykłych ludzi.

T.D.: Młode pokolenie dziennikarzy nie chce o tym pamiętać.

K.G.: Niejednokrotnie zdarza mi się słyszeć kompletne bzdury, androny, opinie wygłaszane przez propagandystów i polityków. Mam wtedy ogromną frajdę, natychmiast mówię, że to nie tak, że to bzdura. I mogę tak powiedzieć, bo wtedy żyłam, byłam, widziałam, wiem. Niestety wiem również, że historię pisze się na nowo.

T.D.: Jest Pani szczęśliwą. W pewnym sensie sama Pani napisała swoją historię.

K.G.: No tak. Świadek epoki, moje pół wieku. I żeby nie było, że nie było, wszystko można naocznie sprawdzić. To jest dopiero szczęście. Wydać książkę z taką furą zdjęć. Notes zawiera ponad 300 fotografii, z reguły wcześniej niepublikowanych. To mała część (pół jednej walizki) mojego archiwum, a właściwie mojego bałaganu. Dzięki uprzejmości Kolegów fotoreporterów mogłam je zamieścić w książce. To jest osobna opowieść, te zdjęcia czyta się jak nową książkę w książce. Bo też pokazane są, ułożone – nie wiem, jak to powiedzieć – w nadzwyczajny sposób. Jestem szczęśliwą. Tę książkę zaprojektował i opraco-



wał graficznie wybitny artysta, prof. Maciej Buszewicz. I jest to rarytas, dziękuję. Przyjacielu. Dziękuję też Wydawnictwu Arkady, którego nakładem ukazała się ta piękna książka.

T.D.: Notes to Pani kolejna książka autobiograficzna.

K.G.: W pewnym sensie tak. Naturalnie wyglądam zza pleców moich bohaterów, chociaż – mam nadzieję – że ich nie zasłaniam. To naturalne, że pisarz filtruje rzeczywistość przez swoje doświadczenia, tym bardziej w tego typu wspomnieniowej książce. *Notes* mieści się w nurcie moich biograficznych książek. Zaczęło się od prozy *Pogrzeb wróbla*. W dziejach moich rodzin odbijała się historia kilku wieków Europy. Miałam więc o czym pisać. Jestem z rodziny kresowej, mój praszczur to wybitny architekt wileński Wawrzyniec Gucewicz – często chodzę jego ścieżkami. Przodek naszej mamy Ignacy Hryniewiecki wstawił się zamordowaniem cara Aleksandra II.

Nie gorzej u Przyborów, którzy z kresowych włości przenieśli się do Warszawy. Nasz dziadek Trojan przedzierał się przez płonącą rewolucyjną Rosję, zginął w Powstaniu Warszawskim – lustro dziejów.

W następnej książce *Zaczekaj na koniec deszczu*, w nieco bardziej fabularnej formie, odzwierciedliłam motyw podróży jako sens życia. No i miłość, która potrafi wracać z daleka.

T.D.: Myślę jednak, że dla czytelników najważniejszą Pani książką jest *Jeszcze wczoraj miałam raka*, za którą chciałem specjalnie podziękować.

K.G.: Dziękuję za ten wybór. To dziwna książka, tak przynajmniej o niej myślę. Powstała jako rodzaj pomocnika czy

nawet poradnika w chorobie. Najczęściej jesteśmy bezradni w opresji zdrowotnej, ja jako dziecko lekarzy potrafiłam być racjonalna. Jedna operacja, druga, czternasta – bo tyle przeszedłam w ciągu 11 lat – pozwoliły mi wybudować własną odporność. O tej umiejętności i o umiejętności poruszania się w labiryncie służby zdrowia jest ta książka. Cieszy mnie, że została przyjęta jak lekarstwo. Bezustannie dostaję listy, e-maile, spotykam osoby, którym pomogła, w tym amazońki, dziewczyny, tak jak ja, po operacji mastektomii. Jedno jest pewne: żadna choroba nie może nami rządzić. Od tego przekonania trzeba zaczynać każdą terapię. Kolejny krok to żyć tak, jak dotąd – twórczo, aktywnie, z niczego nie rezygnując.

T.D.: Taką terapią może być także poezja. Wszak wydała już Pani dziesięć tomików wierszy.

K.G.: Cyprian Kamil Norwid pisał „Z rzeczy tego świata zostanie tylko poezja i dobroć”. Czy można znaleźć głębszą i bardziej optymistyczną refleksję?! W każdym z nas jest morze poezji, tylko nie zawsze nadstawiamy ucha. Nie zawsze mamy też świadomość, że jeden pocałunek może przewrócić świat do góry nogami. Bo szczęście nie jest naszym przeznaczeniem, tylko trzeba je bezustannie odkrywać w drobnych przyjemnościach, w dobroci i w miłości. Znalazłam się w takich klimatach i w ten sposób usłyszałam swoje wiersze, które się za mną wódcą, stukają do okien, wylegują w szufladach. Nie mam wyjścia, muszę je zapisywać. Poezja nie jest poczytnym kryminałem, a jednak ludzie ciągle

Gazeta Senior Kraj
ISSN 2450-1883
nakład: 15 000 egz.
numer 07/2018
25 lipca 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 Kwiek, Maria Marchwicka,
Kazimierz Nawrocki, Maria Orwat,
Genowefa Pietraszewska, Alicja Pionkowska, Miłosz Salaciński;
Współpraca: Tadeusz Deptuła,
Małgorzata Dryjska-Łożyńska,

Aleksandra Gracjasz, Roman Szymański, Andrzej Wasilewski,
dr Walentyna Wnuk;

Dyrektor artystyczny:
Ida Bianka Matus;

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

Foto: Fotolia;

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 nią sięgają. Miło, że po moje wiersze też.

T.D.: Pani poezja została doceniona nie tylko przez czytelników, ale także przez wybitnych poetów.

K.G.: Wielcy poeci są mi życzliwi. Łaskawym okiem przeczytała te wiersze Wisława Szymborska, pochylił się nad moimi tomikami sam Tadeusz Różewicz, co zresztą ma swoją historię. Wielkiemu poecie powiedziałam, że to wszystko stało się za sprawą jego poematu „Et in Arcadia ego” i stąd moje erotyczne nastroje, co ten fenomenalny Pan z uśmiechem skwitował: „Ale alimentów nie będę musiał płacić”. Specjalna relacja łączyła mnie z księdzem Janem Twardowskim. Czuliśmy człowiekiem, mądrym kapłanem i wybitnym poetą. Jestem dumna, że w pierwszej edycji poetyckiej Nagrody im. Księża Jana Twardowskiego właśnie mój tomik *Kocham Cię* został uhonorowany. Symbolicznie podziękowałam księdzu wierszem *Na pięterku u Wizytek*, który czasem sobie czytaliśmy.

T.D.: Jak to się dzieje, że w tych zwariowanych czasach ludzie tęsknią za poezją?

K.G.: Ta tęsknota jest wieczna. Tylko często zabija ją agresja codzienności, polityki i różnych bzdur. Ludzie szukają słów

wyrażających ich emocje, uczucia, doznania – wiem, bo o tym mi mówią i piszą. Ciekawe, że mężczyźni odkrywają świat erotyków jako ziemię nieznana, co oznacza, że ludzie nie rozmawiają ze sobą o najważniejszych przeżyciach. A o uczuciach trzeba mówić wprost i bezustannie. Najwyraźniej – kocham Cię. Najlepszym dowodem, że świat nie kończy się w supermarkecie, są oblegane spektakle *Ostrych Dyżurów Poetyckich*, które realizują od 18 lat w Teatrze Narodowym w Warszawie. Wypełniona po brzegi widownia, wspaniała poezja w interpretacji najwybitniejszych aktorów i ta cisza, w której spotykają się myśli ludzi wrażliwych.

T.D.: Proza, poezja, radio, telewizja, o których nie mówiliśmy...

K.G.: No to mówmy. Radio to moja wielka miłość i udało się przez kilkanaście lat, w kilku miejscach mieć swoje autorskie audycje. To specjalny rodzaj wolności, kiedy przychodzi się do studia i wiadomo, że ten czas – godzina, dwie – jest tylko twój. A po drugiej stronie masz życzliwych słuchaczy, którzy na ciebie czekają i dają temu dowód swoimi telefonami.

Telewizja jest bardziej zaborcza, choć bardziej powierzchowna.

Napisanie serialu (pisało się, pisało), zrobienie rozrywkowego show w rodzaju Wieczoru z Alicją – to właściwie rutynowe zadanie. Obowiązują konkretne reguły, potrzebny jest tylko wdzięk i grono przyjaciół. Co innego, jeśli pojawia się wyzwanie. Miałam takie szczęście, wprowadzałam do Polski amerykański „format” tzw. stand-up comedy, czyli kabaretowe programy HBO. Trwało siedem lat, potem się rozmyło.

T.D.: Ale przyjaźnie zostały.
K.G.: Nie potrafiłabym pracować z nieznanymi. A jeśli się trafią, wchodzą do mojej artystycznej rodziny. Na tym polega tajemnica: zaufanie, życzliwość, znajomość możliwości, odpowiedzialność – i można grać Hamleta. A poza wszystkim zostają wspomnienia. Jak już mówiliśmy, służy temu ostatnia książka *Notes Krystyny Gucewicz*. Niestety, w wielu miejscach jest wspomnieniem o nieobecnych. Tak to już jest. Zdarza się, że przed kamerami telewizyjnymi to właśnie ja pochylałam głowę, kiedy odchodzi ktoś znany, lubiany, zaprzyjaźniony.

T.D.: A życie toczy się dalej. I ciągle jest Pani takim niepokojnym duchem...

K.G.: Kimś takim. W końcu co lepsze: siedzieć i mieć za złe czy gonić marzenia? Do końca życia będę pamiętała Jerzego

Grotowskiego, który nam przypominał ewangeliczną prawdę: nie iść ślepo za falą, być sobą. No i jestem sobą, czegoś chcę, coś robię. Lubię to. Ostre Dyżury Poetyckie, Salony Artystów na placu Teatralnym, towarzyskie zloty w Hybrydach. Kiedyś moi studenci, którzy nazwali się Pokoleniem JP2, namówili mnie na przygodę i reżyserowałam siedmiogodzinny maraton artystyczny na Placu Piłsudskiego z pomocą Jerzego Kaliny, który zresztą ilustrował mój debiutancki tomik *Z miłości*. Przeżyłam swoje artystyczne przygody w Operze Narodowej: premiera Kilara i Herbertowski wieczór *Przy Bachu płakał...* Ale najbardziej lubię się bawić, tak jak w majowe wianki na Starym Rynku. Proszę sobie wyobrazić basen pod Syrenką, kompletnie zaskoczonych turystów, którzy zapalają świeczki, puszczają wianki w tym basenie, piją szampana i po powrocie do swoich krajów opowiadają, że tak się żyje w Polsce na co dzień!

T.D.: Powiedziała Pani kiedyś, że kocha życie w wzajemności.

K.G.: No tak... I żyję dla przyjemności czynienia przyjemności. Może dlatego ciągle coś wymyślam.

NA PLAŻY CHESIL

Ian McEwan



Nominowana do nagrody bookera niezwykle subtelna opowieść o tym, ile w życiu znaczą niewypowiedziane słowa i nieuczynione gesty.

Czerwiec 1962 roku. Epoka wiktoriańskiej pruderii jest już przeszłością, lecz rewolucja seksualna dzieci kwiatów jeszcze do Wielkiej Brytanii nie dotarła. W każdym razie nie do środowiska, w którym wychowywała się para dwudziestodwulatków – nowożeńców, którzy właśnie przybyli do hoteliku na południowym wybrzeżu Anglii, by spędzić tu noc poślubną. Florence, córka biznesmena i filozofki, jest utalentowaną skrzypaczką marzącą o założeniu

własnego kwartetu smyczkowego. Edward to zdolny absolwent historii interesujący się wpływem wielkich ludzi na kształt dziejów.

Oboje z niepokojem myślą o chwili, gdy skonsumują małżeństwo – ona boi się fizycznego zbliżenia, on obawia się, że nie sprostą czekającemu go zadaniu. Niemożność pokonania barier i nieumiejętność rozmowy o wspólnych problemach doprowadzą do dramatu...

Senioralne poruszenie

Jest ich dwunastu. Nie są to gniewni ludzie, ale mają w sobie ogromną pasję. Pasję do tworzenia i dzielenia się tym ze swoimi rówieśnikami. Tego lata poznańscy seniorzy planują prawdziwe teatralne poruszenie. Ze sceny będą inspirować innych seniorów.

Teatralne zajęcia dla seniorek i seniorów odbywają się przez całe wakacje w Centrum Kultury „Zamek” w Poznaniu. Uczestnicy warsztatów przygotowują przedstawienie, które zaprezentują przed podopiecznymi dwóch poznańskich domów pomocy społecznej. Chcą wystąpić dla swoich rówieśników i jednocześnie zachęcić ich do wspólnej zabawy. Powstanie też film, który uwieczni chwile i emocje, jakie towarzyszyły seniorom podczas zajęć.

Tak spędzamy trzecią młodość

W wakacje nie działają kluby seniora, ale starsze osoby w tym czasie nie przestają poszukiwać sposobów na ciekawe i twórcze spędzenie czasu wolnego i dlatego właśnie propozycja wzięcia udziału w bezpłatnych warsztatach teatralnych spotkała się z ogromnym zainteresowaniem z ich strony. W tej chwili grupa jest już zamknięta i liczy 12 osób, ale chętnych, żeby wziąć udział w warsztatach było dużo więcej. Romie o zajęciach powiedziała jej najlepsza przyjaciółka Róża. Zdecydowała się w jednej chwili. – Koleżanka koleżance jak powie, że jest fajnie, to ona potem za nią idzie, zawsze jakąś osobę pociągnie, bo my bardzo lubimy takie wyzwania, lubimy występować i tańczyć. Występujemy u Pani Iwony Pasińskiej, jeździmy po Polsce. Spełniam się na de-

skach teatru, tak spędzam trzecią młodość. Teatr to jest moje szczęście – zachwyca się. Druga Roma, również uczestniczka warsztatów, informację o tym, że będą się odbywać, znalazła w Internecie. – Oprócz tego, że się z koleżankami spotykam na zajęciach, które mi się bardzo podobają, to udzielałam się w Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu. Pracuję jako wolontariusz i prowadzę kursy komputerowe na tabletach i laptopach dla seniorów, a o tej inicjatywie dowiedziałam się właśnie z Facebooka (śmiech).

To zaszczyt pracować z taką grupą

Zajęcia odbywają się dwa razy w tygodniu. Zespół jest zróżnicowany – przeważają kobiety, które mają już doświadczenie z występami na scenie, jednak są też osoby, dla których ta forma jest zupełnie nowa. Teatralne spotkania prowadzi doświadczona trenerka dramy – Olga Stobiecka-Rozmiarek. Będzie się też opiekować grupą podczas przedstawień w domach pomocy społecznej. – Zebrała się cudowna grupa. To ludzie bardzo zaangażowani i chętni do działań twórczych, dużo z siebie dają, chcą dzielić się sobą, swoimi historiami i przede wszystkim potrzebą do tworzenia. To też pasjonaci różnych dziedzin sztuki, głównie z grup teatralnych i muzycznych. Dla

mnie to zaszczyt pracować z taką grupą – mówi prowadząca zajęcia.

Basia występuje od 12 lat, jak tylko przeszła na emeryturę. Gdzie może, to tańczy, bo ruch to jej żywioł. Jest w zespole Raj Seniora i Zakręconych Babkach. Na udział w zajęciach zdecydowała się też Teresa, która od wielu lat uczestniczy w przeróżnych projektach artystycznych i działa też w innych klubach. – Jestem zawsze tam, gdzie się coś dzieje, gdzie jest ruch i ćwiczenie pamięci. Na tych warsztatach mamy to. Zajęcia są bardzo profesjonalnie prowadzone. Jestem ciekawa, co z tego wszystkiego wyjdzie – zastanawia się.

Chcą się rozruszać i żeby działało się coś śmiesznego

Projekt, finansowany ze środków Urzędu Miasta w Poznaniu oraz Samorządu Województwa Wielkopolskiego, powstał w ramach konkursu „Siła Współpracy”, który realizowany jest przez Centrum Praktyk Edukacyjnych w Centrum Kultury „Zamek” w Poznaniu. Jego organizatorami i autorkami są Kinga Mistrzak i Nina Wodarska. Kinga na co dzień pracuje w Osiedlowym Domu Kultury „Słońce” w Poznaniu. Starsze osoby bardzo często przychodzą do niej z różnymi propozycjami. Inspiracją dla stworzenia projektu była właśnie rozmowa z wino-



gradzką seniorką, zaprzyjaźnioną z domem kultury. – To ona zwróciła uwagę na to, że seniorzy potrzebują rozrywki i kabaretów, chcą się rozruszać i chcą, żeby działało się coś śmiesznego – to był taki pierwszy impuls. Raport na temat klubów seniora, który opracowała Nina, też był dla nas pomocny – mówi Kinga, animatorka i współorganizatorka projektu. Zazwyczaj dla seniorów występują dzieci albo młodzież, rzadko kiedy seniorzy występują dla swoich rówieśników. Autorki projektu postanowiły to zmienić i przełamać stereotyp. – Chcemy pobudzić takich ludzi jak my, żeby też zaczęli wychodzić z domów, żeby się ośmielili albo przynajmniej, żeby nas nie potępiali – podkreśla Teresa, uczestniczka warsztatów. Grażyna sama jest bardzo odważna, nie boi się występów, bo śpiewa w chórach operowych. Jednak zdaje sobie sprawę z tego, że w takich warsztatach chętnie wzięliby udział też ci mniej doświadczeni: – Chciałam jeszcze namówić ko-

leżanki, ale niestety było już za późno, a byłoby jeszcze sześć chętnych pań. Trzeba jak najczęściej zapraszać do udziału w takich inicjatywach i nie mówić, że ktoś nie chce, bo niektórzy nie mają odwagi i śmiałości pokazać się na takich zajęciach.

Przed sceną i na scenie

Na warsztatach seniorzy są aktorami, ale mają stać się też animatorami, czyli osobami, które zaproszą innych seniorów do udziału w przedstawieniu. –To wyjątkowe działanie, w którym seniorzy działają na rzecz osób w swoim wieku – podkreśla Nina, współorganizatorka projektu. Dla Róży, uczestniczki warsztatów, kluczowe jest włączenie rówieśników do wspólnej zabawy: – Chodzi o to, żeby oni nie siedzieli tylko na stołkach i nas oglądali, ale żeby sami też próbowali. Organizatorki projektu nie chciały osadzać seniorów z domów pomocy społecznej jedynie w roli widzów. – Zaprosimy ich do aktywnego udziału. Będziemy wspólnie się rozgrze-

wać, co będzie nas integrować, żeby już „przed sceną” z publicznością zadziała się to poruszenie. Seniorzy, którzy uczestniczą w warsztatach w „Zamku”, występują w podwójnej roli. Najpierw sami muszą się rozruszać, a potem rozruszać innych – tłumaczy Kinga, współorganizatorka projektu. – Spotykamy się po to, żeby popracować ciałem i ruchem, będziemy zachęcać do tego samego osoby uczestniczące w tym twórczym spotkaniu. Scenariusz tworzymy na podstawie tego, co sama grupa myśli o sobie i jak jest postrzegana przez społeczeństwo – kontynuuje Olga, prowadząca zajęcia.

Ja dopiero teraz żyję

Nina, współorganizatorka projektu, widzi ogromną siłę w takich letnich inicjatywach jak ta poznańska. Projekt jest w trakcie realizacji, jednak już teraz widać wielki potencjał do podejmowania kolejnych tego typu działań.

c.d. str. 4

Również jako pracownik Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu zachęcam do realizacji takich projektów właśnie w okresie wakacyjnym, bo to też jest odpowiedni czas na wszelkie działania prosenioralne. Jesienią seniorzy wrócą do swoich klubów. Organizatorki projektu mają jednak nadzieję, że uczestnicy warsztatów odkryją w sobie potencjał aktywisty i animatora, który zabiorą ze sobą. Sąsiadki Teresy dziwią się, że zdecydowała się na udział w takich zajęciach: – Co ty? Zgłupiałaś? Kłaua z siebie robisz na stare lata? – pytają. A ja dopiero teraz żyję! – My się czujemy młodo, bo dusze mamy młode. Bo w tym wszystkim nie chodzi o wiek, tylko o chęci – dodaje Róża.

Teatralnych inicjatyw latem w Poznaniu nie brakuje. Starsi miłośnicy teatru powinni koniecznie zajrzeć w sierpniu na Wolny Dziedziniec Urzędu Miasta Poznania. W ramach cyklu #NAWOLNYM będzie można tu zobaczyć wiele ciekawych spektakli teatralnych: 17.08. – „PePe-

Pe. Przegląd Piosenki Poznańskiej”, Teatr Polski w Poznaniu; 18.08. – „La La Lalki”, Teatr Animacji w Poznaniu; 19.08. – „Gąska”, Teatr im. C. K. Norwida w Jeleniej Górze; 20.08. – „Seks dla opornych”, Centrum Kultury i Biblioteka Publiczna Gminy Suchy Las; 21.08. – „Danuta W.”, Teatr Polonia w Warszawie; 22.08. – „Nic nie gra”, Wrocławski Teatr Komedia;

Aleksandra Gracjasz



fol. Aleksandra Gracjasz

24.08. – „Akompaniator”, Teatr Muzyczny w Poznaniu; 25.08. – „Goła Baba”, producent wykonawczy: Joanna Szczepkowska. Na spektakle będą obowiązywały bezpłatne wejściówki. Seniorzy mogą je odbierać od 10 sierpnia w Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu przy ul. Mielżyńskiego 24.



dr Nina Woderska współautorka i organizatorka zajęć teatralnych dla seniorów dzieli się wnioskami z przebiegu projektu w artykule. Polecamy!

<https://ec.europa.eu/epale/pl/blog/8-zasad-o-ktorych-powinienes-pamietac-przy-organizacji-dzialan-dla-seniorow-w-wakacje-i-nie>

REKLAMA



Active

Wejdź na portal edukacyjny
www.active-ict.eu

dowiesz się, czym są technologie wspierające dla seniorów i co mogą dla Ciebie zrobić

Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej Erasmus+ 

Psychogerontologia studia, dla osób pracujących z seniorami

Na Uniwersytecie Wrocławskim rusza trzecia już edycja psychogerontologii. Nazwa brzmi tajemniczo, ale jak się dowiedzieliśmy, są to studia podyplomowe dla osób, które wiążą swoją karierę zawodową z seniorami. Postanowiliśmy przyjrzeć się temu kierunkowi, sprawdzić kogo przyciąga i co dziś robią jego absolwenci. Czy faktycznie pracują z seniorami?

Lekarz albo prawnik – z tego będą dumni rodzice! A dziś? Jak grzyby po deszczu pojawiają się konferencje i panele, podczas których dyskutuje się o seniorach. Kolejne pokolenia emerytów, lepiej wykształcone i zaznajomione z rynkową gospodarką, oczekują atrakcyjnej oferty. Polski senior i seniorka na emeryturze spędzą odpowiednio od 9 do blisko 22 lat, większość we względnie dobrym zdrowiu. Po kilku miesiącach zasłużonego odpoczynku chętnie zabiorą się za jakieś pożyteczne zajęcia. Jednak w zbiorowej świadomości zajmowanie się seniorem to wciąż tylko opieka. A opieka nad seniorem, choć ważna i potrzebna, jest tylko fragmentem rynku produktów i usług dla osób starszych. Większość seniorów przostanie samodzielną i niezależną do swoich ostatnich dni. Korzystają z kina, ośrodków wczasowych, linii lotniczych, banku, chcą dobrze wyglądać, rozwijać swoje pasje i zainteresowania, zdobywać wiedzę. Zagospodarowanie czasu, energii i zapału seniorów w różnych gałęziach gospodarki, kultury i działalności społecznej jest szansą, ale i ogromnym wyzwaniem. Jak to zrobić z pożytkiem dla samych seniorów, ale i młodszych pokoleń? Z pomocą przychodzi gerontologia – nauka o procesach starzenia się, a w połączeniu z psychologią – nauka o adaptacji psychiki do starości. Hm... tyle teorii. A co z praktyką?

Co z tą opieką?
 To pierwszy taki kierunek na Dol-

nym Śląsku, a tutaj praktycznie każdy zna kogoś, kto pracuje w opiece u naszych zachodnich sąsiadów. W tej branży do pewnego momentu nie trzeba mieć specjalistycznego wykształcenia, choć w przypadku ambicji na wyższe stanowisko wiedza i dyplom będą konieczne. Rynek opieki to nie tylko opiekunki, ale także różnej maści fachowcy i kadra kierownicza. Od tego roku znika z nazwy kierunku określenie „asystent seniora”, ponieważ było mylące. Studia odbywają się w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego, stąd w ich programie znajdziemy takie zagadnienia, jak: odkrywanie mocnych stron, budowanie poczucia własnej wartości seniorów, rozwijanie zainteresowań i animacja, problemy społeczne, a nawet lokalna polityka. – To nie jest opieka nad seniorem! – podkreśla kierownik. – Nasz kierunek jest dla absolwentów dowolnych studiów, zapraszamy urzędników różnego szczebla, psychologów i pedagogów, managerów, animatorów, bibliotekarki, społeczników. Oczywiście zapraszamy opiekunki, a nawet lekarzy, jeśli chcą rozszerzyć swoje kompetencje w nowych obszarach. Może im się to bardzo przydać.

Odświeżony program
 Już przy trzeciej edycji studiów pojawiła się potrzeba modyfikacji dotychczasowego programu. Wynika ona ze zmian rynkowych i aktualnych potrzeb osób pracujących z seniorami. – Od początku kładziemy duży nacisk na za-

jęcia praktyczne i warsztatowe, tym bardziej, że ofertę kierujemy do osób, które już funkcjonują jako pracownicy i muszą rozwiązywać konkretne problemy. Ściągamy praktyków, którzy dzielą się swoim know-how – mówi dr Bogna Bartosz. Rośnie liczba wydarzeń kulturalnych dedykowanych osobom starszym. Organizacja wydarzeń (tzw. eventów) dla seniorów jest nowym i ważnym punktem, podobnie jak promocja i właściwa komunikacja z seniorami oraz mediami dla seniorów. Bez pieniędzy ani rusz. Na szczęście jest coraz więcej źródeł, dzięki którym można je zdobyć. Na kierunku duży blok jest poświęcony właśnie pozyskiwaniu pieniędzy na projekty i działania dla seniorów – od Funduszy Norweskich, przez urzędy marszałkowskie, po ministerstwa. Absolwenci będą musieli je pozyskać dla pracodawcy, niektórzy dla własnej organizacji pozarządowej, pojawiają się również źródła wsparcia dla osób fizycznych, które chcą coś ciekawego zrobić dla seniorów. Stuchacze dowiedzą się, jak korzystać z innowacji w edukacji. Bo seniorzy chcą się uczyć w sposób nowoczesny, np. w formie warsztatowej. Jak zatem „ugryźć” nową formułę w sposób przyjazny osobom starszym? Potrzeby seniorów bardzo się zmieniają, musimy umieć diagnozować osoby, z którymi przyjdzie nam pracować. Psychogerontologia również i te

zagadnienia uwzględniła w swoim programie. Znajdziemy takie bloki przedmiotów: Polityka senioralna w środowisku lokalnym. Zagadnienia społeczno-prawne. Jaka wiedza z zakresu prawa może być potrzebna seniorom, ale również jak zadbać o siebie pracując seniorami. Aktywizacja osób starszych, czyli jak np. prowadzić choreoterapię czy muzykoterapię z seniorami. Wspieranie opiekunów seniorów. Nie brakuje trudnych tematów, takich jak strata, żaloba. Na studiach zdobędziemy wiedzę, jak pomagać w takich chwilach, ale także, jak wskazywać na własne ograniczenia i kiedy przychodzi moment, w którym powinien wkroczyć specjalista.

Unikalne zaplecze w postaci UTW

W budynku Instytutu Psychologii i Pedagogiki UWm mieści się Uniwersytet Trzeciego Wieku. Stuchacze UTW są włączani w poszczególne etapy edukacji, stali się ogromną inspiracją dla studentów psychogerontologii. – Obalają mity i stereotypy, że seniorzy są bierni i wycofani, że trzeba się nimi opiekować i zagospodarować im czas. To zupełnie tak nie wygląda – mówi dr Bogna Bartosz.

Zaliczenie

Atutem jest bardzo przyjazna formuła zaliczenia – najciekawszą i najczęściej wybieraną jest praca dyplomowa ze zrealizowanego projektu. To praktyczne działanie, które i tak często musimy zrealizować w ramach obowiązków zawodowych. Prace można

przygotować w zespołach, np. dwie osoby z jednej instytucji. Cena studiów jest bardzo atrakcyjna w porównaniu do oferty na rynku: 1700 zł. Uniwersytet idzie z postępem i rozkłada opłatę na raty.

Świadectwo w języku angielskim

– W tym roku kierunek ukończyła spora grupa młodych absolwentów, którzy zaraz po studiach magisterskich trafili do pracy z seniorami. Wrócili na uczelnię pogłębić swoje kompetencje i dziś wiążą swoją przyszłość z pracą dla osób starszych. Jeden z absolwentów, już z dyplomem w ręku, zdobył stanowisko w urzędzie gminy i zajmuje się aktywizacją seniorów. Nauczycielka, poszukując nowego pomysłu na siebie, trafiła na psychogerontologię i pracuje w Klubie Seniora prowadząc warsztaty filmowe. Jedną ze słuchaczek otrzymała dofinansowanie z urzędu pracy i znalazła zatrudnienie jako animatorka osób starszych – opowiada dr Bogna Bartosz, kierownik studiów podyplomowych.

Ciekawe jest postrzeganie dyplomu polskiego uniwersytetu za granicą. – Mieliliśmy w ostatniej edycji studentkę z zagranicy, pracującą jako odpowiednik polskiego pracownika socjalnego we Włoszech. Dyplom uczelni z Unii Europejskiej pozwolił jej zdobyć awans w dotychczasowej pracy – mówi Bogna Bartosz. Z tego powodu od tego roku absolwenci otrzymują świadectwo w języku angielskim, aby mogli się wylegitymować dyplomem zagranicą.

Kontakt

Uniwersytet Wrocławski
 Instytut Psychologii
 ul. Dawida 1, 50-527 Wrocław
 Kierownik studiów: dr Bogna Bartosz
 Sekretarz: Urszula Mazur
 tel: + 48 71 367 18 14
urszula.mazur@uwr.edu.pl
www.rekrutacja.uni.wroc.pl/kierunek/psychogerontologia-asystent-seniora-studia-podyplomowe/#opis

Wieczór autorski Heleny Wyrzykowskiej w Northampton

Wielka Brytania

Helena Wyrzykowska, słuchaczka KUTW z Bydgoszczy, została zaproszona do Anglii. W spotkaniu wzięli udział utalentowani twórcy i artyści, a wśród nich Patrycja Zając z teatru LUSTRO SCENY oraz aktor Albert Opolski i pisarka Agnieszka Opolska, a także pisarz Michał Jan Chmielewski, autor znakomitych powieści obyczajowych. Recytatorzy i aktorzy oraz sama Autorka zaprezentowali szerokie spektrum interpretacji. Spotkanie z naszą Helenką najlepiej opisują słowa uczestnika wydarzenia: „Droży Państwo! W trakcie tych kilku godzin poczuliśmy na scenie malutką Polskę, taką, jaką pięknie, refleksyjnie, ze smutkiem, ale też z przymrużeniem oka i dowcipną przysługą opisuje ją poezja pani Heleny”.



Masz tyle lat, na ile się czujesz

Podobno nigdy nie jest za późno na zdobywanie nowej wiedzy i umiejętności. Wiedzione dziennikarską ciekawością i zwykłą ludzką chęcią przekonania się, jak wyglądają zajęcia dla seniorów, odwiedziłyśmy poznański oddział Akademii III Wieku w szkole TEB Edukacja.

Sylwia Kupczyk, Agnieszka Dyniakowska

W piękne słoneczne popołudnie poznańskie Jeżyce tętnią życiem. Na jeżyckim rynku handlarze sprzedają sezonowe warzywa i owoce, kawiarnie i kafejki kuszą świeżą, aromatyczną kawą, a pobliskie kino Rialto zaprasza na wtorkowy Filmowy Klub Seniora. To właśnie w tej okolicy mieści się oddział TEB Edukacji, w której odbywają się m.in. zajęcia dla osób po pięćdziesiątym roku życia – Akademia III Wieku.

Powrót do szkoły

Tego popołudnia trafiłyśmy na zajęcia Informatyka 50+, lecz kierunków dostępnych w ramach Akademii jest znacznie więcej: agroturystyka, florystyka i bukietarstwo, warsztaty terapii manualnej, kosmetyka, masaż, opieka medyczna, a nawet produkcja filmowa i telewizyjna! Przez chwilę podglądałyśmy uczestników – są skupieni, autentycznie zainteresowani tematem i zaangażowani. Odważnie zadają pytania, bez ociągania się wykonują polecenia nauczy-

ciela. Panuje tu atmosfera pełna życzliwości, bez zbędnego spiecia i przymusu. Wszyscy odnoszą się do siebie z szacunkiem, a nauczyciel jest bardziej partnerem niż osobą oceniającą.

Nauczyciel prowadzi za rękę

W przerwie zapytałyśmy prowadzącego zajęcia, Piotra Grodzkiego, czym nauczanie seniorów różni się od zajęć stacjonarnych z młodszymi uczestnikami.

– Seniorzy są pełni pasji, mają zupełnie inne podejście do nauki niż młodzi ludzie, myślą bardziej pragmatycznie. W większości są to osoby, które już nie pracują zawodowo, a wiedzę wykorzystują w codziennym życiu.

Niektórzy z uczestników Akademii III wieku TEB mają nawet niemal 90 lat – dla nich wiele poruszanych na zajęciach kwestii to zupełna nowość. – Trzeba sporo cierpliwości, odmiennego podejścia – wyjaśnia Piotr Grodzki. – Przystawianie, często zupełnie nowego materiału przebiega w innym tempie,

a zajęcia muszą mieć charakter praktyczny. Sucha teoria na nic się zda w przypadku ludzi, którzy chcą zdobyć wiedzę wykorzystującą w codziennym życiu.

Osoby, z którymi rozmawiam, podkreślają, że udział w zajęciach to gimnastyka dla umysłu. – Siedzenie przed telewizorem nie wystarczy, by zachować sprawność intelektualną – zajęcia w szkole to coś zupełnie innego, tutaj mózg pracuje. Widzę, jaką przemianę w ciągu roku przechodzą moi kursanci – wystarczyło, by wyszli z domu i „ruszyli” głową. Coś, co rok temu sprawiało trudność, dziś przychodzi im bez problemu – to dotyczy nawet prostych codziennych czynności.

Trudno się z tym nie zgodzić – nauka i zdobywanie wiedzy jest jednym ze sposobów utrzymania dobrej kondycji intelektualnej. Czy seniorzy, podejmując decyzję o nauce, byli tego świadomi?

Swobodnie i przyjemnie

– Uczę się hobbystycznie – opowiada pani Iwona, jedna z uczestniczek zajęć. – Dla niektórych jest to lekarstwo na samotność.



Dla innych sposób na to, by jak najdłużej zachować sprawność umysłu. Usiąść w fotelu i patrzeć w ekran? Dziękuję! Ja telewizji nie oglądam – w ogóle! Trafiłam tu dzięki ulotce, którą otrzymałam pocztą. Akurat szukałam zajęcia i postanowiłam spróbować. Spotykamy się dwa razy w tygodniu. Nie mam już obowiązków domowych, więc z niecierpliwością czekam na zajęcia. Zawieramy tu też nowe znajomości – z jedną znajomą byłam w ubiegłym roku na nartach. Atmosfera na zajęciach jest sympatyczna. Przychodzę tu z własnej woli, ale w przeciwieństwie do młodzieży nie

wiążemy z tym życiowych planów, stąd duża swoboda i przyjemność z nauki.

Bez odpowiedniego nauczyciela i życzliwego podejścia, nauka nie byłaby jednak tak satysfakcjonująca i skuteczna. Trzeba dostosować metody i tempo nauczania do wieku i umiejętności uczniów.

– Przychodząc tutaj, mamy różny poziom zaawansowania, wiedzy – opowiada pan Sławomir. – Zaczynaliśmy od podstaw, sukcesywnie wdrażamy się w kolejne tematy, a każde zagadnienie powtarzane jest kilka razy, do skutku. Uważam, że to wspaniała sprawa – nie jesteśmy w stagnacji. Zyskuję

satysfakcję, wiedzę, rozwijam swoje zainteresowania. Dobrze trafiłam!

Opuszczamy szkołę pełne pozytywnej energii i... planów na przyszłość! Zainspirowały nas słowa uczestników zajęć i błysk w oku, który pojawiał się, gdy mówili o swoich pasjach – widząc, jak wiele radości i satysfakcji daje im nauka, zdobywanie nowych umiejętności i spotkania z innymi. Nasi rozmówcy są najlepszym przykładem na to, że wiek to nie sprawa metryki, ale samopoczucia i podejścia do życia – w końcu nie bez powodu mówi się, że masz tyle lat, na ile się czujesz.

REKLAMA



Agroturystyka 50+

Informatyka 50+

Masaż 50+

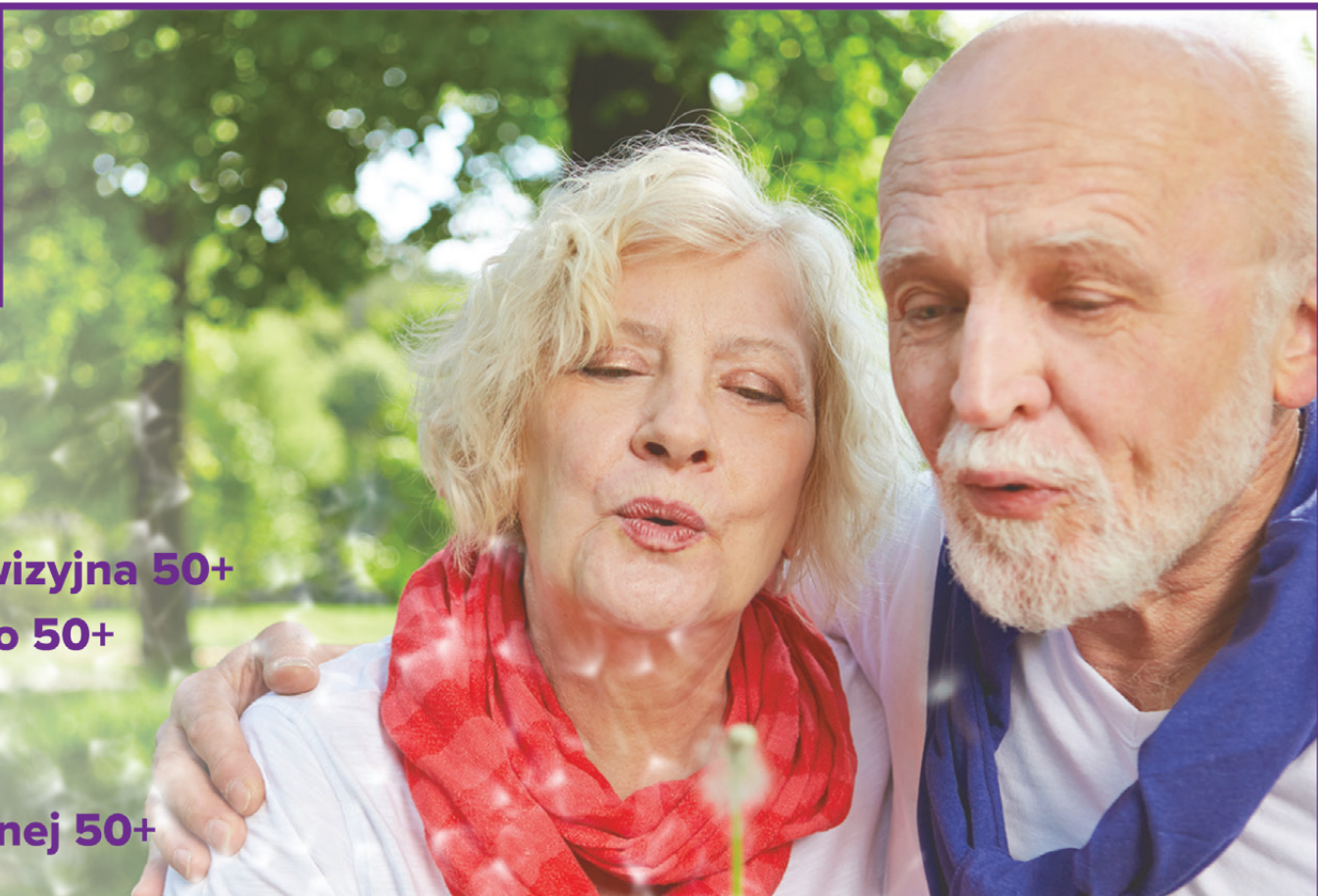
Produkcja filmowa i telewizyjna 50+

Florystyka i bukietarstwo 50+

Kosmetyka 50+

Opieka medyczna 50+

Warsztaty terapii manualnej 50+



...BO CHCĘ SIĘ ROZWIJAĆ!

www.teb.pl

Piszemy apelację

Masz do tego PRAWO. Odcinek 7

Od orzeczeń kończących postępowanie w sprawie przysługują środki odwoławcze. Sąd ogłaszając orzeczenie ustnie ma obowiązek pouczyć stronę działającą bez fachowego pełnomocnika (adwokata czy radcy prawnego) o sposobie i trybie wniesienia środka odwoławczego. Jaki jest termin na wniesienie apelacji i jak powinna ona wyglądać?

Jeśli orzeczenie zapadło na posiedzeniu niejawnym – np. o umorzeniu postępowania – doręczenie następuje wraz z pouczeniem o sposobie i trybie złożenia zażalenia. Może się zdarzyć, że zdenerwowani nie zapamiętamy dokładnie pouczeń – wtedy możemy zwrócić się o informację do biura obsługi interesantów lub sekretariatu. Strona ma prawo złożyć wniosek o nadesłanie odpisu orzeczenia z uzasadnieniem w terminie tygodnia od ogłoszenia orzeczenia, przy czym wniosek spóźniony zostanie odrzucony. Sąd powinien sporządzić uzasadnienie orzeczenia w terminie 14 dni. Może się jednak zdarzyć, że termin ten zostanie przedłużony, gdy sędzia otrzymał więcej spraw z wnioskami o uzasadnienie i nie jest w stanie sporządzić wszystkich w tym terminie. Czym jest uzasadnienie orzeczenia? Najprościej można powiedzieć, że jest to pisemna wypowiedź, w której sąd wskazuje, z jakich przyczyn wydał określony wyrok. Zawiera ustalenie stanu faktycznego, wskazanie dowodów, o które się oparł i dlaczego nie uznał innych dowodów

oraz podanie podstaw prawnych, czyli przepisów, w oparciu o które wydał orzeczenie. **Apelacja i zażalenie** W zależności od rodzaju orzeczenia przysługuje nam odpowiedni środek odwoławczy. Jeśli sprawa zakończyła się wyrokiem w postępowaniu procesowym lub postanowieniem w postępowaniu nieprocesowym – wnosimy apelację, jeśli postępowanie zostało umorzone postanowieniem – zażalenie. Od wyroków sądu pierwszej instancji przysługuje apelacja do sądu drugiej instancji. Większość spraw rozpoznawana jest w pierwszej instancji przez sądy rejonowe i właściwe do rozpoznania odwołań jako sądy drugiej instancji będą sądy okręgowe. Natomiast dla spraw rozpoznawanych przez sądy okręgowe w pierwszej instancji, jak np. rozwodowe czy o prawa autorskie, sądem drugiej instancji będzie sąd apelacyjny. **Terminy na odwołanie** Aby odwołanie zostało rozpoznane przez sąd drugiej instancji powinno spełniać określone w przepisach wymogi formalne.

Przed wszystkim musimy je złożyć w odpowiednim terminie: 14 dni od ogłoszenia orzeczenia lub doręczenia odpisu orzeczenia z uzasadnieniem – gdy dotyczy wyroku i 7 dni gdy dotyczy np. postanowienia umarzającego postępowanie. Jeśli nie złożymy wniosku o uzasadnienie, a jedynie w terminie ustawowym apelację, sąd sporządzi uzasadnienie „z urzędu”. Strona może się z nim zapoznać w trakcie czytania akt. Przestrzeganie terminów jest istotne, bowiem czynność dokonana po upływie terminu jest bezskuteczna. Jak obliczać terminy sądowe? Gdy termin jest oznaczony w dniach, kończy się z upływem ostatniego dnia, a jeśli początkiem terminu jest zdarzenie, termin liczy się od dnia następnego od tego zdarzenia. Wobec tego określenie, że apelację należy złożyć w terminie 14 dni od otrzymania odpisu orzeczenia z uzasadnieniem oznacza, że jeśli otrzymaliśmy pismo np. 10 lipca, to termin do złożenia apelacji upływa 24 lipca o godz. 24.00. Jeśli koniec terminu upływa w dzień ustawowo wolny od pracy (niedzielę czy święto), wtedy termin upływa dnia następnego. W przypadku wątpliwości, kiedy upływa wyznaczony termin, można się zwrócić do biura obsługi interesanta czy sekretariatu o pomoc w jego określeniu. **Sporządzanie apelacji** Apelacja w szczególności powinna zawierać sygnaturę i oznaczenie wyroku – należy wskazać numer sprawy i nazwę sądu, który wydał orzeczenie. Następnie określamy, czy odwołujemy się od części czy całości wyroku, wskazując i uzasadniając nasze zarzuty. Możemy także wskazać nowe dowody, z uzasadnieniem dlaczego nie były wskazane przed sądem pierwszej instancji oraz określić, czy wnosimy o zmianę czy uchylecie orzeczenia i w jakim zakresie.

Należy podać również wartość przedmiotu sporu. **Ważna sygnatura akt** Sygnatura sprawy sądowej to po prostu numer sprawy. Składa się z numeru wydziału określonego cyfrą rzymską, symbolu wydziału (np. wydział cywilny oznaczony jest literą „C”, karny literą „K”) oraz numeru według kolejności wpływu w danym roku, łamanego przez dwie ostatnie cyfry określające rok wpływu. Np. sprawa cywilna, w której pozew wpłynął do wydziału III cywilnego określonego sądu w 2018 roku może zostać zarejestrowana pod sygnaturą III C 115/18, przy czym 115 to numer w repertorium, czyli spisie spraw wg kolejności wpływu. Sygnaturę odnotowuje się na założonej teczce akt. Dowiadujemy się o niej z wezwania na rozprawę czy pism kierowanych do stron, które oznaczane są już tym numerem. Jeśli będziemy składać kolejne pisma do sądu, powinniśmy zawsze na początku pisma umieszczać tę sygnaturę. W zasadzie posługujemy się tą samą sygnaturą przez cały czas trwania sprawy (choć przepisy określają szczególne sytuacje, w których nadaje się sprawie nowy numer). Jeśli złożymy pozew i chcemy uzyskać informacje o stanie sprawy, a nie znamy jeszcze jej sygnatury, możemy uzyskać informacje o sygnaturze w biurze obsługi czy sekretariacie na podstawie danych osobowych zawartych w tym piśmie. Szczegółowe informacje dotyczące tworzenia sygnatur spraw w poszczególnych wydziałach zawarte są w rozporządzeniu ministra sprawiedliwości dotyczącym biurowości w sądach. **Genowefa Pietraszewska** Zapraszamy do przeczytania w kolejnym numerze **Gazety Senior! Następny odcinek będzie poświęcony sposobom rozpoznania odwołań.**

Dla osób, które pracowały za granicą

Już od 2 lipca wszystkie sprawy emerytalno- rentowe związane z pracą w Niemczech będą załatwiane w placówce ZUS w Lubaniu. Nie trzeba jednak specjalnie przyjeżdżać do Lubania, wystarczy złożyć wniosek w jakiegokolwiek placówce ZUS w Polsce. Do ZUS wpływa coraz więcej wniosków o emerytury i renty od osób, które pracowały w Polsce i za granicą. – Wniosków jest tak dużo, że musieliśmy uruchomić nowe placówki. Z Lubania do granicy z Niemcami jest niecałe 30 km, więc lokalizacja tego nowego RUM była oczywista. Wnioskami będą zajmowały się 44 osoby. To nasi najlepsi eksperci w zakresie polskich, jak i niemieckich przepisów emerytalno- rentowych, którzy będą rozpatrywali wnioski o przyznanie emerytur, rent rodzinnych i rent z tytułu niezdolności do pracy – mówi Beata Dyko, dyrektor oddziału ZUS w Wałbrzychu. W ciągu 2-3 lat liczba ekspertów w Lubaniu wzrośnie z 44 do 65 osób. **Czym jest RUM?** Dla osób, które pracowały

w Polsce i za granicą, emerytury i renty międzynarodowe ustalały wydziały realizacji umów międzynarodowych (RUM). Są to swego rodzaju centra eksperckie z pracownikami, którzy doskonale znają przepisy krajowe oraz rozporządzenia unijne i umowy międzynarodowe. Do tej pory wydziały te funkcjonowały w dziewięciu oddziałach ZUS: w Elblągu, Gdańsku, Łodzi, Nowym Sączu, Opolu, Rzeszowie, Szczecinie, Tarnowie i Warszawie. Stały wzrost liczby międzynarodowych wniosków emerytalno- rentowych wymusił nie tylko lokalizacja tego nowego RUM, ale także tworzenie nowych. 1 lipca nowe RUM zaczęła działać nie tylko w Lubaniu, ale także Bydgoszczy, Lublinie, Toruniu. **Jak wniosek trafi do Lubania?** Wszystkie wnioski z całego kraju dotyczące Niemiec będą przekazywane najpierw do Opoli i tam rozdzielane dla Wałbrzycha i Elbląga. Wnioski, które wpłyną do ZUS bezpośrednio w Wałbrzychu, będą realizowane w Lubaniu.

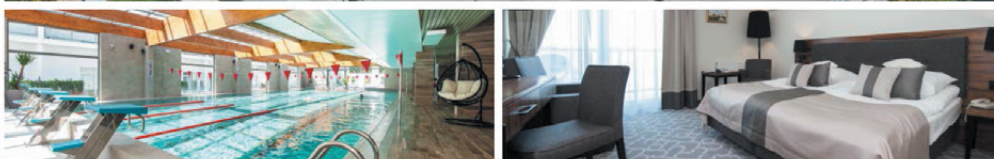
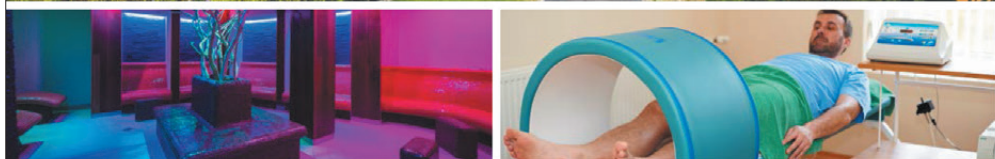
Waloryzacja emerytur i rent

Najwięcej zwolenników w rządzie ma pomysł, by waloryzować emerytury i renty wszystkim o tzw. poziom inflacji, a tylko najbardziej potrzebującym dodatkowo o realny wzrost płac. Dziś wszyscy seniorzy dostają procentowo taką samą waloryzację. W marcu br. wyniosła ona 2,9 proc. W przyszłym roku, jak ogłosiła ostatnio minister rodziny, pracy i polityki społecznej, ma wynieść 3,26 proc. W państwowej kasie pieniędzy na emerytury ma być tyle samo, co teraz, będą tylko inaczej dzielone. Gdyby zmiany weszły w życie, w przy-

szłym roku seniorzy dostający emeryturę minimalną zyskaliby około 70 zł miesięcznie, podczas gdy w marcu tego roku dostali niecałe 30 zł. Nie każdemu się ten pomysł podoba. Eksperci pytani przez „GW” z jednej strony popierają takie wsparcie najbardziej potrzebujących seniorów, bo będzie ich z roku na rok przybywać. Dla innych jest to jednak wyraz niesprawiedliwego traktowania emerytów. Skoro ktoś pracował dłużej, dlatego ma mieć mniejszą podwyżkę niż ktoś, kto pracował krócej?

Źródło: Money.pl

REKLAMA



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

Tutaj zawsze jest dobra pogoda

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

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

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

więcej na www.sandraspa.eu

UWAGA! Niebezpieczny (pseudo)RATOWNIK!

ABC Psychologii dla seniorów. Cykl

Generalnie słowo „ratownik” ma bardzo dobre konotacje. W powszechnym rozumieniu to ktoś, kto spieszy nam z pomocą w sytuacji zagrożenia, nie bacząc na własne koszty czy niebezpieczeństwo, jakie mu grozi. Nic dziwnego, że otaczamy szacunkiem ratowników medycznych, górskich, wodnych czy niosących pomoc w czasie kataklizmów.

Trochę inne znaczenie ma termin Ratownik w Analizie Transakcyjnej, koncepcji psychologicznej stworzonej przez Erica Berne’a, autora głośnej książki „W co grają ludzie”.

Kim jest Ratownik na gruncie tej koncepcji i jak go odróżnić od człowieka niosącego pomoc, troszczącego się o innych? Posłużmy się metaforą:

Pewien mężczyzna obserwujący wysiłki poczwarki postanowił jej pomóc i rozciął motyli kokon. Poczwarka wyszła z kokonu, ale miała wątłe ciało i w niczym nie przypominała pięknego motyla. Mężczyzna miał nadzieję, że w każdej chwili skrzydła motyle zaczną grubieć, powiększać się, dzięki czemu motyl będzie mógł odlecieć i zacząć żyć. Niestety! Motyl pozostał jedynie poczwarką czołgającą się po ziemi z mizernym ciałem i pomarszczonymi skrzydłami.

Taki Ratownik to ktoś, kto wyręcza w sprawach, w których wyręczenie nie jest potrzebne. Ba, może być wręcz szkodliwe dla rozwoju tego, kogo wyręczamy. Taki Ratownik to również ktoś, kto udziela niewłaściwej pomocy, w niewłaściwym czasie.

Będziemy go zatem nazywać (pseudo)Ratownikiem. Zbiorowa mądrość, zawarta w przysłowiach, przestrzega przed (pseudo)Ratownikami: Dobrymi chęciami piekło jest wybrukowane; Strzeż mnie Panie Boże przed przyjaciółmi, bo z wrogami sam sobie poradzę; Każdy dobry uczynek zostanie przykładnie ukarany; Nadgorliwość jest gorsza od sabotażu.

Przypowieść o dżinie

Potężny i złośliwy dżin Ifrit został uwieczony w słoiku i wyrzucony na dno głębokiego morza, gdzie czekał na wybawiciela. Kiedy wreszcie został wyłowiony przez ubogiego rybaka, zagroził mu śmiercią, pozwalając wybrać jej rodzaj. Zdumiała rybaka taka czarna niewdzięczność i zapytał Ifrita o jej powód. Na co dżin odpowiedział tak: „Przez pierwsze sto lat obiecywałem sobie dać wieczne bogactwo temu, kto mnie wyzwoli, ale wyzwolenie nie przychodziło. Przez następne sto lat obiecywałem dać wybawicielowi całe bogactwo świata, ale wybawienie nie przyszło. Przez kolejne sto lat obiecywałem spełnić trzy życzenia wybawiciela. Ale wybawienie nie przychodziło. Po kolejnych czterystu latach obiecałem, że pozwolę wybawicielowi wybrać rodzaj śmierci. Wybieraj.” Mądry rybak odpowiedział: „Zanim wybiorę, jak mam umrzeć, chciałbym bardzo zobaczyć, jak taki potężny dżin może wejść do takiego małego słoika”. Pycha Ifrita sprawiła, że nie zauważył podstępny. Wszedł do słoika, który

rybak szybko zakręcił i wyrzucił ponownie na dno morza.

Ifrit to ktoś, kogo spostrzegamy jako „niewdzięcznego”, „roszczeniowego”. Nie rozumiejąc, że jego uogólniony gniew wynika z bezradności wobec bólu, nieprzepracowanej żaloby po utracie marzeń, oczekiwań, planów, pragnień życiowych. Ifrit jest symbolem negatywnych emocji, które staramy się zamykać szczególnie w „słoiku”, w sobie. Ale słoiki mają to do siebie, że lubią pękać. Prawdziwa pomoc potrzebna wszelkim Ifritom polega na udzieleniu wsparcia w konstruktywnym uwalnianiu negatywnych emocji. Każdy musi sam „odkręcić swój słoik”.

Źle adresowana pomoc

Wszystkie przykłady pokazują źle adresowaną pomoc. Niemożność jej przyjęcia. Odzwierciedlają problem najpopularniejszej gry psychologicznej, Trójkąta Dramatycznego, w którym (pseudo)Ratownik, Ofiara i Prześladowca zamieniają się rolami. Zamknięty w słoiku Ifrit był Ofiarą, a rybak (pseudo)Ratownikiem. Ale bardzo szybko dżin stał się Prześladowcą (pseudo)Ratownika, grożąc mu śmiercią, co zmusiło rybaka do wejścia w rolę Prześladowcy i ponownego uwięzienia Ifrita. Wbrew przestrogom płynącym z intuicji i nauki wkładamy się w tę najczęstszą z psychologicznych gier. Robimy to dlatego, że (pseudo)Ratownik szuka zdrowego poczucia bezpieczeństwa, zaspokojenia potrzeby przynależności poprzez próbę uruchomienia „zasady wzajemności”. Podświadomie liczy na odwzajemnienie. Może go cechować zarówno niska samoocena, jak i poczucie winy czy pycha. Ofiara

potrzebę uznania i miłości zaspokaja poprzez wykorzystywanie innych. Robi to z pychy, żeby nie prosić o nic, z braku zaufania do innych. Prześladowca to osoba zraniona rzutująca swoje negatywne nastawienie do ludzi na innych. Cechuje ją brak zaufania, przymus sprawowania kontroli, podstępne zaspakajanie własnych potrzeb.

Wyjść z roli (pseudo)Ratownika, z toksycznych relacji Trójkąta Dramatycznego można jedynie poprzez poznanie i zrozumienie siebie, budowanie racjonalnego poczucia własnej wartości. Towarzysząc osobom w wieku senioralnym zastanówmy się, dlaczego chcemy im spieszyć z pomocą. Czy swoją nadgorliwością, niecierpliwością lub brakiem wiary w ich możliwości nie skrzywdzimy tych, którym chcemy pomóc? Czy to, co robimy, robimy dla nich, czy raczej dla samych siebie? Czy spełniamy ich oczekiwania, zaspokajamy ich potrzeby, czy może chodzi o nasze lęki, poczucie winy, bezradność?

Dr Jadwiga Kwiek



Dr Jadwiga Kwiek

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

Uwaga: oszustka! ZUS ostrzega

Mieszkańców wrocławskich Krzyków odwiedza kobieta, która podaje się za pracownika Zakładu Ubezpieczeń Społecznych i pod pretekstem zbierania informacji prosi o podanie numeru emerytury i podpisanie dokumentów.

Kobieta prosi o wypełnienie ankiety, dzięki której starsi ludzie rzekomo mogą otrzymać wyższy dodatek pielęgnacyjny z ZUS. – O tym incydencie dowiedzieliśmy się od naszego mieszkańca, który twierdzi, że kobieta o ciemnej karnacji nie wylegitymowała się żadnym dokumentem potwierdzającym, że jest pracownikiem ZUS, ale naciskała na wypełnienie ankiety i podpisanie dokumentów. Mamy bardzo poważne podstawy, aby przypuszczać, że może ona działać na szkodę osób, które odwiedza – mówi Iwona Kowalska, Regionalny Rzecznik Prasowy ZUS na Dolnym Śląsku.

ZUS przestrzega

– Apelujemy do naszych klientów o czujność i ostrzegamy przed przyjmowaniem w domu osób podających się za pracowników ZUS, a tym bardziej podawaniem swoich danych oraz podpisywaniem jakichkolwiek dokumentów – przestrzega rzeczniczka. Dodaje, że zazwyczaj ZUS kontaktuje się w formie

pisemnej (za pośrednictwem poczty) lub telefonicznie.

Przypominamy, że wizyta pracownika ZUS-u jest możliwa tylko w ściśle określonych przypadkach, takich jak: kontrola prawidłowości wykorzystania zwolnienia lekarskiego lub kontrola płatnika składek (w przypadku, gdy siedziba firmy jest w tym samym miejscu, w którym mieszkamy). W pierwszym przypadku pracownicy pojawiają się bez uprzedzenia, w drugim muszą umawiać się na wizytę z odpowiednim wyprzedzeniem. Odwiedzin pracowników ZUS mogą więc spodziewać się jedynie osoby, które przebywają na zwolnieniu lekarskim lub prowadzą działalność gospodarczą.

Pamiętajmy

Pracownik ZUS zawsze posiada legitymację, którą ma obowiązek przedstawić do wglądu podczas kontroli. Nigdy nie pobiera żadnych opłat i nie żąda dokumentów, takich jak legitymacja emeryta-rencisty czy decyzja o przyznaniu świadczenia. W przypadku wątpliwości co do wiarygodności osób, które podają się za pracowników ZUS, skontaktujmy się z Centrum Obsługi Telefonicznej ZUS tel. 22 560 16 00 lub bezpośrednio z policją.

Emeryci nie dostaną dodatkowej emerytury i 500 plus!

To już pewne! Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej nie zamierza wspomagać emerytów – poza dotychczasową waloryzacją. Jak podaje Money.pl, ani trzynastej emerytury, ani dodatku 500 plus dla seniorów nie ma w planach resortu Elżbiety Rafalskiej.

REKLAMA

Okulary: Fielmann. Niskie ceny zamiast wielkich słów.

Fielmann prezentuje 2000 modnych okularów, znane marki i modele projektantów o międzynarodowej sławie, w gwarantowanej 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

www.fielmann.com

fielmann

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

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

REKLAMA

Tajemnica fenomenalnego słuchu Indian Południowej Ameryki ujawniona

Czy zaginiona starożytna receptura odnaleziona przez nazistów

NAPRAWDĘ POZWALA ODZYSKAĆ SŁUCH?

ALE HISTORIA!

Bez konieczności operacji. Bez stosowania aparatów słuchowych. Bez wszczepiania implantów ślimakowych. W całkiem naturalny sposób...

Wieczór 3 sierpnia 1945 roku w Amsterdamie był upalny i duszny. Kiedy oddział piechoty morskiej USA kończył w pośpiechu pakowanie do luków krążownika New Jersey 276 ciężkich, drewnianych skrzyń, nikt nie miał pojęcia, co się w nich znajduje. Nikt z żołnierzy nawet nie przypuszczał, że po ponad 70 latach zarekwirowane na uniwersytecie Ludwika-Maksymiliana w Monachium wyniki niemieckich eksperymentów medycznych przyczynią się do znacznego polepszenia słuchu osób niedosłyszących...

Co ma wspólnego niedosłuch z eksperymentami nazistów?

„Właściwie to nie moja załuga” – mówi skromnie dr Johnson, szef grupy badaczy uniwersytetu stanowego w Pensylwanii, któremu na podstawie odtajnionych poniemieckich dokumentów udało się wyodrębnić substancję redukującą ubytki słuchu.

Tajemna wiedza lecznicza odkryta na nowo

„Gdy studiowałem w połowie zniszczony dziennik dr. majora Kempfa z wyprawy do Boliwii i Peru w roku 1935, myślałem, że to niemożliwe... Major opisał bowiem recepturę ziołowo-olejowej mieszanki (dokładne ilości poszczególnych składników były zatarte), która przywraca słuch. Za jej pomocą Indianie regenerowali słuch, który utrzymywał się w doskonałej kondycji do późnej starości. Postanowiłem przeprowadzić eksperyment.

2 lata zajęły mojemu zespołowi prace nad ustaleniem,

k która z 57 możliwych proporcji składników inkaskiej receptury jest prawidłowa i daje opisywane w dzienniku wyprawy rezultaty. Potem przystąpiliśmy do testów klinicznych: niedosłyszącym ochotnikom zakraplano oleistą mieszaninę do jednego ucha 3 razy dziennie przez okres 5 tygodni.

Inkaska receptura, nazywana przez nas *złotym płynem Inków*, pomogła polepszyć słuch aż 93% ludzi z 530 ochotników. Wśród osób, u których ubytek słuchu wynosił ponad 50% normy, 89,2% badanych doświadczyło zauważalnej poprawy. Po zakończeniu eksperymentu ludzie zaczęli z łatwością rozumieć, co się do nich mówi, oglądając TV i rozmawiać przez telefon bez wytężania słuchu...

Każdy może słyszeć głośno i wyraźnie

Słabnący słuch nie ma nic wspólnego ze starzeniem się. Ucho wewnętrzne, jak każdy inny organ, potrzebuje stałego dopływu składników odżywczych, które będą utrzymywać je w stanie sprawności. Gdy komórki słuchowe (narząd Cortiego) są dobrze odżywione, to zmysł słuchu działa jak u zdrowego 30-latką.



Dr. major Franz Kempf (Buenos Aires, 1935)



Przez wiele lat pani Marzena (l.71) cierpiała z powodu ciągle postępującej utraty słuchu: „Od 6-7 lat czułam, że mój słuch stopniowo się pogarsza. Próbowatałm już wszystkiego – ale skutki były raczej mizerne. W gabinecie powiedziano mi, że to utrata słuchu ze starości i zostaje aparat. Po kilku tygodniach stosowania tej receptury inkaskiej mogłam usłyszeć dźwięki, których nie byłam w stanie usłyszeć od lat. Kiedy znów usłyszałam śpiew ptaków, byłam wzruszona, bo świat znów nabrał dla mnie barw!”

Zamiast drogiego aparatu, czysta natura

Receptura działa na osoby w każdym wieku. Zwiększona cyrkulacja krwi w obrębie delikatnych tkanek ucha wewnętrzne powoduje, że zostają one **dożywione, dotlenione i wzmocnione**. Mikrostrany zapalne mijają, komórki przestają degenerować się i obumierać. Zwiększa się energia w mitochondriach ucha wewnętrzne, dzięki czemu staje się ono **wrażliwsze na fale dźwiękowe**.

Inkaska receptura na redukcję ubytków słuchu jest dostępna tylko w sprzedaży telefonicznej klubu rabatowego. Teraz trwa promocja i pierwsze 100 osób otrzyma 70% zniżki.

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

Regulamin: trmsndndns-prvtplc.com

PROMOCJA KLUBU RABATOWEGO!

Pierwsze 100 osób, które zadzwoni do 28 sierpnia 2018 r., otrzyma **70% zniżki!** Oznacza to, że otrzymasz **inkaską recepturę na polepszenie słuchu** za udział w klubie rabatowym zamiast za 323 zł, **tylko za 97 zł** (przesyłka GRATIS!)

Zadzwoń: 17 777 48 29

Poniedziałek–piątek 8:00–21:00, sobota i niedziela 9:00–21:00
(Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)

TYLKO do 28 sierpnia 70% taniej!

REKLAMOWANE W TV

Łazienka seniora

Odcinek 2

Najważniejsze, by urządzić łazienkę w taki sposób, aby można było z niej korzystać w niekrępujący sposób, a przede wszystkim samodzielnie. Najbardziej oczywista, ale i kosztowna decyzja dotyczy zamontowania kabiny prysznicowej w miejsce wanny. A więc – wanna czy prysznic? A może istnieją inne rozwiązania?

Zacznijmy od kabiny prysznicowej. Najwygodniejsze w użytkowaniu są modele z niskim brodzikiem lub montowane bezpośrednio na posadzce z odpływem liniowym. Dzięki takiemu rozwiązaniu zmniejszamy ryzyko potknięcia się o próg. Zwróćmy także uwagę, aby wybrane płytki lub brodzik miały antypoślizgową powierzchnię, ułatwiającą utrzymanie równowagi na mokrej powierzchni. W kabine natryskowej dobrze sprawdzi się również siedzisko – najlepiej składane, montowane na ścianie. Umożliwi ono odpoczynek w trakcie brania prysznica i umycie się bez zbędnego schylania. Warto rozważyć też zamontowanie baterii termostatycznej, która zapewni przyjemną, stałą temperaturę kąpieli bez ryzyka poparzenia (o tym więcej w kolejnym odcinku).

A jeśli wanna, to...

A jeśli nie chcemy rezygnować z wanny albo nie stać nas na wymianę wanny naabinę prysznicową? Warto wówczas ułatwić sobie korzystanie z niej poprzez zakładanie na czas kąpieli specjalnego siedziska o regulowanej szerokości oraz rozłożenie mat antypoślizgowych. Twarde i gładkie podłogi z płytek w łazienkach są wyjątkowo niebezpieczne, ponieważ nawet niewielka ilość wilgoci sprawia, że stają się śliskie. Umieszczenie mat antypoślizgowych – uchronią Cię przed upadkiem przy wychodzeniu z wanny po kąpieli. Na ścianach wokół wanny dobrze jest zamontować poręcze, które dadzą stabilne oparcie podczas wchodzenia i wychodzenia z niej.

Ważne oświetlenie

Wzrok już nie ten, a w małych polskich łazienkach najczęściej nie ma okien. Zadbaj o odpowiednie oświetlenie. Niezależnie od wielkości łazienki jest ona podzielona na sekcje – każda ma swoją własną specyficzną funkcję (umywalka i lustro, wanna/ prysznic i WC) i każda z nich wymaga odpowiedniego oświetlenia. Jeżeli w twojej łazience jest tylko jedna lampa, prześmyśl dodanie kolejnych (np. małych lamp LED nad lustrem) lub chociaż mocniejszych żarówek.



Muszla klozetowa

Przy okazji remontu toalety zamontuj muszlę 3-5 cm wyżej, niż robi się to standardowo – pozwolisz odpocząć swoim sta-



wom kolanowym i biodrowym. Jeśli nie ma takiej możliwości, warto wyposażyć sedes w specjalną nakładkę, która go podwyższy. Na rynku dostępne są też muszle klozetowe z otworem w przedniej części, które ułatwiają wykonywanie czynności higienicznych. Z tą samą myślą zaprojektowano również słuchawki natryskowe typu bidet. Podłącza się je w sąsiedztwie muszli klozetowej, a włącznik strumienia wody znajduje się bezpośrednio w niewielkiej, poręcznej słuchawce. Poręcz z uchwytem na papier można zamontować obok toalety, gdzie będzie ułatwiać siadanie i wstawanie.

Poręcze

Zainstaluj poręcze! Eksperci radzą, by w łazience mieć przynajmniej jedną poręcz na wysokości od 36 do 39 cm. Dwie poręcze – jedna po każdej stronie – są jeszcze bardziej wskazane. Zainstaluj poręcze w łazience obok muszli i koło wanny. Ułatwią ci one wstawanie i wychodzenie. Dobierając poręcze do łazienki należy sprawdzić jakość wykonania, stabilny sposób mocowania i maksymalne dopuszczalne obciążenie podane przez producenta – mówi Ada Sadura-Williams, Product Manager w firmie Deante, producenta kolekcji produktów wspierających Vital. Warto zwrócić uwagę na produkty, które łączą funkcję poręczy z czymś więcej, np. mogą być jednocześnie drążkiem zestawu prysznicowego, uchwytem na ręcznik. Takie podwójne zastosowanie jest szczególnie ważne w małych łazienkach, gdzie każdy dodatkowy sprzęt zajmuje cenne miejsce. Ponadto takie poręcze integrują się wizualnie z pomieszczeniem, a ich rola jest zamaskowana przed osobami postronnymi, np. gośćmi – dodaje ekspertka.

W następnym odcinku przyjrzymy się bateriom – które warto mieć i dlaczego?

A już teraz można oglądać całą kolekcję produktów Deante Vital, obejmującą nie tylko stabilne uchwyty, ale i wygodne siedziska, funkcjonalną ceramikę, baterie z wydłużoną dźwignią i natryski na www.deante.pl/vital.

Produkty z kolekcji Deante Vital kupimy w sklepach z armaturą sanitarną w całym kraju i w sklepie internetowym www.sklep.deante.pl.



HIV wiek nie gra roli

Wakacje to czas sprzyjający przypadkowym kontaktom. Wczasy, wyjazdy do sanatoriów, a wraz z nimi romanse... Zakażenie wirusem HIV może zdarzyć się zawsze i wszędzie, bez względu na wiek – dotyczy także seniorów. W jaki sposób sprawdzić, czy jesteśmy zdrowi? Jak przebiega badanie i gdzie można je bezpłatnie wykonać? Na pytania te odpowiada Magdalena Ankiersztajn-Bartczak, doktor nauk społecznych, prezes zarządu Fundacja Edukacji Społecznej, wieloletni doradca i koordynator Punktów Konsultacyjno-Diagnostycznych w Warszawie.

Redakcja: HIV był ważnym tematem w latach 90-tych. Czy to ciągle jest problem społeczny?

Magdalena Ankiersztajn-Bartczak: Tak. Większość z nas pamięta HIV z lat 90-tych. Mamy obraz wychudzonych osób z marginesu społecznego umierające na AIDS. XXI wiek to zupełnie inny obraz zakażenia. HIV dotyczy każdego. Nie ma znaczenia wiek, płeć czy orientacja seksualna. Na szczęście są dostępne leki, które bardzo skutecznie hamują namnażanie się wirusa. HIV nie odbiera lat życia – jeśli się o nim wie. Wcześniej wykryte zakażenia to szansa rozpoczęcia zażywania leków antyretrowirusowych zanim wirus zniszczy odporność.

Red.: Jak się ten wirus przenosi?

M.A.-B.: Ludzki wirus upośledzenia odporności – HIV przenosi się w Polsce przede wszystkim poprzez niezabezpieczone prezerwatywą kontakty seksualne. W naszym kraju mniej niż 10% osób kiedykolwiek zrobiło badanie w kierunku HIV. Zakażenia nie widać w morfologii krwi. Nie daje też szczególnych objawów, po których lekarz rodzinny mógłby je rozpoznać. Trzeba zrobić specjalistyczne badanie. W Polsce jest 30 Punktów Konsultacyjno-Diagnostycznych (PKD), gdzie test można wykonać bezpłatnie i anonimowo. Badanie w PKD zawsze poprzedzone jest rozmową ze specjalistą. Jej celem jest oszacowanie ryzyka, omówienie co oznacza wynik testu i jak

można w przyszłości uchronić się przed zakażeniem. Wszystkie adresy punktów dostępne są na stronie www.projekttest.pl.

Red.: W jaki sposób przebiega badanie?

M.A.-B.: Przed zrobieniem testu czeka nas rozmowa z doradcą, który zada pytania, aby mieć pełen obraz sytuacji pacjenta. Rozmowa jest poufna i nieoceniana. Później pielęgniarka pobiera krew z palca. Wynik jest dostępny już po 30 minutach. Przekazuje go nam doradca. To także czas na zadanie wszelkich trapiących nas pytań.

Red.: Co jeśli ktoś nie wie o swoim zakażeniu?

M.A.-B.: Niestety brak wiedzy, że HIV może dotyczyć każdego, powoduje, że ponad połowa osób, która dowiaduje się o swoim zakażeniu, jest już w fazie AIDS. AIDS to zespół nabytego niedoboru odporności. Pojawiają się choroby, które u osoby bez uszkodzonej odporności nie występują.

Red.: Czy HIV może dotyczyć osób starszych?

M.A.-B.: Najstarsza osoba, która otrzymała wynik dodatni w naszym Punkcie, miała 81 lat. Był to heteroseksualny mężczyzna. Było to świeże zakażenie z ostatniego roku, bo klient ten badał się rok wcześniej. Prawdopodobnie zakażył się od swojej nowej partnerki. Ona nigdy testu nie robiła. Miała zawsze stałych partnerów. Początkowo była wiele lat mężatką. Gdy mąż umarł,

związała się z innym mężczyzną, również wdowcem. Była po menopauzie, więc przed ciążą się nie zabezpieczała. Nie wiadomo, który mężczyzna ją zakażył, bo żaden z nich testu wcześniej nie zrobił. Mąż zmarł na ciężkie zapalenie płuc, więc może to też było już związane z HIV. Niestety, szczególnie u osób po 50. roku życia, nawet lekarze nie myślą o HIV. Czasem osoby z późno wykrytym zakażeniem mają długą listę problemów zdrowotnych, gdzie test na HIV powinien być zrobiony. Niestety, nikt o tym nie myśli.

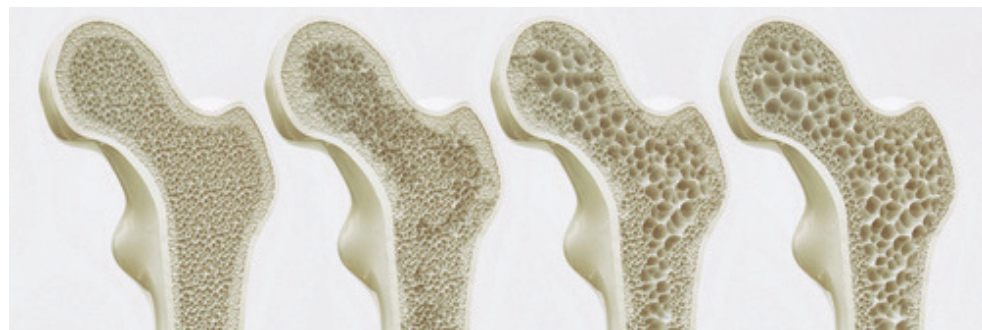
Red.: Gdzie można zrobić badanie?

M.A.-B.: Każda pełnoletnia osoba może wykonać bezpłatnie i anonimowe badanie w kierunku HIV w Punktach Konsultacyjno-Diagnostycznych prowadzonych przez Fundację. Za jednym razem można wykonać test nie tylko w kierunku HIV, ale i HCV (wirusowego zapalenia wątroby typu C) oraz kiły. Placówki dysponują tzw. szybkimi testami, co oznacza, że wynik badania klient otrzymuje już po ok. 30 min.

Red.: Jeśli ktoś ma wątpliwości, czy HIV może go dotyczyć, z kim mógłby porozmawiać?

M.A.-B.: Fundacja Edukacji Społecznej prowadzi bezpłatną infolinię dla osób seropozytywnych (zakażonych wirusem HIV) i ich bliskich pod numerem telefonu: 800 14 14 23 czynną w poniedziałki i w środy od 16.00 do 19.00 oraz w piątki od 16.00 do 20.00.

Profilaktyka upadków u seniorów



Zdrowie

Osteoporoza i wynikające z niej złamania występują głównie u osób starszych. W efekcie złamania dochodzi do gwałtownego pogorszenia się zdrowia seniora, a nawet zgonu. Przyczyną osteoporozy są m.in. niedobór hormonów, witamin, nałogi oraz czynniki genetyczne. Przed konsekwencjami osteoporozy chroni odpowiednie spożycie witaminy D, wapnia, białka, potasu i magnezu. Składniki te, zwiększając wytrzymałość mechaniczną kości oraz mięśni,

skutecznie zapobiegają upadkom i zmniejszają ryzyko złamań.

Suplementacja

U osób 50+ zaleca się profilaktyczne podawanie 800-2000 j.m. /d witaminy D. W przypadku większej niż przeciętna masa ciała jeszcze wyższą dawkę oraz bezpieczną syntezę skórną latem tj. 20 minut dziennie między godziną 10 a 15 bez filtra przeciwsłonecznego. Osoby 60+ powinny przyjmować także 1500 mg wapnia na dobę. Efekt terapeutyczny jest najkorzystniejszy

przy podawaniu witaminy D razem z wapniem. Przyjmowanie wapnia i witaminy D jest konieczne również przy stosowaniu leków na osteoporozę takich jak: bisfosfoniary, kalcytonina, raloksyfen i estrogeny. Źródłem wapnia pierwiastkowego są np. muszle ostryg (do 40%). To naturalne i dobrze przyswajalne źródło wapnia, zawierają go niektóre suplementy diety. Aby nie dać się złamać, warto również zadbać w diecie o odpowiednią ilość białka oraz produkty bogate w potas (pomidory) czy magnez (kasze).

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

Jarmark Kreatywności Warszawa

Jarmark to finał warszawskiego Tygodnia Seniora i międzypokoleniowy piknik, który wpisał się już w kalendarz warszawskich wydarzeń dedykowanych seniorom. Odbędzie się 30 września w Ogrodzie Saskim. W programie: Wojciech Dąbrowski z laureatami Ogólnopolskiego Festiwalu Retro i retro potańcówką Michała Fogga, informacje o ofercie organizacji seniorskich oraz firm i instytucji, stanowiska z możliwością dokonania nieodpłatnych badań i konsultacji, ciekawe i różnorodne warsztaty, konkursy, inne aktywności, m.in. gry planszowe, zajęcia rucho-

wo-rekreacyjne, pokaz tai-chi ora ukończony przez seniorów dancing z DJ Wiką! Obchody Międzynarodowego Dnia Osób Starszych w Ogrodzie Saskim Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich” zainicjowało w 2004 roku. Początkowo była to akcja o charakterze happeningu. Z roku na rok obchody cieszą się coraz większym zainteresowaniem warszawiaków – w 2016 roku „Jarmark Kreatywności” w Ogrodzie Saskim zgromadził już ponad 3 000 uczestników! Patronat medialny nad wydarzeniem objęła „Gazeta Senior”.

REKLAMA



JESIEŃ W ZDROWIU
1.IX - 31.XII

5% rabatu na Pakiet Basen

- pełne wyżywienie
- cztery zabiegi dziennie
- badania lekarskie
- całodobowa opieka medyczna
- codziennie ciasto w kawiarni
- bezpłatny internet i parking
- nielimitowany wstęp na basen solankowy i sauny

Na hasło „Gazeta Senior” 5% rabatu!

SANATORIUM UZDROWISKOWE ZDROWIE
tel. 54 283 42 51
ul. Piłsudskiego 3, 87-720 Ciechocinek
www.sanatoriumzdrowie.pl

Cudowna pogoda

Przyjęło się mówić, że kiedy pada deszcz to pogoda jest zła, a kiedy świeci słońce, świetna. Do słońca wzdychają plażowicze, a czczą je heliolatryanie. Słońce znajduje się na bizantyjskich mozaikach, a we Francji był nawet król słońce, Ludwik XIV.

W czasie deszczu dzieci się nudzą, a wybitni budowniczowie dróg i chodników już wiedzą, gdzie udało się zbudować kałużę. Nie, nie mówię tu o deszczu nawalnym, to katastrofa dla wszystkich, łamie, zalewa, niesie błoto i odpadki. Mowa o normalnym deszczu, który rosi trawniki i ulice w mieście, dostarcza wodę na pola, zasila równomierne strumyki i ruczaje.

Przecież to cudowne, kiedy letni deszcz nawadnia glebę, zasila podwodne ciekły, uzupełnia poziom wody gruntowej. Hydrologowie zauważyli już, że na Niżu Polskim jest za mało opadów deszczu i następuje proces stepowania. Na mazowieckich piaszczystych glebach lasy ledwo sobie radzą z brakiem wilgoci.

Dermatolog

Każdy dermatolog przestrzega, unikaj słońca, stosuj filtry, nadmierna ekspozycja na słońce jest niezdrowa dla skóry i może prowadzić do zmian nowotworowych z najgroźniejszym z nowotworów, czerniakiem. Z biegiem lat przybywa zmian skórnych, to efekt leżenia plackiem na słońcu w młodości. Ogorzała twarz dziwnych zęglarzy pojawiła się na okładkach kolorowych czasopism w latach 60. XX wieku i zapanowała moda na plażowanie nad wodą. Niszczenia skóry dopełniły różnego typu urządzenia solarne do opalania. Skóra powinna być nawodniona. Specjalne kremy na dzień i na noc pozwolą zachować ją w dobrej kondycji.

Pulmonolog

W dni, kiedy następuje silna operacja słoneczna i wysycha-

ją kałuże, w powietrzu unosi się więcej kurzu. W miastach i okolicach dróg wdychamy cząsteczki gumy ze startych opon, starty asfalt, zwiększa się ilość ozonu. Dodatkowo powietrze wiosną wypełniają pyłki roślin, niektóre alergizują i powodują duszności. Powietrze zawiera więcej chorobotwórczych pyłów niż wirusy i bakterie. Latem oddychamy kurzem asfaltowym, a zimą mamy spaliny z domowych palenisk. A jak pada deszcz, to ten kurz razem z kroplami deszczu spada na ziemię. Może dlatego nad morzem, na wyspach oddycha się przyjemniej?

Parasol

Niewielki przedmiot został wymyślony jako ochrona przed słońcem. Pracujący na powietrzu siłą rzeczy zmieniali kolor skóry i mieli ogorzałą twarz. Lepiej sytuowani chronili się przed słońcem parasolem w czasie przemieszczania się po wolnym powietrzu. Znaczący parasol używali Chin i faraonowie. Na Wyspach Brytyjskich umbrele były nieodzownym uzupełnieniem stroju dżentelmena.

Kapelusze

Słomkowe kapelusze od słońca były znane od dawna. Zobaczyć je w Meksyku i Wietnamie, w Brazylii i Hiszpanii. Nakrycie głowy chroniące przed słońcem jest elementem stroju ludowego na wszystkich szerokościach geograficznych.

Nie patrz w słońce

Eskimosi używali okularów szparkowych ograniczających ilość światła docierającą do oka. W czasie zaćmienia słońca, by zobaczyć protuberancję, uży-

wamy filtrów, które zatrzymują część światła. Słońce jest szkodliwe dla oczu, a duża ilość światła prowadzi do uszkodzenia siatkówki. Dlatego jeśli koniecznie chcesz zrobić sobie zdjęcie słońca, to nie przykładaj oka do wizjera. Jak wypalisz sobie dziurę w matrycy swojego aparatu fotograficznego to pół biedy. Gorzej, gdy skupisz promienie słońca na siatkówce własnego oka. Może nastąpić nieodwracalna zmiana.

Skwar

Wraz z nastaniem lata zaczynają się nieznosne upały, włączamy klimatyzację w samochodach, a w komunikacji miejskiej trudno wytrzymać. Ach, gdyby tak udało się część tego ciepła przenieść na zimę, marzymy sobie w duchu. Można przenosić się wraz ze zmieniającym się kątem padania promieni słonecznych bliżej równika. Już w pasie podzwrotnikowym właściwie nie zauważa się pór roku. A na równiku w Afryce mamy małą i dużą porę deszczową, ciepło jest cały czas.

Rolnicy

Idealna pogoda dla rolników to wilgotna wiosna bez gwałtownych zjawisk pogodowych i ciepłe lato bez opadów, ale nie gorące, na czas żniw. Plony wtedy dobre, pracuje się bez zbędnych wydatków i narażania zdrowia. Zasiabnięcia z powodu odwodnienia to poważny problem. Zwierzęta także cierpią w czasie upału i chowają się do cienia. A drogowcy narzekają, że rozpuszczają się im drogi, robią się koleiny.

Z północy na południe

Jest taka grupa zamożnych Amerykanów, co wraz z temperaturami w cyklu rocznym prze-



mieszcza się to na północ, to na południe, tak by mieć zawsze wymarzone 72 stopnie Celsjusza. Pobudowali sobie domy opieki i wożą seniorów od stanu do stanu, a wszystkie domy takie same, by nie robić zamieszania w głowie. U nas niestety tak się nie uda, bo mamy właściwie tylko jedną strefę klimatyczną.

Stońce

To cudowne, że słońce wysyła taką, a nie większą ilość energii. Przecież kilkanaście procent i na ziemi nie byłoby roślinności. No, może gdzieś głęboko pod ziemią toczyłoby się jakieś życie. Kilka procent mniej docierającej energii do ziemi i zamiast płynących rzek na równiku mamy skutą lodem planetę. Znajdujemy się w idealnej odległości od słońca w strefie zwanej „złotowłosa”. Udało się odnaleźć przy pomocy krążących w kosmosie teleskopów inne planety znajdujące się w strefie „złotowłosej”. Problem w tym, że są one oddalone o 200 lat świetlnych.

Jerzy Dudzik

REKLAMA



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.

Oferujemy 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@niebieskiemigdal-okuninka.pl www.niebieskiemigdal-okuninka.pl

WAKACJE PEŁNE KORZYŚCI

PROMOCJA
Oszczędź
nawet do 300 zł!*



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

* Rabat na turnusy sanatoryjne i rehabilitacyjne: 100 zł przy pobycie tygodniowym, 200 zł przy pobycie dwutygodniowym, 300 zł przy pobycie trzytygodniowym.

Zadzwoń i poznaj szczegóły! ☎ 12 254 78 11

UZDROWISKO
Kraków Swoszowice

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

Którędy jechać?

Nareszcie jest lato, wakacje, pora na dalsze i bliższe wyjazdy. Kto pyta którą jechać, a kto tego nie lubi robić? Na tak postawione pytanie odpowiedź nie jest prosta – poszukiwali jej naukowcy.

Co się okazało? Kobiety zdecydowanie częściej pytają, natomiast mężczyźni uważają, że doskonale orientują się w terenie i że nie wypada pytać, bo to obciach.

Któż z nas nie zna tej marnej sytuacji, kiedy to pani twierdzi „jedziemy tam”, a pan kierowca puka się w czoło, wskazuje odwrotny kierunek i mówi „przecież to jasne, że tam”?

Jedziemy i jedziemy, celu nie wiadać, a miały być tylko 3 kilometry. Po „lekkiej” wymianie zdań pan jednak musi zawrócić, po godzinie jazdy w głuchym milczeniu jesteśmy w punkcie wyjścia, jedziemy w drugą stronę i po 15 minutach jesteśmy u celu podróży.

Według badań firm produkujących systemy nawigacyjne, kobiety zdecydowanie częściej używają nawigacji. Ponad 30% użytkowników korzysta z tego udogodnienia nawet kilka razy w tygodniu, panowie tylko kilka razy w miesiącu. Panie korzystają z nawigacji także, aby omijać korki. Spokojniej reagują na

stanie w korkach, ponieważ ich części mózgu odpowiedzialne za procesy logicznego i racjonalnego myślenia sprawniej przekazują informacje.

Test na orientację

Niemieccy badacze z Uniwersytetu w Ulm przeprowadzili test na orientację w terenie. Kobiety i mężczyźni musieli znaleźć wyjście z labiryntu w jak najkrótszym czasie. Mężczyźni lepiej wypadli, łatwiej i szybciej określili swoją pozycję w stosunku do otoczenia, a ich hipokamp był bardziej aktywny niż u kobiet. Natomiast u pań aktywna była ta część kory mózgowej, która odpowiada za

pamięć wzrokową. Kobiety lepiej orientują się tam, gdzie już były, zapamiętują charakterystyczne miejsca, punkty. Mężczyźni natomiast łatwiej odnajdują się w nieznanym przestrzeni, bo orientują się na podstawie kierunków i odległości.

Według brytyjskich badań przeciętny kierowca-mężczyzna przejeżdża (w ciągu roku) dodatkowo 276 mil w poszukiwaniu drogi, cały czas zapewniając swoich pasażerów, iż doskonale sobie radzi, zna świetnie drogę i... zaraz będziemy na miejscu. Samo życie!

Alicja Pionkowska

Senior na drodze bezpłatne warsztaty

Zapraszamy rowerzystów i pieszych powyżej 60. roku życia na cykl bezpłatnych warsztatów w ramach akcji edukacyjnej: „Senior na drodze. Jestem świadomy – będę bezpieczny”.

Akcja ma poprawić bezpieczeństwo uczestników ruchu drogowego poprzez kształtowanie prawidłowych postaw i zachowań. Inauguracja wydarzenia odbyła się 28 czerwca w Warszawie. Organizatorem jest Krajowa Rada Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego i Ministerstwo Infrastruktury, a partnerem strategicznym Policja.

W trakcie spotkań seniorzy wysłuchają wykładów dot. bezpieczeństwa na drodze, a także za darmo skorzystają z warsztatu rowerowego. Na miejscu specjaliści przeprowadzą serwis roweru i doposażą go w niezbędne i obowiązkowe elementy.

Miasta, w których zaplanowano warsztaty

Łódź – poniedziałek, 30 lipiec 2018
Kutno – wtorek, 31 lipiec 2018
Bydgoszcz – środa, 1 sierpień 2018
Toruń – czwartek, 2 sierpień 2018
Płock – piątek, 3 sierpień 2018
Łomża – poniedziałek, 6 sierpień 2018

Białystok – wtorek, 7 sierpień 2018
Skarżysko-Kamienna – poniedziałek, 13 sierpień 2018
Kielce – wtorek, 14 sierpień 2018
Stalowa Wola – wtorek, 21 sierpień 2018
Rzeszów – środa, 22 sierpień 2018
Zamość – czwartek, 23 sierpień 2018
Lublin – piątek, 24 sierpień 2018
Ostrów Wielkopolski – wtorek, 4 wrzesień 2018
Katowice – środa, 5 wrzesień 2018
Opole – czwartek, 6 wrzesień 2018
Nysa – piątek, 7 wrzesień 2018
Kołobrzeg – środa, 12 wrzesień 2018

Szczecin – czwartek, 13 wrzesień 2018
Poznań – piątek, 14 wrzesień 2018
Zielona Góra – sobota, 15 wrzesień 2018
Częstochowa – środa, 19 wrzesień 2018
Nowy Sącz – czwartek, 20 wrzesień 2018
Kraków – piątek, 21 wrzesień 2018
Zagań – środa, 26 wrzesień 2018
Legnica – czwartek, 27 wrzesień 2018
Wrocław – piątek, 28 wrzesień 2018
Warszawa – sobota, 29 wrzesień 2018
Radom – poniedziałek, 1 października 2018
Gdynia – poniedziałek, 15 października 2018
Gdańsk – wtorek, 16 października 2018
Elbląg – środa, 17 października 2018
Olsztyn – czwartek, 18 października 2018

Informacje o dokładnych miejscach spotkań: www.seniornadrodze.pl

Seniorzy w policyjnych statystykach

Jak wynika z danych policji za 2017 rok, osoby powyżej 60. roku życia uczestniczyły w 10588 wypadkach drogowych, w których zginęło 905 osób, a rannych zostało 7355. W co jedenastym wypadku brał udział pieszy powyżej 60. roku życia (uczestniczyli w 2936 wypadkach), zginęło w nich 435 osób, a 2543 zostało rannych. Rowerzyści 60+ uczestniczyli w 1204 wypadkach, w których zginęło 117 osób, a 1054 zostało rannych.

Targi Seniora Kraków

To już druga edycja Targów Seniora, które odbędą się 5 i 6 października 2018 r. w EXPO Kraków. – W ubiegłym roku Targi Seniora odbyły się po raz pierwszy i zaskoczyło nas zainteresowanie imprezą. Dlatego zdecydowaliśmy się na kolejne edycje – mówi Ewa Woch-Kośmider, wiceprezes zarządu Targów w Krakowie. Najliczniej reprezentowana będzie branża zdrowotna – skorzystamy z bezpłatnych badań słuchu, wzroku, badań kardiologicznych, ortopedycznych. Promocyjne oferty przedstawi też kilkanaście uzdrowisk i sanatoriów. – Bardzo się cieszymy, że o seniorach się nie zapomina, i że robi się dla nich coraz więcej – mówi Marta Hojka, dyrektor ds. marketingu Uzdrowiska Swoszowice w Krakowie.

Ciekawie przedstawiają się w tym roku propozycje biur podróży. Do wygrania będzie aż kilkadziesiąt wycieczek krajowych i zagranicznych! Odbędą się także spotkania z autorami książek podróżniczych, które kupimy z dedykacjami autorów. W promocji turystyki nie mogło zabraknąć

Małopolskiej Organizacji Turystycznej, która z kolei na część wystawienniczą wjedzie (dosłownie) promocyjnym camperem. Wydarzeniu towarzyszyć będzie konferencja, spotkania z wyjątkowymi gośćmi (m.in. ks. Adamem Bonieckim) oraz debata samorządowa pod patronatem Marszałka Małopolski Jacka Krupy oraz Prezydenta Miasta Krakowa Jacka Majchrowskiego.

Na dużej scenie pojawi się zespół Filharmonii Krakowskiej z koncertem muzyki perkusyjnej, odbędzie się pokaz mody dla seniorów Joanny Monasterskiej i zaśpiewa Halina Kunicka. Z piosenką zaplanowane jest również spotkanie połączone z promocją książki „Świat nie jest taki zły”.

Na targach nie zabraknie wykładów zdrowotnych, podróży i sportowych (m.in. z jogi, nordic walking) oraz prezentacji wokalnych i artystycznych umiejętności samych seniorów. Wydarzenie jest bezpłatne dla zwiedzających. Patronat medialny objęła „Gazeta Senior”. Szczegóły na: www.targiseniora.krakow.pl



NAJLEPSZY WYPOCZYNEK
W POLSCE

OFERTA DLA
SENIORA
2018/2019



Pobyty nad morzem, w górach i na Mazurach!
7 dni z wyżywieniem już od 560 zł!

Centralna rezerwacja:

(32) 326 23 50-51

(32) 661 12 74

(32) 325 04 80

Rezerwuj przez internet:

www.nat.pl

SIEĆ HOTELI I OŚRODKÓW WYPOCZYNKOWYCH W POLSCE

Wspomnienia z wycieczki na Malte

Tym razem postanowiłam odwiedzić kraj, który prowadzi śladami Św. Pawła. To Malta – zjawiskowa wyspa, największa z wysp archipelagu maltańskiego, z najlepszym klimatem na świecie. Jej stolica, Valletta, jest najbardziej nasłonecznioną miejscowością w Europie.

Malta wraz z przynależącymi do niej wyspami położona jest 90 km na południe od Sycylii, 290 km na północ kontynentalnej Afryki. Leży w sercu morza Śródziemnego. Jest republiką parlamentarną, na czele państwa stoi prezydent, wybierany na pięcioletnią kadencję. Władzę ustawodawczą sprawuje jednoizbowy parlament, władzę wykonawczą rząd oraz prezydent. Kongres Wiedeński ustanowił Malte kolonią brytyjską. Po obaleniu Malty przez Niemców w latach 1940-1942, kiedy przydział chleba wynosił niecałe 300 gramów, wyspa została odznaczona Krzyżem Jerzego. W 1947 r. Malta uzyskała autonomię wewnętrzną, a w 1963 r. proklamowane zostało powstanie państwa maltańskiego. Rok później Malta uzyskała częściową niepodległość, choć głową kraju wciąż była brytyjska królowa Elżbieta II. Podpisany układ obronny z Wielką Brytanią zezwolił na utrzymanie na Malcie brytyjskich baz wojskowych. W 1967 r. układ ten został zerwany. 13 grudnia 1947 r. została proklamowana Republika Malty. 1 maja 2004 r. Malta przystąpiła do Unii Europejskiej, 1 stycznia 2008 r. przyjęła euro.

Na Błękitnej Lagunie

Mój tygodniowy pobyt na Malcie rozpoczął się w miejscowości turystycznej Bugibba, w hotelu Anton. Warunki do wypoczynku wspaniałe, hotel chociaż tylko

3-gwiazdkowy, to bardzo komfortowy. Wyżywienie znakomite, obsługa bardzo miła. Przy hotelu basen dla dorosłych i dla dzieci z bezpłatnymi leżakami. W naszym hotelu nie organizowano żadnych wycieczek, rezydentka się nie starała. Wycieczki wraz z koleżanką załatwialiśmy sobie na miejscu w polskim biurze podróży. Z tym biurem wybrałyśmy się na całonocną wycieczkę statkiem Hornblower – trzy pokłady, jeden pod wodą, można było obserwować życie morskie, ryby i roślinność. Statek dopływał blisko jaskiń, które były schronieniem dla przemytników. Dopływamy do wyspy Carino, gdzie mieszka kilka osób. Dawniej uprawiano tu kminek. Dopływamy do Błękitnej Laguny, mamy godzinę na posiłek i opalanie. Następnie przesiadamy się do autobusu i jedziemy na wyspę Gozo. Ciekawostka botaniczna – po drodze widzimy dużo opuncji, nigdy nie widziałam opuncji kwitnącej – to takie żółte niepozorne kwiatki. Na wyspie Gozo zwiedzamy najwyższy kościół pod wezwaniem św. Baptysty, budowany od 19 listopada 1951 r. do 24 czerwca 1971 r – arcydzieło architektury. Następnie jedziemy do stolicy Gozo – Victoria. Tu znajdujemy cytadelę, niestety nie zwiedzamy jej z powodu ograniczeń czasowych. Czas wycieczki dobiega końca i statek odpływa do Bugibba. Wycieczka była wspania-

ła, choć trochę męcząca, to pełna wrażeń. Wracamy do hotelu na kolację. W Bugibba znajduje się kościół pod wezwaniem św. Pawła, który został wybudowany z własnych środków przez markizę Annę Bugej, która opiekowała się biednymi i wraz z mężem działała charytatywnie. W 60 r. n.e. na mieliźnie wyspy rozbił się statek przewożący do Rzymu jako więźnia św. Pawła, który nawrócił Malte na chrześcijaństwo. Tu przychodzili tubylcy i św. Paweł ich uzdrawiał. Na kościele widnieją tablice w kilku językach, także po polsku. Przy świątyni wybudowano pomnik markizy na jej cześć.

Katakumby św. Pawła

Malta, o niezwykle korzystnym położeniu między Sycylią a Tunezją, przez tysiąclecia budziła zainteresowanie obcych mocarstw – od Fenicjan przez Rzymian, Arabów aż do Brytyjczyków. Każde z nich pozostawiło na wyspie swoje piętno i znacząco wpłynęło na kulturowe bogactwo archipelagu – stąd tak wiele zabytków jest do zwiedzania. Drugą naszą wycieczką to stolica Malty, Valletta. Podziemny Świat Katakumb św. Pawła – rozległa nekropolia, nazwana na cześć apostoła Katakumbami św. Pawła, zajmuje powierzchnię 2200 m kw. W czasach Rzymian pochowano tu ponad tysiąc zmarłych. Po obu stronach długich korytarzy ciągną się rzędy grobowców różnych



typów. Gdy za panowania Rzymian na Malcie przyjęto chrześcijaństwo, zmienił się sposób grzebania zmarłych. Kremacja ciał została zabroniona. Zmarłych nie chowano w trumnach, tylko zawijano w płócienną całun jak Jezusa Chrystusa. Oprócz katakumb jest tu grota św. Pawła, gdzie leży kamień, który uzdrawiał ludzi.

Obserwacje własne

Pokój mamy duży, ładny, niestety nie z widokiem na morze, tylko na ruchliwą ulicę. Niektóre pokoje mają aneksy kuchenne, ale nasz nie ma. Jest tylko zestaw: czajnik i dwie szklanki, mogłyśmy sobie zrobić herbatę i kawę. Niestety plaży piaszczystej nie było, skały ostre, niebezpieczne, trudne zejście do morza. Prawdziwa plaża piaszczysta była oddalona o 18 km. Niemniej jednak, gdy zbliżał się dzień naszego wyjazdu, mówiliśmy z koleżanką, że szkoda wyjeżdżać, jeszcze jeden dzień by się przydał. Ale cóż, kończy się bajkowy wypoczynek i trzeba wracać do rzeczywistości.

Maria Marchwicka

Jak odzyskać piękne ramiona?

Znane jako „pelikany”, „motylki”, „firanki” lub „skrzydełka” – mowa o opadającej skórze na ramionach. Jak przywrócić jej jędrność opowiada dr n. med. Ryszard Mądry, chirurg plastyczny ze szpitala Żagiel Med w Lublinie.

Ramiona to jedno z tych miejsc, gdzie szczególnie widoczny jest spadek jędrności i utrata elastyczności skóry. Pojawiające się na nich tzw. motylki, facho-wo nazywa się fałdami skórno-tłuszczowymi ramion. Ich powstawanie ma ścisły związek ze starzeniem się i ogólnym stanem skóry, a także utratą włókien kolagenowych, elastynowych, wody i tkanki tłuszczowej. Objawy nasilają się w szczególności po zrzuceniu wagi, w przypadku wiotczenia mięśni, przy nadmiernym rozciąganiu skóry lub przyroście wagi. Problem dotyczy najczęściej kobiety w wieku menopauzalnym, które borykają się z dużymi zmianami hormonalnymi w organizmie – tłumaczy dr n. med. Ryszard Mądry.

Bez gimnastyki ani rusz

Kiedy tylko zauważymy, że skóra na naszych ramionach przestaje być elastyczna, warto zacząć działać od razu. Z pomocą powinny przyjść przede wszystkim regularne ćwiczenia na tricepsy: ćwiczenia hantlami, podciąganie na drążku, pompki oraz sporty angażujące mięśnie ramion – pływanie, tenis, siatkówka, badminton.

A może operacja?

Obwisła skórę ramion można skutecznie usunąć operacyjnie, w znieczuleniu ogólnym. Brachioplastyka trwa 2-3 godziny.



Chirurg wykonuje nacięcia linijne po wewnętrznej stronie ramion i usuwa nadmiar skóry, często dodatkowo odsysa także tkankę tłuszczową. Następnie zakłada szwy, które ściąga po około 14 dniach. Po zabiegu zakładany jest elastyczny bandaż lub odpowiednie ubranie uciskowe, które pacjent nosi przez 6 tygodni po operacji.

Przez pierwsze dwa tygodnie od operacji trzeba jak najmniej obciążać ramiona. Kiedy zasklepią się rany, przed upływem miesiąca zalecamy „rozćwiczenie” ramion, aby wróciły do dawnej sprawności – tłumaczy dr Ryszard Mądry. Blizny są mało widoczne, gdyż znajdują się po wewnętrznej części ramion. Zmniejszają się i bledną po upływie ok. roku lub dwóch od operacji.

REKLAMA

Uzdrowiska KŁODZKIE
Polska Grupa Uzdrowisk

Twoje SERCE w Polanicy-Zdroju

CENA od 2 490 zł/os. 15 dni

OFERTA SPECJALNA

Całodzienne wyżywienie (3 posiłki dziennie), diagnostyka kardiologiczna, podstawowe badania laboratoryjne, ocena stanu klinicznego oraz indywidualnego ryzyka sercowo-naczyniowego, nadzór kardiologa.

UZDROWISKA KŁODZKIE S.A. - GRUPA PGU
TEL. 74 86 80 370
ul. Zdrojowa 39, 57-320 Polanica-Zdrój
www.uzdrowiska-klodzkie.pl rezerwacje@uzdrowiska-klodzkie.pl

HALNY Pensjonat

Z tym ogłoszeniem dodatkowy seans na łóżku MediJet

115 zł/dzień/os. na pobyty od 16.09.2018

Noclegi w pokojach 1,2,3,4 os. z łazienką, TV led, czajnik, PKS. Zabiegi regeneracyjne i masaże: na łóżku wodnym MediJet, fotelu, platforma wibracyjna i sauna (w cenie). Obfite posiłki: śniadanie i obiad

HALNY PENSJONAT w centrum Zakopanego
tel. 18 201 20 41
Sienkiewicza 6, 34-500 Zakopane
www.halny.pl

Willa Widokowa WOJNAR

Jesienna rehabilitacja z widokiem na Tatry

- 3 posiłki dziennie
- 3 zabiegi dziennie zlecone przez lekarza
- basen, jacuzzi
- cicha i spokojna okolica
- wieczorek taneczny
- turnusy z dofinansowaniem PFRON
- 7 i 14 dniowe pobyty

WILLA WIDOKOWA WOJNAR
TEL. 18 20 190 90
ul. Pardałówka 6, Zakopane
www.wojnar.pl, wojnar@wojnar.pl

RODO

a informacja o zdrowiu

Przepisy, które w założeniu chronią zwykłego obywatela i zapewniają lepszą ochronę danych osobowych, bywają przyczyną kuriozalnych sytuacji. RODO a prawo do informacji – czy szpitale mogą odmawiać udzielania informacji?

Problematyczne jest obecnie uzyskanie informacji w różnego rodzaju placówkach medycznych, głównie w szpitalach. Przykładem jest chociażby wypadek autokaru na autostradzie A4, po którym kilka osób, w tym dzieci, trafiło do szpitala. Przerazeni rodzice, próbując dowiedzieć się, w jakiej placówce znajdują swoje dziecko, słyszeli najczęściej w słuchawkach, że „jest to niemożliwe, bo RODO”. Okazuje się, że taka odpowiedź nie jest zgodna z prawem, a osoby zastanawiające się nowymi przepisami są po prostu niedoinformowane bądź niekompetentne.

RODO a prawo do informacji – W opisywanych przypadkach przetwarzanie danych osobowych odbywa się w celu ochrony żywotnych interesów osoby, której dane dotyczą lub innej osoby fizycznej (art. 6 ust. 1 lit d) RODO) – tłumaczy adwokat Robert Gruz, Inspektor Ochrony Danych Osobowych w Kancelarii Prawa Gospodarczego Koksztys. – Personel szpitalny nie powinien odmówić udzielenia informacji, czy taka osoba

trafiła na oddział. Pojawia się oczywiście kłopot z weryfikacją dzwoniącego, niemniej może ona odbyć się za pomocą podstawowych informacji. Należy podkreślić, że ochrona danych dotyczących danej osoby nie powinna przynosić szkody tej osobie. Ograniczenie kontaktu dziecka z rodzicem w tak krytycznej sytuacji, jaką jest wypadek samochodowy, może przynieść nie tylko krzywdę poprzez brak wsparcia psychicznego, ale też szkodę np. poprzez nieprzekazanie w porę informacji o przyjmowanych lekach – dodaje adwokat.

Współpraca z Policją na innych zasadach

RODO wprowadziło też duże zmiany w zakresie konieczności ujawniania Policji danych osobowych. Teraz zaniechanie obowiązku ujawnienia określonych danych nie jest obciążone karą pieniężnymi. Decyzja o podjęciu ewentualnej współpracy z organami ścigania należy zatem wyłącznie do nas.

Źródło: Kancelarii Prawa Gospodarczego Koksztys

„Azja Express” dla emerytów

Na fali popularności survivalowego reality show Polsat postanowił wypuścić konkurencyjny program zatytułowany „Lepiej późno niż wcale”. Wśród uczestników znajdują się: Piotr Polk (56 l.), Karol Strasburger (71 l.), Krzysztof Hanke (61 l.) i Władysław Kozakiewicz (65 l.). „Lepiej później niż wcale” to odpowiedź Polsatu na bijący rekordy popularności show TVN „Azja Express”. Różnica polega na tym, że do produkcji Polsatu zaproszeni zostaną jedynie... znani emeryci. Już teraz wiadomo, że zostaną wysłani do Japonii, skąd udadzą się jeszcze do Korei, a potem do Indonezji. Przewodnikiem i prowadzącym program będzie znacznie młodszy Rafał Masny (25 l.) znany z internetowego kanału pt. „Abstrahuje”.

Wystawa

Poznań

Zapraszamy na wystawę pt. KIN-SUGI ceramika z bliźną w Galerii Starówka, ul. Wielka 1, Poznań pani Katarzyny Oleszyńskiej, która jest studentką Uniwersytetu Artystycznego Trzeciego Wieku w Poznaniu – sekcja ikonopisania.

REKLAMA



UWAGA! PROMOCJA
od 01.10.2018
do 31.10.2018

REHABILITACJA

Rekreacja
oraz Rozrywka





4
zabiegi
dziennie

POBYT 7 DNIOWY HB już od **682 PLN**
nocleg, śniadanie, obiadokolacja, zabiegi

POBYT 14 DNIOWY HB już od **1380 PLN**
nocleg, śniadanie, obiadokolacja, zabiegi



43-450 Ustroń
ul. Sanatoryjna 32
+48 33 854 27 11
509 96 64 86
www.orw-muflon.com.pl

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@buktatravel.pl

Dla Niepodległej

Ostrów Wlk.

W 100-lecie odzyskania przez Polskę niepodległości uroczystość zakończenia roku akademickiego 2017-2018 na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Ostrowie Wielkopolskim miała szczególny charakter. Obok podsumowania realizacji swoich zadań edukacyjnych UTW w programie uroczystości znalazły się akcenty patriotyczne w wykonaniu Chóru „Ostrowianki” oraz koła „Żywego Słowa”. Józef Kozan - stwierdził, że jego pragnieniem jest, aby przez kolejny rok, tak jak dzisiaj, seniorzy czuli się doceniani, szanowani i kochani.

Nakreślił ofertę programową na kolejny rok, osadzoną w realiach obchodów 100-lecia niepodległości naszej Ojczyzny. Podczas uroczystości w sali historycznej Biblioteki Publicznej Beata Klimek, Prezydent Miasta oraz Paweł Rajski, Starosta Ostrowski otrzymali godność członków honorowych uniwersytetu, zaś wyróżniającym się członkom wręczono certyfikaty Wzorowego Słuchacza. Dziękując za cenne i wyjątkowe wyróżnienie Beata Klimek powiedziała, że czuje się zaszczyconą, mogąc w gronie mądrych ludzi z pasją odbierać godność członka honorowego. Zauwa-

żyła, że przy wielkim bogactwie programowym uniwersytetu będzie miała w przyszłości zgryz, do której sekcji wstąpić. Podzieliła się z obecnymi wiadomością, że Ostrów Wielkopolski otrzymał godność „Teraz Polska”. Paweł Rajski życzył wszystkim młodzieńczego zapału. Podkreślił, że UTW należy do wyróżniających się organizacji pozarządowych na terenie Ostrowa Wielkopolskiego. Miłą niespodzianką był występ Adama Wasielaka, piosenkarza kabaretowego.

Kazimierz Nawrocki

Rejs

Jedną z metod zachowania sprawności umysłowej na emeryturze są podróże. Naukowcy są zgodni, że dostarczanie nowych wrażeń w czasie wycieczek zdecydowanie opóźnia rozwój chorób demencyjnych. Dlatego na wycieczkach często można spotkać, jak mawiał inżynier Mamoń, lepsze towarzystwo, lekarzy, inżynierów, informatyków i oczywiście dziennikarzy. Politycy i profesorowie także wybierają rejs.

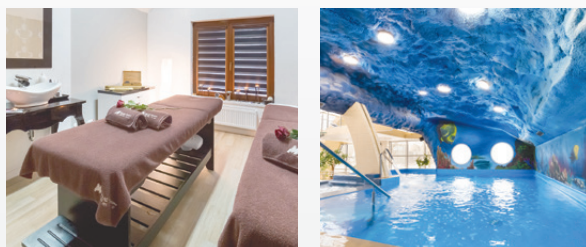
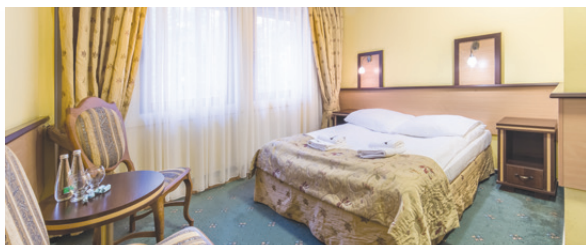
Oczywiście nie jest obojętne, jakiej wielkości wycieczkowcem podróżujesz. Najtańszą formą podróżowania statkiem są oczywiście promy. Można sobie tam spokojnie przemocować w zwykłej małej kabinie, a po przespanej nocy z bagażami znaleźć

się w porcie i zwiedzać przez dowolną liczbę dni okolice lub zaszyć się w portowej knajpce na kilka godzin i chłonąć życie w oczekiwaniu na prom w dalszą podróż. Taki tramping to rewelacyjna rozrywka, zwykle bez niespodzianek, a ilu wspaniałych

ludzi można poznać podczas śniadań. To raczej wersja dla oszczędnych. Na promach są także sklepy i oferta wolnocłowa.

Wycieczka promem
Wyższą formą podróżowania, dlatego też droższą, są wycieczki

REKLAMA



PROMOCJA! 496 zł /os. /POBYT
Cena Regularna: 735 zł /os./pobyt

- **Pobyt 4-dniowy** (4 dni, 3 noce)
- **Zakwaterowanie** - pokój 2 os. (dopłata do pokoju 1-os. 100 zł/doba)
- **Kupony na darmowe drinki powitalne,**
- **Wyżywienie:**
 - » śniadania w wersji kontynentalnej w formie szwedzkiego stołu
 - » dwudaniowy obiad z deserem w cenie
 - » kolacja
 - » wyżywienie od obiadu w dniu przyjazdu do śniadania w dniu wyjazdu

- **Jeden masaż częściowy dla każdej z osób**
- **Dla wszystkich Gości - nielimitowane korzystanie ze strefy SPA:**
 - » kryty basen z przeciwprądami i bieżniami wodnymi,
 - » przy basenie leżaki,
 - » jacuzzi,
 - » słoneczna łączka,
 - » sauna sucha, sauna infrarood,
 - » sauna parowa
- **Dla wszystkich Gości - bezpłatny parking na terenie Resortu**
- **Oferta ważna od 1 września do 16 grudnia 2018 r.**

Grand Chotowa Hotel* SPA & Resort**
tel. 14 670 65 00 www.grandchotowa.pl

Gościnność i dobry smak... u Źródła

14 dniowe turnusy rehabilitacyjne już od 999 zł/os. z możliwością rozliczenia dofinansowania

7 dniowe pobyty z rehabilitacją za 590 zł/ os.

wczasy dla Seniorów za 67 zł/ doba, os.

pełne wyżywienie, 20 zabiegów na turnus rehabilitacyjny, komfortowe pokoje, zabiegi rehabilitacyjne zlecone przez lekarza, wieczorki taneczne, wycieczki krajoznawcze.

Krokus Centrum Rehabilitacji w Wiśle
tel 33 855 11 40, kom. 731 731 110
mail: krokus@krokus.pl

KROKUS
rehabilitacja • turnusy

HOTEL ADAM & SPA

Pakiet Seniora

CENA od 436 zł za pobyt

OFERTA SPECJALNA

nocleg
śniadania, obiadokolacje
masaż klasyczny częściowy,
peeling całego ciała,
masaż twarzy z maseczką
szlafrok, parking, wifi

Hotel Adam&Spa
tel. 74 866 42 46
ul. Lubelska 1 a, 57-350 Kudowa Zdrój
www.adamspa.pl

Park Wodny JAN

HOTEL JAN

CENA od 135 zł

oferta specjalna

- Bogate śniadania i obiadokolacje/bufet szwedzki
- Park Wodny w tym kompleks basenów: basen sportowy, rekreacyjny duży i mały, basen zewnętrzny
- Dodatkowe atrakcje: dzika rzeka, dwie zjeżdżalnie, 2 ślizgawki wewnętrzne
- Basen i sauna hotelowa
- Siłownia zewnętrzna
- Park Wodny czynny od śr do nd.

HOTEL JAN
TEL. 94 314 31 20
ul. Słowiańska 24, 76-150 Darłowo
www.hoteljan.pl

Sanatorium „Włókniarz” w Busku-Zdroju

Sanatorium „Włókniarz” Busko-Zdrój

Poczuj dobroczynną moc leczniczych wód siarczkowych

Odzyskaj siły vitalne i harmonię

Skorzystaj z promocyjnych pobytów leczniczych w ofercie letniej

Rehabilitacja * Relaks * Wypoczynek
www.wlokniarz.pl
Rezerwacja 41 370 70 70
e-mail: rezerwacja@wlokniarz.pl



organizowane wspólnie z liniami promowymi. Takie atrakcje oferowane są dla bardziej wygodnych i mniej zaradnych. Spimy przez kilka dni w tej samej kabinie, a czas wolny w porcie spędzamy na objazdach po najbliższej okolicy. Tak można sobie zwiedzać południową Szwecję albo, trochę drożej, Norwegię. Nie ma obowiązku schodzenia na ląd, można cały czas spędzić w wesołym towarzystwie, ale ceny alkoholu w sklepie wolnoctwem urzekają.

Pływające hotele

Najdoskonalszą formą rajzowania statkami są oczywiście wycieczkowce. Tutaj nie dość, że statki są różnej klasy, to jeszcze na samym statku kabiny różnią się między sobą jakością i oczywiście ceną. Na wycieczkowcach są także różnej klasy restauracje i pokłady. W restauracjach obowiązują stroje formalne, więc dobrze mieć garnitur na różne pory dnia i sakiewkę z napiwkami. Basen i jacuzzi, pokład słoneczny

z leżakami zwykle dopełniają wymagania osobników spragnionych sportu. Na tym pokładzie oczywiście szorty i bikini. Dopuszczalne są stroje marynarskie, zarówno dla pań, jak i panów. Nie należy się jednak upodabniać do załogi, bo może się zdarzyć, że ktoś poda ci pusty kieliszek. Mnóstwo schodów i windy, saloniki z Internetem i barem gwarantują spokój i wytchnienie. Obsługa wycieczkowców potrafi wprawić w zażenowanie mniej wytrawnych znawców savoir-vivre, a do bon ton należy prowadzenie eleganckich rozmów, plotkowanie o kreatorach mody bądź trendach na giełdach. Nie rozmawia się przecież w czasie wypoczynku o polityce. Polityka w czasie rejsu jest faux-pas, nawet kiedy prowadzisz rozmowę z politykiem. Oczywiście rozdawanie sutych napiwków obsłudze za każdy przyniesiony napój lub petit-four także należy do obowiązków wypoczywających na pokładzie lub w saloniku. Dla pań na wycieczkowcach organizowane

są zakupy, tak na lądzie w czasie postoju w porcie, jak i w czasie trwania rejsu w sklepie na statku. Nie ma potrzeby spieszenia się z wyborem, jutro też jest dzień i zawsze można wrócić z mężem albo innym panem po upatrzoną kółkę z brylantami. Luksus zobowiązuje. Prawdziwy Swarovski to już na pokładzie samolotu czarterowego, my na statkach trzymamy fason. Wycieczkowce w odróżnieniu od promów mają zwykle bogatszą ofertę rozrywkową. Znajdziesz tutaj kasyno, zespół muzyczny, tancerki, czasami jakiegoś gawędziarza. Ot, takie kilkanaście minut zabawnych opowieści do drinka na dobranoc. Dla miłośników nocnego życia zawsze są otwarte bary do ostatniego gościa. Jak nie umiesz spać, to przynajmniej nie będziesz się snuć po opustoszałych pokładach o suchym pysku.

Pływające miasta

Armatorzy od czasu kiedy przebudowano Kanał Panamski mogą budować za miliardy do-

larów ogromne wycieczkowce. Największym jest oddany do użytku w marcu 2018 roku Symphony of the Seas. Docelowym portem tego pływającego miasteczka będzie Miami. Symphony of the Seas ma 362 m długości, 66 m szerokości, 70 m wysokości, 9 m zanurzenia oraz 228 081 GT. Na wycieczkowca można zaokrętować 5 402 pasażerów i 2 115 osób załogi. Znajdują się na nim 18 pokładów oraz 2 394 kabiny. To czwarty tej klasy, trochę mniejsza Harmony of the Seas, została zwodowana w 2016 r. Dla lądowych szczurów zabawa, policz, ile stadionów zmieści się na takim wycieczkowcu.

Wycieczki

Kiedy wsiadasz na statek wycieczkowy to nie po by spędzić czas po całych dniach na jego pokładzie. Wystarczy, że spędzasz tam noc. W nocy choroba morska jest mniej dokuczliwa, chyba że mocno buja. W dzień możesz wprawdzie odsypiać noc na leżaku, uczestniczyć w animacjach, ale znacznie ciekawsze jest zwiedzanie bliższych i dalszych okolic portu. Bliższe najtaniej per pedes, z przewodnikiem lub samodzielnie, na dalsze zwiedzanie zawiezie ci autobus. Oczywiście za wycieczki płaci się dodatkowo. Przecież w przypadku stacjonarnych wakacji też płacisz za wycieczki. Na balu kapitańskim zobaczysz, ilu jest członków kierownictwa na statku i wymienisz toast z kapitanem. Tutaj kapitan jest wyrocznią, pierwszy po Bogu. Wycieczkowce to duże, sprawne działające przedsiębiorstwo. Zwykle na trzech, czterech pasażerów przypada jedna osoba załogi. Pokojowe, barmani, animatorzy, kelnerzy, kucharze, pralnia oraz, oczywiście, marynarze. Musisz zapewnić im utrzymanie. Nic więc dziwnego, że rejsy są drogie, ale uczciwie trzeba przyznać, że zapewniają sporą przyjemność. Chętnie jeszcze nie raz popłynę.

Jerzy Dudzik

REKLAMA

ANASTAZJA

OŚRODEK REHABILITACYJNO - WYPOCZYNKOWY



50 m
od plaży!

LATO 2018! Promocja

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 pielęgnarska
- 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

REKLAMA

DIETA DR EWY DĄBROWSKIEJ

CENA od 1547 zł/os

OFERTA SPECJALNA

Na hasło GAZETA SENIOR pokój Lux w cenie standardu!

- INDYWIDUALNE KONSULTACJE LEKARSKIE
- SEGMENTOWA ANALIZA SKŁADU CIAŁA
- CODZIENNE STRETCHING NA PLAŻY I AQUABIKE W BASENIE
- BUFET ZIOŁOWY CAŁĄ DOBĄ
- POSIŁKI SERWOWANE ZGODNE Z ZASADAMI DIETY WARZYWNO-OWOCOWEJ

KORMORAN WELLNESS MEDICAL SPA
tel. 59 814 21 39
ul. Kościelna 16, 76-212 Rowy
www.kormoran-rowy.pl

Ośrodek Wypoczynkowy

Star Łeba zaprasza na wypoczynek nad morzem

Dla seniora 55+ 2018

8 dni (7 nocy) od 560 zł /os.

wyżywienie FB
śniadanie, obiad, kolacja
oferta od 2 do 30 września

w cenie m.in.

» rowery na jeden dzień gratis	» sala cardio
» biesiada grillowa 1 x w turnusie	» wypożyczalnia sprzętu sportowego
» kort tenisowy	» klub dla dzieci
» stoły do tenisa stołowego	» parking i wiele innych atrakcji

Ośrodek Wypoczynkowy Star ul. Brzozowa 16, 84-360 Łeba
tel. 59 866 51 45, tel. 784 688 973 www.wczasyleba.pl



OPERA
WROCŁAWSKA

sezon

PREMIERY

Gala operowa
20 / 09 / 2018

Giuseppe Verdi
Nabucco
29, 30 / 09 / 2018

Adolphe Adam
Giselle
27 / 10 / 2018

Stanisław Moniuszko
Halka
14, 15 / 12 / 2018

Gala sylwestrowo-
noworoczna
31 / 12 / 2018
01 / 01 / 2019

Wolfgang A. Mozart
Don Giovanni
9, 10 / 02 / 2019

Stanisław Moniuszko
Widma
6, 7 / 03 / 2019

Charles Gounod
Faust
6, 7 / 04 / 2019

Igor Strawiński
Gra w karty
Święto wiosny
27 / 04 / 2019

Halka
Pomsta Jontkowa
Film niemy z muzyką na żywo
i koncert
3 / 05 / 2019

Stanisław Moniuszko
Śpiewnik domowy
5 / 05 / 2019

Gaetano Donizetti
Córka pułku
Wykonanie koncertowe
24, 26 / 05 / 2019

Zygmunt Krauze
Yemaya – Królowa Mórz
Spektakl familijny
1, 4 / 06 / 2019

SUPERWIDOWISKO
Giuseppe Verdi
Traviata
14, 15, 16 / 06 / 2019

Gala baletowa
28 / 06 / 2019

Borys Godunow, Carmen, Coppélia, Cyganeria, Dziadek do orzechów, Eufolia / Ambulo, Eugeniusz Oniegin, Femme fatale, Fidelio, I Capuleti e i Montecchi, Kandyd, Karnawał zwierząt, Kopciuszek, Krakowiacy i Górale, Król Roger, Madame Butterfly, Myśląc Ojczyznę, Najdzielniejszy z rycerzy, Opowieści Hoffmanna, Orfeusz i Eurydyka, Pchła Szachrajka, Poławiacze peret, Requiem d-moll, Romeo i Julia, Sid – waż, który chciał śpiewać, Skrzypek na dachu, Trubadur, Wieczór polski, W krainie Czarodziejskiego fletu, Via crucis, Zemsta nietoperza

www.opera.wroclaw.pl



Mecenat



INSTYTUT KULTURY
SAMODZIOŁY
WOJEWÓDZTWA
DOLNOŚLĄSKIEGO

Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego



Partner Baletu Opery Wrocławskiej



Nie chcę leżeć na katafalku

W Teatrze Polskim odbył się konkurs na miniatury literackie, które zorganizował Instytut Rozwoju Aktywności – Polski Odys – razem z Teatrem Polskim. Dostałam się do finału!

Na zajęciach poznaję finalistów konkursu: Joannę Ciechanowską – Barnuś, Aleksandrę Ziętek, Henrykę Dyczko, Aleksandra Talarkiewicza, reżyserkę Ulę Kijak, aktorów: Wojciecha Kalwata i Mariusza Adamskiego. Reżyserka proponuje, żebyśmy powiedzieli, dlaczego i dla kogo piszemy, uczy nas za pomocą pytań kontaktu z naszymi emocjami, co nas wkurza, np. co byś powiedziała/ł teraz 18-latce, którą byłaś? Ale mnie poniosło! Walnęłam pięścią w stół i mówię jej, że ma wybór, może szukać i wybierać, rozpoznawać i rozwijać swoje talenty. Joasia mówi o stosunku personelu medycznego w szpitalach do ludzi starszych, o mówieniu do nich „babciu, dziadku”. Reżyserka przede wszystkim słucha, całym ciałem, wsłuchuje się w nasze możliwości i talenty. Z jedną osobą pracuje godzinę, a jakie piękne dygresje robi! Wojciech Kalwat z ogromną cierpliwością odbiera nasze żywe, jak mówi, miniaturki i gratuluje takiego samego wykonania, „współcześni tekściarze piszą tak zawile, że nie wiadomo o co chodzi, a młodzi aktorzy nie po-



trafią wykrzyczeć swoich uczuć”. Podpowiada, jak mamy czytać teksty, żeby zabarwić uczuciowo to, co najważniejsze. Koledze kilka razy głos się załamał, gdy pierwszy raz czytał wspomnienie o swojej matce. Przepraszał, ja miałam łzy w oczach, pan Wojtek powiedział, że tak ma trzymać. Próby w teatrze nabierają koloru. „Sztuka jest po to, żeby pocieszać tych wytraconych z równowagi i wytrącać z równowagi tych, którym jest wygodnie” – powiedziała kiedyś Ula i proponuje, żebyśmy występ rozpoczęli od leżenia na katafalku, przykryci czarną peleryną.

...bo wybieram się na imprezę
Leżę sobie na tym katafalku, słyszę, jak publiczność się zbiera i myślę sobie, co będzie, jak głos mi odmówi posłuszeństwa i nie będę mogła zapytać kolegów – aktorów, umierasz czy żyjesz. Ale jak usłyszałam muzykę z „Gwiezdnych wojen” – dynamiczną, silną i przestrzenną, poczułam w sobie moc i wiedzia-

łam, że wszystko się uda, tym bardziej że mam powiedzieć, że nie chcę leżeć na katafalku, bo wybieram się na imprezę. Po kolei czytamy swoje miniaturki, ja Karola o zabawach dziecięcych z sikaniem na odległość w roli głównej oraz Only you o pierwszych słodkich, zatrważających uczuciach, które budzą się w nastolatce, gdy po raz pierwszy tańczy z chłopakiem. Potem wzruszające wspomnienie Aleksandra Talarkiewicza Na rozdrozu o jego matce oraz dynamiczne Coś Joanny Ciechanowskiej-Barnuś o wizycie u lekarza, który na podstawie koloru smarków określał zaawansowanie choroby i ewentualne leczenie. Henia Dyczko wyjechała do sanatorium i czytam wiersz, który ułożyła reżyserka na podstawie jej opowiadania, o dziewczynce, która dzwoni do Boga z pytaniem, dlaczego jest tyle cierpienia na świecie. W miarę czytania na widowni robiło się coraz ciszej, gdy skończyłam,

zaległa cisza. I wiersze pani Oli Ziętek „w sercu radosne, ciepłe i czyste, miłością karmione” w interpretacji Joasi i p. Aleksandra. Pani Ola jest chora.

Na zakończenie wiersz Jenny Joseph, czyta aktorka Paula Głowacka, o wyobrażeniu młodej kobiety, która, gdy będzie starą, to pozwoli sobie na wszystkie szaleństwa, jakich nie miała odwagi zrobić w swojej poważnej młodości. Potem ukłony, kwiaty, gratulacje, spotkania z publicznością przy ciastkach i kawie, na którą zaprosili organizatorzy. Dostajemy piękne kwiaty, podchodzą do mnie obce osoby z gratulacjami, pytają, gdzie można przeczytać miniaturki. Jeden z aktorów powiedział, że jak ogląda jakieś przedstawienie, to patrzy na to, jak aktor, a tu patrzył jako widz. Zachwycona publiczność pytała nas, jak to się stało, że piszemy, że całość trzeba powtórzyć, pokazać innym seniorom. Poznański Zarząd Seniorów też gratulował i też prosił o powtórzenie spektaklu.

Wracamy z mężem do domu, ciągle jestem podniecona. Dopiero na drugi dzień odjąłam i dotarło do mnie, że byłam aktorką w Teatrze Polskim! Zwlekam siebie z tapczanu, człapię po mieszkaniu, kości zmęczone, serce zmęczone, wszystkie komórki zmęczone, ale szczęśliwe.

Maria Orwat

Wuja Maciej chce założyć chór

O Międzypokoleniowych Warsztatach Chóralnych, którym projektodawcą jest Maciej Nowak, dyrektor artystyczny Teatru Polskiego, dowiedziałam się z Tytki Seniora. Od razu było napisane w jakich dniach i godzinach odbędą się próby. Przyszedłam dopiero na czwartą z nich, ale od razu poczułam się zaopiekowana. Zastępca dyrygenta Damian Kacner zapytał mnie, w którym głosie czuję się najlepiej. – W sopranach – odpowiedziałam. – To proszę tam iść. Dał mi nuty, sporo jest tych kartek, głośno zapytałam samą siebie, czy zdążę się tego nauczyć, szczególnie słów po angielsku. I na te moje dylematy odwraca się koleżanka z pierwszego rzędu, którą pierwszy raz widzę na oczy i mówi mi, że prześle maila z opracowaniami przez dyrygenta Pawła Serafina światowych przebojów. Ale się zdziwiłam, uczyć się utworów przez Internet? Paweł Serafin mówi, że 15 minut takiej nauki daje godzinę czasu na wspólne muzykowanie. Później koordynatorka projektu, pani Zuzanna Głowacka przesyła nam dalsze utwory do nauki.

Rozciąga, rozziawa, roztańcza
Ania, moja znajoma, którą tam spotkałam, opowiada mi, że już na pierwszych próbach są przełamywane lody. Spotykamy się ze sobą, bawimy się z różnymi osobami (jest nas 40-50), mówimy miłe słowa, pojawiają się uśmiechy, rozluźnienie. Czuje się wspólnotę.



Dyrygent robi z nami rozgrzewki, wyciąga, przeciąga, rozciaga, rozziawa, choreograf – Michał Mroczkowski – roztańcza i rozbudza mózgi, nogi się płaczą, ręce się płaczą, ale wspólna zabawa robi swoje, wszyscy ze spokojem uczą się nowych ruchów, które podkreślają śpiewanie przebojów. Poznaliśmy w zabawach nowe osoby, z którymi nie mieliśmy kontaktu. Są również małe dzieci, które nie mogły zostać w domu, ale nie nudzą się. Mały Ludwik rozdaje śpiewającym swoje gwiazdeczki, a później rysunki, i widzę, jak pod noskiem śpiewa razem z nami. 11-letni Grzegorz sopranem rozpoczyna solo Siyahamba, później dołączają chórzyci i... publiczność, którą dyrygent swoją charyzmą porwa do wspólnego muzykowania. Śpiewa, tańczy, dyryguje bez nut, jest finiszyny w oczach, ruchu, śpiewie, który wybrzmiewa w każdej komórce ciała. Soliści, którzy zgłosili się z grupy nieznanym sobie osobom,

śpiewają Skrzypka na dachu. Olbrzymie brawa dostał kolega z koleżanką, którzy zaśpiewali wstęp w Królu Lwie, aż ciarki po plecach przeszły. Seniorzy też śpiewają Siyahambę w... tramwaju, rozbawione twarze i zapal w oczach przyciągają zdziwione spojrzenia pasażerów. Rozmawiamy o próbach – przydałoby się jeszcze trochę czasu, żeby się to wszystko uleżało. Dyrygent przedstawił dwie najstarsze seniorki w chórze. Na pytanie, co najbardziej im się podobało, zgodnie odpowiedziały, że dyrygent i jedna z nich życzyła Piotrowi Serafinowi światowej sławy, oczywiście z chórem.

Ukłony, okłaski, kwiaty, dyplomy
Bardzo pomógł mi udział w zespole, odzyskałam po przeziębieniu swój głos sopranowy, ćwiczenia emisyjne niezwykle ciekawe, choreografia taka prosta, radosna atmosfera spowodowała otwartość i swobodę w wyrażaniu siebie. No i burza w kanonie stworzona z szurania

ręką o rękę, dźwięków pstrykania, uderzania o uda i tupania wywołała prawdziwy deszcz, ale nikt nie wyszedł, tylko otworzyły się parasole.

Śpiewaliśmy jeszcze Zakonnice, Goognight sweetheart, Imagine i inne. Akompaniował nam zespół Smutne Piosenki z wokalistką Izą Polt, która śpiewała kilka utworów.

Na zakończenie dyrygent zaproponował „z marszu” frazę „Wuja Maciej chce założyć chór”, którą śpiewaliśmy wielokrotnie, potem ukłony, okłaski, kwiaty, dyplomy i wychodzimy. Na końcu sceny stoi dyrektor artystyczny Maciej Nowak i każdemu chórzystce ścisną rękę, a na długość naszego spojrzenia w oczy czuję się najważniejsza. W drzwiach dyrygent Paweł Serafin uścił każdą osobę z zespołu. Cały czas jakaś część we mnie ciągle podśpiewuje utwory z koncertu. Do zobaczenia we wrześniu. Już tęsknię...

Maria Orwat

Do lektury pełnej relacji Pani Marii Orwat zapraszamy na www.gazetasenior.pl

Kraków

**Biuro Miejski Ośrodek Wspierania
Inicjatyw Społecznych**

Budżet obywatelski

To była bardzo bogata w projekty edycja. Liczba zgłoszeń okazała się największa ze wszystkich dotychczasowych, a same projekty – bardzo zróżnicowane.



– Obserwujemy coraz większy udział seniorów, zarówno na etapie składania projektów, jak i w głosowaniu. Udało się zaangażować seniorów do budżetu obywatelskiego, o czym szczególnie świadczą dwie ostatnie edycje. Coraz więcej projektów zawiera też komponenty uwzględniające rozwiązania sprzyjające osobom starszym.

W poprzedniej edycji budżetu odbył się cykl spotkań w Centrach Aktywności Seniorów i Centrach Aktywności Lokalnej. W tym roku skupiliśmy się na wskazaniu mieszkańcom wieloaspektowości zadań, tak aby uwzględnili potrzeby wszystkich grup wiekowych w swoich projektach – mówi Mateusz Płoskonka, dyrektor Biura MOWIS.

Od dwóch edycji głosowanie odbywa się w formule mieszanej, co oznacza, że głos można oddać zarówno przez internet, jak i w tradycyjnej formie papierowej. – Wykluczenie cyfrowe jest coraz mniejsze, ale seniorzy tak jak lubią czytać tradycyjne gazety, tak wolą zagłosować w formule papierowej, choć trzeba dodać, że nie tylko seniorzy postawili na tę formę. Pikniki, imprezy plenerowe okazały się doskonałą zachętą dla mieszkańców do wzięcia udziału w głosowaniu. Papierowe głosy stanowiły połowę oddanych głosów – opowiada Mateusz Płoskonka.

Projekty senioralne

W budżecie obywatelskim Krakowa znalazło się wiele ciekawych projektów senioralnych. Jednym z nich był projekt pt. „Tężnia Solankowa”. Złożył go 66-letni mężczyzna. To projekt ogólnomiejski, dotyczący lokalizacji zalewu Bagry. Nad zalew oprócz najbliższych mieszkańców przybywają ludzie prawie z całego Krakowa. Tężnia działa jak gigantyczny filtr powietrza, godzinny spacer przy niej równoważy jest 3 dniom pobytu nad morzem. Tężnia pozwoli skorzystać z dobrodziejstwa

solnego mikroklimatu, który jest nie do przecenienia dla mieszkańców aglomeracji miejskich, szczególnie tak zanieczyszczonych jak Kraków. Wystarczy podjechać do samego miejsca autobusem MPK lub tramwajem.

„Coś nam się jeszcze od życia należy” to projekt lokalny, ale realizowany w całym Krakowie, złożony przez kobietę w wieku 76 lat. Projekt zakłada zakup wejściówek (biletów) do ośrodków kultury (teatr, kino, opera, operetka, sala koncertowa) oraz wycieczki i spaceru na terenie miasta dla seniorów. Naborem uczestników, jako projektodawca, będzie zajmować się Koło Emerytów i Rencistów nr 8 w Opatkowicach. O planowanych imprezach Koło powiadamiać będzie publicznie na tablicach informacyjnych na dwa tygodnie przed planowaną imprezą. Czerpiąc z dobrodziejstw współczesnej kultury, uczestnicy projektu będą mieli możliwość zdobycia nowych doświadczeń i poszerzenia horyzontów.

Kolejny, warty uwagi projekt, złożony przez 23-latkę, nosi nazwę „Kultura szansą dla więźniów samotności i starości”. Dzielnicę V Krowodrza zamieszkuje sporo osób starszych oraz samotnych, którzy stracili sens i cel życia. Chociaż Kraków prowadzi szeroką politykę senioralną, to wiele osób nie korzysta niestety z tych możliwości, gdyż według własnej oceny nie mają już po co i dla kogo żyć. Celem projektu jest uwolnienie od smutku oraz przywrócenie radości i sensu istnienia „więźniom samotności i starości”. Wolontariusze nie tylko działają w Klubie Seniora, ale pomagają również indywidualnie, odwiedzając osoby potrzebujące w ich domach oraz świadcząc pomoc w zakresie codziennych, podstawowych czynności. Realizacja zadania wpłynie pozytywnie na funkcjonowanie osób starszych mieszkających na terenie Dzielnicy Krowodrza.

IV Mistrzostwa Krakowa Seniorów 60+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa

Anna Okońska-Walkowicz, Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej, pomysłodawca Mistrzostw i miłośniczka bezpiecznej rekreacji zachęca do udziału w wydarzeniu, w którym udział bierze już kilka pokoleń seniorów.

Dotychczasowa najstarsza uczestniczka miała 91 lat i startowała w nordic walking. To dyscyplina najbardziej oblegana, ale i bezpieczna. – Kraków postawił na takie dyscypliny, które nie zaszkodzą seniorom. Naszym celem jest rozbudzenie aktywności w sposób przyjemny, niewyczerpujący – podkreśla Anna Okońska-Walkowicz.



Aby wyrównać szanse uczestników, od dwóch edycji wprowadzono podział na grupy wiekowe: 60, 70, 80+. – Niesamowite było to, że tak wielu 80-latków wystartowało w Mistrzostwach, a przecież między 60-latkami i 80-latkami mamy różnicę blisko pokolenia! – dodaje Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej.

Władysław Tomaszek (80+), wielokrotny medalista Mistrzostwa Krakowa Seniorów, ma na koncie aż 17 medali. – Przez 45 lat zajmowałem się sportem rekreacyjnym w zakładzie pracy, sportem dla amatorów. Tenis, ciężarki, piłka, zawody narciarskie i wiele innych. W rzutki grałem chętnie, dziś oczy i ręce już nie te, ale jeszcze daję radę.

Moja ulubiona konkurencja to ringo, lubię też tenis i szachy. Generalnie wszystkie lubię, aby tylko nie siedzieć w domu. Cieszę się, że takie wydarzenia są organizowane i mogę w nich startować, to moja trzecia lub nawet czwarta młodość – śmieje się. Zapytany, w jaki sposób zachęciłby seniorów do udziału w Mistrzostwach, mówi: – Uprawiajcie tylko rekreacyjny sport, najlepiej

na świeżym powietrzu. Prowadźcie się moralnie i dobrze się odżywiajcie. A przede wszystkim kochajcie sport i ludzi.

Do udziału w Mistrzostwach, które uroczyste otworzy Prezydent, zapraszamy wszystkich bez względu na wiek i sprawność. Szczegóły, gdzie się zgłaszać, podamy w kolejnym numerze.

fot. Zbigniew Popiołek | Maria Popiołek



IV Mistrzostwa Krakowa Seniorów 60+

Tauron Arena 24 września: badminton, tenis stołowy, boule, nordic walking, cyklotrial rowerowy, brydż, szachy.

K.S. Bronowianka, 25 września: aqua fitness, pływanie, ringo, wielobój sprawnościowy, slow jogging, biegi.

Jesienne kibicowanie. Oferta dla seniorów. Cracovia



Seniorzy mogą kupić karnet na mecze Cracovii w specjalnej, promocyjnej cenie 9 zł. Dodatkowo seniorzy, którzy kupili abonament na sektor B, mogą bez-

płatnie przenieść swoje miejsce na sektor A. Aby zakupić karnet seniorski zapraszamy do kasy Punktu Obsługi Kibica przy stadionie.

Promocje na bilety dla seniorów: bilet ulgowy dla seniorów powyżej 65 roku życia – 1 zł, Karnet Jesień 2018 – 9 zł, Karnet Cały – 18 zł.

Karnety można nabywać w Punkcie Obsługi Kibica przy ul. Józefa Kałuży 1, w wybranych salonikach sieci Kolporter oraz przez Internet na: bilety.cracovia.pl

CAS

Konkursy na kolejne 10 Centrów Aktywności Seniorów już wkrótce. Zapraszamy organizacje pozarządowe do śledzenia informacji i startowania w konkursie ofert.



CENTRUM AKTYWNOŚCI
SENIORÓW

Złota rączka!

Nieodpłatna Pomoc Seniorom 60+ drobne domowe naprawy tel. 12 616 78 14



Małopolski Tele-Anioł

Jesteś osobą starszą, chorą, niepełnosprawną? Potrzebujesz pomocy w codziennych czynnościach? Mieszkasz sam i boisz się, że pomoc nie dotrze na czas? Zgłoś się do projektu Małopolski Tele-Anioł. Pierwsza tura naboru do projektu potrwa do 31 października 2018 r. lub do wyczerpania miejsc.

– Będzie to doskonały pilotaż, który pozwoli nam na wypracowanie wniosków i rekomendacji w kierunku programowania usług społecznych z użyciem nowych technologii. Ta forma działania jest i będzie ważnym uzupełnieniem dotychczasowych

form pomocy miasta. Wyposażymy seniorów nie tylko w urządzenia, ale i kompetencje cyfrowe – mówi Mateusz Płoskonka, dyrektor Biura MOWIS.

Projekt został przygotowany z myślą o osobach niesamodzielnych, które ze względu na wiek, stan zdrowia lub niepełnosprawność wymagają opieki lub wsparcia w związku z niemożnością samodzielnego wykonywania co najmniej jednej z podstawowych czynności dnia codziennego. Usługi teleopiekuńcze zapewnią wszystkim uczestnikom możliwość całodobowego przekazania informacji

o potrzebie wezwania pomocy w przypadku zagrożenia życia, zdrowia lub bezpieczeństwa. 10 tysięcy uczestników projektu otrzyma Opaskę życia na okres 18 miesięcy.

Ważnym elementem projektu są usługi opiekuńcze i sąsiedzkie, czyli wsparcie dla osób niesamodzielnych w ich domu. Usługi te będą świadczone przez opiekunów oraz w ramach pomocy sąsiedzkiej i obejmą opiekę higieniczną oraz wsparcie w codziennych obowiązkach: zakupach, przygotowaniu posiłków, drobnych porządkach, załatwieniu urzędowych



formalności. Można z nich skorzystać bez względu na wysokość dochodu. Informacji dotyczących możliwości skorzystania z projektu przez Krakowian udziela Pani Jolanta Michalik tel. 12 616-54-41.

Małopolski Tele-Anioł
tel. 12 616 54 41
www.malopolska.pl/teleanioł

Tania szczepionka na grypę dla seniorów

Osoby starsze należą do jednej z grup ryzyka i z uwagi na możliwe powikłania powinny poddać się corocznemu szczepieniu. Dotąd dla wielu barierą była cena. Od lipca osoby po 65. roku życia za szczepionkę przeciw grypie zapłacą ok. 20 zł zamiast 30-60 zł. To efekt zmian na najnowszej liście refundacyjnej, która wprowadza dla seniorów 50-proc. odpłatność za takie szczepionki.

Leki 75+

Osoby, które ukończyły 75 lat, miały mieć darmowe leki. I mają, ale nie wszystkie i aby je uzyskać muszą się sporo nachodzić. Darmowe leki mogą im bowiem przepisywać tylko lekarze rodzinni. Prawa takiego nie mają natomiast specjaliści, choć to u nich najczęściej leczą się osoby starsze. Senior musi odbyć co najmniej dwie wizyty – najpierw u specjalisty, aby dobrać leki, a następnie u lekarza rodzinnego, aby je przepisał. Recepty na leki 75+ nie może wypisać nawet geriatra! A wystarczyłoby prawo do ich wypisywania przyznać nie tylko lekarzom rodzinnym, lecz także specjalistom.

Opieka nad seniorem. Raport NIK

Z raportu Najwyższej Izby Kontroli wynika, że prawie 20 proc. gmin w Polsce nie zapewnia osobom starszym opieki w miejscu zamieszkania, a pomoc ta należy do obowiązków gmin i jest dla nich najmniej kosztowną formą pomocy seniorom. W większości przypadków urzędnicy nie potrafili powiedzieć, ilu osobom muszą pomóc w swojej gminie. Dodatkowo brakuje stosownych przepisów dotyczących standardów takiej opieki, zatem trudno ocenić poziom świadczonych usług. Liczba osób objętych opieką

w miejscu zamieszkania w 2016 r. stanowi jedynie 1 procent tych, które powinny z niej korzystać. Łącznie, w skali kraju, 2 miliony Polaków potrzebuje stałej, profesjonalnej opieki, a te potrzeby nieustannie wzrastają. NIK alarmuje, że opieka świadczona przez gminy jest ich ustawowym obowiązkiem, tymczasem nie wywiązuje się z niego 20 proc. polskich gmin. Brak należytej opieki wynika m.in. stąd, że seniorzy nie mają wiedzy o tym, że mogą starać się o pomoc. Dane informujące o tym publikowane są na stronach internetowych,

w biuletynach informacji publicznej czy tablicach informacyjnych znajdujących się w urzędach. W tych miejscach seniorzy z pewnością nie odnajdą potrzebnych danych i skazani są na pomoc ze strony najbliższych. NIK wnioskuje do poszczególnych ministerstw o podjęcie stosownych działań polepszających sytuację osób starszych. Konieczne może być opracowanie ogólnopolskich standardów usług opiekuńczych, wprowadzenie niezbędnych usług oraz prowadzenie ewidencji osób potrzebujących wsparcia.

Recepta na życie

Konstantynów Łódzki jako pierwszy samorząd w Polsce wdrożył ideę recept społecznych (ang. social prescribing). Projekt jest nowatorski, ale takie rozwiązania sprawdzono już w Wielkiej Brytanii i Francji. Od pół roku pracownicy służby zdrowia (lekarze, pielęgniarki i rehabilitanci lokalnego) wręczają samotnym osobom starszym „Recepty na życie”, kierując tę grupę odbiorców do lokalnie dostępnych usług czy wydarzeń dla nich dedykowanych. Testowany pomysł ma na celu wypracowanie skutecznego kanału komunikacji z samotnymi i niesamodzielnymi osobami starszymi, dla których wizyta w przychodni jest często jedyną motywacją do wyjścia z domu i możliwością spotkania się z drugim człowiekiem.

Mechanizm działania innowacji jest prosty: seniorzy otrzymują od lekarza „Receptę na życie”, na której znajduje się aktualna lista wydarzeń i zajęć organizowanych z myślą o osobach starszych, a lekarz lub pielęgniarka zaznacza spośród nich takie, które najlepiej pasują do konkretnego pacjenta. Osoba starsza ma możliwość kolekcjonowania na „Receptę” naklejek dostępnych u organizatorów wskazanych wydarzeń. **Kluczowe motywatory** Autorytet lekarza i personelu medycznego jest tu kluczowy, bo to on ma stanowić główny motywator do aktywizacji i uczestnictwa w życiu lokalnej społeczności. Równie ważne jest jednak, by zapewnić możliwie najlepsze dopasowanie

lekarskich rekomendacji do poziomu sprawności i samodzielności konkretnego człowieka. Dlatego też testowane w Konstantynowie Łódzkim recepty podzielone są na cztery profile samodzielności z odpowiednio dobranymi kategoriami aktywności – od wydarzeń kulturalnych, otwartych imprez plenerowych, wycieczek czy zajęć ruchowych po różnego rodzaju kluby tematyczne czy ofertę książki noszonej. Dla osób o największych ograniczeniach w poruszaniu się przewidziany jest m.in. telefon życzliwości – inicjatywa zapoczątkowana właśnie z myślą o projekcie. Testowany pomysł wypełnia lukę informacyjną i tworzy nowy wymiar wsparcia ze strony pracowników służby zdrowia, którzy mają już kontakt z seniorami, ale brak im informacji, gdzie można ich skierować. Donosi portalsamorządowy.pl

Nowy dom opieki w zabytkowych wnętrzach

Wrocław

W historycznym kompleksie szpitalnym powstanie Dom Opieki Święta Jadwiga (inwestycja pod marką ORPEA Rezydencje) oraz Centrum Opieki Paliatywnej i Hospicyjnej spółki Bonifraterskie Centrum Zdrowia. Obiekty mają rozpocząć działalność w 2020 r.



Rezydencja Święta Jadwiga

W domu opieki wykończonym w standardzie premium zamieszka 130 seniorów w pokojach 1- i 2-osobowych. Dom będzie miał osobny oddział dla osób z chorobą Alzheimera ze specjalnie zaprojektowanym ogrodem, własną kuchnię i restaurację, a także bibliotekę, pokój wspomnień i przestrzeń wspólną – dla mieszkańców i ich rodzin.

– Nasza strategia zakłada budowanie domów opieki i klinik rehabilitacyjnych w największych polskich miastach. Wybieramy miejsca dobrze zlokalizowane i skomunikowane, gdyż chcemy by nasi seniorzy mieszkali blisko infrastruktury miejskiej i instytucji kultury – mówi Beata Leszczyńska, Prezes ORPEA Polska.

Centrum Opieki Paliatywnej i Hospicyjnej

W budynku na skrzyżowaniu ulic Pułaskiego i Traugutta, w którym dziś mieści się m.in. Apteka Bonifratrów, powstanie kompleksowe Centrum Opieki Paliatywnej i Hospicyjnej, do którego zostanie przeniesiona działalność Bonifraterskiego

Centrum Stacjonarnej Opieki Hospicyjnej prowadzona od 18 lat przy ul. Poświęckiej. Planowane jest zwiększenie liczby miejsc stacjonarnych, powstanie poradni medycyny paliatywnej oraz punktu koordynacyjnego bonifraterskiego hospicjum domowego, które już dzisiaj obejmuje zasięgiem działania znaczną część Dolnego Śląska.

Bonifraterskie Ogrody Życia

Na rozległym terenie przyległym do obu budynków od 2017 r. powstają Bonifraterskie Ogrody Życia, przeznaczone zarówno dla osób przebywających w zespole klasztorno-szpitalnym Bonifratrów, jak i okolicznych mieszkańców Przedmieścia Oławskiego. – Bardzo się cieszymy, że w inwestycję włączył się lider opieki stacjonarnej w Polsce. ORPEA Polska gwarantuje bowiem niezbędne nakłady inwestycyjne na remont budynku oraz prowadzenie w tym historycznym miejscu działalności zgodnej z charyzmatem Zakonu – mówi Wioletta Niemiec, Prezes Zarządu Bonifraterskiego Centrum Zdrowia.

REKLAMA

DOM
Zdrowia i Spokoju

Dom Seniora
- spokój i wyrozumiałość

Zakład Opiekuńczo-Leczniczy
- opieka i wsparcie

Zakład Fizjoterapii /
Turnusy rehabilitacyjne
- profesjonalne zabiegi

ZAPRASZAMY

www.dzis.eu
Szelejewo Drugie 10 A
63-820 Piaski
tel. 65 572 15 38
km. +48 502 549 114



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



Dni Seniora. Odliczanie do Inauguracji



Dni Seniora już tuż, świętowanie rozpocznie uroczysta inauguracja na Wrocławskim Rynku i koncert gwiazdy – Czerwonych Gitar. Podajemy terminy najważniejszych wydarzeń, aby zanotować je w kalendarzu na wrzesień i zgłosić swój udział.

14 września od godz. 9.00 na placu Nowy Targ będą gromadzić się seniorzy w przyozdobionych kapeluszach, by pobić Rekord Polski w kategorii największej liczby osób w kapeluszu jednocześnie. W zeszłym roku były to 1493 kapelusze! W fotobudce będzie można gratis zrobić pamiątkowe zdjęcie. Uczestnicy dostaną czerwono-białe kotyliony z okazji 100-lecia odzyskania niepodległości. Konkurs główny Dni Seniora 2018 - na najlepszą stylizację historyczną - również nawiązuje do tej ważnej rocznicy. Laureatów konkursów i wyróżnienia "Przyjaciół Seniora" poznamy już 14 września! Więcej informacji: www.seniorzy.wroclaw.pl

Dodatkową atrakcją podczas oczekiwania na wymarsz będą tańce afrykańskie. Wrocławskie seniorki zainspirowane tradycyjnym tańcem z Afryki Zachodniej (Gwinea/ Mali) zapraszają wszystkich ciekawych świata w niezwykłą podróż do źródeł tańca i muzyki! – Taniec rozwija koordynację ruchową i świadomość. fot. A. Gronowska



Fortepian w Centrum Seniora



Wywołuje sporo pięknych emocji, ociepla i łagodzi obyczaje. Coś fenomenalnego zadziało się dzięki nowemu podarunkowi. Fortepian stał się miejscem spotkań, wymiany rozmów i emocji. Seniorzy siadają, przypominają sobie lekcje gry z dzieciństwa. Pojawia się radość z muzyki. – Nie po raz pierwszy zdarza nam się taka propozycja. To swoiste wyróżnienie, że seniorzy chcą nam powierzać ważne i cenne dla nich przedmioty – mówi Robert Pawliszko, dyrektor WCS. W serwisie Facebook (www.facebook.com/centrum.seniora) znajdziemy kilka krótkich filmi-

ków z mini koncertów seniorów, zapraszamy do ich odsłuchania. Już pojawiły się trzy osoby, które co prawda muszą poćwiczyć, bo miały sporą przerwę w grze na tym instrumencie, ale chcą grać dla seniorów. – Zgłosiła się do nas pani Halinka, która bierze lekcje fortepianu i chce dać koncerty we Wrocławskim Centrum Seniora, pracownik WCS, w dzieciństwie ćwiczyła sumiennie, ale wówczas chciała spalić wszystkie fortepiany, a dziś z dużą swobodą i przyjemnością zasiadła do gry. W moim domu przez lata leżały nuty i nie bardzo miałem pomysł co z tym zrobić. A dziś znalazły swoje miejsce obok fortepianu – dodaje Robert Pawliszko.

mość ciała oraz dodaje pewności siebie. Dzięki niemu zbliżamy się do naszej prawdziwej natury – mówi Aneta Szlacheta, instruktorka tańca afrykańskiego, podrobniczka.

16 września od godz. 10.00 ruszą Targi Senioralne – w nowym miejscu! Będą prezentacje ofert dla seniorów, warsztaty, bezpłatne porady i konsultacje, konkursy. Odbędzie się także Przegląd kapel ludowych i zespołów folklorystycznych. Strefa Kultury Wrocław, ul. Mazowiecka 17 (dawny Impart). Wstęp wolny.

24 września w podwórku Teatru Muzycznego Capitol rusza Przegląd Amatorskich Chórów Senioralnych. Zgłoszenia przyjmowane są już od 1 sierpnia, mailowo: info@scenakamienica.pl lub telefonicznie: Maciej Michałkowski, tel. 884 898 268. Nie zapomnijcie zgłosić się na Igrzyska Sportowe dla Seniorów – **Senioriadę**. W tym roku seniorzy będą rywalizować w następujących dyscyplinach: szachy, badminton, jazda na rowerze, boule, kregle, nordic walking, biegi, pływanie, scrabble. Zapisy na turniej badmintona i boule: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, tel. 71 772 49 40. Zapisy i informacje dotyczące pozostałych konkurencji: www.fan.org.pl/senioriada. Kontakt: senioriada.wroclaw@gmail.com

senioriada.wroclaw@gmail.com

Wrocławski Trener Senioralny

16 lipca ruszył Wrocławski Trener Senioralny. Inspiracją dla pomysłodawców były doświadczenia z programem Trener Osiedlowy kierowanym do młodzieży, który od lat, z powodzeniem, funkcjonuje na wrocławskich boiskach.

Miasto oddaje do dyspozycji seniorów wykwalifikowanych trenerów, pod okiem których starsi mieszkańcy mają szansę rozpocząć lub rozwinąć przygodę z przyjaznymi dla wieku aktywnościami i dyscyplinami. Bezpieczny ruch na świeżym powietrzu, który sprzyja zachowaniu zdrowia i dobrego samopoczucia, to cel pięciu młodych osób, które ćwiczą razem z seniorami. Wojciech, Roksana, Adam, Karolina i Maciej spotykają się z seniorami w różnych dzielnicach, na plenerowych siłowniach, parkach, boiskach. Króluje nordic walking oraz gimnastyka. Ustalony grafik sprzyja systematyczności. To również doskonała okazja do poznania seniorów z okolicy o podobnych zainteresowaniach. Zapraszamy, szczególnie tych, którzy wahają się, czy to aby jest dla nich. Ubierz się wygodnie, weź butelkę wody i przyjdź. Zachęć sąsiadkę i koleżankę. Przekonaj się, to nic nie kosztuje i nie są wymagane wcześniejsze zapisy. Pilotaż potrwa do końca listopada.

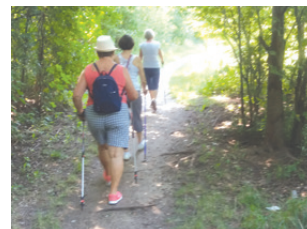
Harmonogram spotkań Trenerów Senioralnych

Dzielnica i miejsce spotkania, godzina i rodzaj zajęć

Olbin – Park Tolpy – poniedziałek, godz. 16.00: nordic walking, boules, badminton
Olbin – Zespół Szkół Salezjańskich (boisko) – środa, godz. 15.30: gimnastyka, fitness
Przedmieście Oławskie – Stadion Oławka (brama główna) – piątek, godz. 16.30: nordic walking
Grabiszyn – siłownia plenerowa przy górze skarbowców – wtorek, godz. 9.00: zajęcia na

Więcej informacji: www.trener-osiedlowy.pl

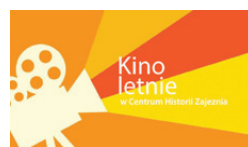
siłowni, ew. wyprawy rowerowe
Kuźniki – Gimnazjum nr 9, ul. Sarbinowska 10 – poniedziałek, godz. 9.00: nordic walking
Kuźniki – Gimnazjum nr 9, ul. Sarbinowska 10 – środa, godz. 9.00: jogging, gimnastyka zdrowotna
Gaj – Szpital Uniwersytecki, wejście główne – poniedziałek, godz. 9.00: nordic walking, zajęcia na siłowni
Wojczyce – Orlik, ul. Terenowa – środa, godz. 9.00: nordic walking, boules
Jagodno – ul. Vivaldiego (koniec) – czwartek, godz. 9.00: nordic walking
Ołtaszyn – Szkoła Podstawowa nr 34, boisko – piątek, godz. 9.00: nordic walking
Psie Pole – siłownia plenerowa, ul. Inflancka 39 – poniedziałek, godz. 9.00: nordic walking, ewentualne zajęcia na siłowni
Pawłowice – Pałac Pawłowicki – wtorek, godz. 9.00: nordic walking
Zakrzów – przy pętli autobusowej – czwartek, godz. 7.00: nordic walking, gimnastyka
Biskupin – siłownia plenerowa w Parku Biskupińskim – wtorek, godz. 8.00: zajęcia na siłowni, krykiot
Strachocin/Wojnów – siłownia plenerowa w Parku Strachocińskim – czwartek, godz. 16.00: zajęcia na siłowni, boules
Sępólno – Park Szczytnicki – piątek, godz. 8.00: nordic walking, gimnastyka



Joga na świeżym powietrzu

Joga na świeżym powietrzu w ramach projektu Parki ESK Wrocław Emocje – Sport – Kultura. Zawsze w bezdeszczowe dni o godz. 18.00. Terminy: 27.07, 12.08, 26.08. Miejsce: Park Staszica. Wstęp wolny.

Kino plenerowe w Centrum Historii Zajeżdźnia



W tym roku przy ul. Grabiszynskiej ponownie wybierzemy się w filmową podróż, w którą zabiorą nas najwięksi mistrzowie kina. Plac przed Zajeżdźnią zamieni się w specjalnie przygotowaną dla potrzeb kinomanów przestrzeń.

Na miłośników kina będą czekać wygodne leżaki i krzeselka oraz ciepłe koce na chłodniejsze wieczory. Do dyspozycji zmotoryzowanych widzów oddany zostanie parking i, podobnie jak w ubiegłym roku, filmy będzie można obejrzeć także z wnętrza własnego auta, słuchając ścieżki

filmowej za pomocą radia. Nie zabraknie również food-trucków z przekąskami. Nowością tegorocznego cyklu będą krótkie prelekcje prowadzone przez zaproszonych gości, którzy wprowadzą widzów w meandry prezentowanych filmów. Wstęp wolny.

Każdy piątek godz. 21.30
 27.07 „Stulatak, który wyskoczył przez okno i zniknął”
 03.08 „Vicky Cristina Barcelona”
 10.08 „Mustang”
 17.08 „Dobry rok”
 24.08 Wybór widzów (głosowanie na Facebooku)

KOPERTA ŻYCIA DLA WROCŁAWIAN



Droży Państwo, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej we Wrocławiu w lipcu tego roku rozpoczął projekt społeczny o nazwie „Koperta życia” skierowany do osób starszych, samotnych, przewlekłe chorych oraz niepełnosprawnych. Chcemy uświadomić mieszkańców miasta o znaczeniu posiadania, w ogólnie dostępnym miejscu, szczegółowych informacji dotyczących ich stanu zdrowia. „Koperta życia” ma ułatwić służbom medycznym udzielenie pomocy pacjentowi. W praktyce oznacza to nie tylko nieocenioną pomoc w podjęciu szybkiej akcji ratującej życie, ale i zwiększenie codziennego poczucia bezpieczeństwa.

Zestaw „Koperty życia” składa się z „Karty informacyjnej” przeznaczonej do uzupełnienia wraz z woreczkiem foliowym z zamknięciem strunowym oraz magnesu (za pomocą którego przymocowujemy „Kopertę życia” do lodówki) lub naklejki (alternatywa dla osób, które nie mają możliwości przyklepienia magnesu do lodówki). Naklejka informuje służby medyczne o istnieniu „Karty informacyjnej” wewnątrz lodówki, bo właśnie to konkretne urządzenie znajduje się w większości gospodarstw domowych.

„Karta informacyjna” zawiera numery telefonów alarmowych oraz informacje dotyczące danych osobowych, przebytych chorób, przyjmowanych leków, wszelkich

uczuleń, kontaktów do najbliższych. Chcemy, aby na karcie obowiązkowo znalazł się także podpis lekarza prowadzącego. W czasach kiedy każda starsza osoba gromadzi rozbudowaną dokumentację medyczną w formie papierowej, może dojść do sytuacji, że będzie ona trudna do odnalezienia bądź po prostu może się zgubić. W przypadku pogorszenia stanu zdrowia nie zawsze też pamiętamy o wszystkich ważnych informacjach, które należy przekazać pracownikom służb ratunkowych. Wtedy dane zamieszczone w „Karcie informacyjnej” mogą uratować nam życie.

W przypadku zmiany sytuacji zdrowotnej właściciel karty musi ją wymienić na nową, np. poprzez pobranie ze strony internetowej MOPS we Wrocławiu pod adresem: www.mops.wroclaw.pl i następnie ponowne jej wypełnienie.

„Koperty życia” chcemy rozprzestrzeniać wśród jak największej liczby seniorów w stolicy Dolnego Śląska. Popularyzowanie akcji wpisuje się w politykę senioralną miasta, której podstawowe założenia zawarliśmy w „Gminnym programie wspierania osób w podeszłym wieku, niepełnosprawnych oraz niesamodzielnych na lata 2014-2018”. Chcemy i musimy o pamiętać o Seniorach.

Dla wrocławskich seniorów przygotowaliśmy łącznie 50 tysięcy „Kopert życia”. Kolportażem zajmuje się Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej we Wrocławiu. Na terenie Wrocławia „Koperty życia” będą dostarczane z pomocą Wrocławskich Rad Osiedli, Klubów Seniora czy przy okazji organizowanych eventów dla seniorów przez miasto Wrocław, w tym tradycyjnych już „Dni Seniora”. Od lipca br. można o nie pytać także podczas zajęć sportowo-rekreacyjnych prowadzonych w ramach projektu „Wrocławski Trener Senioralny” – dodaje Anna Józefiak-Materna, dyrektor MOPS we Wrocławiu.

Zdecyduj się na kopertę życia!

Jacek Sutryk

Dyrektor Departamentu Spraw Społecznych UM Wrocławia





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.



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.

Harmonogram wydań 2018/2019 r.

Wydanie	Data emisji i wysyłki
Wrzesień	29 sierpnia
Październik	26 września
Listopad	31 października
Grudzień	28 listopada
Styczeń	19 grudnia
Luty	styczeń
Marzec	luty
Kwiecień	marzec
Maj	kwiecień
Czerwiec	maj

Redakcja Gazety Senior zaprasza do współpracy kandydatów na dziennikarzy i reporterów

- » Bywasz w centrum wydarzeń senioralnych.
- » Masz więcej czasu na emeryturze, lubisz pisać i sprawnie Ci to wychodzi.
- » Chcesz tworzyć wiadomości, artykuły dla dużej grupy czytelników.
- » Korzystasz z poczty elektronicznej (wysyłasz e-maile, przesyłasz zdjęcia).

Dołącz do zespołu Gazety Senior!

- » W naszej Redakcji każdy pracuje w swoim indywidualnym tempie.
- » Poruszasz tematy, które grają w Twojej duszy.
- » Oferujemy współpracę w oparciu o wolontariat.
- » Oddajemy do Twojej dyspozycji media o ogólnopolskim zasięgu.

Zapraszam do kontaktu

Linda Matus
Redaktor Naczelna
tel. 533 301 661
linda.matus@mediasenior.pl

