

Gazeta Senior



cena: 5 zł



REKORD POLSKI

Bicie Kapeluszowego Rekordu Polski
14.09.2018, godz. 9:00-10:30
pl. Nowy Targ, Wrocław

**+ Leki tracą właściwości,
gdy jest za gorąco**

+ E-RECEPTY

+ List do opiekuna. Akcja

Już nie boję się pisać
Jola Jaśkiewicz

Na ławeczce
w Budapeszcie

CO ROK KILOGRAM!

Spacer w Sieci

*Nie mam ciśnienia
na popularność*
Michał Bajor

**kolejne
wydanie
26 września**

Drodzy Czytelnicy,

Jesień będzie należała do seniorów. Dni Seniora, Targi Seniora, Jarmarki i moc towarzyszących im atrakcji odbędą się w wielu miastach w Polsce. Jak udało nam się ustalić, oferta jest bogata, ciekawa, grzechem byłoby z niej nie skorzystać.

W wydaniu znajdziecie m.in. specjalny dodatek z okazji Wrocławskich Dni Seniora, w którym zapraszamy seniorów z całej Polski do świętowania. Już 14 września wrocławscy seniorzy spróbują pobić kapeluszowy rekord Polski. Trzymamy kciuki za jak najlepszy wynik! Następnie barwny korowód seniorów przejdzie ulicami miasta. Inauguracja to początek Dni Seniora. Zapraszamy seniorów, działaczy i liderów środowiska senioralnego do Wrocławia. Warto zakosztować atrakcji, przyrzyć się ciekawym rozwiązaniom i zaszczyścić je na lokalnym gruncie.

Gazeta Senior będzie gościć również na Targach Seniora w Krakowie, Jarmarku Kreatywności w Warszawie, na Senioralnych w Poznaniu. O zapowiadanych atrakcjach więcej w aktualnym numerze.

Z Michałem Bajorem – aktorem i piosenkarzem, znanym z takich przebojów, jak „Taka miłość w sam raz”, „Nie chcę więcej” czy „Ogrzej mnie” rozmawia Magda Wieteska. Zapraszamy do lektury wywiadu, na koncerty artysty i do wysłuchania najnowszej płyty „Od Kofty do Korcza...”

Wielu chce działać dziś na rzecz seniorów, nie wszystkim to wychodzi. Poszukując skutecznych i ciekawych przykładów wsparcia seniorów, Andrzej Wasilewski natknął się na Kaliską Radę Seniorów i Grażynę Mazurek. Spotkanie zaowocowało dyskusją na temat lokalnych rozwiązań i refleksją o społecznej polityce senioralnej. Stowarzyszenie Koncentrat co roku prowadzi warsztaty pisarskie dla seniorów, a Gazeta Senior z przyjemnością patronuje tym spotkaniom. Pani Jola Jaśkiewicz jest jedną z uczestniczek. Zgodziła się opowiedzieć, ile dobrego pisanie wniosło w jej życie, jak odmieniło jej codzienność. Ponieważ w redakcji wiemy doskonale, jak terapeutyczną moc ma pisanie, zachęcamy wszystkich do chwycenia za pióro... lub klawiaturę. Złodzieje i oszuści nie wybierają się na wakacje, dlatego słoneczna aura nie może usnąć naszej czujności. O metodzie „na parawan” opowiada Podkom. Ewelina Rosa. W numerze mnóstwo porad, wskazówek, ciekawostek na temat zdrowia seniora i opieki. Jerzy Dudzik z charakterystycznym dla niego przymrużeniem oka bierze na warsztat senioralne „zdrowotne” przyzwyczajenia.

Jak zwykle prezentujemy wiele turystycznych ofert. Jesień to przyjemna aura - bez skwaru i wyjątkowo przyjazne ceny. Polecamy wycieczki, spacerować także wirtualnie!

Zapraszamy m.in. do stałych cykli: „Masz do tego PRAWO”, „ABC Psychologii dla seniorów”, „Jak się wyśpać?”, „Łazienka Seniora” i do wielu innych ciekawych artykułów, które specjalnie dla naszych Czytelników tworzy drużyna redaktorów 60+.

Milej lektury
Linda Matus
Redaktor Naczelna

Nie mam ciśnienia na popularność



fot. Rafał Masłow/Sony Music

Charakterystyczna twarz i charakterystyczny głos, trudny do pomylenia z innym artystą. Pochodzi z Opola, z aktorskiej rodziny – jest synem Ryszarda Bajora i starszym bratem Piotra Bajora. Laureat wielu nagród i wyróżnień, na estradzie zadebiutował w 1973 r., zdobywając główną nagrodę na Festiwalu Piosenki Radzieckiej w Zielonej Górze.

Wciąż nagrywa płyty i koncertuje. Na ostatniej płycie pt. „Od Kofty... do Korcza” znajdują się najważniejsze utwory w muzycznym życiu artysty.

Z Michałem Bajorem – aktorem i piosenkarzem, znanym z takich przebojów, jak m.in. „Taka miłość w sam raz”, „Nie chcę więcej” czy „Ogrzej mnie” rozmawia Magda Wieteska.

Magda Wieteska: „Najlepszy aktor wśród piosenkarzy i najlepszy piosenkarz wśród aktorów” – tak możemy przeczytać na Pana stronie internetowej. W której roli lepiej się Pan czuje – występując na deskach teatru, na planie zdjęciowym czy podczas koncertów?

Michał Bajor: Myślę, że po tylu latach pracy mogę pozwolić sobie na stwierdzenie, że najlepiej czuję się jako Michał Bajor. I to zarówno na scenie, estradzie, w filmie, czy w telewizji. Sądzę, że jeśli chodzi o moją działalność artystyczną, zapracowałem sobie na to, że jestem jakimś znakiem wywoławczym dla tych na „tak” i dla tych na „nie”. Na pewno też udowodniłem wielokrotnie, że w każdym z tych wymienionych w pytaniu dziedzin starałem się i wciąż staram zagrać rolę czy zaśpiewać piosenkę, jak najlepiej potrafię i zawsze z bardzo poważnym podejściem do mojej publiczności.

M.W.: Wychował się Pan w aktorskiej rodzinie. Czy myślał Pan kiedykolwiek o innym niż artystyczny pomysł na siebie?

M.B.: Wychowałem się w rodzinie pedagogiczno-artystycznej. Wszyscy bliscy i ja również wiedzieliśmy, że będę na scenie, ale miałem też plany zostania nauczycielem,

gdyby mi się nie powiodło artystycznie. W sumie pedagog to też w jakimś sensie aktor, który musi wiarygodnie zagrać swoją rolę przed całą klasą słuchaczy (uśmiech).

M.W.: Po raz pierwszy wystąpił Pan publicznie, jako mały chłopiec, w roli wilka w przedstawieniu „Czerwony Kapturek”. Pamięta Pan tę rolę? Miał Pan trema? Jaka była reakcja publiczności?

M.B.: To było w teatryku, który prowadził mój Tato. Musiałem być wiarygodny, bo dzieci były bardzo przejęte, oglądając mojego wilka i trochę się go bały, ale na końcu zdejmowałem lalkową głowę drapieżnika, pod którą była moja głowa i wszystkie dzieci się śmiały. Dostawaliśmy też, jako młodzi aktorzy, pierwsze honorarium w postaci cukierków krówek (śmiech).

M.W.: Jako zaledwie 17-latek wystąpił Pan w filmie „Wieczór u Abdona” razem z wielką Beata Tyszkiewicz. Zagrał Pan jej... kochanka. Jak Pan wspomina to doświadczenie?

M.B.: O, to wspaniałe wspomnienia. Po pierwsze to debiut telewizyjny światowej dziś sławy Agnieszki Holland, a po drugie wspomniana królowa ekranu, Beata Tyszkiewicz, której zbierałem zdjęcia w liceum. Wszystkie chłopaki w klasie mi zazdrościli. Obie

Panie bardzo mi doradzały i były niezwykle serdeczne i pomocne. Tak, to bardzo wspaniały okres, pełen wrażeń i emocji na prawdziwym planie filmowym. I tam właśnie Beata Tyszkiewicz po zakończonych zdjęciach powiedziała mi, cytując: „Zedrzesz, dziecko, buty w filmie”. I wywróżyła. Zagrałem potem w kilkunastu filmach u najwybitniejszych polskich reżyserów, a także w filmie niemiecko-węgierskim i bułgarskim. Ten pierwszy pt. „Hanussen” nominowany był do Oskara, w kategorii filmów zagranicznych, więc to też była dla mnie ogromna satysfakcja.

M.W.: Na Pana koncertach pojawia się zawsze więcej kobiet niż mężczyzn. Bilety szybko się rozchodzą. Czy przygotowując się do występów, myśli Pan o swojej publiczności? Czyba inaczej śpiewa się dla damskiej widowni niż dla męskiej czy mieszanej...

M.B.: Na całym świecie to właśnie kobiety tworzą kulturę, bo mają na to, co naturalne, więcej wyobraźni, ale też i czasu. Trudno oczekiwać, żeby facet, który zajmuje się utrzymaniem domu, zabezpieczeniem rodziny, planowaniem przyszłości dzieci, po pracy wracał do domu, siadał w fotelu i puszczał płyty z piosenkami literackimi albo

Gazeta Senior Kraj
ISSN 2450-1883
nakład: 18 000 egz.
numer 08/2018
29 sierpnia 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, Ks. dr hab. Zdzisław Kropidłowski, dr Jadwiga Kwiek, Kazimierz Nawrocki, Genowefa Pietraszewska, Andrzej Wasilewski, dr Walentyna Wnuk;

Współpraca: Małgorzata Dryjska-Łożyńska, Aleksandra Gracjasz, Maria Marchwicka, Maria Orwat, Alicja Pionkowska, Roman Szymański, Miłosz Sałaciński;

Dyrektor artystyczny:
Ida Bianka Matus;

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

Foto: fot. Rafał Masłow/Sony Music, 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.



szedł wieczorem na tego typu koncert. I ja to rozumiem. Ale czasami po koncercie spotyka mnie niespodzianka, bo przyprowadzony przez żonę z okazji np. rocznicy ślubu mówi mi przy autografach, że nie przepadał za takimi piosenkami, ale przyjdzie za rok. To cieszy, bo kontakt z artystą i tym repertuarem na żywo powoduje zupełnie inne emocje.

M.W.: Czy ma Pan swój ulubiony utwór z własnego repertuaru?

M.B.: Och, nie potrafiłbym dzisiaj odpowiedzieć na takie pytanie. Już nie. Kilkadzieści ról, dwadzieścia płyt, kilkaset piosenek. Bez szans. Dzisiejszy młody artysta posiadający na swoim koncie dopiero np. dwie płyty i trzy role, może się odnieść do takiego wyboru ulubionej piosenki czy roli. Na pewno większość piosenek, które nagrałem, chciałem zaśpiewać. Może parę wykonałem z powodu jakiegoś ukłonu w stronę autorów, a potem odrzuciłem, ale tym bardziej są w zapomnianej szufladzie historii mojego repertuaru.

M.W.: Jest Pan bardzo popularnym artystą. Czy ta rozpoznawalność dała się Panu kiedyś we znaki?

M.B.: Nigdy nie miałem ciśnienia na popularność. Bardzo szybko musiałem się jednak do tego przyzwyczaić. Mam bardzo charakterystyczną twarz, jak i również

repertuar. W sumie wszędzie, gdzie bywam, jestem rozpoznawalny. Ludzie na osoby publiczne reagują bardzo różnie, ale w większości sympatycznie. Myślę, że nawet jak nie przepadają za danym wykonawcą, to wolą udać, że go nie znają, niż okazywać niechęć. I dobrze. Oczywiście czasami chce mi się wmieszać w anonimowość, ale prawie nigdy się to nie udaje. Dlatego tak lubię zagraniczne podróże, gdzie większość osób mnie nie zna, a polscy turyści są na obczyźnie podwójnie mili dla swoich artystów.

M.W.: Jak Pan wypoczywa, ładuje akumulatory?

M.B.: Sen, obowiązkowo 9 godzin, od dziesięcioleci. Dobre kino, muzyka, książka. Spotkania z przyjaciółmi i wspomnianie w poprzedniej odpowiedzi podróże, które chyba najbardziej mnie mobilizują. I regularne ćwiczenia fizyczno-terapeutyczne podtrzymujące moją formę.

M.W.: Marzenia Michała Bajora?

M.B.: Jeżeli mógłbym teraz sobie czegoś życzyć, to zatrzymania jak najdłużej tego, co mam teraz, od zdrowia, przez spokojną karierę, do kolejnych realizacji marzeń, czegoż życzyć i Pani, i Czytelnikom.

M.W.: Dziękuję w imieniu swoim i Czytelników. I życząc spełnienia pragnień!



OPERA
WROCŁAWSKA

SEZON 2018 – 2019

PREMIERY

20 / 09 2018	INAUGURACJA SEZONU GALA OPEROWA
29, 30 / 09 2018	Giuseppe Verdi NABUCCO
27 / 10 2018	Adolphe Adam GISELLE
14, 15 / 12 2018	Stanisław Moniuszko HALKA <i>reż. Andrzej Łapiński</i>
31 / 12 2018 01 / 01 2019	GALA SYLWESTROWO-NOWOROCZNA
9, 10 / 02 2019	Wolfgang A. Mozart DON GIOVANNI
6, 7 / 03 2019	Stanisław Moniuszko WIDMA
6, 7 / 04 2019	Charles Gounod FAUST
27 / 04 2019	Igor Strawiński GRA W KARTY ŚWIĘTO WIOSNY
3 / 05 2019	HALKA POMSTA JONTKOWA Film niemy z muzyką na żywo i koncert
5 / 05 2019	Stanisław Moniuszko ŚPIEWNIK DOMOWY
24, 26 / 05 2019	Gaetano Donizetti CÓRKA PUŁKU Wykonanie koncertowe
1, 4 / 06 2019	PRAPREMIERA Zygmunt Krauze YEMAYA – KRÓLOWA MÓRZ Spektakl familijny
14, 15, 16 / 06 2019	SUPERWIDOWISKO Giuseppe Verdi TRAVIATA
28 / 06 2019	GALA BALETOWA

SPEKTAKLE REPERTUAROWE

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, Połowiacy-peret, Requiem d-moll, Romeo i Julia, Sid – wąż, który chciał śpiewać, Skrzypek na dachu, Trubadur, Wieczór polski, W krainie Czarodziejskiego fletu, Via crucis, Zemsta nietoperza

www.opera.wroclaw.pl

MECENAT



SPONSOR STRATEGICZNY



ROYAL RUSSIAN BALLET

Jezioro łabędzie



24.10 LUBLIN
26.10 KRAKÓW
27.10 ZABRZE
29.10 WROCŁAW
30.10 OPOLE

Nie tylko STRAUSS GALA

Hans-Peter Manser - dyrygent



27.11 SZCZECIN
28.11 GDYNIA
29.11 GDAŃSK
30.11 BEŁCHATÓW
2.12. ZABRZE
3.12 KRAKÓW
4.12 OPOLE

The best of Ennio Morricone



12.12. ICE KRAKÓW Congress Centre

BILETY

kasy, salony EMPiK
www.eventim.pl, www.kupbilecik.pl
Więcej na www.promusica.pl
tel. 71 337 32 08

JARMARK KREATYWNOŚCI

Świętuj z nami!

niedziela **30.09.2018**

godz. 11⁰⁰ – 16⁰⁰

Ogród Saski Warszawa

REKLAMA



Trzy sposoby na uśmiech

Braki w uzębieniu mogą mieć poważne konsekwencje funkcjonalne, jak i estetyczne, dlatego powinno się je szybko uzupełnić. Na szczęście współczesna stomatologia dostępna w enel-med oferuje różne rozwiązania protetyczne.

Braki w uzębieniu

Utrata nawet jednego zęba może mieć poważne konsekwencje, z których nie zdajemy sobie sprawy. Pozostawienie nieuzupełnionego braku zęba może przyczynić się do powstania nieodwracalnych zmian polegających na przesunięciach zębów sąsiednich i przeciwstawnych, co może doprowadzić w skrajnych przypadkach do konieczności ich usunięcia. Z czasem pojawiają się problemy ze zgryzem, zmiany w rysach twarzy, jak dodatkowe zmarszczki mimiczne, widoczne zaburzenie w proporcji i profilu warg, co prowadzi do szybszego efektu starzenia się twarzy. Braki w uzębieniu przyczyniają się ponadto do znacznego obciążenia mięśni twarzy, co może skutkować opadaniem kącików ust. Poza tym warto pamiętać, że mogą one prowadzić do zaburzeń gastrycznych oraz chorób na tle pokarmowym. Ze względu na sposób umocowania protez uzupełnienia protetyczne podzielimy na stałe i ruchome.

Popularne protezy zdejmowane

Protezy wyjmowane, czyli ruchome – to najbardziej popularne rozwiązania stosowane w przypadku utraty kilku lub wszystkich zębów. Są stosunkowo tanie i dzięki temu powszechne. W zależności od wykorzystanego materiału dobrze wykonana proteza może być nawet niewidoczna, wymaga jednak zdejmowania i czyszczenia po każdym posiłku. Jest więc dla pacjenta niekomfortowa. Protezy osiadające, czyli oparte wyłącznie na błonie śluzowej, sprzyjają ponadto powolnemu, stopniowemu zanikowi kości. Są ponadto częstą przyczyną urazów i odleżyn.

Mosty – uzupełnienie stałe

Innym rozwiązaniem jest most, który składa się z przeszła (odtworzonego brakującego zęby) oraz elementów, którymi są najczęściej korony protetyczne. Za pomocą mostu można odtworzyć brak jednego lub kilku zębów, w zależności od umiejscowienia braku zęba. Założenie mostu opartego na własnych zębach jest możliwe tylko w przypadkach, gdy braki znajdują się pomiędzy nimi, choć oczywiście zdarzają się wyjątki. Zaletą mostów, tak jak i wszystkich uzupełnień stałych (korony, wkłady koronowe), jest wygoda użytkowania – czyli brak konieczności ich zdejmowania.

Implant – zaawansowana technologia

Implant to śruba wykonana z tytanu bądź stopów tytanu, którą wkręca się w kość, w celu odbudowy pojedynczego zęba lub kilku zębów. Do implantów przykręcane są specjalne elementy służące do zamontowania na nich zarówno koron, mostów, jak i rozległych protez ruchomych, zwane są łącznikami. Główną zaletą uzupełnień implantoprotetycznych jest fakt, że nie ma potrzeby szlifowania żywych, niezniszczonych zębów filarowych, ani ich nadmiernego obciążania. Implantacja pozwala na uzupełnienie pojedynczego zęba lub bardziej rozległych braków w łuku zębowym. Przed zabiegiem implantacji chirurg stomatologiczny zleca wykonanie pantomogramu lub tomografii komputerowej, które są niezbędne do oceny danego odcinka kości. Wszczepienie implantu odbywa się w znieczuleniu miejscowym i trwa od 30 do 60 minut. Zabieg jest dobrze tolerowany i u większości pacjentów nie

wywołuje poważniejszych dolegliwości bólowych. W przypadku utraty wszystkich zębów na implantach można zainstalować protezy całkowite. Są to tzw. protezy nakładowe. Do ich wykonania niezbędne jest wszczepienie od dwóch do czterech implantów w szczękę bądź w żuchwie, na których następnie mocowana jest proteza.

Pamiętaj o pielęgnacji

Niezależnie od zastosowanego rozwiązania niezwykle istotną rolę odgrywa higiena jamy ustnej i uzupełnień protetycznych. Oprócz szczotkowania zębów i protez konieczne jest stosowanie nici dentystycznej, wykałaczki, szczoteczki międzyzębowej czy wodnych irygacji ustnych. Pacjenci muszą zgłaszać się na systematyczne wizyty kontrolne co pół roku.

Współczesne materiały, jak i technologie uzupełnień protetycznych gwarantują znakomitą estetykę i komfort przez wiele lat. Zachęcamy pacjentów, zanim podejmą decyzję o usunięciu zęba, do konsultacji z naszymi specjalistami. Pamiętajmy, że usuwa się szybko, odtwarza długo i kosztownie. Konsultacje protetyczne i leczenie mogą sprawić, że nasz uśmiech będzie znowu naturalnie piękny. Zapraszamy do poszerzenia wiedzy na temat możliwości leczenia do naszych specjalistów we wszystkich oddziałach enel-med.

kontakt dla pacjentów:

tel. (+48) 22 23 07 007

tel. (+48) 22 23 07 085

pon - sob 7.00 - 21.00
nd 8.00 - 18.00

Nie będziemy radą „kanapową”

Są ludzie, którzy są szczęśliwi, mogąc „nic nie robić”. Są także ludzie z potencjałem twórczym, dla których „nicnierobienie” jest bardzo męczące. Kiedy Grażyna Mazurek przeszła na emeryturę, po pewnym czasie odreagowania zmęczenia i relaksacji poczęła odczuwać brak złożonych problemów do rozwiązania, skomplikowanych zadań do wykonania i codziennego przepływu informacji o tym, jakie sprawy jeszcze należałoby podnieść i na jakim forum. Po prostu nie godziła się na emerytalne „nicnierobienie”.



fot. Grażyna Mazurek, Przewodnicząca Kaliskiej Rady Seniorów

Po maturze pracowała w przedsiębiorstwie spożywczym, potem w organizacji służby zdrowia, w rehabilitacji, ukończyła szkołę pracowników społecznych, następnie magisterskie studia z zakresu polityki społecznej. To było już naturalnym wstępem do stanowisk kierowniczych w tymże obszarze. Z czasem została dyrektorem Wojewódzkiego Ośrodka Pomocy Społecznej. Z tego okresu bardzo sobie ceni znajomość z p. Wrociską-Sławską z Poznania czy p. Remiezowicz z Konina, wybitnymi na gruncie wielkopolskim organizatorkami pomocy społecznej, Joanną Staręgą-Pasek czy Jackiem Kuroniem. – Był to czas – mówi – kiedy wszystkim chciało się zmieniać Polskę, tworzyć jej nowe oblicze, a my w województwach nadawałyśmy kształt i formy pracy opiece społecznej. Był to czas pracy wielce kreatywnej i pouczających doświadczeń. Kiedy więc w listopadzie 2016

r. Prezydent Miasta powołał Kaliską Radę Seniorów, uznano, że wiceprezes miejscowego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, Grażyna Mazurek będzie najbardziej kompetentną osobą na przewodniczącą owej Rady. Kompetentną, bo zawodowo znającą z bliska problemy, potrzeby, niedogodności i oczekiwania starzejącej się populacji mieszkańców. – A w Kaliszu seniorzy stanowią 1/3 część mieszkańców (28,6%), co widać na ulicy – mówi p. Mazurek.

Sens Rady Seniorów

Ruch powoływania Rad Seniorów w jednostkach samorządu terytorialnego w Polsce nie rozwija się dynamicznie (w Wielkopolsce obejmuje ich 15%). Potrzeba taka musi dobiec zarówno po stronie burmistrza czy wójta, jak i po stronie potencjalnych działaczy. Obie strony muszą widzieć nie tylko sens istnienia takiego

tworu w strukturze samorządu, ale także ludzi, którzy aktywnie ten sens zagospodarują. Wielu burmistrzów i wójtów podchodzi sceptycznie do takiego rozwiązania. Pytam p. Mazurek, jaki ona, osoba która przez wiele lat zajmowała się pomocą społeczną administracyjnie, zarządczo, a teraz – społecznie, jako pendent urzędników, widzi sens w Radach Seniorów? – Wprowadzamy nowy nurt myślowy w funkcjonowaniu lokalnej władzy – mówi przewodnicząca. – Z racji dużej różnicy wieku urzędnicy na ogół mają inne priorytety, kanały w myśleniu służbowym. Często nie dostrzegają problemów ludzi starszych albo bagatelizują ich znaczenie. Za mało ważne uważają to, co dla osiemdziesięciolatka ma znaczenie fundamentalne. – Istotnie – zauważam – dla niedołężnego, ciężko odchającego staruszka codziennie odwiedzającego

Skorzystaj ze zniżek - podaj hasło:
"Gazeta Senior"

Zniżki nie dotyczą kosztów materiałów użytych do zabiegów. Regulamin dostępny na stronie www.enel.pl/regulaminy

stomatologia
enel-med

grób żony na cmentarzu, ławeczka między przystankiem autobusowym a bramą cmentarza ma inny wymiar znaczeniowy niż dla sprawnego trzydziestoparolatka, który realizuje w mieście inwestycje infrastrukturalne za czterdzieści milionów złotych, ma na głowie całą furę kłopotów organizacyjnych, więc jakąś tam ławeczkę za 500 zł uzna za banalną niewart uwagi, dziwacznie jakiegoś dziadka (autentyczne zdarzenie). – Nasz głos zinstytucjonalizowany ma inną moc brzmienia urzędowego niż głos indywidualnego emeryta – mówi p. Grażyna. I jest to przekonujące.

Aktywne działania

Podkreśla moja rozmówczyni, że wszyscy członkowie Rady Seniorów w Kaliszu już wcześniej pracowali w jakichś instytucjach lub organizacjach związanych z opieką i pomocą dla ludzi starszych. Jeżeli więc rozmawiając poruszamy jakiś problem, to wszyscy rozumiemy tak samo, o czym rozmawiamy i jaka jest ranga omawianej sprawy w hierarchii problemów. Od razu wchodzimy w meritum, profesjonalnie i rzeczowo. Uważa też, że usytuowanie Rady Seniorów przy Wydziale Polityki Społecznej i Spraw Mieszkaniowych, jak to ma miejsce w Kaliszu, jest bardziej praktyczne niż, dość często spotykane, umieszczanie przy Wydziale Zdrowia. – Owszem – mówi – Wydziały Zdrowia mają tu znaczne pole zainteresowań służbowych, ale nie są zdolne ani do rozwiązań systemowych, ani indywidualnych rozstrzygnięć. Natomiast Wydział Polityki Społecznej ma inny profil oglądu sytuacji, a nadto problemy społeczne i mieszkaniowe są w jednej ręce decyzyjnej, co w praktyce życia seniorów często ma spójne powiązania.

Dopytuję, jak Miejska Rada Seniorów w stutysięcznym Kaliszu, gdzie seniorzy tworzą społeczność niemal trzydziestotysięczną, rozrzuconą po dwudziestu trzech osiedlach i trzech sołectwach, organizuje dopływ informacji o bieżących i perspektywicznych problemach ludzi starszych, aby zainicjować ich rozwiązywanie?

– Uzналиśmy – odpowiada Grażyna Mazurek – że nie będziemy Radą „kanapową”, lecz działającą aktywnie. Wyszliśmy do dwunastu kaliskich organizacji zrzeszających ludzi starszych oraz ośmiu funkcjonujących w naszym mieście organizacji działających na rzecz ludzi starszych. Zrobiliśmy to w ten sposób, że pary, po dwóch członków MRS weszły w bezpośredni kontakt z tymi organizacjami, czyniąc rozpoznanie, co i jak się tam robi na rzecz seniorów oraz jakie widzą problemy do rozwiązania, które sprawy rozwiążą we własnym zakresie, a które, otrzymując wsparcie (czyje i jakie) oraz jakie sygnalizują problemy do rozwiąza-

nia przez inne podmioty (jakie podmioty i w jaki sposób). Ujawnił się tą drogą, na przykład, mocno akcentowany problem braku zorganizowanej rekreacji ruchowej osób starszych w naszym mieście. Podniesiony temat zrealizowany został niemal od ręki. Urząd Miasta obecnie opłaca cztery punkty rekreacji fizycznej z instruktorami zajęć ruchowych dla seniorów. Przy wsparciu MRS rozwiązano również zgłaszane zapotrzebowanie na powstanie stowarzyszeń osób starszych w dwóch osiedlach. Stowarzyszenia te pełnią podstawowe funkcje integracyjno-towarzyskie dla seniorów w osiedlach. Nadto staramy się drogą różnych przedsięwzięć integrować organizacje osób starszych poprzez inicjowanie wspólnych dla nich przedsięwzięć. Są to różne wspólne wyjazdy lub imprezy na miejscu. Na przykład we wrześniu odbędzie się miejskie spotkanie osób starszych z wzajemną prezentacją organizacji senioralnych. – Są też środki finansowe – mówi p. Mazurek – na rozpoczęcie działalności różnych organizacji senioralnych. Zachęcamy, pomożemy. Możliwości takie stwarza nasza współpraca z Inkubatorem Przedsiębiorczości. Organizacjom niczego nie narzucamy. Wspieramy natomiast, integrujemy, chcemy dać poczucie, że nie są bezradni, sami. Mają wsparcie w Miejskiej Radzie Seniorów.

Potrzeby, wizje, pomysły

Jest gorący lipcowy dzień, ale w kawiarni gdzie siedzimy, zapewne funkcjonuje klimatyzacja. Przyjemnie, nie odczuwa się gorącego dnia. Pani Mazurek zamawia dla nas soki. Kurtuazyjną kawę już wypiliśmy, ale pragnienie jakiegoś napoju pozostało. Z przyjemnością patrzę na moją rozmówczynię. Jest kobietą przywiązującą wagę do elegancji – w słowach, gestach, sformułowaniach, estetyce stroju. Ładna, ale nie kokieterijna. Rzeczowa.

– Czasem się zdarza – mówi – że robię coś indywidualnego osobiście, jeśli zachodzi taka potrzeba. Na przykład jedna z koleżanek zwróciła się do mnie: zrób coś, żebyśmy się nie bały być same w domu. Zrobiłam prezentację pokazującą, jakie są teleopieki, jakie są koszty tych usług, zasady funkcjonowania itd. A potem wyłoniło się następne zagadnienie praktyczne: co mi po teleopiece, jeżeli nie będzie miał kto otworzyć drzwi...? Uzupełniłam prezentację o dalsze elementy poradniczo-instruktażowe. Pytam przewodniczącą Miejskiej Rady Seniorów w Kaliszu, jakie ma wizje perspektywiczne, co jeszcze chciałaby zrobić z własnej inicjatywy.

– Myślę o programie profilaktyki psychiatrycznej dla osób starszych – mówi. – Myślę także o „asystencie osoby starszej”. Zawsze jest grupa

starszych osób, jeszcze samoobsługowa bytowo, ale już częściowo nieporadna w różnych sprawach (np. ktoś ma lęk przed własną nieporadnością w sprawach urzędowych, lęk przed schodami, krępuje kogoś, że bardzo pomału liczy pieniądze przy kasie itp.). Usługi opiekuńcze będące w gestii Ośrodków Pomocy Społecznej nie mają zakreślonych standardów czynnościowego obszaru pomagania. Sprowadzają się do sprzątnięcia w domu podopiecznych, ugotowania obiadu, ewentualnie jakichś prostych zakupów. Asystent byłby, powiedzmy, raz w tygodniu do wspólnych wyjść np. zaprowadzić mnie do fryzjera, bo tam są schody albo wyjdź ze mną do parku na spacer, bo się boję, że mogę zasłabnąć itp. Udało nam się spowodować, aby Powiatowy Urząd Pracy stworzył bazę seniorów chętnych podjąć okazjonalną pracę i bazę ofert dla seniorów. Biurokracja proceduralna jednak zniechęca przez swój brak elastyczności. Na przykład babcia, która chce tylko kleić koperty, musi wypełniać bardzo szczegółową ankietę o swoich kwalifikacjach, przebiegu pracy zawodowej, wykształceniu, ukończonych kursach kwalifikacyjnych itp. To starszych ludzi zniechęca – takie strzelanie z armaty do zająca.

Czy Rady Seniorów wszędzie są potrzebne? – zastanawia się p. Grażyna nad moim pytaniem. – Nie wiem. Ale czasem myślę, że niekiedy mogłby wystarczyć pełnomocnik do spraw osób starszych, wyposażony w odpowiednie kompetencje, podległy bezpośrednio burmistrzowi, który by cały czas służbowy poświęcał wyłącznie tej problematyce. Sądzę, że takie rozwiązanie może być korzystne, jeżeli nade wszystko ów burmistrz byłby dojrzały do takiego rozwiązania. Ale Wiosenna Szkoła Rad Seniorów jest dla nas bez wątpienia przedsięwzięciem pożytecznym, zwłaszcza jej zajęcia warsztatowe. I tu bym chciała podziękować organizatorom za pomysł i realizację. Jest to bardzo inspirujące spotkanie działaczy owych Rad.

Na stoliku skończyły się kawy, skończyły soczki, dwugodzinna rozmowa dobiega końca. Pani Mazurek telefonuje do męża, aby podjechał po żonę. Ja auto mam „pod ręką”. Jeszcze chwila kurtuazyjnych grzeczności i każde z nas rusza do swoich dalszych zadań. Idę na parking i zastanawiam się nad interesującym aspektem: rada seniorów czy etatowy pełnomocnik? A co w tej sprawie myślą nasi czytelnicy?

Andrzej Wasilewski

ZIKO APTEKA

INFOLINIA: 12 687 57 47

LOKALIZACJE WE WROCŁAWIU

ul. Dokerska 22

(obok marketu Stokrotka)

ul. Drobnera 10

naprzeciwko wejścia na Wyspę Słodową

pl. Grunwaldzki 16

obok Biedronki

ul. Jedności Narodowej 51-53

obok Biedronki, przy rondzie Anny German

ul. Krakowska 1

Galeria Sylwia

pl. Legionów 13

naprzeciwko przystanku Plac Legionów

ul. Oławska 12

róg z ul. Łaciarską

ul. Pomorska 61

na rogu ul. Pomorskiej i ul. Św. Wincentego

ul. Świdnicka 48

na rogu ul. Świdnickiej i Piłsudskiego

ul. Traugutta 92

obok Komisariatu Policji i Biedronki

ul. Ustronie 1-3

boczna od ul. Jedności Narodowej, SIMPLY MARKET

Już nie boję się pisać

Stowarzyszenie Koncentrat co roku prowadzi warsztaty pisarskie dla seniorów. Pani Jola Jaśkiewicz jest jedną z uczestniczek. W rozmowie z Lindą Matus opowiada o tym, ile dobrego pisanie wniosło w jej życie, jak odmieniło jej codzienność.



fot. Jola Jaśkiewicz

Linda Matus: Proszę powiedzieć parę słów o sobie naszym Czytelnikom.

Jola Jaśkiewicz: Mam 70 lat. Jestem osobą samotną. Uczęszczam na warsztaty literackie prowadzone przez UTW im. Heleny Kretz w Łodzi oraz w wolnych chwilach maluję.

Wydałam dwa tomiki wierszy (Nie tylko lirycznie i Niebieskie wstążki latarni – 2017, 2018 r.), dwie książeczki dla dzie-

ci – opowieści leśne (2017, 2018 r.), jestem współautorką książki dla młodzieży: Łódzkie czary-mary, zbioru bajeczek Z babcinej szuflady oraz laureatką licznych konkursów literackich.

L.M.: Jak zaczęła się Pani przygoda z pisaniem?

J.J.: Pamiętam pierwszy okres na emeryturze, córka założyła własny dom, wyprowadziła się, a ja sama w domu delektowałam się spokojem.

Przez pierwsze dwa miesiące siedziałam w szlafroku przed TV, aż... miałam tego dość. Potem rzuciłam się w wir pomocy córce; urodziła synka. Niby czułam się spełniona, ale wiecznie w duszy coś wołało. Córka, widząc, jak się męczę, powiedziała mi krótko „poszukaj w sobie pasji i idź na całość”. Pasji, ale co jest moją pasją? Bank, gdzie pracowałam, firmę, którą w międzyczasie otworzyłam, to rozdzieliły już zamknięte, dom przykrociły swoje potrzeby, szyc, dziergać na drutach nie lubiłam, nazwały się po imieniu choroby, wkradła się nuda, zniechęcenie. Namęczyłam się sama ze sobą.

Zimą, w domu, przylepiona nosem do szyby łzawo wspominałam przeszłość, za to latem jeździłam do lasu, do Łągiewnik. Obcując z przyrodą, podpatrując zwierzęta nagle moja dusza zaczęła „śpiewać”.

L.M.: Jak wyglądają spotkania, na których szlifuje Pani warsztat?

J.J.: Na warsztatach litera-

ckich na UTW nauczyłam się nie zasklepić w jedno-tematycznym pisaniu, stylu. Uczęszczam też na warsztaty literackie w Domu Literatury na Roosevelta, o, tutaj porządnie mnie pogoniono – są to warsztaty współczesnej poezji, a ja romantyczka, więc przeniosłam się na warsztaty do prof. Cieślaka w Poleskim Ośrodku na Krzemienieckiej. Wymagający lektor i jednocześnie otwarty na naszą twórczość, koncepcyjnie krytyczny i przemyślny – nie irytuje go praca ze starszymi osobami. Pani Hania Proszak, poetka łódzka, na swoich warsztatach nauczyła mnie, że poezja to budowanie obrazu przy użyciu metafor, a spotkania z autorami, złoty poetów z całej Polski dały mi przegląd barwnego świata poezji.

Warsztaty prowadzone przez lektorki ze Stowarzyszenia Dziennikarzy Koncentrat przybliżyły mi natomiast pisanie prozy. Jakże to szczęście, że prowadzone są u nas w Łodzi, szkoda tylko, że raz w roku. Tym niemniej panie Ania Błaszczewska i Ola Rzężewska pomogły mi uwierzyć w siebie – że potrafię pisać i do tego mam o czym. Wspomnienia, opowiadania, historie podpatrzane, poruszające moją wrażliwość same pchają się na papier. Mogę tylko powiedzieć – dziękuję, Pani Aniu i Pani Olu. To są dwie czarodziejki, które w tak krótkim czasie złamały moją barierę niewiary w pisanie. Przestałam się bać pisać.

L.M.: Co Panią inspiruje?

J.J.: Przyroda oraz ciekawe

ujęcie problemów ludzkich w poezji mistrzów, wówczas zabawiam się w stylizację, parafrazy.

Lubię prozę. Pisać opowiadania, wspomnienia to wtopić się w barwne historie ludzi i analizę różnorodności oglądu świata.

L.M.: Kiedy lubi Pani pisać, a kiedy zupełnie nie ma Pani do tego głowy?

J.J.: No, oczywiście problemy – dołują, ale i ubierają moją poezję w szaty tęsknot, nostalgii. Wyżalę się w niej, wyklęcę z Panem Bogiem albo wyśpię-wam swoje tęsknoty.

Natomiast zupełnie nie mam głowy do pisania i uczestniczenia w warsztatach, gdy wpadam w dołek: samotność, starość, chorobiska krzyczą: po co ci to?! – i wtedy siadam przy oknie, patrzę na szemrzące drzewa, a tam każda gałązka ma mi tyle do powiedzenia. I muszę zaraz coś napisać. Tej wrażliwości nauczyły mnie właśnie warsztaty literackie.

L.M.: Co stanowi dla Pani największą wartość w tych spotkaniach, co wniosły do Pani pisanie?

J.J.: Dały mi pewność siebie, zachęte, że mogę pisać i pokazały mi, że moje życie się nie skończyło, że pasje mogą być zrealizowane. Stały się też moim przyjemnym obowiązkiem – muszę odrobić lekcje, zmobilizować się i pójść na nie, uczesać się, ubrać, przygotować. To śmiesznie brzmi, ale na co dzień, nikt z nas seniorów, nie zakłada niedzielnej sukienki, nie wyskoczy do fryzjera, nie perfumuje się. Poza tym mam wtedy kontakt

z ludźmi, którzy nadają na podobnych falach – wszyscy na takich spotkaniach, to przecież też „poetki, pisarki, malarki”. Wspieramy się, lubimy słuchać. To najlepsza publiczność, zawsze otwarta, chociaż krytyczna, ale to nieważne, można wtedy zaistnieć, mieć swoich odbiorców, dla których chce się pisać, malować.

Cały czas uważam, że się bawię literaturą, to ucieczka przed problemami, chorobami. Przecież my, osoby starsze nagrody Nobla za naszą twórczość nie dostaniemy, konkurencja też nie jest motorem naszych działań, my piszemy, bo możemy się wygadać, dać czytelnikowi radę, ubrać w metaforę problemy, z którymi każdy się spotyka, często słyszę – oj, przecież ja tak samo myślę, no i biegniemy na warsztaty, aby pobyc z ludźmi, nawiązać nowe kontakty i co najważniejsze – nie mamy czasu na ubolewanie nad sobą, a wprost przeciwnie, zajęcia i owoce naszej pracy dają nam satysfakcję. Czujemy się potrzebni. Mamy znowu cel w życiu.

L.M.: Jak ma Pani plany i marzenia literackie?

J.J.: Zamierzam wydać zbiór opowiadań, teraz szukam wydawcy. Moim marzeniem jest napisać powieść, już chodzą mi po głowie poszczególne scenki. A wie pani, na czym polega starość? A na tym, że się nic nie chce. Warsztaty podrywają do życia, mobilizują i ujawniają nasze pasje. Choroby, problemy można stłumić, wyleczyć, a pasje – nie.

REKLAMA

Sztuczna szczęka



to nie rozwiązanie

Skuteczna metoda leczenia bezzębia przy pomocy rozwiązań Nobel Biocare

Leczenie metodą All-on-4® to zastąpienie brakujących zębów przy użyciu mostu obejmującego cały łuk zębowy, oparty na zaledwie czterech implantach stomatologicznych. Dzięki minimalnej liczbie implantów zmniejszamy koszt leczenia.

Sprawdzone i udokumentowane naukowo

Pochylone implanty stosuje się w praktyce klinicznej od ponad 10 lat, uzyskując korzystne wyniki. Metoda All-on-4® opiera się na sprawdzonych efektach badań klinicznych, w których wszczepiono cztery implanty i na nich oparto uzupełnienie całego łuku zębowego.



Różne możliwości protetyczne

Dobra stabilizacja przy użyciu jedynie czterech implantów

www.dental-med.com.pl

dental med
PROFESJONALNA STOMATOLOGIA

Zapraszamy do rekomendowanej kliniki stosującej metodę All-on-4

**ul. Kamieńskiego 142, Wrocław
tel. 71 327 63 13, 604 609 012**

Miłość to pukanie do drzwi (Humoreska)

„Krzysztof Iksiński”. Miłość – przeczytała napis na wizytówce i zastukała do drzwi. „Chyba dobrze trafiłam?”, zastanawiała się. „W tym McDonalddie był taki hałas, że nie usłyszałam dobrze nazwiska. Ale po co ja tam weszłam? Aha, na hamburgera, kiedyś przecież musiałam go spróbować, no i proszę, ci z góry właśnie wtedy musieli zadzwonić. Oni nigdy nie mają wycucia”, parsknęła zde gustowana.

Jeszcze raz przeczytała nazwisko na wizytówce: „Krzysztof Iksiński”.

„Chyba tak mówili”, uspokoiła siebie. „A co mi tam”. Zapukała ponownie.

„A jak to nie on?”, skrzywiła się. „Jak ja wtedy wytłumaczę pomyłkę tamtych z góry, to już trzecia w tym tygodniu. Wyślą mnie w końcu na emeryturę. Nie chcę, zanudzę się”.

Załomotała głośnie.

– Otwieraj kochaneczku, Miłość przyszła! – krzyknęła.

Krzyś otworzył drzwi. Zmierzyli się spojrzeniem.

„Ożeż ty, w mordę jeża”, jęknęła Miłość. Krzyś stał w szlafroku, z jedwabnym fulariem pod szyją, książką pod pachą. W ręku trzymał szklaneczkę z whisky, między kostki lodu wetknięta była słomka.

„Co ja tu robię, przecież on mnie nie potrzebuje, sam sobie poradzi”, westchnęła.

– O! Miłość? – Krzyś spojrzał na nią z zaciekawieniem. – Szukasz kogoś?

Stała zaskoczona, nie mogąc wydusić z siebie słowa.

– Młódziej mieszka piętro wyżej – dodał.

– A czy może mieszka tam Krzyś Iksiński? – zapytała z nadzieją.

– Nie – uśmiechnął się do niej i spojrzał na nią tym swoim diablím wzrokiem.

„No to wpadłam”. Miłość oparła się o ścianę.

– Wejdz, proszę – otworzył szeroko drzwi. – Zapraszam.

Pociągnął ją do siebie. Oparła się o jego ramię.

– Napijemy się drinka? – spytał. Nalał whisky do kieliszka, dorzucił kostki lodu, podał jej.

„A co mi zależy”, zamruczała cichutko, siadając obok niego na kanapie.

– Nic się nie zmieniłaś – uśmiechnął się Krzyś. – Zawsze wpadasz niespodziewanie i przewracasz mój świat do góry nogami

– Powiedz prawdę – stuknęła szklaneczką w jej szklanek. – Tobie to chyba jest u mnie dobrze? Co? A może żyć beze mnie już nie potrafisz?

– Nie przypisuj sobie zasług, to tylko chemia...

Nagle przerwała, widząc jego rozbawione oczy. Przysunęła się bliżej. Poczula zapach i ciepło skradającego się czasu, który za chwilę zacznie zaplatać warkocz złudzeń.

„A co mi tam!” Złapała go za fular, przyciągnęła do siebie i wpiła się w jego usta.

Jola Jaśkiewicz

Więcej informacji na stronie internetowej

www.pacjenci.nobelbiocare.pl www.implantywroclaw.com.pl

Smart, czyli mądry

Analogowy dziadek. Cykl

Wstąpiłem do sklepu z gadżetami elektronicznymi ot tak, dla zabicia czasu. Jako że nie mam smartfona, a dręczy mnie od dłuższego czasu konieczność wymiany akumulatora w moim 10-letnim telefonie, rozważam różne możliwości. Mało kto w to wierzy, ale wciąż można kupić i samemu sobie wymienić akumulator w komórce.

Nie jest to taki pospolity telefon do dzwonienia. Ma Wi-Fi i Bluetooth, kamerę, dyktafon, gniazdo na pamięć, ale ekran jest tak mały, jak w smartwatchu. Niby jest dobrze, ale szukanie okularów, gdy telefon dzwoni, trochę uwiera. Sami rozumiecie.

Lepiej podtrzymać stary telefon na kolejne pół roku czy może kupić smartfona? Pal diabli pieniądze. Za jednego smartfona można sobie nakuścić baterii ze 20, ale podobno to smart jest wygodniejsze.

Tak więc rozmawiam z młodym sympatycznym sprzedawcą i rozważamy różne opcje. I tak dowiedziałem się, że nie wszystkie opaski, smartwatche i smartfony można ze sobą parować. Mało tego, niektóre droższe smartfony można parować aż z dwoma urządzeniami. A to ważne. Bo gdybym tak chciał badać sobie swój dobrostan poprzez opaskę śledzącą aktywność fizyczną, to jak bym to odczytał? Dbające o linię chude 60-latki, co to chodzą na siłownię i mają osobistego trenera, noszą takie kolorowe coś, co wygląda jak zegarek, a mierzy ilość kroków w ciągu dnia, mierzy tętno i zapamiętuje średnią wartość tętna spoczynkowego w ciągu 7 dni. Mało tego, liczy także liczbę pięter pokonanych w ciągu dnia, dystans przebyty na nóżkach w kilometrach. Opaska mierzy i zapamiętuje sumę minut aktywności i przewidziany dla wieku limit, konieczny do zachowania zdrowia fizycznego. Tak twierdzi doradca handlowy, pewnie powiedzieli mu na szkoleniu. Ciekaw jestem, co ze zdrowiem psychicznym, kiedy nie sprostać żadnemu z wyznaczonych celów przez to wredne urządzenie na nadgarstku. Wyliczy ci łączną ilość spalonych kalorii w ciągu dnia, ale tylko wtedy, gdy wpiszesz. Dobrze, że nie wie, ile wchłonął ukradkiem ciasteczek.

Smartfon na odcisk palca
Wprawdzie ten gadżet jest przeznaczony dla młodych lub wierzących, że starość ich nie dotyczy, ale może także rewelacyjnie przydać się przy dbaniu o zdrowie seniorów. Z tego, co widać w środkach komunikacji miejskiej, to nasi emeryci na zagłodzonych nie wyglądają. Powiedziałbym nawet, że figurą przypomina-

ją raczej proboszcza, co to w sutannę musi się odziewać, bo suto gospodyni na plebanii karmi. Zatroškani politycy także nie wyglądają na wychudzone pacholeta. Więc może, by być w zgodzie z zaleceniami dietetyków, zadbamy o to, by ilość przyswajanych kalorii była, chociaż w przybliżeniu, zbilansowana z tymi potrzebnymi do aktywności dobowej. To ważne, bo choroby cywilizacyjne to skleroza, szumy uszne, stłuszczenie wątroby, palpacje, cukrzyca, uszkodzenia stawów kolanowych i skokowych i to wszystko, co z wiekiem i dobrym jedzeniem nachodzi człowieka. No właśnie, a co z tą całą dietetyczną dygresją ma smartfon? Na smartfonie wszystko to sobie przeczytamy i nie pokażemy nikomu, bo smartfon, w każdym razie ten nowy, ma 3 różne rodzaje zabezpieczeń. Twarz potrafi rozpoznać i odcisk palca, a dodatkowo zabezpieczymy wszystko hasłem. Teraz tylko od nas zależy, czy wyliczymy sobie precyzyjnie, ile kilokalorii pochłonęliśmy w ciągu dnia.

Do opieki nad seniorem

Podpatruję młodych w komunikacji miejskiej. Wprawdzie ten czas poświęcam na gimnastykę – w czasie przejazdów komunikacją miejską napinam mięśnie nóg, pleców, ramion, brzucha. Mogą Chińczycy uprawiać tai-chi na placach i w parkach, mogę i ja w tramwaju. Młodzi zwykle słuchają muzyki na smartfonach lub przewijają wieści na popękanych ekranach smartfonów. Ich ekrany zwykle mają rysy. I właśnie te popękane szybki zniechęcają mnie do wymiany telefonu.

Pomyślałem sobie, że urządzenia sprawdzające aktywność lub wskazujące miejsce położenia, świetnie nadają się do opieki nad osobami starszymi. Przecież to niezmiernie ważne, by osoby w podeszłym wieku zachowały jak najdłuższą sprawność fizyczną. A urządzenia tego typu pozwalają ocenić aktywność seniora i dostosować dietę do potrzeb. Nadchodzi nieuchronnie czas, kiedy urządzenia i gadżety będą monitorowały na bieżąco w domu stan osób starszych i przekazywały te informacje opiekunom.

Smartbuty i smartbluzki

Obsługiwanie telewizora, od-

kurzacza, śledzenie samochodu żony, gdy dzwoni i pyta się, czy nie wiem, gdzie go zostawiła na tym wielkim parkingu w centrum handlowym, jest czymś normalnym. Normalne może być też sprawdzenie, gdzie w tej chwili znajduje się dziadek, co to lubi sobie wyjść z domu i zabłądzić w gąszczu dużego miasta.

Fascynuje mnie co innego, kiedy powstaną smartbuty lub smartbluzki na tyle mądre, by mięciutko owijały się wokół ciała i nie pokazywały zbyt wiele. Mają komandosi kamuflaż, to dlaczego by nie stosować tego w odzieży, a przestrzeń miejska od razu by wyładniała? Zamiast snujących się po ulicach leniwym krokiem obfitych jegomości, same zgrabne, wysportowane sylwetki.

Wrocław w tym roku jest smartcity. To z racji wprowadzenia do powszechnego użytku wypożyczanych samochodów elektrycznych uruchamianych smartfonem. Wszak smart to po prostu mądry.

Jerzy Dudzik



Startfony opanowały rynek, ale trend powrotu do starych telefonów komórkowych przybiera na sile. Producenci wznawiają produkcję starszych modeli m.in. kultowej Nokii 3310. Na nowej-starej Nokii 3310 pograły w węża, nie musimy pamiętać o codziennym ładowaniu, model ma lekko odświeżony design. Za nową Nokię 3310 trzeba zapłacić nawet 300 zł, więc aparat nie należy do najtańszych. Stara, dobra Nokia to podobno ulubiony model polskiego seniora.

Leki tracą właściwości, gdy jest za gorąco

Zbyt wysokie temperatury niekorzystnie wpływają na medykamenty przechowywane w naszych domowych apteczkach. Leki tracą właściwości, gdy jest za gorąco (powyżej 22 st.) i gdy są wystawione na działanie promieni słonecznych. – Można sobie wyobrazić taką sytuację: nasłoneczniona kuchnia, siadam do śniadania, zażywam leki. Nie chce mi się ich chować – kładę je na parapet. A tam pada światło słoneczne i jest temperatura powyżej 30 stopni – mówi prof. Bogusław Okopień, krajowy konsultant ds. farmakologii klinicznej.

Leki powinny być przechowywane w chłodniejszym miejscu np. w piwnicy, w spiżarni lub w głębokiej, zacienionej szafce (która jest w najchłodniejszej części mieszkania czy domu). – Trzeba pamiętać, że wszystkie leki są aktywne, jeżeli przechowuje się je w temperaturze pokojowej, czyli 18-20, maksymalnie 22 stopnie Celsjusza. Na pewno nie 28 czy 30 stopni – przestrzega prof. B. Okopień.

Dlaczego należy o to dbać? Niewłaściwe przechowywanie leków może przyczynić się do obniżenia ich skuteczności, a w konsekwencji do gorsze-

go samopoczucia. Na uwadze warto mieć szczególnie sposób przechowywania insuliny. – W temperaturze powyżej 30 stopni insulina może stracić właściwości. Chory będzie ją wstrzykiwał, ale nie osiągnie spodziewanego efektu. Po paru dniach może pojawić się problem hiperglikemii. I nie jest winny pacjent, bo na przykład zaniedbał dietę – tłumaczy prof. B. Okopień.

Źródło: www.zdrowie.pap.pl

Jak przechowywać leki?

Medykamenty nie lubią wysokiej temperatury oraz dużego nasłonecznienia. Dlatego w trakcie upałów należy na nie szczególnie uważać.

TEMPERATURA
POKOJOWA
18-22 °C

Większość leków powinno się przechowywać w temperaturze pokojowej

Niektóre leki, jak np. insulinę należy przechowywać w lodówce

W DOMU LEKI MOŻNA PRZECHOWYWAĆ W:



głębokiej, zacienionej szafce



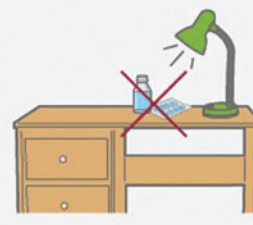
spiżarni lub piwnicy



NIE ZOSTAWIAJ LEKÓW:



na nasłonecznionym parapecie



w miejscach nasłonecznionych lub oświetlonych

PAMIĘTAJ!

wszystkie leki należy trzymać poza zasięgiem dzieci

Źródło: zdrowie.pap.pl

Serwis Zdrowie

Nie karmić WAMPIRA!

ABC Psychologii dla seniorów. Cykl

Klasyczny wampir żyje, wypijając życiodajną krew innego człowieka. Wbija podstępnie kły w szyję ofiary i wysysa z niej życie. Ofiara umiera. On szuka kolejnej. Może mnie? Ekscytuje to nas i przeraża. Fakt niegasnącego zainteresowania wampiryzmem każe zwrócić uwagę na uniwersalny przekaz, jaki niosą w sobie opowieści o wampirach. Przekaz na miarę tych, które odnajdujemy w mitach, legendach, podaniach, baśniach. Co on nam mówi? To, że żyją wśród nas ludzie, którzy nie potrafią odnaleźć w sobie dość energii do życia i muszą się podłączyć do naszego obiegu energetycznego. Przy okazji pozbawiają nas sił, a nawet życia.

Legends o wampirach przestrzegają przed ludźmi tego typu. Jung powiedziałby, że historie o wampirach przekazują nam mądrość przecho- wywaną w zbiorowej nieświadomości. Zła wiadomość na temat wampirów jest taka, że są. Dobra – że wystarczy światło dnia i giną. Z pewnością każdy z nas zauważył, choć raz w życiu, że przebywanie z jednymi ludźmi dodaje mu energii, a po kontakcie z innymi czują się kompletnie pozbawieni sił, wyczerpani emocjonalnie. Drugie doświadczenie świadczy o tym, że mieliśmy do czynienia z wampirem energetycznym. Najprostszym sposobem na poradzenie sobie z wampirem energetycznym powinno być zerwanie kontaktów. Co, niestety, nie zawsze jest możliwe, dlatego że wampirem może być członek najbliższej rodziny, szef lub koleżanka z pracy. Czy sąsiad mieszkający obok. Wampiry energetyczne, jak wszyscy ludzie, mogą się bardzo różnić od siebie, w zależności od tego, jaki mają typ temperamentu, osobowość, doświadczenia życiowe. Jeden wampir może być strasznym gadułą, a drugi zaprzysięgłym milczkiem.

Typy wampirów

Przykładowe typy wampirów energetycznych to:

- Kontroler – ten wampir ma opinię na każdy temat, a w dodatku wie, co jest najlepsze dla ciebie.
- Narcyz – zachłannie pragnie podziwu i admiracji.
- Krytykant – czuje się upoważniony do osądzania i pomniejszania twoich zasług.
- Ofiara – ten wampir sądzi, że cały świat jest przeciwko niemu. Dzwoni, aby narzekać na wszystko i oczekuje, że go uratujesz przed całym złem tego świata.
- Rozłamowiec – jednego dnia jest twoim najlepszym przyjacielem, by następnie go atakować cię, gdy poczuje się skrzywdzony.

Wampiry energetyczne cechuje stały schemat działania. Zaczynają czerpać z naszej energii. A my zaczynamy czuć się coraz gorzej. Im więcej energii dajemy, tym bardziej czujemy się przygaszeni i wy-



czerpani. Takie osoby podkopują naszą pewność siebie, poczucie własnej wartości, zagrażają spokojowi i szczęściu. Odzierają z optymizmu. W kontakcie z osobami tego typu należy sobie przypomnieć starą prawdę o tym, że lepiej samotnie niż w złym towarzystwie.

Wzorce zachowań wampirów

Ich najbardziej typowe wzorce zachowań to:

- Nieustanne domaganie się dodawania otuchy;
- Niemal obsesyjne domaganie się potwierdzenia jego wartości;
- Wzbudzanie litości. Chcemy go pocieszyć, ale sami wpadamy w dołek;
- Pesymizm i zgorzknienie;
- Odrzucanie propozycji rozwiązywania problemu. Wampir nie jest zainteresowany rozwiązaniem swoich problemów i nie chce żadnych „dobrych rad”, chce tylko dzielić się swoją frustracją i wciągnąć nas w emocjonalną grę;
- Tak zwany foch, obrażanie się, żeby wywołać w nas poczucie winy;
- Prowokowanie do kłótni. Wampir, na zasadzie „życzliwej przyjaciółki”, podjudza, wzbudza silne, negatywne emocje, wbija małe, ostre szpilki w czułe punkty tak, by ofiara wybuchła i dała się wciągnąć w awanturę;
- Hiperkrytyka, negowanie cudzych zasług;
- Szantaż emocjonalny. To najpotężniejsza broń wampira: „jak zobaczę, że niechętnie się mną opiekujesz, to popełnię samobójstwo”. Wzbudzanie poczucia winy ułatwiające manipulację.

Wampiryzm nieświadomy stanowi rodzaj ucieczki przed rozwiązywaniem własnych problemów. Wampir świadomo-

my, choć sam siebie tak nie nazwie, z premedytacją wykorzystuje ludzi do swoich celów. Wciąga ich w sieć skomplikowanych zależności emocjonalnych, w relacje Trójkąta Dramatycznego, czyli w jedną z najczęstszych, toksycznych „gier” psychologicznych.

Jak sobie z nimi radzić?

Wyzbądź się złudzeń, że możesz mu pomóc. To jest studnia bez dna;

- Zaczniij od dyskretnego wyrażania swojego niezadowolienia i dyskomfortu;
- Nie angażuj się w toksyczną relację;
- Wytycz jasne granice psychologiczne;
- Udzielaj jasnych, krótkich, rzeczowych odpowiedzi;
- Zachowaj spokój, oceniaj sytuację obiektywnie;
- Zaproponuj terapię.

Wszystko to brzmi dość ponuro. Ale pamiętajmy, że **wystarczy światło i giną**. Problemy wampira wydobycie z mroków podświadomości, oświełone świadomym poznaniem i zrozumieniem, przepracowane w tym świetle, niwelują przyczyny bycia wampirem energetycznym. Znikają przy- czyny, znika wampir. Jeżeli „nasz” wampir unika terapii czy innych form racjonalnej pomocy, należy go zastawić samemu sobie. Nie jesteśmy w stanie pomóc. A zniszczenie siebie mamy zagwarantowane.

Pamiętajmy też o tym, że nie tylko „oni” dotknięci są syndromem wampiryzmu energetycznego. Dotyczy to również „nas”. Większość ludzi nosi w sobie zarodki wampirzaka. Chętnie dałby się powozić na cudzych plecach. Schować za innymi, kiedy trzeba się czemuś sprzeciwić. Zade monstruować bezradność w sytuacjach wymagających szczególnego wysiłku. Są to

naturalne ludzkie odruchy. Naturalne na poziomie czysto biologicznym. Z punktu widzenia biologii sensowne jest oszczędzanie wszelkiej energii. Więc jeżeli można wozić się na cudzej energii, to „głupota” byłoby nie skorzystać i trwonić własną. Dlatego nie ma powodu do szczególnego wstydu czy wypierania się własnych skłonności. One po prostu są, bo tak zarządziła matka natura. Rzecz w tym, czy decydujemy się na zredukowanie siebie do wymiaru li tylko biologicznego. Jeżeli nie, to powinniśmy być uważni wobec własnych i cudzych pokus do wampirzenia. I świadomie pracować nad ich przezwyciężaniem.

Na jeszcze jedną kwestię należy zwrócić uwagę przy okazji rozmowy o wampiryzmie energetycznym. Na problem odróżnienia roszczeń wampira energetycznego od krzyku rozpaczliwej osoby wykluczonej. Pomyłki są możliwe w obie strony.

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 Podgórnym, na którym prowadzi popularne zajęcia z psychologii dla seniorów. Autorka książki „Przepis na człowieka” dedykowanej słuchaczom MITV.

"Na parawan"

Bezpieczny senior. Cykl

Wakacyjna aura sprawiła, że jesteśmy rozluźnieni, uśmiechnięci oraz przyjaźnie nastawieni do innych. Niestety, przestępcy wykorzystują naszą ufność, aby nas okraść. Pojawili się kolejni oszuści, którzy podając się za urzędników, pracowników wodociągów, listonoszy czy komiwojażerów podstępnie wchodzą do mieszkania. Podkom. Ewelina Rosa z Wydziału Prewencji i Patrolowy Komendy Miejskiej Policji we Wrocławiu opowiada o najnowszych metodach złodziei i radzi, jak się przed nimi ustrzec.

Oszuści wykorzystują nawet chwilę naszej nieuwagi, by ukraść kosztowności i niejednokrotnie oszczędności życia. Bezcelność i brak jakiegokolwiek skrupułów pozwalają im również na okradanie osób starszych. Tłumacząc się ciężką sytuacją życiową, brakiem opieki ze strony rodziny, śmiercią bliskiej osoby proszą o ciepły posiłek i możliwość odpoczynku. Kiedy zostaną wpuszczeni do mieszkania, a jego właściciel zajmie się przygotowaniem jedzenia, oszuści zabierają np. leżące przy drzwiach klucze, aby pod nieobecność lokatorów wynieść z domu wartościowe przedmioty czy pieniądze. Najpopularniejszą metodą stała się jednak ta na tzw. „parawan”.

„Na parawan”

Na czym ona polega? Najczęściej dwóch złodziei podaje się za np. pracowników wodociągów. Kiedy jeden z nich wraz z nieświadomym niczego domownikiem idzie do łazienki, aby rzekomo sprawdzić ciśnienie wody w związku z awarią instalacji, drugi z oszustów penetruje mieszkanie pod kątem ukrytych kosztowności. Właśnie taka historia przydarzyła się Pani Czesławie. 87-latką straciła prawie 30 tys. złotych oraz drogocenną, złotą biżuterię, kiedy odwiedziło ją dwóch mężczyzn podających się za pracowników wodociągów. W podobny sposób pani Wanda utraciła pamiątkowy złoty pierścionek oraz łańcuszek o wartości ponad 5 tys. złotych. Dlaczego taki sposób kradzieży nazywany jest metodą „na parawan”? Ponieważ jeden ze złodziei zajmuje uwagę ofiary, odgradzając drugiego oszusta swoistym „parawanem” – rzekomym naprawianiem instalacji czy sprawdzaniem liczników.

Prawdziwe opłaty, fikcyjne pokwitowania

Oszuści potrafią przybrać również inne role. Mogą podawać się za inkasenta firmy energetycznej, który chce zwrócić rzekomą nadpłatę za energię elektryczną. Proszą o rozmiennienie 100 złotych, a kiedy osoba sięga po portfel, wtedy złodziej po prostu wyrwa go z dłoni poszkodowanego i ucieka. Niektórzy z zuchwałych przestępców

udając pracowników firmy wynajętej przez administrację budynku, pobierają od mieszkańców opłaty na wymianę okien bądź odmalowanie klatki schodowej, wystawiając nawet fikcyjne pokwitowania! Przestępcy z chęci zysku są w stanie zrobić wszystko.

Policja radzi

Aby nie stać się ofiarą oszustwa, pamiętaj, żeby przestrzegać następujących zasad:

Przed otwarciem drzwi należy:

- Spojrzeć przez wizjer w drzwiach lub przez okno – kto to?
- Jeśli nie znamy odwiedzającego – spytać o cel jego wizyty, zapisać łańcuch zabezpieczający (jeśli zdecydujemy się na otwarcie drzwi) oraz poprosić o pokazanie dowodu tożsamości lub legitymacji służbowej, identyfikatora. Uczciwej osoby nie zrazi takie postępowanie powodowane ostrożnością.
- W razie wątpliwości należy umówić się na inny termin, sprawdzając uprzednio
- w administracji osiedla lub innej odpowiedniej instytucji wiarygodność osoby pukającej do drzwi (jeśli osoba podaje się za przedstawiciela administracji lub innej odpowiedniej instytucji).
- W sytuacji, gdy osoba staje się natarczywa, natychmiast należy zadzwonić na policję lub zaalarmować otoczenie.

We wszystkich opisanych przypadkach należy kontaktować się z Policją, dzwoniąc na numer alarmowy 997 lub 112 z telefonu komórkowego, przekazując jak najwięcej zapamiętanych szczegółów, np. wygląd nieznajomej osoby, numer i markę samochodu, którym ewentualnie przyjechała, a w przypadku rozmowy telefonicznej – numer z wyświetlacza telefonu, datę i godzinę rozmowy.

Gazeta Senior dziękuje Pani podkom. Ewelinie Rosa z Wydziału Prewencji i Patrolowy Komendy Miejskiej Policji we Wrocławiu za współpracę w przygotowaniu rubryki „Bezpieczny senior”.

W kolejnym odcinku: Agresja w masce uprzejmości.

Apelacja. Przed sądem drugiej instancji

Masz do tego PRAWO. Odcinek 8

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. Adresujemy ją do sądu drugiej instancji, ale składamy do sądu pierwszej instancji. Dla sprawy rozpoznawanej w pierwszej instancji przez sąd rejonowy sądem drugiej instancji będzie odpowiedni terenowo sąd okręgowy.

Składając apelację powinniśmy pamiętać też o dołączeniu jej odpisów dla pozostałych stron postępowania. Jeśli została złożona w terminie, przez stronę działającą bez fachowego pełnomocnika, ale zawiera różne „braki” (np. uiszczenia opłaty, dołączenia odpowiedniej ilości odpisów), sąd wezwie nas do ich usunięcia w terminie 7 dni. Apelacja złożona po terminie lub taka, której braków nie usunięto w terminie, podlega odrzuceniu (art. 370 kpc). Sąd doręcza postanowienie o odrzuceniu apelacji z pouczeniem o sposobie i trybie odwołania od tego orzeczenia.

Po upływie terminu

Może się zdarzyć, że nie ze swojej winy nie jesteśmy w stanie dotrzymać terminu do złożenia apelacji czy zażalenia, np. z powodu pobytu w szpitalu, wypadku czy innego nagłego zdarzenia niezależnego od nas. W takich sytuacjach można skorzystać z możliwości przywrócenia terminu do dokonania czynności prawnej. Należy wtedy najpóźniej w terminie 7-dniowym od ustania przyczyny wraz z wnioskiem o przywrócenie terminu złożyć apelację. We wniosku o przywrócenie terminu należy wskazać niezawiniony charakter niedotrzymania terminu oraz ujemne skutki prawne, jakie się z tym wiążą (możliwość przywrócenia terminu dotyczy nie tylko środków odwoławczych, lecz również innych terminowych czynności prawnych). Pamiętajmy jednak, że możliwość taka dotyczy w zasadzie nieprzekraczalnego terminu roku. Po upływie roku jedynie wyjątkowo sąd uwzględni wniosek o przywrócenie terminu.

Rozpoznanie apelacji

Gdy apelacja spełnia wszystkie wymogi, po sporządzeniu uzasadnienia (jeśli strona nie wносиła o sporządzenie) sąd przesyła odpis apelacji drugiej stronie i akta sprawy zostają przesłane do sądu drugiej instancji. Strona po otrzymaniu

odpisu apelacji może w terminie 14 dni złożyć odpowiedź na apelację.

Zasadą jest rozpoznanie apelacji przez sąd drugiej instancji na rozprawie, lecz mogą zdarzyć się sytuacje, gdy z przyczyn formalnych sąd rozpoznaje ją na posiedzeniu niejawnym. Wyznaczając rozprawę sąd drugiej instancji zawiadamia strony i pełnomocników o terminie. Rozprawa odbywa się bez względu na stawiennictwo stron. Sąd ten, rozpoznając apelację, dokonuje „oceny” postępowania sądu pierwszej instancji, głównie opierając się o postępowanie dowodowe przeprowadzone przezeń. Niezwykle rzadko, jedynie w szczególnych przypadkach może przeprowadzić nowe dowody. Sąd drugiej instancji rozpoznaje sprawę w granicach zaskarżenia, czyli w zakresie zarzutów złożonych w apelacji, a z urzędu bada jedynie, czy nie zachodzą przesłanki nieważności postępowania. W postępowaniu przed sądem apelacyjnym nie można rozszerzyć powództwa ani wystąpić z nowymi roszczeniami.

Sąd nie może zmienić ani uchylić wyroku na niekorzyść strony wnoszącej apelację – jest to możliwe jedynie w przypadku, gdy druga strona również wniosła apelację. Zasada ta wynika bezpośrednio z przepisu art. 384 kpc. (tzw. zakaz reformationis in peius). Sąd drugiej instancji, rozpoznając apelację, może ją oddalić, jeśli uzna, że jest bezzasadna. Jeśli uznaje apelację za zasadną, może zmienić zaskarżony wyrok i orzec co do istoty sprawy, tzn. wydać nowy wyrok. W takiej sytuacji wyrok sądu odwoławczego kończy postępowanie w sprawie i jest prawomocny.

Ponownie w sądzie pierwszej instancji

W przypadku stwierdzenia, że sąd pierwszej instancji nie rozpoznał istoty sprawy albo uznania, że zachodzi potrzeba przeprowadzenia postę-

testament

na wszelki wypadek

O testamentach na darmowych wykładach

Od 30 września do 7 października w siedmiu polskich miastach obchodzony będzie Międzynarodowy Tydzień Pisania Testamentów. W ramach wydarzenia, organizowanego przez Fundację Otwarte Forum i prowadzonej przez nią akcji edukacyjnej „Napisz Testament”, odbędą się darmowe wykłady testamentowe i konsultacje z prawnikami.

Tydzień rozpoczyna się w niedzielę 30 września w Warszawie, gdzie od 11.00 do 14.00 na Jarmarku Rozmaitości w Ogrodzie Saskim działacze Fundacji będą dyżurowali na stoisku „Napisz Testament”. Skorzystamy również z konsultacji prawnika specjalizującego się w prawie spadkowym. W kolejnych dniach wykłady będą się odbywały w Krakowie, Koninie, Łodzi, Szczecinie, Gdańsku i Oleśnicy (dokładne terminy podajemy w ramce).

Celem Międzynarodowego Tygodnia Pisania Testamentów jest zwrócenie uwagi społeczeństwa na testamenty. – To dokumenty, których napisanie nie zajmuje wiele czasu i nie wymaga specjalistycznej wiedzy. Należy jedynie wiedzieć czego unikać i w jaki sposób napisać testament, aby był ważny. Najlepiej jednak wybrać się do notariusza i sporządzić testament notarialny.

Koszt takiego dokumentu nie jest wysoki, a przynajmniej mamy pewność, że po naszej śmierci nie zostanie podważony – tłumaczy Ewelina Szeratics, managerka kampanii „Napisz Testament”.

Wsparcie rekomendowanych fundacji i stowarzyszeń

W trakcie wykładów będzie również mowa o społecznym aspekcie pisania testamentów. –Wielu z nas chciałoby zostawić po sobie coś dobrego dla przyszłych pokoleń, mieć wpływ na to, co zdarzy się kiedyś, gdy nas już nie będzie. Taką możliwość dają właśnie testamenty. Po uwzględnieniu w nich naszych najbliższych – dzieci, wnuków, krewnych oraz przyjaciół – możemy również pamiętać o lokalnym domu samotnej matki, szpitalu, domu dziecka, miejskim teatrze, bibliotece czy zaprzyjaźnionej fundacji lub stowarzyszeniu i zapisać im choćby symboliczną kwotę

– wyjaśnia Ewelina Szeratics. Dodaje, że w ramach akcji „Napisz Testament” do uwzględnienia w testamencie rekomendowanych jest 15 fundacji i stowarzyszeń, które zostały dokładnie sprawdzone pod względem uczciwości, przejrzystości, działalności zgodnej z prawem i etyką. Są to: Alivia - Fundacja Onkologiczna Osób Młodych, Fundacja „Dr Clown”, Fundacja DKMS, Fundacja Dobrych Inicjatyw, Fundacja HAPPY KIDS, Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka PO-DAJ DALEJ, Fundacja Pomocy Dzieciom „Poclecha”, Fundacja SYNAPSIS, Fundacja WWF Polska, Stowarzyszenie Manko, Międzynarodowy Ruch na Rzecz Zwierząt Viva, SOS Wioski Dziecięce, Stowarzyszenie mali bracia Ubogich, Stowarzyszenie Pomocy Osobom Autystycznym, Zachodniopomorskie Hospicjum dla Dzieci i Dorosłych.

Infolinia testamentowa

Międzynarodowy Tydzień Pisania Testamentów zakończy dwudniowe wydarzenie w Oleśnicy – Rozbijalnia Szklanych Sufitów, organizowana przez Fundację POMIĘDZY. Tam managerka kampanii „Napisz Testament” Ewelina Szeratics będzie opowiadała o swoich działaniach i tłumaczyła, dlaczego warto mieć napisany testament.

Od 1 do 5 października będzie działać infolinia testamentowa. Można dzwonić w godz. 10.00-12.00 pod numer 500 857 074 i poradzić się prawnika.

Więcej informacji o akcji „Napisz Testament” oraz o Międzynarodowym Tygodniu Pisania Testamentów na stronie www.napisztestament.org.pl oraz pod nr tel. 500 857 074.

Miasto	Termin	Miejsce
Warszawa	30 września, godz. 11.00-14.00 – stoisko „Napisz Testament” i darmowe konsultacje prawne	Jarmark Rozmaitości w Ogrodzie Saskim
Kraków	2 października, godz. 12.00-14.00 – wykład i darmowe konsultacje prawne	Centrum Obywatelskie ul. Reymonta 20
Konin	2 października, godz. 12.00-14.00 – wykład i darmowe konsultacje prawne	Centrum Organizacji Pozarządowych, ul. 3 Maja 1-3
Gdańsk	3 października, godz. 11.00-13.00 – wykład 3 października, godz. 18.00-19.30 – wykład	Urząd Miasta, ul. Kartuska 5, sala 107 ul. Świętojańska 72
Łódź	4 października, godz. 11.00 -13.00 - wykład i darmowe konsultacje prawne	Urząd Miasta, Mała Sala Obrad ul. Piotrkowska 104
Szczecin	6 października, w ramach Zachodniopomorskich Targów 60+ stoisko „Napisz Testament” i darmowe konsultacje prawne Ok. godz. 14.00 wykład na temat testamentów	Zachodniopomorski Uniwersytet Technologiczny
Oleśnica	6-7 października, Rozbijalnia Szklanych Sufitów, organizowana przez Fundację POMIĘDZY. Managerka kampanii „Napisz Testament” Ewelina Szeratics będzie tłumaczyła, dlaczego warto mieć napisany testament.	

Wszystkie odcinki "Testament na wszelki wypadek" w zakładce prawo i finanse na portalu GazetaSenior.pl

powania dowodowego jeszcze raz w całości, sąd może uchylić zaskarżony wyrok i przekazać sprawę sądowi pierwszej instancji do ponownego rozpoznania. Oznacza to przesłanie akt sprawy do rozpoznania sądowi pierwszej instancji w innym składzie orzekającym. Bowiem sędzia, który brał udział w rozstrzygnięciu sprawy w pierwszej instancji po uchyleniu orzeczenia, nie może brać udziału w tej samej sprawie ponownie. Wyrok wydany w sprawie rozpoznanej ponownie, po uchyleniu przez sąd drugiej instancji, podlega możliwości zaskarżenia w takim samym trybie, jak wydany po raz pierwszy.

Gdy żadna ze stron nie odwołała się od orzeczenia – nie złożyła apelacji lub w szczególnych przypadkach np. umorzenie postępowania – zażalenia, orzeczenie staje się prawomocne i nadaje się do wykonania.

Genowefa Pietraszewska



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

W następnym odcinku skutki prawomocności orzeczeń oraz czy i jak można zakwestionować prawomocne orzeczenie.

Łazienka seniora

Baterie łazienkowe

Rozwiązania dla seniorów

Odcinek 3

W dzisiejszym odcinku przyjrzymy się bateriom – które warto mieć i dlaczego? Na pewno te, które są wyposażone w udogodnienia, zwłaszcza wtedy, gdy spada sprawność naszych dłoni lub gdy cierpiemy na choroby stawów. Wraz z podwyżkami cen za media wielu seniorów zwraca uwagę również na takie kwestie jak wysokość rachunków. I tu znów w sukurs przychodzą nam konkretne modele, dzięki którym możemy naprawdę sporo zaoszczędzić! Dowiedźcie się, jakie.

Baterie jednouchwytowe – oszczędność i wygoda

Tradycyjne baterie, które spotkamy jeszcze w domach seniorów, z dwoma pokrętkami do ciepłej i zimnej wody, wyparte zostały przez baterie z jednym uchwytem. Ich zalety to łatwość regulowania strumienia wody oraz szybkość ustawienia właściwej temperatury, nawet przy pomocy tylko jednej ręki. A przede wszystkim oszczędność – baterie te pozwalają na znaczne zmniejszenie zużycia wody w stosunku do baterii dwuuchwytowych.

Baterie z przedłużoną dźwignią

Osoby, których dłonie mają mniejszą sprawność np. ze względu na choroby stawów, mogą mieć problem z odkręcaniem i zakręcaniem wody. Z pomocą przychodzą baterie firmy Deante z przedłużoną dźwignią typu clinic, w których można włączyć i wyłączyć wypływ wody łokciem lub przedramieniem. Dostępne są modele na umywalkę (stojące i ściennie) oraz na zlewozmywak.



fot. Bateria z przedłużoną dźwignią typu Clinic (Deante Vital)

Baterie sensorowe – bezdotykowe

Jeszcze prostsze w obsłudze są baterie sensorowe, które uruchamiają się bezdotykowo, przesuwając rękę w pobliżu kranu. To jednocześnie niskie zużycie wody i komfort użytkowania. Uruchamiają się one poprzez zbliżenie rąk do czujnika i wyłączają automatycznie po ich oddaleniu (bateria wykrywa

ruch w odległości od 5 do 20 cm). Chcąc umyć ubrudzone ręce, nie musimy dotykać powierzchni baterii. Regulacja na korpusie pozwala na ustawienie temperatury odpowiadającej użytkownikom, dlatego jest to dobre rozwiązanie dla seniorów i juniorów.



fot. Bateria sensorowa (Deante)

Baterie termostaticzne

Warto rozważyć zamontowanie nowoczesnej armatury do wanny i pod prysznic. Ze względu na bezpieczeństwo często poleca się także baterie termostaticzne, które utrzymują stałą temperaturę podczas kąpieli. Po ustawieniu np. 40 stopni można cieszyć się stałą temperaturą wody podczas całej kąpieli czy prysznicu. Dodatkowo, aby ustawić temperaturę wyższą niż 38 st., trzeba wcisnąć przycisk na pokrętle, co zapobiega ewentualnym przypadkowym poparzeniom, które są możliwe w przypadku tradycyjnej baterii. Poza tym dzięki stałemu wyregulowaniu temperatury zużywamy mniej wody. Bez względu na spadki ciśnienia wody ciepłej lub zimnej w instalacji np. poprzez odkręcenie drugiego kranu temperatura wody wypływającej z baterii pozostaje na tym samym poziomie. Ustawienie żądanej temperatury następuje bardzo szybko, dzięki czemu od razu możemy rozpocząć kąpiel. Bateria termostaticzna z wyglądu nie różni się specjalnie od tradycyjnej baterii i nadaje się zarówno do mieszkani, jak i domów jednorodzinnych.

Słuchawki natryskowe typu bidetta

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 bidetta. Podłączając się je w sąsiedztwie muszli klozetowej, a włącznik strumienia wody znajduje się bezpośrednio na niewielkiej, poręcznej słuchawce.



fot. Zestaw natryskowy bidetta (Deante)

Czystość

Decydując się na zakup sprzętów zwiększających bezpieczeństwo warto poszukać produktów estetycznych, elegancko wykończonych, pokrytych gładkim chromem. Te o łagodnie zaokrąglonych kształtach będą nie tylko bezpieczniejsze w użytkowaniu, ale także łatwiejsze do utrzymania w czystości.

Ciekawostka. Napowietrzacz Każda bateria Deante wyposażona jest w aerator, czyli inaczej napowietrzacz. Znajduje się on na końcu wylewki. Dzięki drobnej siateczce napowietrza on strumień wody, przez co ogranicza jej zużycie. Dzięki aeratorowi strumień wody miesza się z drobnymi pęcherzykami powietrza, jest miękki, perlisty. Aerator występuje w bateriach umywalkowych, wannowych i bidetowych.



fot. Aerator

REKLAMA

Jak dbać o materac?

Jak się wyspać. Odcinek 4

Porady Pana Jana z Fabryki Materacy JANPOL

Za nasz wieczorny komfort odpowiada najważniejszy element sypialni – materac. Od niego zależy jakość regeneracji. Dobrze dopasowany materac powinien pomóc nam w pozbyciu się bólu kręgosłupa oraz ramion, a także wpłynąć na jakość naszego snu. Pan Jan z Fabryki Materacy JANPOL radzi, jak dbać o materac, aby jak najdłużej nam służył. Zadając tytułowe pytanie: jak dbać o materac?

Pan Jan: Każdego ranka powinno się zostawić materac odkryty na około 20 minut, co pozwoli na odparowanie gromadzącej się w nim podczas snu wilgoci. Materac powinien być cyklicznie obracany przodem do tyłu, ponieważ taki zabieg zapobiega punktowemu odkształcaniu. Jeśli jesteśmy posiadaczami modelu dwustronnego – zależa się jego obracanie w pozycji góra – dół. Regularne odkurzanie oraz czyszczenie materaca

i pokrowca sprawia, że nasz wypoczynek w łóżku będzie przyjemniejszy. Nie powinniśmy po nim chodzić ani skakać, ponieważ może doprowadzić to do uszkodzenia wnętrza materaca. Odradza się także częste siadanie na jego krawędzi, gdyż może to skutkować odkształceniami i zniszczeniem posłania. W sprzedaży są podobno specjalne nakładki, które mogą zwiększyć żywotność materaca.

Pan Jan: Tak, to specjalne pokrowce lub nakładki higieniczne. Chronią one materac przed zabrudzeniami, a w razie zalania zmniejszają ryzyko przeniknięcia płynu do jego środka. Nakładka higieniczna ma wkład z materiału wodoodpornego i zabezpiecza materac przed zamoczeniem lub zniszczeniem. Jest wykonana z tkaniny frotte z powłoką PCV. Mocuje się ją za pomocą gumek i pierze w temp. do 95 st. Nakładka higieniczna została zarejestrowana w Urzędzie Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Bio-



bójczych. W związku z tym jest objęta niższą 8% stawką VAT.

A gdy mamy w domu osobę obłożnie chorą, z nietrzymaniem moczu?

Pan Jan: Wtedy warto zaopatrzyć się w pokrowiec paroprzepuszczalny. Jego najważniejszą cechą jest wodoszczelność przy jednoczesnej przepuszczalności pary wodnej (materiał „oddychający”). To sprawia, że pokrowce tego typu idealnie wspierają opiekę nad osobami obłożnie chorymi, ponieważ nie powodują odparzeń skóry. Nadają się również dla alergików oraz jako pokrowce na materace do łóżek szpitalnych. Zastosowany materiał posiada certyfikat Oeko-Tex Standard 100. Można go prać w temperaturze do 95 st. lub czyścić chemicznie oraz prasować w temp. do 150 st.



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

Bezpłatne badania słuchu

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

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

MAM
W UCHU
KIND

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

Monika M.-D. Wielbiczełka muzyki i natury. Jest zaskoczona tym, co może usłyszeć za pomocą aparatów słuchowych.

Badanie słuchu
Profilaktyka słuchu
Ochronniki słuchu
Aparaty słuchowe

www.kind.com

KIND

CAŁE ŻYCIE SŁYSZĘĆ

deante

A już teraz można oglądać całą kolekcję produktów Deante Vital, obejmującą nie tylko specjalistyczne baterie, ale i stabilne uchwyty łazienkowe, wygodne siedziska, funkcjonalną ceramikę 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.

REKLAMA



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

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

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

Zadzwoń i sprawdź
czy kwalifikujesz się na zabieg:

tel.: **222 426 262**

www.zacma.cz



LEXUM

GRUPA OPTEGRA
OSTRAWA

Czy potrafisz obsłużyć własne ciało?

Przecież robisz to od dziesięcioleci i jakoś się udaje. Czy jednak robisz to w zgodzie z osiągnięciami nauki? Czy twoje działania nie przynoszą cięciu szkody? Poczytaj.

Nikt tak naprawdę na co dzień nie zastanawia się nad oddychaniem. Robimy to automatycznie i bez zastanowienia.

A przecież to podstawowa czynność. Ile wytrzymasz bez oddychania? Minutę, półtorej i bęc, koniec życia. Omdlenie,

śmierć. Uważasz, że można zaufać twojemu mózgowi i dopiero jak awaria, to zaczynasz przyjmować prawidłową postawę, by oddychać przeporną. Masz inne ważne sprawy, niż zajmować się oddychaniem, ziewanie przypomni, jak mniej tlenu w powietrzu. Zapotrzebowanie na tlen zależy od wysiłku. No to się zasapałem.

Jedzenie

Dietetycy swoje, a ty swoje. Domowe wędzone kielbasy z dodatkiem dziczyzny. Peklowana, wędzona szynka z chrzanem, przecież oprócz białka trzeba też trochę błonnika. I trochę skrobi, kluseczki ziemniaczane ze skwarką. Odchudzać będę się jutro. Czy jesteśmy tym, co jemy? W pewnym sensie tak. Nikt nie zastanawia się nad procesem gryzienia i rozdrabniania, przełykaniem. Tu działa już automatyzm. A później to tylko specjaliści wyposażeni w aparat naukowy potrafią rozstrzygnąć, czy dobrze przebiegają procesy rozdrabniania, oddzielania, przenikania, wchłaniania, trawienia. Nie jest obojętne, co po czym jesz i jakie przerwy robisz między poszczególnymi kęsami. Niektóre pigułki pół godziny przed jedzeniem, a inne po. Wiesz dlaczego?

Chodzenie

To, że najczęściej chodzimy byle jak widać na ulicy. Chodzimy za mało, bo przecież nóżki nie są do chodzenia. One mają wyglądać. Szczególnie,

jak włoży się szpilki z czerwoną podeszwą. Małe dzieci przyjmują prawidłową postawę wyprostowaną w sposób naturalny. Dlatego możliwie wcześniej wkładamy im na plecy tornister albo plecak i pakujemy ciężkie książki i zeszyty. Teraz z takim garbem przez dwadzieścia lat będą prawie codziennie się borykać i psuć postawę. Będą chodźli niechlujnie, zgarbione, z zapadniętą klatką piersiową. Jakby tego było mało, to jeszcze każemy im siedzieć w niewygodnych ławkach, zamiast biegać i hasać. To mądre? Od kiedy homo erectus przyjął postawę wyprostowaną, a było to jakieś 1,9 miliona lat temu, osobniki chodźli, by nazbierać pokarmu. Nie siedziały w ławkach. Sztuka chodzenia, a nie człapania, wymaga skupienia. Wiedzą o tym modelki na wybiegu.

Jak siedzieć

Skoro większość czasu spędzamy na siedzeniu, a to na krześle lub fotelu, przed telewizorem to może warto przemyśleć, jak to robić prawidłowo. Jeśli uważasz, że potrafisz siedzieć prawidłowo, to zadrzyj na You Tube. Tam mnóstwo przykładów, co robimy nie tak. Większość raczej zwisa niż siedzi.

Patrzanie

Od czasu kiedy w domach pojawiły się telewizory, oczy są narażone na dodatkowe ilości światła niebieskiego. Szybko poruszające się niewielkie

obrazki powodują zwiększony wysiłek dla oczu. Ekran komputera w pracy też stanowi obciążenie. W analogowych papierowych czasach oczy były mniej obciążone. Okuliści mówią, że przybywa chorób spowodowanych nadmiernym obciążeniem wzroku.

Odpoczywanie

Tak jesteśmy skonstruowani, że pomimo toczącego się obok życia musimy spać. Kiedy śpimy, wszystko dzieje się poza naszą świadomością. Automatycznie oddychamy i wydajemy różne dźwięki. Potrafisz odpoczywać? Potrafisz prawidłowo przygotować sobie legowisko w zgodzie z zaleceniami naukowców, którzy przebadali ludzi w trakcie snu? A może śpisz na niewygodnym meblu, który ładnie wygląda? To twój wybór, ale czy mądry? Nie dziw się, że spędzisz sporo czasu na masażach, naciąganiu, prostowaniu twoich codziennych zaniedbań i braku myślenia.

Gimnastyka

A przecież codzienna gimnastyka to nic wielkiego. Utrzymanie mięśni w stałej sprawności zajmuje do pół godziny dziennie. Gimnastyka poprawia elastyczność ścięgien. Poprawia krążenie. W Chinach tysiące ludzi uprawiają gimnastykę na placach i w parkach. Ja wypełniam gimnastyką izometryczną czas w tramwaju. Napinam i rozluźniam różne mięśnie. Nic trudnego. Spróbuj.

Protezy

Z biegiem lat różne części i elementy naszego ciała zużywają się. Pogarsza się słuch, zaczynamy nosić okulary i laskę. Starość nadchodzi. Mamy do dyspozycji różne protezy. Zębowe i okulary zdają się najpopularniejsze. Nikt nie wymyślił jeszcze protezy, gdy zdegeneruje się plamka żółta oka. Naukowcy wymyślali nawet różne protezy narządów wewnętrznych, ale to drogie i mało kogo na to stać.

Mózg

Wszystkimi procesami żywymi naszego ciała steruje mózg. Jak zadbać o to, by był sprawny do końca życia? By synapsy odnawiały się codziennie i działały niezawodnie? Pytaj i czytaj. Rozmawiaj. Zamiast kryminałów i romanów pomyśl, jak obsłużyć własne ciało. Poznawaj i dyskutuj. Ćwicz mózg, a będzie służył dłużej. Wiesz, że mózg, kiedy jesz posiłki nieregularnie, odkłada sobie na wszelki wypadek zapasy tłuszczu? To dlatego w podeszłym wieku należy jeść regularnie i odpowiednio zestawiać dietę. Należy odżywiać ciało. Pamiętaj, że układ trawienny ma około 9 metrów, a więc proces przesuwania się treści w trzewiach trwa dwa dni. Nie wierzysz? Zjedz buraczki.

Jerzy Dudzik



REKLAMA

Bivanol®

W pełni naturalny i bezpieczny preparat o udowodnionej naukowo skuteczności.

-129 zł
99 zł
TYLKO TERAZ

Bivanol

Opatentowany, stabilizowany kompleks lipidowy z maizy nowozelandzkiej

Naturalny i bezpieczny

Do postępowania dietetycznego w: Reumatoidalnym zapaleniu stawów / Chorobie zwyrodnieniowej stawów / Stanach zapalnych stawów

90 kapsle

500 mg ekstraktu lipidowego z maizy nowozelandzkiej w jednej kapsle

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

Halina, 59 lat, Warszawa

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

Kazimierz, 46 lat, Szczecin

Zamów teraz z darmową dostawą!

www.Bivanol.pl (całodobowo, 7 dni w tygodniu)

infolinia: **22 228 20 13** (czynna pn.-pt. 8:00-16:00)

W wybranych aptekach na terenie całego kraju.

Warsztaty ASERTYWNOŚCI I SAMOOBRONY Wrocław

W ramach projektu SAFETY zapraszamy KOBIETY w wieku 60+ na BEZPŁATNE warsztaty psychologiczne z zakresu asertywności i samoobrony.

Zadzwoń 505 815 027
lub odwiedź stronę
www.punktwidzenia.org.pl

Seniorzy bardziej narażeni na skutki upału?

To FAKT! Osoby w podeszłym wieku z przyczyn fizjologicznych, a czasami też psychologicznych, są bardziej narażone na odwodnienie. Lekarze apelują, by w czasie upału dbać o picie odpowiedniej ilości płynów i nie przebywać na zewnątrz w godzinach 10-17.

– W tym wieku szczególnie niebezpieczne jest odwodnienie, które zaburza pracę wielu narządów, m.in. nerek – mówi lekarz rodzinny Joanna Zabielska-Cieciuch, ekspert Porozumienia Zielonogórskiego. – Osoby starsze są na nie narażone dlatego, że w mniejszym stopniu odczuwają pragnienie. Według niektórych badań wynika to z pogarszającego się z wiekiem funkcjonowania tych obszarów mózgu, które za to odpowiadają. Niektórzy pacjenci tłumaczą, że przyjmują niewiele płynów po to, by nie korzystać zbyt często z toalety, co jest dla nich uciążliwe np. z powodu niepełnosprawności. Jest to jednak niebezpieczne dla ich zdrowia. Dlatego zwłaszcza w gorące dni nie czekajmy, aż nasz bliski senior poprosi o coś do picia, tylko zadbajmy o to, by zawsze miał pod ręką przysłowiową szklankę wody, przypominajmy regularnie, by się napił, sprawdźmy, czy to zrobił. Warto też pomyśleć o wyręczeniu starszej osoby w codziennych czynnościach, nawet gdy nie mieszkamy razem. Chodzi zwłaszcza o wszystko, co wiąże się z wychodzeniem z domu, jak choćby zakupy czy sprawy w urzędach, które możemy załatwić. Dorosła osoba powinna w czasie upału wypijać ok. 2-3 litrów na dobę.

źródło: www.zdrowie.pap.pl



Ziołowe wsparcie dla seniora



Nervosol K Uspokojenie
tabletki



Trawienie Karczoch
tabletki



Dla Seniora z Zielem Wierzbownicy
Herbatka fix



Na Krążenie
Herbatka fix



KlimakterFix
Herbatka



Zdrowy Sen
Herbatka fix

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

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

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

Ból pleców?

Problemy z dyskami? Rwa kulszowa? Artretyczne nerwobóle? **Bezskutecznie próbowałeś różnych metod i zarzuciłeś leczenie?** 86% osób cierpiących na przeszywyjące, świdrujące, pulsujące i rwące bóle pleców, które lekceważą i zaniedbują ten problem, zostaje **całkowicie unieruchomionych i przykutych do wózka inwalidzkiego.**

Nowa technologia uśmierzania bólu i rewitalizacji kręgosłupa opracowana przez amerykańskich naukowców, która uchroni Cię przed dalszą degeneracją i trwałym kalectwem, jest już dostępna w Twoim regionie. Kuracja uwolniła od bólu i przywróciła sprawność **11 267** cierpiącym, **bez ćwiczeń i wizyt u specjalisty.**

Zadzwoń po **DARMOWĄ** informację i dowiedz się, czy ta bezpieczna, bezoperacyjna, niefarmakologiczna, bezzastrzykowa metoda do samodzielnego stosowania w domu uchroni Cię przed trwałym inwalidztwem.

Zadzwoń: 22 122 34 49

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

WIZYTA U GERIATRY

**Lekarz geriatra zajmuje się osobami starszymi.
W jakim wieku powinniśmy się do niego zgłosić,
z jakimi dolegliwościami, jak przebiega taka wizyta?
Na nasze pytania odpowiada dr n.med. Edyta
Karasek, geriatra z wrocławskiej przychodni VITA.
Czym są choroby ze starości i choroby w starości?**



dr n. med.
Edyta Karasek
(geriatra)

U osób wieku 60 lub 65 lat i więcej mogą pojawić się choroby, które rozwijają się w związku ze starzeniem się naszego organizmu, są to choroby ze starości - schorzenia związane z degeneracją komórek układu nerwowego i innych tkanek np. demencja, czyli otępienie, choroba Parkinsona, depresja, osteoporoza, zespół słabości, niedożywienie, upośledzenie wzroku, słuchu, nietrzymanie moczu, stolca. Dla chorowania w starości charakterystyczna jest wielochorobowość i wielolekowość. Z nimi wiąże się działania niepożądane leków, które często uznawane są za nową chorobę, na którą dostajemy kolejny lek. Przykładem nagłej zmiany stanu świadomości jest delirium, czyli zespół majaczenia. Senior wyrwany ze swojego środowiska i rytmu biologicznego lub pod wpływem ostrego stanu chorobowego, jak np. zapalenie płuc, czy zastój moczu reaguje pobudzeniem nerwowym, zaburzeniami świadomości, brakiem orientacji. Objawy sugerują ostre zaburzenia i należy szukać ich przyczyny, a nie przypisać je starości. Ważne jest, by umieć rozpoznawać zagrożenie tymi zespołami i móc w porę im zapobiegać i leczyć. Kolejny duży problem to upadki, które przepowiadają niesprawność funkcjonalną. Natomiast choroby wnoszone do starości to np. cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna serca. Zatem wielochorobowość i wielolekowość to podstawowe problemy u seniorów, a lekarz geriatra poprzez holistyczne podejście do pacjenta potrafi rozpoznawać wszystkie problemy wieku starszego i je leczyć.

Kto powinien zgłosić się do geriatry?

Senior w wieku 65+, który zaczyna mieć problem w radzeniu sobie w czynnościach życia codziennego. Warto, by osoby z najbliższego otoczenia oceniły czy sprawność seniora w środowisku domowym spada, czy ma kłopot z zadaniami, z którymi kłopotu dotąd nie miał. Najbardziej powinna nas niepokoić powtarzalność, np. powtarzanie pytań o to samo podczas rozmowy, kupowanie ciągle tej samej rzeczy, niekontrolowane jedzenie tych samych rzeczy, szukanie rzeczy, które dana osoba sama schowała i posądza bliskich o kradzież, brak orientacji co do czasu, miejsc, osób, upadki. Nie umiem wrócić do domu – to już bardzo poważny sygnał.

A z drugiej strony geriatrę powinien także odwiedzić senior 65+ leczony na kilka chorób i przyjmujący więcej niż 4 leki. Leczenie wieloma lekami to ryzyko działań niepożądanych. Takie osoby od razu należy skierować do geriatry.

Jak wygląda taka wizyta?

Standardem jest całociałoowa ocena geriatryczna, czyli przyjrzenie się, jak wygląda sprawność starszego człowieka. Ustalamy, jak senior radzi sobie w środowisku domowym z podstawowymi i zaawansowanymi czynnościami życia codziennego. Dokonujemy oceny sprawności umysłowej. Wykonujemy testy w kierunku depresji, a także zaburzeń poznawczych i zespołów otępiennych. Oceniamy masę ciała, masę mięśniową, dopytujemy, czy pacjent schudł ostatnio, bo w procesie starzenia naturalne jest, że tracimy masę mięśniową i ważne jest, aby szybko

wychwycić ryzyko niedożywienia. Oceniamy sprawność samodzielnego poruszania się. Jeżeli ktoś sygnalizuje upadki, drżenie kończyn, spowolnienie ruchowe, to powinniśmy ocenić tego pacjenta pod kątem choroby Parkinsona, którą można leczyć, ale oprócz neurologa żaden specjalista nie zwróci uwagi na taki problem.

Dla chorowania w starości charakterystyczna jest wielochorobowość i wielolekowość, dlatego lekarz geriatra zbiera całociałoowy wywiad dotyczący dotychczasowego obciążenia chorobami i lekami, czego nie robią inni specjaliści. Często odstawiamy leki, które nie są potrzebne lub działają niekorzystnie.

Aby dobrze zająć się starszym człowiekiem nie trzeba drogich badań, takich jak tomografia komputerowa czy rezonans magnetyczny. Proste rzeczy wystarczą. I to wszystko podczas jednej wizyty.

To młoda specjalizacja i nie wszystkim jeszcze znana, choć bardzo potrzebna.

Mamy ogromny deficyt geriatrów. Dostęp do leczenia geriatrycznego jest trudny. Leczenie geriatryczne jest dziś dostępne głównie prywatnie. Na szczęście nie jest drogie. Wizyta u geriatry to oszczędność, ponieważ unikamy chodzenia od lekarza do lekarza i wydawania pieniędzy na specjalistyczne konsultacje. Nie bójmy się pójść do geriatry. Lekarz, który wybiera tę specjalizację, chce pomagać osobom starszym. Musi także mieć pewne cechy, np. dużo empatii i umieć w sposób komunikatywny pracować z seniorem, np. łatwo nawiązywać kontakt, mieć donośny głos. Jest to specjalizacja czasochłonna i wybiera się ją z powołania.

REKLAMA



ul. Oławska 15, Wrocław
kontakt@vita.wroclaw.pl
Rezerwacja terminów osobista lub telefoniczna
tel. 71 34 322 65, tel. 71 34 335 56
pon. - pt.: 7:30 - 19:00, sob.: 9:00 - 13:00

PORADNIA GERIATRYCZNA
CENTRUM DIAGNOSTYKI I LECZENIA ZABURZEŃ PAMIĘCI
DNI SENIORA Z VITĄ OD 14.09- 30.10.2018

ZAPRASZAMY NA: **BADANIA PAMIĘCI**
BEZPŁATNE (liczba miejsc limitowana) **PŁATNE** cena promocyjna 100 zł

BEZPŁATNE BADANIA LABORATORYJNE:
Cholesterol całkowity, trójglicerydy - 21.09.2018 Kreatynina, glukoza – 28.09.2018

BEZPŁATNE PORADY: EDUKACJA W CUKRZYCY
20% ZNIŻKI NA KONSULTACJE GERIATRYCZNE
15% ZNIŻKI NA REHABILITACJĘ

Liczba miejsc limitowana



PORADNIE
SPECJALISTYCZNE



STOMATOLOGIA



MEDYCYNA
PRACY



REHABILITACJA



BADANIA
DIAGNOSTYCZNE



BADANIA
LABORATORYJNE

PRZYCHODNIA LEKARZY SPECJALISTÓW I STOMATOLOGÓW

Co rok kilogram

Jak sięgnę pamięcią wstecz, to byłem raczej chudy. Jak popatrzę na zdjęcia z młodości, to aż ciarki przechodzą, totalnie wynędzniały młodzieniec.

Zdarzyło się kiedyś w latach sześćdziesiątych, że w sklepie odzieżowym ogólnopolskiej firmy handlowej MHD zobaczyliśmy z kolegami spodnie w rozmiarze 110 w pasie. Trzeba pamiętać, że w tamtych latach ludzie chudsi byli i mniejsi. Ubawiło nas to setnie, kiedy we dwóch mogliśmy wcisnąć się w jedną parę spodni. Minęło 50 lat od tamtej pory, a tu jak ostatnio kupowałem pasek do spodni, to miła dwudziestolatka popatrzyła i podała rozmiar 100 do 115. W pierwszej chwili oponowałem, ale miała rację – był w sam raz.

Z wiekiem się męźniej

Po ostatniej podróży czarterowym samolotem na wakacje, wciąż nie mogę dojść do siebie. Zostałem wciśnięty w wąski fotelik, jak dla dziecka, podłokietniki wbijały mi się z jednej strony w wątrobę, z drugiej w żołądek, a na dodatek sąsiad siedzący z zewnątrz wielki i zwalisty jakiś się przydarzył. Wiercił się, podgrzewał mnie swoim ciałem. Dla takich olbrzymów to raczej biznes klasa się należy. Podobno na wyspach południowych, tam koło Australii, już wprowadzili obowiązek kupowania dodatkowych miejsc dla otluszczonych olbrzymów, bo samoloty nie mogły wystartować

z powodu nadwagi pasażerów. Jak przydzielają miejsca, to powinni od razu tak sadzać pasażerów, by na dwoje normalnie chudych przypadła jeden grubas albo powiększyć samoloty. Nie dość, że dwie godziny trzeba siedzieć przy obcym gburze, co to mdleje, jest mu niedobrze, gorąco, to jeszcze do tego zużywa cały tlen. Przecież trzeba wiedzieć, że w samolocie panuje ciśnienie jak na wysokości 4 kilometrów. Jak nie wiesz, czy możesz latać samolotem, to wybierz się piechotą na Giewont i będziesz wiedział. Wejdiesz, możesz latać!

Tak się zdarzyło w tanich liniach na Wyspach Brytyjskich, że kilka osób w samolocie było wielkich. Podobno się stresują, jak muszą poprosić o dodatkowy kawałek pasa bezpieczeństwa. Twierdzą, że to żenujące, że sprawia im dyskomfort, że są dyskryminowani. A jak są tacy wielcy, że nie mieszczą się w fotelu, to nie jest krępujące? Oglądałem taki program w telewizji, jak grubas z Ipswich 280 funtów (127 kg) skarżył się, że nie może siedzieć przy wyjściu awaryjnym. Głupek nie rozumiał, że przy wyjściu awaryjnym muszą siedzieć osoby sprawne fizycznie i zwinne. Przecież, gdyby miał wyjść przez to okno na skrzydło, to

by się zaklinował jak Kubuś Puchatek po śniadaniu u Królika.

Trener

Nastała teraz moda na osobistych trenerów od trzymania wagi. Działa to tak. Na śniadanie jajeczko z kawiosem, bułeczka, dwa plasterki szynki, serek żółty, bo ma wapń, płatki owsiane lub błonnik (to akurat zdrowe) oraz miodek, maselko, pomidorka kawalek, listek sałaty, kawa z cukrem i mleczkiem, biszkopcik, kieliszek musującej cavy (cava to musujące wino hiszpańskie) i brzoskwinia albo grapefruit. Same zdrowe rzeczy, niemal bez chemii (jeśli nie liczyć bąbelków w musującym winie). Ten biszkopcik psuje statystykę. A za chwilę drugie śniadanie, a potem lunch. Teraz tylko kawałek kurczaczka bez skór, skóra jest tuczająca, kieliszek wina białego, do drobiu zawsze białe, ze dwie łyżeczki purée, kawa, ciasteczko orzechowe i kieliszek likieru maraschino na zakończenie. Nic dziwnego, że teraz trzeba iść na siłownię i to wszystko wypocić, zużyć te niepotrzebne kalorie wchłonięte przez zachłanność. I popatrzeć na umięśnionych trenerów, a może nawet trochę poflirtować? Spacer jest cudowny, jak nie za długi. Przecież

nóżki nie służą do chodzenia, one są do wyglądanego. Te parę kroków to i owszem, przecież trzeba pokazać nowe szpilki, ale dłużej spacerować nie można, bo jeszcze trzeba pochwalić się przed przyjaciółką nowym kierowcą mercedesa. Przystojny, prawda?

Dieta

Mamy się odżywiać, a nie obżerać. Święta urządzajmy sobie kilka razy w roku, raz w zimie, raz na wiosnę, i grill z okazji 1 Maja, ale nie codziennie. Dietetyk radzi pięć posiłków dziennie, ale nie pięć uczt Lukullusa. W Rzymie w czasie obfitych uczt podawano piórka do drażnienia przełyku, by zawartość przepełnionych pysznościami żołądków zwrócić. Wprawdzie można prowadzić zdrowy tryb życia, ale, jak mawiają niektórzy, to nieprofesjonalne i pospolite. Rauty, bankiety, prośzone kolacje to część życia. Ta ważniejsza, jak pokazują w amerykańskich filmach. Gdzieś trzeba pokazywać nowe samochody, sukienki i partnerów. Normalny tryb życia od stu lat polega na noszeniu siatek, chodzeniu, jeżdżeniu tramwajami. Dzieci zamiast wisieć do góry nogami na trzepaku siedzą przed komputerem i grają w jakieś durnowate strzelan-

Jak zadbać o serce bez leków?

Ćwicz i chudnij

Zadbaj o dopasowany do wieku wysiłek fizyczny. Ćwicz i gub zbędne kilogramy - spadek wagi wiąże się ze spadkiem ciśnienia tętniczego. Długie, codzienne spacery to zwykle dobry wybór na początek.

Zadbaj o dietę

W diecie przyjaznej sercu ważne są sterole i stanole roślinne, które są naturalnymi konkurentami cholesterolu. Obniżają stężenia cholesterolu we krwi, hamując jego wchłanianie w jelitach. Pozytywny wpływ steroli i stanoli roślinnych na gospodarkę cholesterolu znany jest od ponad pół wieku. Gdzie występują? Najobficiej w olejach roślinnych, soi, ryżu, znajdziesz je także w sezamie, ziarnach maku, kielkach pszenicy, orzechach i nasionach roślin strączkowych. Niestety, zwykle w diecie jest ich zbyt mało, aby skutecznie obniżyć cholesterol, dlatego warto sięgnąć po wsparcie. Dziś właściwo-

ści steroli i stanoli roślinnych są wykorzystane w produkcji innowacyjnej żywności, tzw. żywności funkcjonalnej. Żywność ta nie różni się wyglądem ani smakiem od tradycyjnej, jednak przez dodatek substancji bioaktywnych może pozytywnie oddziaływać na zdrowie. Na rynku dostępne są produkty wzbogacane we wspomniane sterole i stanole roślinne. Są to np. margaryny do smarowania pieczywa. Jeśli jednak przyjmujesz leki obniżające cholesterol, skonsultuj się ze swoim lekarzem, sterole roślinne mają działanie, które sumuje się z efektem zażywanych leków. Nie zapomnij o potasie, który dba o serce i pomaga w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi. Doskonałym źródłem tego pierwiastka są pomidory. Połączenie steroli roślinnych i potasu to podwójne wsparcie dla serca. Margaryna Optima Cardio Potas+ to jedyny taki produkt na rynku zawierający oba te składniki.

ki. Jak po gazety i używki do najbliższego kiosku jeździsz samochodem, zamiast włożyć w to trochę wysiłku, to się nie dziw, że ci przybywa. Wprawdzie zewsząd reklamy atakują „mam smaka na Macka” albo dziecinny głos zachęcają do batonów. Ale nie daj

się, bądź odporny na reklamy, a otwarty na wiedzę. Ilość diet przygotowanych przez fachowców jest przeogromna i na pewno znajdziesz taką, która pozwoli ci odżywiać się zdrowo i efektywnie.

Jerzy Dudzik

REKLAMA



***Gwarancja zwrotu pieniędzy**

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

Okulary: Fielmann.

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

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

www.OptymalneWybory.pl

Podwójne wsparcie
dla serca



Z jednej strony sterole roślinne **obniżają cholesterol**, a z drugiej dodatek potasu **pomaga w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi**.

Optima
Cardio

Potas⁺

wspiera zdrowe wybory



Udowodniono, że sterole roślinne obniżają poziom cholesterolu we krwi. Korzystny efekt występuje w przypadku dziennego spożycia od 1,5 do 3 g steroli roślinnych w połączeniu ze zdrowym stylem życia oraz zbilansowaną i zróżnicowaną dietą. Wysoki poziom cholesterolu jest czynnikiem ryzyka rozwoju choroby wieńcowej serca. Istnieje wiele czynników ryzyka chorób serca. Zmiana jednego z nich nie daje gwarancji obniżenia ryzyka. Potas pomaga w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi.

Czy starość musi oznaczać samotność?

Samotność to jeden z największych problemów polskich seniorów. Tak wynika z badania „Sytuacja społeczna osób w wieku 65+”, zrealizowanego przez ARC Rynek i Opinia dla Stowarzyszenia mali bracia Ubogich.

Co wynika z badania

Jedna czwarta badanych wychodzi z domu na spotkania towarzyskie raz na pół roku albo rzadziej. Co dziesiątej osoby powyżej 80. roku życia nikt nie odwiedza. Niemal co piąty badany nie ma z kim iść na spacer ani zjeść posiłku, co dziesiąty – nikogo, z kim może porozmawiać o codziennych sprawach. Aż 3 na 10 badanych nie utrzymuje bliskich relacji w żadnym kręgu społecznym.

Konsekwencje samotności

Prawie 1/5 badanych przyznała, że dotyczy jej problem samotności i izolacji. Samotność mogą też powodować inne trudności – mocniej odczuwają ją osoby, które mają problemy zdrowotne wynikające z utraty samodzielności lub zakończenia życia zawodowego. Z samotnością jest związany brak poczucia bezpieczeństwa, poczucie bycia niepotrzebnym oraz nuda.

Rodzina

Większość seniorów za najważniejsze osoby w życiu uważają współmałżonka, dzieci, wnuki. I zazwyczaj relacje z rodziną oceniają jako bliskie lub bardzo bliskie. Równocześnie jednak ponad połowa badanych chciałaby zacieśnić więzy z bliską rodziną, a to oznacza, że mimo deklaracji dotychczasowe relacje nie są satysfakcjonujące pod względem emocjonalnym.

Pomoc z zewnątrz

Stowarzyszenie mali bracia Ubogich działa przez swoich wolontariuszy. Odwiedzając samotnych do tej pory seniorów, wnoszą w ich życie radość, poczucie bycia ważnym i potrzebnym oraz wiarę w życzliwość drugiego człowieka. Wolontariuszami są także ludzie starsi, chcący pomóc innym. Bywa, że między nimi a podopiecznymi rodzą się trwałe przyjaźnie. Wiele osób po 80. czy 90. roku życia nie ma już ani rodziny, ani przyjaciół. Nie wychodzą z domu, nie mają z kim porozmawiać ani do kogo zadzwonić. Dopada ich apatia, brak apetytu oraz strach przed jutrzejszym dniem. Ta sytuacja diametralnie się zmienia, kiedy w życiu starszego człowieka pojawia się przyjazna i troskliwa osoba, która z uwagą potrafi go wysłuchać, odwiedza oraz systematycznie dzwoni, żeby spytać, jak się czuje i jak minął dzień.

OPIEKUN
n° 03-2018 | 9,99 zł

GDY BLISKI POTRZEBUJE OPIEKI NA STAŁE

WADEMEUM
Psychoonkologia – wsparcie dla chorych i ich rodzin

RAPORT
Opieka czasowa w domu i ośrodku pomocy

ABC POMOCY
Prawa pacjenta i jego opiekuna w szpitalu

PIELĘGNACJA
JAK ZAPOBIEGAĆ ODLEŻYNOM

PSYCHOLOGIA
Seksualność osób niepełnosprawnych

NASZE ROZMOWY
z Jerzym Stuhrem
O LUDZKIEJ DOBROCI

z Teresą Lipowską
O RECEPCIE NA SZCZĘŚLIWE ŻYCIE SENIORA

PARTNER TYTUŁU **seni**

Więcej na temat psychologii osób starszych i niesamodzielnych przeczytasz w najnowszym wydaniu kwartalnika **OPIEKUN**.
W sprzedaży od 30 sierpnia. W numerze ponadto:

ABC POMOCY

Praca, która przywraca sprawność i samodzielność – na czym polega ergoterapia

SOCJOLOGIA

Systemowo wykluczeni, systemowo podzieleni – o niełatwej sytuacji opiekunów i opiekunek w Polsce

PSYCHOLOGIA

Depresja seniora – jak jej zapobiegać, kiedy skorzystać z pomocy specjalisty

ŻYWIENIE

Jak dieta pomaga uporać się z odleżynami – odpowiednie żywienie jest wsparciem w gojeniu bolesnych ran

Nietypowy Klub Seniora...

W Rezydencji Na Dyrekcyjnej we Wrocławiu (sieć domów opieki ORPEA POLSKA) działa nietypowy Klub Seniora. To miejsce szczególne, w którym panuje wyjątkowa atmosfera, gdzie można poznać ciekawych ludzi i nawiązać nowe przyjaźnie.

Od poniedziałku do piątku seniorzy mogą uczestniczyć w bezpłatnych zajęciach sportowych, treningu umysłu, warsztatach artystycznych, wykładach, imprezach okolicznościowych. Na spotkaniach poruszane są tematy bezpieczeństwa seniorów, zdrowia, mody i urody; toczą się rozmowy o sztuce i dobrych książkach. Klub wspiera zainteresowania i odkrywanie nowych pasji, a towarzystwo rówieśników motywuje do działania i daje zastrzyk pozytywnej energii.

Stale miejsce w grafiku zajmują zajęcia szachowe, scrabble, bingo i warsztaty artystyczne. Dużą popularnością cieszą się warsztaty rozwoju, podczas których prowadzące odwołują się do wspomnień i doświadczenia życiowego seniorów. Klub może się pochwalić silną i pełną pasji drużyną brydża.

Z potrzeby serca
Prawdziwą dumą Klubu są Włóczytki - panie dziergające na drutach. Wróciły do robótek po latach, a przy ul. Dyrekcyjnej spotykają się regularnie, odkąd wykonały kilkadziesiąt czapek dla dzieci. – Włóczytki powstały z potrzeby serca. Chciałyśmy pomóc i dziergałyśmy czapki dla dzieci z Afganistanu, kocyki dla dzieci z Afryki, pledy i skarpetki dla mieszkańców tutejszego Domu Opieki oraz maskotki dla przedszkolaków. Działamy we Wrocławiu już prawie dwa lata i wciąż mamy ręce pełne pracy. Klub Seniora, działający przy Rezydencji Na Dyrekcyjnej, jest dla nas miejscem cotygodniowych spotkań. Nawiązałyśmy tutaj cudowne znajomości, czujemy się potrzebne, spełnione i aktywne – opowiadają Czesława Wróblewska i Narcyza Bryła.



fot. Włóczytki

Bo ruch to zdrowie!

Na klubowych zajęciach sportowych o różnej intensywności i wymaganiach ruchowych wspierana jest aktywność fizyczna seniorów. Najwięcej uczestników przyciągają lekcje tańca oraz imprezy okolicznościowe. W Klubie hucnie obchodzony jest Dzień Babci i Dziadka, Dzień Kobiet czy Walentynki. W pamięci pozostają spotkania z ciekawymi ludźmi – np. Bogdanem Jastrzębskim, Sprawiedliwym wśród Narodów Świata czy Feliksem Kosteckim, żołnierzem 27. Dywizji Wołyńskiej Armii Krajowej. Do tej pory członkowie Klubu z wielkim poruszeniem wspominają występ znanej i lubianej DJ Wiki.



fot. Walentynki

Zapraszamy wrocławskich seniorów na bezpłatne zajęcia w Klubie Seniora, który działa w Rezydencji Na Dyrekcyjnej.

Zapisy w Recepcji:
ul. Dyrekcyjna 5-7
Wrocław

Telefonicznie:
506 919 332

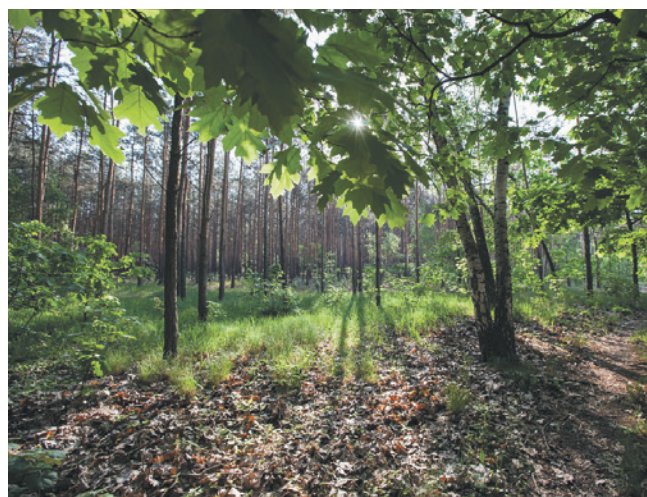
Nowy Dom Opieki z ogrodem terapeutycznym

Doskonała lokalizacja, przestronne pokoje w wysokim standardzie wykończenia, ogród terapeutyczny i bezpośrednie sąsiedztwo lasu – to tylko niektóre atuty Rezydencji DĄBRÓWKA. Grupa ORPEA POLSKA wkrótce otworzy kolejny dom opieki w Warszawie.

Dom dla 130 seniorów położony jest na terenie dużej, ogrodzonej działki z bezpośrednim wyjściem do lasu, w nowym budynku bez barier architektonicznych, w wysokim standardzie wykończenia.

– DĄBRÓWKA powstała w oparciu o nasze wieloletnie doświadczenie w opiece długoterminowej, a także standardy europejskie Grupy ORPEA.

Pobliski las, spokojna okolica z zabudową jednorodziną tworzą dobrą przestrzeń i miłą atmosferę do życia – mówi Jolanta Gawrysiuk, dyrektor Rezydencji DĄBRÓWKA. Dla pensjonariuszy przygotowano szeroką ofertę pokoi i apartamentów z łazienką i telewizorem, zaprojektowanych z uwzględnieniem potrzeb seniorów, z dużymi przeszkle-



niami i ładnym widokiem. Przytulne przestrzenie wspólne to m.in. jadalnia, biblioteka i dwa ogrody. Dom dysponuje własną kuchnią, w której będą przygotowywane posiłki uwzględniające specjalne potrzeby dietetyczne mieszkańców. O bezpieczeństwo i zdrowie pensjonariuszy zadba wykwalifikowany, pracujący całonocowo zespół pielęgniarsko-opiekuńczy, tworzący atmosferę domowego ciepła, szacunku i życzliwości. Nowoczesne zaplecze rehabilitacyj-

ne, duży parking, dostęp do Internetu, zapewnienie usługi duszpasterskiej to kolejne atuty DĄBRÓWKI. – Bardzo mi zależy, by podopieczni byli w stałym kontakcie z rodziną i przyjaciółmi. Odwiedzinom sprzyja łatwy dojazd samochodem lub komunikacją miejską, duży parking oraz przestrzenie wspólne, gdzie można spędzać czas w towarzystwie innych pensjonariuszy i najbliższych – podkreśla Jolanta Gawrysiuk.

Rezydencja DĄBRÓWKA

ul. Czeremchowa 40F, Warszawa
Dojazd autobusami: 511, 723, 731, 741
przystanek Poetów (przy ul. Modlińskiej)
tel. 22 888 59 18
www.dabrowka.orpea.pl

Tak śpiewa ORPEA POLSKA

W domach opieki i klinikach rehabilitacyjnych sieci ORPEA POLSKA odbył się I Festiwal Piosenki Senioralnej. Trzy dni niezwykłych emocji i wzruszeń pokazały, że seniorzy potrafią i bardzo lubią pięknie śpiewać!

W mazowieckim finale Festiwalu wystąpili mieszkańcy MAZOWII, MARIANNY, KONSTANCJI, OSTOI oraz OSTROWII. Jury miało trudny wybór, gdyż wszyscy uczestnicy wykazali niezwykłą odwagę, pamięć i chęć do dobrej zabawy. Główną nagrodę zdobył pan Piotr z MARIANNY, który zaśpiewał piosenkę „W moim ogródeczku”. Finał w Domu Opieki HONORATA w Chorzowie nie mógł się odbyć inaczej, niż „na śląską nutę” – czyli w ludowych strojach i lokalnej

gwarze, co sprzyjało ciekawym wspomnieniom. Puchar zdobyło trio w składzie: panie Teresa, Janina i Elżbieta, które ujęły Jury wykonaniem piosenki „Poszła Karolinka”. Ostatni finał – w Rezydencji Na Dyrekcyjnej we Wrocławiu – przeniósł publiczność w lata 20. i 30. W wydarzeniu wzięli udział niemal wszyscy mieszkańcy, rodziny i członkowie Klubu Seniora. Profesjonalna oprawa artystyczna i piękny akompaniament muzykoterapeuty, a także gorący doping złożyły się na wysoki poziom i chwile pełne wzruszeń. Tutaj nagroda główna trafiła do pana Waldemara, który wykonał piosenkę „Teraz jest wojna”, a w finałowym występie zachwycił wykonaniem utworu „Bella, Bella Donna”. Nagrodę

specjalną dyrektor Rezydencji Na Dyrekcyjnej otrzymał pan Lucjan, który wystąpił w poruszającej serca piosence „Nie miałem prawie nic”.

– Przekonaaliśmy się kolejny raz, że muzyka nie tylko łagodzi obyczaje i integruje, ale jest też doskonałą formą terapii. Uczestnicy Wielkie-

go Finału zostali wyłonieni w wewnętrznych kwalifikacjach, w które zaangażował się personel oraz rodziny mieszkańców naszych domów i klinik. Czekamy na kolejną edycję Festiwalu w przyszłym roku. Wiem, że nasi seniorzy już myślą o repertuarze – powiedział przewodnicząca Jury Beata Leszczyńska, Prezes ORPEA POLSKA.



fot. I Festiwal Piosenki Senioralnej we Wrocławiu.

REKLAMA

Dom Opieki KONSTANCJA
Bielawa, ul. Lipowa 1
Konstancin-Jeziorna
22 888 59 10

Dom Opieki OSTOYA
ul. Kręta 31
05-082 Stare Babice/k. Warszawy
22 487 98 94

Dom Opieki HONORATA
ul. Główna 31, Chorzów
32 445 71 41

Rezydencja Na Dyrekcyjnej
ul. Dyrekcyjna 5-7, Wrocław
71 311 11 88

Dom Opieki OSTROWIA
Wólka Ostrożeńska 15a
Górzno (k. Garwolina)
22 888 59 11

Klinika rehabilitacyjna OSTROWIA
Wólka Ostrożeńska 15a
Górzno
22 888 59 02

Dom opieki i klinika rehabilitacyjna MARIANNA
Trasa Lubelska 13
Majdan (gm. Wiązowna)
22 888 59 03

Dom opieki i klinika rehabilitacyjna MAZOWIA
ul. Mazowiecka 6/8
Warszawa
22 888 59 01

Klinika Wentylacji Respiratorem KONSTANCJA
Bielawa, ul. Lipowa 1
Konstancin-Jeziorna
22 888 59 12

Rezydencja DĄBRÓWKA
ul. Czeremchowa 40F
Warszawa
22 888 59 18



REKLAMA



Komfortowe osiedle dla seniorów

Senior Home to miejsce, w którym można cudownie spędzać czas na emeryturze i ludzi którym można zaufać. Luksusowe osiedle w Nałęczowie łączy w sobie komfort, bezpieczeństwo i profesjonalną opiekę oraz unikatowe walory zdrowotne Uzdrowiska Nałęczów. Zapisy trwają!



Seniorzy, którzy potrzebują opieki medycznej lub pomocy przy codziennych sprawach, jak zakupy czy sprzątanie często skazani są na tradycyjne domy opieki czy zakłady opiekuńczo-lecznicze. Brakuje natomiast obiektów o wyższym, nowoczesnym standardzie. Odpowiedzią na te potrzeby

staje się luksusowe osiedle Senior Home w Nałęczowie. Kompleks składa się z dziewięciu nowoczesnych apartamentowców z mieszkaniami do 26 do 50 m kw. Każdy budynek posiada windę, a każdy apartament przystosowany jest do zamieszkania przez osoby, które na stałe lub czasowo mu-

szą poruszać się na wózku lub korzystać z pomocy opiekuna przy codziennych czynnościach. Osiedle liczy obecnie 90 mieszkań, do których pierwsi lokatorzy mogą się wprowadzić już od 1 stycznia 2019 r. Mieszkańcy mają dostęp do rehabilitacji, aktywnego spędzania wolnego czasu, a także opieki duchowej, bo na terenie osiedla znajduje się kaplica. Zagwarantowane są też m.in. wyżywienie dostosowane do indywidualnej diety, sprzątanie, pomoc w robieniu zakupów, całonocowy dyżur opiekunów oraz pielęgniarstwo, a także dostęp do opieki medycznej. Dzięki indywidualnemu podejściu do każdego z lokatorów Senior Home zapewnia tyle opieki i pomocy, ile jest to konieczne, szanując prawo do realizacji własnych potrzeb

i organizacji czasu i proponując niezobowiązujący dostęp do wszystkich oferowanych usług. Koszt pobytu na osiedlu zaczyna się od 4 tys. zł; wszystkie warunki ustalane są indywidualnie.

Rozpoczęły się już zapisy. **Więcej informacji można uzyskać pod nr tel. 509 970 039 lub na stronie internetowej: www.senior-home.com.pl**



E-recepty

Jesienią 2017 roku na Węgrzech wprowadzono elektroniczny system usług opieki zdrowotnej. E-rewolucja miała swoje blaski i cienie. Choć już niemal 70% recept jest elektroniczna, to system musi obecnie zmierzyć się z wymaganiami UE w zakresie przetwarzania danych.

W swoich założeniach elektroniczny system usług opieki zdrowotnej w Polsce ma być bardzo zbliżony do węgierskiego. Nad Dunajem, podobnie jak w naszym kraju, tworzony jest system holistyczny, w skład którego wchodzi cały pakiet usług, tj. Elektroniczna Platforma Usług Medycznych (na Węgrzech - EESZT), zawierająca historię medyczną poszczególnych pacjentów, e-skierowania czy e-recepty.

Podobnie jak w Polsce, na Węgrzech przed uruchomieniem elektronicznego systemu opieki zdrowotnej został przeprowadzony program pilotażowy, w którym wzięli udział lekarze rodzinni, farmaceuci i lekarze w szpitalach. System przetestowano na około 400 tysiącach recept, sprawdzano, czy jej papierowa wersja jest w pełni zgodna z wystawioną przez lekarza w systemie informatycznym na dedykowanej stronie pacjenta i umieszczoną w „chmurze” e-receptą. W trakcie testów nie znaleziono ani jednego błędu.

W gabinetach lekarzy pierwszego kontaktu i aptekach stosowanie Elektronicznej Platformy Usług Medycznych bardzo szybko stało się normą. Lekarze rodzinni i farmaceuci nie tylko przepisują leki, ale mają również dostęp do danych oraz możliwość zamieszczania na platformie wyników badań specjalistycznych czy wypisów szpitalnych. W chwili obecnej jeszcze we wszystkich gabinetach lekarskich w kraju jest możliwość skorzystania z tradycyjnej recepty papierowej.

System e-recept nie obejmuje pełnego asortymentu leków, wyrobów medycznych i zabiegów przepisanych na receptę. W pierwszym rzędzie stosowanie e-recept objęło leki wydawane wyłącznie na receptę oraz leki, które mogą być wydawane na receptę. W kolejnym etapie na listę e-recept trafią także produkowane seryjnie pomocnicze wyroby medyczne.

Węgierski przykład pokazuje, że prowadzenie systemu skutecznie eliminuje nieczytelne, papierowe recepty, ogranicza biurokrację i redukuje liczbę

pomyłek. System może również pozytywnie wpłynąć na przyspieszenie procesów wymiany danych między aptekami, hurtowniami, a koncernami farmaceutycznymi.

Funkcjonowanie systemu a RODO

Dostęp do przechowywanych w systemie danych, przy zachowaniu wymogu ochrony danych osobowych i przepisów ustawy mają lekarz prowadzący i asystent farmaceutyczny. Wszystkie wprowadzone do systemu informatycznego zdarzenia (przepisanie leków, ich rezerwacja, wykupienie oraz przeglądanie powyższych) są rejestrowane w dzienniku dostępu, do którego wgląd przysługuje również pacjentowi.

Ponadto węgierscy pacjenci mają możliwość ograniczać lub udzielać dostępu do informacji na temat swojego zdrowia zawartych w systemie. Na chwilę obecną nie każda osoba pracująca w usługach medycznych ma dostęp do wszystkich danych pacjentów zawartych w elektronicznym systemie opieki zdrowotnej. Np. wydający leki asystent farmaceutyczny widzi tylko aktywne recepty, zaś farmaceuci mogą przeglądać wszystkie leki przyjmowane przez pacjenta, na rok wstecz, na zasadach określonych w ustawie. Asystenci pracujący w przychodniach czy szpitalach mogą tylko przygotowywać zamówienia na przepisywane leki, natomiast samego przesłania recepty w e-systemie może dokonać wyłącznie lekarz.

Jednak wprowadzenie unijnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych (RODO) narzuca na twórców systemu dodatkowe obowiązki. W chwili obecnej nie ma możliwości, aby pacjent przy okazji badań lekarskich mógł zabronić przekazania swoich danych czy wnieść o usunięcie z systemu zgromadzonych tam już o nim informacji, a zgodnie z RODO ma do tego prawo. Wynika to z faktu, że system był tworzony w momencie, kiedy funkcjonowały inne przepisy. System EESZT ma o wiele szerszy zakres i zakłada totalne, trwające przez całe życie gromadzenie danych. RODO w ogóle nie dopuszcza takiej możliwości. W tej sytuacji system musi zostać tak zmodyfikowany, aby gromadzenie danych było możliwe tylko w przypadku pacjentów, którzy wyrażą na to zgodę.



www.dzis.eu

Szelejewo Drugie 10 A

63-820 Piaski

tel. 65 572 15 38

km. +48 502 549 114

Dom Seniora

- spokój i wyrozumiałość

Zakład Opiekuńczo-Leczniczy

- opieka i wsparcie

Zakład Fizjoterapii /

Turnusy rehabilitacyjne

- profesjonalne zabiegi

ZAPRASZAMY







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



List do opiekuna



Choroba dotyka nie tylko pacjenta – mierzy się z nią cała rodzina. Najczęściej opiekunem zostaje najbliższa osoba chorego: dziecko, rodzic, współmałżonek czy rodzeństwo. W sytuacji choroby zmienia się życie całej rodziny – bliscy chorego przeorganizowują swoje codzienne obowiązki, nierzadko rezygnując z różnych aktywności, zainteresowań, a nawet pracy. Według badania przeprowadzonego w ramach kampanii edukacyjnej „Żywnie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą” prawie 70% sprawujących opiekę nad bliskimi musiało ograniczyć życie towarzyskie, a co trzecia osoba zmienić tryb pracy bądź nauki.

Rola opiekunów jest nie do przeceniania. Akcja „List do opiekuna” ma na celu podziękowanie wszystkim osobom, które na co dzień opiekują się bliskimi chorymi. Organizatorzy inspirowali pacjentów do napisania listu do swoich opiekunów i podziękowania im za codzienne wsparcie. Do akcji może włączyć się każdy, pisząc symboliczny list do wszystkich opiekunów, by docenić wysiłek tych cichych bohaterów. Nadesłane listy staną się elementem wystawy.

REKLAMA

wy zaplanowanej na wrzesień 2018 r.

Akcja „List do Opiekuna” powstała w ramach kampanii edukacyjnej „Żywnie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą”, której celem jest podnoszenie świadomości na temat roli żywienia medycznego w procesie leczenia. Inicjatorem kampanii jest Nutricia Medyczna.

Bycie opiekunem bliskiej osoby zmagającej się np. z chorobą nowotworową to jedno z najbardziej szlachetnych, a zarazem najtrudniejszych wyzwań w życiu człowieka. Opiekun, aby mógł dobrze wykonywać swoje obowiązki, potrzebuje docenienia i wsparcia. Czasami są to zwykłe sprawy – poświęcenie chwili czasu na zajęcie się chorym, by opiekun mógł się wyspać, odetchnąć chwilę, wypić w spokoju kawę. Często sprawdza się też zorganizowanie systemu opieki – jedna osoba staje się stałym opiekunem, ale inni dbają o to, by czasami opiekuna odciążyć, np. poprzez zrobienie zakupów, prania czy przyniesienie posiłku.

Szczegółowe informacje o akcji znajdują się na stronie: www.listdoopiekuna.pl.

Wit. D i wapń w walce z osteoporozą

Osteoporoza i wynikające z niej złamania są jedną z ważniejszych przyczyn rosnącej liczby chorych. Na podstawie analizy badań seniorów zaobserwowano zmniejszenie ryzyka złamań kości w trakcie podawania witaminy D z wapniem. Wg WHO kobiety w okresie menopauzalnym oraz osoby powyżej 60 roku życia powinny przyjmować 1500 mg wapnia na dobę. Narodowy Instytut Zdrowia Stanów Zjednoczonych uważa za optymalną dawkę 1000 mg dla mężczyzn i kobiet przed menopauzą, 1500 mg po menopauzie i w wieku starszym. U zdrowych osób po 50. r.ż. zaleca się profilaktyczne podawanie 800-2000 j.m. witaminy D, a w przypadku wyższej masy ciała nawet więcej, oraz bezpieczną syntezę skórną latem, czyli 20 minut dziennie między godziną 10.00 a 15.00 bez filtra przeciwsłonecznego. Suplementacja wapniem i witaminą D jest konieczna również przy stosowaniu leków na osteoporozę. Naturalne źródła wapnia to np. proszek z muszli ostryg zawierający 37-39% wapnia pierwiastkowego.

Rozwiązania przyszłości

Europejskie Centrum Zdrowia z rozszerzoną rzeczywistością kliniczną krakowskiej firmy MedApp – wczoraj był uznawany za gadżet, a dziś... za rewolucję! Do długiej listy partnerów MedAppu, innowacyjnej firmy informatycznej z Krakowa, dołączyło właśnie Europejskie Centrum Zdrowia Otwock. To właśnie tam trafią gogle HoloLens – rewolucyjny sprzęt, który pozwala na stworzenie czterowymiarowego hologramu serca pacjenta na podstawie pozyskanych danych medycznych.

– Nasza aplikacja CernaLife® uwydatnia pozyskane podczas badań strategiczne dane, które łatwo przeoczyć komuś, kto nie jest specjalistą. Specjalista za to uzyska dane znacznie szybciej, a więc efektywniej. Dlatego też nasz system stał się również nieocenioną pomocą naukową. Rozszerzona rzeczywistość i sztuczna inteligencja w praktyczny sposób pomagają np. w przygotowaniu do zabiegu, będąc dla operatora partnerem i suflerem, nie konkurentem – podkreśla Mateusz Kierepka, prezes MedApp S.A.

REKLAMA

VITRUM® D3

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

WITAMINA D NATURALNEGO POCHODZENIA

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



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

Olej z krokosza barwierskiego zawarty w kapsułce zwiększa przyswajalność witaminy D



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

SUPLEMENT DIETY

PL/VDF/18/0007
Producent: Takeda Pharma sp. z o.o.

*Wytyczne suplementacji witaminą D dla Europy Środkowej - rekomendowane dawki witaminy D dla populacji zdrowej oraz dla grup ryzyka deficytu witaminy D. Piłdowski P. i wsp. Endokrynologia Polska, Tom 64; Numer 4/2013.

Kompleksowe BADANIA SŁUCHU

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

Baterie
do aparatu słuchowego
12 zł kpl (6szt.)*
SŁUCHMED
* z kartą stałego klienta

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

SŁUCHMED

Infolinia 814 714 004 www.sluchmed.pl



Fajny wizerunek seniora

Konkurs na najdłuższe wąsy i włosy, na postać historyczną, na największą liczbę kapeluszy zgromadzonych w jednym miejscu. Nowe konkurencje w Senioriadzie, koncerty muzycznych gwiazd z dawnych lat. O Wrocławskich Dniach Seniora opowiada Robert Pawliszko, szef Wrocławskiego Centrum Seniora.

Linda Matus: Wrocławskie Dni Seniora to hucznie obchodzone święto. Czy takie wydarzenia są nam potrzebne?

Robert Pawliszko: Odpowiem nieco przekornie. Nie byłoby tak hucznych obchodów, gdyby nie zapotrzebowania ze strony seniorów. Nie chodzi tylko o skorzystanie z oferty, która jest dla nich przygotowywana, ale przede wszystkim o możliwość współtworzenia tych wydarzeń. Dni Seniora we Wrocławiu obchodzimy międzypokoleniowo, ponieważ są one potrzebne nie tylko osobom starszym. Pozwalają upowszechniać pozytywny wizerunek starości, walczyć ze stereotypami.

Ci, którzy idą w Marszu, widzą, że obserwuje nas wielu seniorów w oknach. Mamy nadzieję, że następnym razem wyjdą z mieszkań, jeśli tylko mogą, i pójdą z nami. Wrocław jest miastem turystycznym. Odwiedza nas wielu turystów-seniorów. Chcemy pokazać, że radość życia polskiego seniora w naszym mieście nie odbiega od radości jego zachodnich rówieśników. To ważne z punktu widzenia promocji miasta.

L.M.: Jakie nowe atrakcje czekają na seniorów w tym roku? Seniorzy, którzy uczestniczyli w Dniach Seniora w latach poprzednich, twierdzą, że są to wydarzenia bardzo różnorodne. Jednak co roku WCS nas zaskakuje.

R.P.: Zawsze staramy się rozpocząć Dni Seniora mocnym akcentem. W tym roku obchodzimy 100 lat Niepodległości i chcieliśmy wpieść akcenty patriotyczne. Więc przede wszystkim konkurs główny, o zasięgu ogólnopolskim, na stylizację historyczną. Ale to nie jedyny konkurs. Szukaliśmy pomysłu na konkurencję, która nie byłaby przewidywalna: wymyśliłmy konkurs na najdłuższe wąsy i najdłuższe włosy. Warto dodać, że jest to konkurs międzypokoleniowy. Zapraszamy dzieci, młodzież, studentów i seniorów do rywalizacji o nagrody i wspólnego świętowania.

Nie sposób nie wspomnieć o tym, że w tym roku po raz pierwszy będziemy bić rekord Polski na największą liczbę kapeluszy zgromadzonych w jednym miejscu (wcześniej był to Kapeluszo-owy Rekord Wrocławia). Tym akcentem chcemy zachęcić inne miasta do rywalizacji, a seniorów do większej mobi-

lizacji i kreatywności.

Wiele stałych punktów programu poszerzamy o kolejne wątki. Tegoroczna nowością jest dzień Seniora na Wrocławskim Torze Wyścigów Konnych Partynice – czyli „Ascot po polsku”. Padła propozycja, aby nawiązać do stylu dawnej elegancji, która zawsze towarzyszyła wyścigom konnym. W tym dniu organizatorzy zaplanowali dla seniorów i ich rodzin wiele atrakcji.

Coraz więcej rad osiedli organizuje obchody Dni Seniora w ramach swoich małych społeczności. Już mogę potwierdzić, że takie wydarzenia zorganizuje Nadodrza, Psie Pole, Gądów.

L.M.: Kilka słów o gwiazdach, które wystąpią dla seniorów w tym roku. Będą to Czerwone Gitary - koncert i Izabela Skrybant-Dziwiatkowska - spotkanie autorskie.

R.P.: Gwiazdą Inauguracji Dni Seniora jest zespół Czerwone Gitary, wybrany przez seniorów. Mamy nadzieję, że przeboje z lat 60. i 70. zachęcą do tańca wszystkich uczestników tego wyjątkowego święta seniorów.

Spotkania autorskie na stałe wpisały się w obchody Dni Seniora. W tym roku nie zabraknie spotkania z Panią

Izabelą, która stała się twarzą naszego miasta. Spotkania, na których dzieli się historiami z tras koncertowych i dalekich podróży, ale i zwykłą codziennością, cieszą się bardzo dużym zainteresowaniem seniorów. To ciepła i miła gwiazda, do której ludzie lgną.

L.M.: Porozmawiajmy jeszcze o atrakcjach. Co przyciąga Pana uwagę w tym roku w szczególny sposób?

R.P.: Każde wydarzenie jest ważne. Po to jest ich 200, aby każdy znalazł coś dla siebie. Od zabawy, przez kulturę po zdrowie. Wersja elektroniczna harmonogramu jest dostępna od sierpnia na stronie Wrocławskiego Centrum Seniora, a wydrukowaną książeczkę będzie można odebrać w siedzibie Centrum przy pl. Dominikańskim 6 w pierwszym tygodniu września.

L.M.: Czy uczestnicy Wrocławskich Dni Seniora zmienili się na przestrzeni ostatnich lat?

R.P.: Osobiście dostrzegam ogromny wzrost wiary w siebie seniorów, poczucia sprawczości. Przyczyniają się do tego zarówno młodsze roczniki seniorów, jak i zmiany wśród najstarszych seniorów. 10 lat działalności różnych podmiotów, instytucji, grup senioralnych i skromnej



cegiełki WCS sprawiło, że oferta dla seniorów we Wrocławiu jest szeroka, interesująca i dostępna. To realne wsparcie.

L.M.: Czy Dni Seniora zmieniają postrzeganie osób starszych w mieście?

R.P.: Bardzo pozytywnie wpływają, choć trzeba przyznać, że pojawiają się głosy, że takie ludyczne świętowanie nie wszystkim odpowiada. Patrząc na całość wydarzeń, nie tylko na fragment, którym jest inauguracja, zyskujemy pełniejszy obraz. Kiedyś w organizację Dni Seniora włączali się aktywni i liderzy grup senioralnych, w efekcie miały one charakter dość elitarny. Ostatnie lata pokazują jednak, że Dni Seniora przyciągają coraz większą liczbę uczestników, seniorów i ich rodzin. Myślę, że wrocławscy seniorzy, i nasz Marsz Kapeluszy, przyczynili się do

tego, że osoby starsze przestały się wstydzić pokazywania w przestrzeni publicznej. Dodało im to sporo odwagi. A dzieci i młodzież dobrze się z nami czują i mają niepowtarzalną okazję oswoić się z pozytywnym wizerunkiem seniora.

L.M.: Plany i marzenia Wrocławskiego Centrum Seniora?

R.P.: Marzę, aby seniorom we Wrocławiu żyło się dobrze. Niekoniecznie chodzi o wielkie sprawy, ale o naszą codzienność. Aby oferta budowana przez miasto, mam tu na myśli całą naszą lokalną społeczność, nie tylko instytucje miejskie, była przyjazna osobom starszym. Dzięki temu Wrocław nieustannie jest miastem przyjaznym starzeniu się.

Odkrywam Wrocław na nowo

Na blogu 60+ Virtual Culture ukazał się 5 października 2017 r. taki tekst: „Czy przyszedłoby Wam na myśl, że na warsztaty komputerowe pod Żółtym Parasolem zapisze się ktoś, kto zaczyna i kończy dzień od internetu? Tak, to jest możliwe, a tym kimś jest Popowiczanka z Popowic, która uważa, że w żółtym jest jej do twarzy”.

Linda Matus: Prowadzi Pani teraz bloga pod adresem, który dostała „w spadku” po międzynarodowym projekcie Żółtego Parasola (stowarzyszenie z Wrocławia działające z seniorami i dla seniorów). Jak się zaczęła Pani przygoda z blogowaniem?

Krystyna Ziętak: Poznałam tu (Żółty Parasol – przyp. red.) wspaniałych ludzi, przyjrzałam się bliżej działalności stowarzyszenia, o którym wcześniej wiele słyszałam. Joanna Warecka, koordynator projektu Virtual Culture 60+, kiedy dowiedziała się, że prowadzę bloga, już nie chciała mnie wypuścić. Tak zostałam Krystyną – Wirtu-

alną Kulturą. Blog był obojętny (śmiejch) w ramach projektu, do którego dołączyłam. Podobne blogi powstały w Paryżu, Pradze i Reggio di Calabria. Dzięki temu można było się dowiedzieć, jak przebiega realizacja projektu w innych państwach równoległe. Projekt się skończył, a bloga prowadzę dalej.

L.M.: Pisz Pani o wrocławskiej kulturze, ale szeroko pojętej. Zaskakuje regularność i ilość wpisów. To prawdziwe kompendium wiedzy dla wrocławskich seniorów.

K.Z.: To, co wiem dziś o działaniach Wrocławia i możliwościach dla seniorów w naszym mieście, zawdzięczałam temu, że zostałam blogerką. Zaczę-

łam nawet zazdrościć starym dzielnicom Wrocławia, zupełnie innym niż moje blokowsko na Popowicach, że tak dobrze idzie im budowanie lokalnych społeczności. Odkryłam Nadodrza, Ołbin, Przedmieście Oławskie, odkrywam Brochów, odkryłam Wrocław na nowo! Chodzę po Wrocławiu i robię zdjęcia, które potem umieszczam na blogu. To jest moje nowe wcielenie i choć skończyłam 75 lat, to czuję się bardzo młodo. Bardzo mi zależy, żeby seniorzy we Wrocławiu byli lepiej widoczni, a jest nas 170 tysięcy!

L.M.: Przypomnijmy, że to nie był Pani pierwszy blog.

K.Z.: Wcześniej popo-

wiczenie.blogspot.com był dla mnie szkołą uczenia się Wrocławia, ale już go nie prowadzę, bo stowarzyszenie seniorów Popowiczanie zawięsiło swoją działalność.

L.M.: Blog stał się Pani idée fixe?

K.Z.: Zaczynam i kończę dzień od myślenia o blogu. Muszę przyznać, że jestem uzależniona od Internetu. Jak się dowiedziałam, również przy okazji prowadzenia bloga, dziś mamy większy problem z uzależnieniem od Internetu niż z używkami chemicznymi.

L.M.: Trzeba podkreślić, że jest to działalność społeczna i nie otrzymuje Pani za tę pracę ani złotówki. Reali-

zuje się Pani w ramach wolontariatu. Czy to się Pani opłaca?

K.Z.: O korzyściach materialnych z prowadzenia bloga zupełnie nie myślę, chociaż muszę przyznać, że z powodu prowadzenia bloga mam w Żółtym Parasolu pewne przywileje. W tym roku brałam udział w Gali Wolontariatu, napisałam o tym we wpisie „Oblicza wolontariatu”. Gala zrobiła na mnie ogromne wrażenie.

Blog to pewien sposób na życie. Dla mnie jest to niepowtarzalna szansa na poznanie ciekawych ludzi. Przy okazji wiele się od nich uczę i poznaję „nowe światy”. Takim nowym światem były dla mnie np. wykłady w ramach Nocy Humanistów, organizowanych co roku na wiosnę przez Uniwersytet Wrocławski. Na co dzień w życiu zawodowym byłam wśród przedstawicieli nauk ścisłych.

Miłe jest również, że czytelnicy bloga pozytywnie oceniają to, co robię. To, że blog czytają,

daje mi prawdziwą satysfakcję. Sprawdzam i przeżywam, ile jest wejść na blog. Dyskutowałam na ten temat m.in. z panem Dominikiem Golemą (wiceprzewodniczący Wrocławskiej Rady Seniorów) i on zdradził mi, że patrzy na to, ile osób przychodzi na Grupy Dialogu Społecznego we Wrocławiu, za które jest w pewnym sensie odpowiedzialny. Też to przeżywa. Bardzo cenna dla mnie była jego uwaga, że nawet dla jednej osoby warto działać.

L.M.: Czy będzie Pani śledzić wydarzenia wrocławskich Dni Seniora?

K.Z.: Oczywiście. Dwukrotnie brałam udział w Dniach Seniora jako wolontariuszka. Np. razem z koleżankami seniorkami liczyłam uczestników Marszu Kapeluszy bijących rekord. Już dziś zapraszam czytelników do śledzenia wpisów w Internecie pod adresem: www.60virtualculturepl.blogspot.com



Wrocław dla seniorów

Wrocławskie Dni Seniora są doskonałą okazją do rozmowy o osobach starszych we Wrocławiu. Na przyjazny klimat starzeniu się składają się działania całej lokalnej społeczności. Duży wpływ ma jednak polityka Departamentu Spraw Społecznych we wrocławskim magistracie, który odpowiada m.in. za zdrowie, opiekę, aktywizację. Jego działania lub zaniechania przekładają się na komfort życia seniorów we Wrocławiu. O seniorach i planach wobec nich rozmawiamy z Jackiem Sutrykiem, dyrektorem departamentu.

Linda Matus: W 2017 r. na wrocławskich uczelniach studiowało ok. 115 tys. studentów. Z drugiej strony w mieście mamy aż 170 tys. seniorów! Choć Wrocław postregany jest jako miasto studenckie, to bliżej nam do miasta seniorów. Co będzie ważniejsze: Juwenalia czy Senioralia?

Jacek Sutryk: We Wrocławiu z jednej strony mamy studentów i młodych absolwentów, którzy dopiero zaczynają swoje życie w wymiarze rodzinnym, naukowym, biznesowym i każdym innym. Oni z pewnością będą szansą dla Wrocławia. Z drugiej strony mamy sporą grupę seniorów. Większość zakończyła już swoje życie zawodowe, ale chcą pozostać aktywnymi społecznie. A przede wszystkim mają ogromną wiedzę i doświadczenie, które wcale, jak sądzą niektórzy, nie przebrzmiały, nie zdezaktualizowały się. Szukałbym sposobów, które by uruchamiały i wykorzystywały tę wiedzę i doświadczenie. Fundamentem miasta są i będą ludzie młodzi oraz seniorzy, którzy są niezwykle stabilni. Dostrzegam także, że seniorzy są coraz bardziej wymagający wobec Wrocławia. Ale to są fajne wymagania, bo jednocześnie osoby starsze mają zdrową refleksję, jak nasze miasto się zmieniało oraz największą umiejętność docenienia tego, co się wydarzyło. Poza tym w moim przekonaniu te dwie grupy społeczne są najważniejsze.

L.M.: Wrocław jako ośrodek akademicki również się zmienia. Seniorzy bezpośrednio i pośrednio mają wpływ na kierunki rozwoju uczelni.

J.S.: Akademickość i podtrzymanie tej cechy miasta jest bardzo ważne, z prostego powodu, potrzebujemy ludzi młodych, aby przyjeżdżali do nas na studia, aby mogli tu znaleźć dobrą pracę i założyć rodzinę. Aby chcieli budować to miasto z nami i tworzyć jego bazę podatkową. Baza podatkowa jest ważna, bo nasze wymagania są coraz wyższe. Tylko atrakcyjne kierunki wrocławskich uczelni przyciągną studentów. Edukacja do dojrzałości i w dojrzałości jest mocną stroną Wrocławia. 10 Uniwersytetów Trzeciego Wieku, studia podyplomowe związane z gerontologią i gerontologią, wydarzenia naukowe, takie jak Dni Gerontologii. To także są ciekawe perspektywy dla Wrocławia.

L.M.: Starzenie się społeczeństwa spowodowało, że kolejne pokolenia są mniej liczne niż poprzednie, a zasada, że pokolenie pracujące utrzymuje pokolenie niepracujące wciąż aktualna. To sytuacja bez precedensu powodująca wzrost obciążeń młodych. Jak budować lokalną wspólnotę w nowej rzeczywistości? Czy da się uniknąć rewolucji?

J.S.: Da się, tylko trzeba to odpowiednio wcześniej zaplanować i dobrze wszystkim wytłumaczyć. Często mówię o tym, że Państwo, a w ślad za tym samorządy, zbyt późno dostrzegły te kwestie. Wystarczy sięgnąć do danych GUS, które wskazują wyraźnie, że w przypadku Wrocławia w 2050 r. co druga osoba będzie w wieku senioralnym. Ktoś może powiedzieć... co pan mi opowiada, kiedy słońce świeci i jest pięknie. Zgoda, to jest perspektywa poza zasięgiem ludzkiej wyobraźni. Ale pierwsze symptomy już nas dopadają. Jeżeli dobrze i mądrze się do tego przygotowujemy, to oszczędzimy sobie konfliktu i perturbacji społecznych, które taka nagła zmiana może wywołać. Jestem politykiem społecznym i naturalnie dla mnie jest budowanie wspólnoty i pokazywanie rzeczy, które łączą, a nie dzielą. Podzieleni jesteśmy już wystarczająco. Bliskie mi jest myślenie o spójności społecznej i nie mówiłbym o polityce wobec ludzi młodszych i starszych, ale o polityce rodzinnej. Wszyscy jesteśmy sobie potrzebni i możemy czerpać od siebie nawzajem. Młodzi niech będą kreatywni, niech dobrze zarabiają i płacą podatki we Wrocławiu. Za to na seniorów nie patrzę jak na tych, którzy zjadają część budżetu, skądinąd przez siebie wypracowanego. Seniorzy stanowią istotne aktywo. Należy to aktywnie widzieć i wręcz z niego korzystać. To jest miejsce dla ich aktywności społecznej, wolontariatu – wciąż nie w pełni wykorzystanej. Ponowne zaangażowanie osób starszych w rynek pracy, dla chętnych. Seniorzy mają czas, wiedzę, doświadczenie i właściwy dystans do życia. Z takimi ludźmi budowałbym Wrocław. Jeżeli uda nam się wytłumaczyć, że jesteśmy sobie nawzajem potrzebni, to unikniemy pęknięcia.

L.M.: Jakie priorytety stawia sobie dziś departament spraw społecznych w kontekście sytuacji seniorów?

J.S.: O seniorach rozmawiamy u nas w dwóch kontekstach: opieki oraz aktywizacji i zagospodarowania czasu wolnego na emeryturze.

L.M.: Jakie działania planowane są w najbliższym czasie w obszarze opieki nad seniorami (domowej, jak i instytucjonalnej) oraz wsparcia opiekunów?

J.S.: Potrzeba opieki pojawia się z wiekiem, seniorzy potrzebują szybkiego dostępu do specjalistów, szpitala, miejsca w Zakładzie Opiekuńczo-Lecznym (tzw. ZOL), w domu opieki czy hospicjum. A to są jednocześnie problemy rodzinne. Jeśli pojawia się taki problem, to cała rodzina jest w kryzysie. Musimy mieć dobrze zorganizowane tego typu rozwiązania dla seniorów, aby z drugiej strony młodsze pokolenia, które czują się odpowiedzialne za rodziców, za dziadków nie były przytłoczone tymi problemami. W dzisiejszej rzeczywistości trudno od młodych osób oczekiwać absolutnego wsparcia w sprawach opiekuńczych. Abstrahując od tego, że często niezbędna jest tu specjalistyczna pomoc. Jeśli zaniedbamy ten obszar, to będziemy grali na efekt wojny pokoleń. Oczywiście, nie u wszystkich, ale u niektórych może narastać takie myślenie.

L.M.: Raport NIK dotyczący opieki nad seniorem nie zostawia na polskich gminach suchej nitki.

J.S.: W dużych miastach, takich jak Wrocław, sytuacja wygląda lepiej. Po prostu mamy większe budżety i wyższą zdolność finansowania tych nietanich usług. Opieka instytucjonalna jest bardzo droga. Znam przykłady małych samorządów, które zrobią wszystko, aby nie skierować osoby do domu pomocy społecznej, dlatego że pochłonie to ogromną część funduszy gminy. We Wrocławiu szczęśliwie takiej sytuacji nie mamy, ale już obserwujemy duży ruch w kwestii usług opiekuńczych w domach i opieki stacjonarnej. Wzrasta liczba podopiecznych. Rośnie również zapotrzebowanie na miejsce w domach opieki. Już teraz tworzymy kilkadziesiąt nowych miejsc w takich placówkach. W lipcu uruchomiliśmy kopertę życia, aby podnieść poczucie bezpieczeństwa seniorów. Rozwiązań szukamy także w innych wymiarach. Na Nowych Żernikach budujemy 50

mieszkań dla seniorów. Na parterze budynku znajdzie się serwis opiekuńczy w postaci dziennego domu opieki. Senior będzie mógł wziąć takie mieszkanie w długoterminowy najem, przekazując swoje obecne lokum. Poza tym trzeba stworzyć system zamiany dużych mieszkań seniorów na mniejsze.

L.M.: W jaki sposób Wrocław może budować swoją niezależną politykę społeczną, korzystając z tego, co dobre w działaniach na szczeblu krajowym i interwenując w obszarach zaniedbanych przez państwo?

J.S.: Tu trzeba sobie jasno powiedzieć, spora odpowiedzialność leży po stronie państwa. Za cały system opieki zdrowotnej odpowiada państwo, czyli zakontraktowanie usług NFZ, szpitale, ZOL-e i hospicja. Państwo musi przewartościować zadania i pozycję problemów geriatrycznych. Z poziomu samorządu przede wszystkim dostrzegam problem finansowania Zakładów Opiekuńczo-Lecznich. Niestabilność kontraktów, ich zmieniające się wartości, a już w ogóle nie widzę możliwości rozwoju rynku tych niezbędnych seniorom usług. Być może miasto, mimo że ma ograniczony budżet, powinno wziąć część odpowiedzialności. Przed Wrocławiem w perspektywie najbliższych 10 lat rozwój sieci domów pomocy społecznej, dziennych domów opieki (w różnych formach) oraz rozwój usług opiekuńczych o wysokim standardzie.

Chciałbym, aby to stało się priorytetem w obszarze opieki we Wrocławiu.

L.M.: Aktywizacja i organizacja czasu wolnego we Wrocławiu idzie całkiem nieźle. Można dostrzec np. rozbudowę oferty sportowej miasta dla seniorów: najpierw udostępnienie obiektów sportowych za darmo seniorom, teraz program Trener senioralny.

J.S.: W zdrowym ciele zdrowy duch. Chodzi mi o to, aby usprawniać osoby starsze. Przez wiele lat w Polsce seniorom czegoś nie wypadało, nie było przyzwolenia na pokazywanie się na imprezach sportowych, na sali gimnastycznej. Dziś to już nic nadzwyczajnego, że senior ćwiczy jogę, chodzi z kijkami, pojawia się na półmaratonie i maratonie. Jak pytam, kiedy ta przygoda się zaczęła, to często słyszę, że na emeryturze. Trener senioralny jest naszym pilotażem, ale chciałbym to rozwijać, dokładać kolejne elementy. Wiemy, że aktywny senior będzie szczęśliwszy, zdrowszy i później będzie wymagał opieki, jeżeli w ogóle.

L.M.: „Srebrna gospodarka, złoty biznes” – tak prof. Adam A. Zych podsumował debatę dotyczącą Srebrnej Gospodarki podczas II Wrocławskiego Forum Senioralnego. Czy Wrocław chce włączyć sektor prywatny do budowania miasta przyjaznego starszym mieszkańcom?

J.S.: Uważam, że sektor biznesowy w coraz większym stopniu będzie dostrzegał

seniora konsumenta. Myślę, że jeśli miasto będzie dobrze stymulować firmy, to jest szansa, że zaangażujemy je mocniej i z korzyścią dla seniorów. Poza tym we Wrocławiu mamy liczny, bardzo sprawny, doświadczony sektor pozarządowy: fundacje i stowarzyszenia. Jeżeli samorząd czegoś nie musi, niech zostawi te zadania partnerom społecznym i prywatnym.

L.M.: Rzeczniczka seniorów została powołana na początku roku w Łodzi. Inicjatywa spotkała się ze sporym zainteresowaniem seniorów. Czy wrocławscy seniorzy mają szansę na takie wsparcie?

J.S.: Wsparcie i życzliwe pokierowanie seniorami jest niezwykle istotne. Poważnie rozważamy takie rozwiązanie. Poza stworzeniem systemu równie ważne jest danie o nim jasnej i zrozumiałej informacji. **L.M.:** Pretekstem do rozmowy o seniorach są zbliżające się Dni Seniora. Czego Pan życzy wrocławskim seniorom z okazji ich święta?

J.S.: Dni Seniora i Marsz Kapeluszy, który im towarzyszy, to piękny widok. Życzę wrocławskim seniorom, aby byli zdrowi, pozostali aktywni, nie zostawiali miasta i budowali lokalną wspólnotę. Chciałbym, aby Wrocław był miastem bezpieczeństwa socjalnego seniorów. Czemu Wrocław za kilka lat nie ma być najlepiej zorganizowanym miastem dla seniorów w Polsce? A może nie tylko w Polsce.

L.M.: Dziękuję za rozmowę.



Jacek Sutryk powalczy o stanowisko prezydenta Wrocławia w najbliższych wyborach samorządowych. Seniorzy z wrocławskich organizacji senioralnych poparli jego kandydaturę. Co ich przekonało i jakie rozwiązania dla seniorów znajdziemy w programie kandydata – już w kolejnym numerze.



PIĄTEK, 14 września



REKORD POLSKI

Bicie Kapelusznego Rekordu Polski
14.09.2018, godz. 9:00-10:30
pl. Nowy Targ



Marsz Kapeluszy
14.09.2018, godz. 10:30-11:00
trasa z pl. Nowy Targ, Kotłarska, Szewska, Kurzy Targ, Rynek,
scena na pl. Gołębim



Inauguracja Dni Seniora Wrocław 2018
14.09.2018, godz. 11:00-14:00 scena na pl. Gołębim
Przekazanie kluczy Królowej i Królowi Seniorów przez Prezydenta
Wrocławia; wręczenie nagród w konkursach: stylizacja histo-
ryczna, najdłuższe włosy, najdłuższe wąsy, wręczenie statuetek
„Przyjaciel Seniorów”, koncert Czerwonych Gitar.

Dzień otwarty w Centrum Medycznym Synexus.
Bezpłatne badania laboratoryjne, 14.09.2018, godz. 8:00-10:00
Centrum Medyczne Synexus, ul. Marii Curie-Skłodowskiej 12
Badania są bezpłatne, rejestracja: 71 778 88 13, pn-pt od godz.
8:00 do 18:00.

**Gala tenorowa z udziałem baletu. Arie tenorowe, pieśni neapoli-
tańskie i popularne oraz fragmenty baletowe z oper i operetek**
14.09.2018, godz. 19:00
Scena Kamienica, ul. Joachima Lelewela 15
Kasa Biletowa od wt do pt.12:00-15:00. Rezerwacje biletów: tel. 884
898 268, bilety@scenakamienica.pl
Wstęp biletowany: 25 zł dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora.

**NAJPIĘKNIEJSZE
melodie**

PREZENTUJE
Robert Janowski

CODZIENNIE
OD 14:00 DO 16:00 W

**RADIO
Pogoda**

Kraków 102,4 FM • Opole 104,1 FM • Poznań 103,4 FM • Warszawa 88,4 FM
Bydgoszcz 103,5 FM • Katowice 94,5 FM • Wrocław 106,1 FM • Gdańsk 87,8 FM

Harmonogram Dni Seniora - Wrocław 2018

Tylko wybrane wydarzenia. Pełna informacja w Harmonogramie Dni Seniora 2018 r. Broszura dostępna we Wrocławskim Centrum Seniora pl. Dominikański 6, Wrocław lub na www.seniorzy.wroclaw.pl. Wstęp na wydarzenia Dni Seniora jest wolny, ale obowiązują zapisy ze względu na duże zainteresowanie, chęć zapewnienia komfortu oraz niezbędnych materiałów (w przypadku warsztatów) dla uczestników. Wstępy biletowane oznakowano.

SOBOTA, 15 WRZEŚNIA

Ciało i umysł, zdrowie i moc - warsztaty jogi. Dni Seniora w Dolnośląskiej Bibliotece Publicznej
15.09.2018, godz. 11:00-13:00
Rynek 58, sala im. Tadeusza Mikulskiego, III piętro
zapisy od 04.09.2018
tel. 71 335 22 03.

Dzień Seniora w Muzeum Współczesnym Wrocław
15.09.2018, godz. 15:00-22:00
Muzeum Współczesne Wrocław, pl. Strzegomski 2A
15:00-16:00 warsztaty twórcze dla seniorów, zapisy: a.krukowska@muzeumwspolczesne.pl, tel. 71 794 78 91; 16:00-17:00 zwiedzanie muzeum, darmowe wejściówki w kasie przed spotkaniem; 18:00-22:00 Potańcówka międzypokoleniowa II na dachu Muzeum Współczesnego. W trakcie Dni Seniora ulgowy wstęp do Muzeum Współczesnego Wrocław dla wszystkich osób w wieku 60+ (wejściówki w kasie).

NIEDZIELA, 16 WRZEŚNIA

Warsztaty muzykoterapeutyczne
16.09.2018, godz. 10:00-12:00
Scena Kamienica, ul. Joachima Lelewela 15
Kasa Biletowa od wt do pt.12:00-15:00. Rezerwacje biletów: tel. 884 898 268
bilety@scenakamienica.pl
Wstęp biletowany: 5 zł dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora.

Targi Senioralne
16.09.2018, godz. 10:00-16:00
Strefa Kultury Wrocław
ul. Mazowiecka 17

Przegląd kapel ludowych i zespołów folklorystycznych
16.09.2018, godz. 12:00-18:00
Strefa Kultury Wrocław
ul. Mazowiecka 17, sala teatralna

PONIEDZIAŁEK 17 WRZEŚNIA

Szczęśliwi w tańcu - otwarte zajęcia taneczne dla seniorów
17.09.2018, godz. 9:00-10:00
WCS, pl. Dominikański 6, sala 210
Zalecany wygodny strój, obuwie zmienne, butelka wody.
zapisy: elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl, tel. 71 772 49 40.

Spotkanie podróżnicze „Ameryka Środkowa i Południowa - przez 12 krajów w trzy miesiące”. Piotr Łącki
17.09.2018, godz. 11:00-12:30
WCS, pl. Dominikański 6, sala 210
zapisy: elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl, tel. 71 772 49 40

Senioriada 2018. Wrocławskie Igrzyska Sportowe dla Seniorów. Szachy
17.09.2018, godz. 14:00
Wrocławski Klub Szachowy HETMAN, ul. św. Antoniego 31B
zapisy, szczegóły www.fan.org.pl/senioriada; kontakt: senioriada.wroclaw@gmail.com
Papierowe formularze WCS
pl. Dominikański 6
pn-pt. 9:00-15:00
tel. 71 772 49 40

WTOREK, 18 WRZEŚNIA

Świadomy Konsument Senior. Bezpłatne konsultacje z prawa konsumenckiego
18.09.2018, godz. 8:00-14:00
Stowarzyszenie Aquila
ul. Tadeusza Kościuszki 35A
tel. 71 740 00 22
kontakt@prawo-konsumenckie.pl

Trening pracy z ciałem i umiejętności relaksowania się z elementami karate i samoobrony
18.09.2018, godz. 9:00-10:00
WCS, pl. Dominikański 6, sala 210
Zalecany wygodny strój obuwie zmienne, butelka wody.
zapisy: elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl, tel. 71 772 49 40

**Barokowe rebusy w klasztor-
nym refektarzu - warsztaty ikonograficzne. Dni Seniora w Ossolineum i Muzeum Pana Tadeusza.**
18.09.2018, godz. 12:00-13:15
Ossolineum, ul. Szewska 37, gmach główny
Przyjrzymy się barokowym malowidłom zdobiącym sklepienie dawnego refektarza oraz rozszyfrujemy ich treści. Dzięki specjalnym kartom zajęcia w formie warsztatów.
zapisy@ossolineum.pl lub
tel. 71 755 06 51 do 58

Promocja Gminy Stronie Śląskie - wypoczynki i rekreacja. Otwarte zajęcia taneczne dla seniorów - salsa son
18.09.2018, godz. 12:00-14:00
WCS, pl. Dominikański 6, sala 210
Zalecany wygodny strój, obuwie zmienne, butelka wody.
zapisy: elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl, tel. 71 772 49 40

Znaczenie lotnictwa polskiego w odzyskaniu niepodległości - prelekcja. Prowadzący: Teofil Lenartowicz
18.09.2018, godz. 18:00
CAL, ul. Fryderyka Chopina 9A

ŚRODA, 19 WRZEŚNIA

Zajęcia otwarte z jogi śmiechu
19.09.2018, godz. 11:00-13:00
WCS, pl. Dominikański 6, sala 210
Zalecany wygodny strój, obuwie zmienne, butelka wody.
zapisy: elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl, tel. 71 772 49 40

Ćwiczenia gimnastyczne, łączące ruch i kontrolę oddechu
19.09.2018, godz. 14:00-15:00
ORPEA - Rezydencja Na Dyrekcyjnej, ul. Dyrekcyjna 5-7
zapisy: tel. 71 306 90 30

Klimaty Miłości, spotkanie autorskie z Anną Leśniewską
19.09.2018, godz. 14:00-16:00
WCS, pl. Dominikański 6, sala 210
zapisy: elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl, tel. 71 772 49 40

CZWARTEK 20 WRZEŚNIA

Zdrowie od kuchni. Żywność w niewydolności serca. Prelekcja Prowadząca: Magdalena Szyszka-Barycka (dietetyk)
20.09.2018, godz. 10:00-12:00
WCS, pl. Dominikański 6, sala 27
zapisy: elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl, tel. 71 772 49 40

Zajęcia z samoobrony dla seniorów

Policjanci z Komendy Miejskiej Policji we Wrocławiu
20.09.2018, godz. 10:00-12:00
WCS, pl. Dominikański 6, sala 210
Zalecany wygodny strój, obuwie zmienne, butelka wody.
zapisy: elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl, tel. 71 772 49 40

Kultura przez wszystkie przypadki. Wycieczka
20.09.2018, godz. 10:00-12:00
zbiórka Pomnik Aleksandra Fredry, Rynek
Wstęp biletowany: dla seniora 12 zł., koszt dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora: 10 zł. Ilość miejsc ograniczona, wcześniejsze zapisy: odkryw@wroclaw@gmail.com

Zaburzenia narządu słuchu. Prelekcja. Specjaliści z GEERS Dobry Słuch
20.09.2018, godz. 12:00-14:00
WCS, pl. Dominikański 6, sala 27
zapisy: elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl, tel. 71 772 49 40

Dzień Otwarty Klubu Seniora „Zawsze Młodzi”
20.09.2018, godz. 12:00-14:00
Fundacja „Opieka i Troska” Klub Seniora „Zawsze młodzi” ul. Kielczowska 43, bud. 6
Pokazowe zajęcia, poczęstunek, wystawa i prezentacja działalności Klubu, oprowadzanie.
Grażyna Małkiewicz
tel. 71 794 78 91

Dieta seniora Wykład psychodietetyka
Data: 20.09.2018
godz. 14:00-15:00
Miejsce: ORPEA Rezydencja Na Dyrekcyjnej, ul. Dyrekcyjna 5-7
zapisy: tel. 71 306 90 30

Pod żaglami czasu. Spotkanie poetycko-muzyczne z cyklu „Spotkania z Anną”
20.09.2018, godz. 16:00-18:00
WCS, pl. Dominikański 6, sala 210
zapisy: elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl, tel. 71 772 49 40

Lato z psem, czyli porozmawiajmy o zwierzętach
Prowadząca: Barbara Borzymowska
20.09.2018, godz. 17:00
CAL, ul. Fryderyka Chopina 9A

PIĄTEK, 21 WRZEŚNIA

Zielone warsztaty Kampania Dotlenieni
21.09.2018, godz. 9:00-12:00
WCS, pl. Dominikański 6, sala 210
Prelekcja I sadzenie roślin. Każdy zabiera roślinkę.
zapisy: elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl, tel. 71 772 49 40

Abc makijażu Metamorfozy. Warsztaty Prowadząca: Anna Gajdamowicz
21.09.2018, godz. 11:00-12:00
WCS, pl. Dominikański 6, sala 27
zapisy: elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl, tel. 71 772 49 40

Wolność w dialogu. Warsztaty kompetencji międzykulturowych
21.09.2018, godz. 11:00-14:00
Ewangelikalna Wyższa Szkoła Teologiczna we Wrocławiu ul. św. Jadwigi 12
Rozwój kompetencji międzykulturowych poprzez zrozumienie roli kultury i religii w komunikacji.
zapisy od 01.09 do 16.09.2018:

pr@ewst.pl / tel. 71 346 99 11
71 346 99 37

Międzypokoleniowy Dzień Seniora w Dolnośląskiej Szkole Wyższej
21.09.2018, godz. 15:00-20:00
DSW, ul. Strzegomska 55
aula główna

godz. 15:00-18:00 stoisko informacyjne UTW w DSW, dokumenty rekrutacyjne, propozycje na 2018/2019. godz. 15:00 Warsztaty „Jak dbać o cerę 60+”. godz. 16:30 Wernisaż wystawy malarstwa Wiesławy Amiliańczyk. 21.09.2018, godz. 17:00 Spektakl „Spotkanie po latach”. Scenariusz powstał w oparciu o wspomnienia z lat 70-tych i 80-tych, których hasło przewodnie brzmiało „Szalone, młode lata”. godz. 17:30 Wernisaż wystawy prac Krystyny Buczel-Rajko „Magia monotypii”. godz. 18:00 Koncert „Za każdy uśmiech” - poświęcony twórczości Anny Jantar i Jarosława Kukulskiego. „Tyle słońca w całym mieście”, „Nic nie może wiecznie trwać”, „Przełazić z Tobą chcę całą noc” i wiele innych niezapomnianych utworów rozbrzmiewać będzie podczas koncertu. Bezpłatne wejściówki: od 1.09.2018 roku w siedzibie WCS. Liczba miejsc ograniczona. 2 bilety na osobę z Wrocławską Kartą Seniora.

Pomoc sąsiedzka czyli wolność w praktyce. Spektakl komediowy
21.09.2018, godz. 17:00-20:00
Ewangelikalna Wyższa Szkoła Teologiczna, ul. św. Jadwigi 12
Czy nasza wolność może być otwarta na innych ludzi, nawet jeśli są zupełnie od nas różni? Problem próbują rozwiązać sąsiedzi: Pani Jola i Pan Stefan, którzy mieszkają blisko siebie i bardzo się różnią.
zapisy od 01.09 do 16.09.2018: pr@ewst.pl / tel. 71 346 99 11, 71 346 99 37, www.ewst.edu.pl/pomoc-sasiedzka.

Wieczorek taneczny
21.09.2018, godz. 18:00
CAL, ul. Fryderyka Chopina 9A

SOBOTA 22 WRZEŚNIA

Jak zachować młodość umysłu seniora? Trening pamięci z wykorzystaniem gier logicznych Akademii Umysłu Senior EDU
22.09.2018, godz. 8:30-10:00
Dolnośląska Biblioteka Publiczna, Rynek 58, II piętro
zapisy od 04.09.2018 pod nr tel. 71 335 22 14.

Senioriada 2018 Peleton rowerowy
22.09.2018, godz. 10:00
start - teren SP 17
ul. Wieczysta 105
zapisy, szczegóły www.fan.org.pl/senioriada, kontakt: senioriada.wroclaw@gmail.com
Papierowe formularze WCS
pl. Dominikański 6, pn-pt. 9:00-15:00, tel. 71 772 49 40

Mikser Pokoleniowy Spacer miejski
22.09.2018, godz. 14:00-17:00
zbiórka na pl. Solnym
Spacer po nieistniejących już

centrach kulturalno-rozrywkowych (meleksami ze względu na odległości).
Zapisy: mikser@regime.pl
tel. 797 210 385. Ilość miejsc ograniczona.

Głosy z twierdzy- koncert autorskich piosenek Kamila Borkowskiego o Festung Breslau

22.09.2018, godz. 16:00
Biblioteka Grafitt
ul. Namysłowska 8
mbp05@biblioteka.wroc.pl
tel. 71 780 68 64

Wykonawca tworzy teksty w oparciu o źródła archiwalne dotyczące historii Wrocławia i przedstawia je w atrakcyjnej formie muzycznej.

Carmina Burana. Premiera dzieła Carla Orffa. Widowisko
22.09.2018, godz. 20:00

Katedra Polskokatolicka pw. św. Marii Magdaleny, ul. Szewska 10
Bezpłatne wejściówki do odbioru od 1.09.2018 r. w WCS. Liczba miejsc ograniczona. 2 bilety na osobę za okazaniem Wrocławskiej Karty Seniora.

Wasilewski Trio. Premiera płyty koncertowej „Live”
22.09.2018, godz. 20:30
Narodowe Forum Muzyki, pl. Wolności 1, Sala Główna
Wstęp biletowany: W dniach 10 września - 6 października posiadacze Wrocławskiej Karty Seniora z osobami towarzyszącymi kupią bilety w kasie NFM na wybrane wydarzenia w specjalnej cenie 10 zł/ szt. (jedna osoba może zakupić max. 4 bilety na wydarzenie).

NIEDZIELA 23 września

Dzień Seniora na Wrocławskim Torze Wyścigów Konnych – Partynice

23.09.2018, godz. 13:00-18:00
Wrocławski Tor Wyścigów Konnych Partynice, ul. Zwycięska 2
Wyścigi konne, prezentacja koni na padoku, oprowadzanki na koniach dla seniorów I na koniach "rekreacyjnych", zwiedzanie z instruktorem: stajni, hal jeździeckich, terenów zaplecza wyścigowego; "seniorska łoża VIP", Dekoracja zwycięzców gonitw na padoku wyścigowym przez seniorów, stoiska partnerów Dni Seniora.

Mikser pokoleniowy - warsztaty i potańcówka
23.09.2018, godz. 13:00-21:00
Park na Niskich Łąkach
ul. Na Niskich Łąkach
godz. 13:00-14:30 Warsztaty malowania graffiti przez seniorów pod okiem artystów. godz. 15:00-16:30 Poetycki słam. Pojedynki poetyckie dla amatorów. godz. 17:00-18:00 Warsztaty taneczne. godz. 18:00-21:00 Potańcówka międzypokoleniowa. zapisy (oprócz potańcówki), zapisy: mikser@regime.pl (w tytule maila prosimy o wpisanie wydarzenia) tel. 797 210 385 Ilość miejsc ograniczona.

PONIEDZIAŁEK 24 WRZESNIA

Przegląd Amatorskich Chórów Senioralnych
24.09.2018, godz. 10:00-18:00
Podwórko Teatru Muzycznego Capitol, ul. Piłsudskiego 67
Bookowisko - wyprzedaż domowej literatury
24.09.2018, godz. 11:00-15:00

Przejsie Garmcarskie 2, Rynek Masz w domu świetne książki, które już nie mieszczą się na regałach? „Bookowisko” jest dla Ciebie. Formularz zgłoszeniowy na stronie www.domliteratury.wroc.pl lub zgłoszenie tel. 71 364 69 71, e-mail: wdl@domliteratury.wroc.pl Wystawienie książek jest bezpłatne.

WTOREK 25 WRZESNIA

Dolegliwości oczu po 40 roku życia. Wykład, konsultacje dr n. med. Małgorzata Mulak (Klinika Okulistyki UM) oraz Andrzej Piotrowski (optometrysta Vision Express)

25.09.2018, godz. 11:00-14:00
WCS pl. Dominikański 6 sala 210

Przesiewowa ocena komfortu widzenia dla uczestników, komponenty sferycznej w OP i OL, balans bodźca do akomodacji, wrażliwość na kontrast, przezroczność soczewki wewnątrzgałkowej w obszarze żrenicznym (bez mydriazy)
zapisy: elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl / tel. 71 772 49 40

Fitness dla seniorów. Zajęcia sportowe

25.09.2018, godz. 12:00-13:15
Miejsce: ORPEA Rezydencja Na Dyrekcyjnej, ul. Dyrekcyjna 5-7
W każdym wieku ruch to zdrowie. Podpowiemy, jak ćwiczyć z przedmiotami codziennego użytku. Zapisy: tel. 71 306 90 30

Cyjanospacer. Spacer szlakiem niebieskości
25.09.2018, godz. 15:00

Centrum Sztuki WRO ul. Widok 7, meta - ul. Fryderyka Joliot-Curie 12

„Cyjanospacer” zainspirowany „Cyjanometrem”, instancją Martina Bricelja Baraga, zwaną również pomnikiem niebieskości nieba (stanął przed Biblioteką Uniwersytecką po 17. Biennale Sztuki Mediów WRO). W programie: ciekawostki o barwie niebieskiej, sprawdzimy, jak działa instalacja.

Festiwal Filmowy

„Si, Señor!” 2018 Maszyna do pisania reż. Doug Nichal, prod. USA 2016, film dokumentalny, 104’
25.09.2018, godz. 17:00
Kino Nowe Horyzonty
ul. Kazimierza Wielkiego 19A-21
Wstęp biletowany: 10 zł.

ŚRODA, 26 WRZESNIA

Spotkanie autorskie „Pamelo, żegnaj” - rozmowa z Izabelą Skrybant-Dziewiątkowską z zespołu „Tercet Egzotyczny”
26.09.2018, godz. 17:00

Biblioteka Grafitt - Miejska Biblioteka Publiczna we Wrocławiu
ul. Namysłowska 8
mbp05@biblioteka.wroc.pl
tel. 71 780 68 64

Rozmowę przeprowadzi Robert Migdał – autor książki „Pamelo, żegnaj”. To prawdziwa historia życia Izabelli Skrybant-Dziewiątkowskiej. Jej życie to gotowy materiał na scenariusz filmowy. „Tercet Egzotyczny” nie istniałby bez Izabelli, a Izabella nie istniałaby bez „Tercetu”. To również ponad 50 lat historii polskiej muzyki rozrywkowej.

Czy są nam potrzebne Dni Seniora i Marsz Kapeluszy?

Inauguracja Dni Seniora Marszem Kapeluszy jest demonstracją siły, potencjału i piękna. Festiwalem radości życia. Mimo że seniorzy już 10. raz będą szli w barwnym korowodzie, niektórzy wciąż mają obawy, czy to wypada, czy to dla mnie, czy się nie wygłupi. Zarzuty próbuje odeprzeć dr Walentyna Wnuk, Doradca UM Wrocławia ds. osób starszych, wiceprzewodnicząca Wrocławskiej Rady Seniorów i Królowa Seniorów w Marszu Kapeluszy 2017 r.

– Wszystkie grupy społeczne mają swoje święta i wtedy pokazują się w przestrzeni publicznej. Choć widzę, że uhonorowanie seniorów w ten kolorowy i huczny sposób jest kontrowersyjne i spotyka się ze sprzeciwem, a nawet oburzeniem niektórych seniorów. Często zarzut to ten, że pokazuje się nieprawdziwy obraz seniora: wesołego, pięknego, zdrowego, a nie uwzględnia chorych, niesamodzielnych. Pamiętam, jak podczas zeszłorocznego marszu jeden z przyglądających się nam ludzi wykrzykiwał, że to nieprawdziwy obraz seniora. Skoro na marsz przychodzą autentyczni seniorzy, bo to nie są opłaceni klakierzy, w swoim kapeluszu, w swoim stroju i ze swoimi przyjaciółmi, to jest to prawdziwy obraz. Stawiany jest też zarzut, że to niewłaściwa propozycja dla osób schorowanych. Ale coraz więcej takich osób udaje nam się zaprosić. W zeszłym roku bawili się z nami podopieczni domów pomocy społecznej* i prywatnych domów opieki. Widziałam seniorkę o kuli, która mimo to tańczyła z nami. Panią, która przyszła z wnuczką, a gdy zasnął w wózku, również podrygiwała. Seniorzy dają radę!

Choć myślę, że wciąż wielu seniorów nie akceptuje siebie w starości. Każdy z nas chce się godnie starzeć, a to znaczy żyć w zgodzie ze sobą. Ci, co tak bardzo krytykują, mogą nie być pogodzeni ze swoją starością. Warto pamiętać, że seniorzy mają potrzebę kreacji i autoprezentacji. To jest także ogromna motywacja dla każdej seniorki, która przygotowuje się do Dni Seniora. Ponadto, skoro Marsz Kapeluszy gromadzi coraz większą liczbę seniorów, to widocznie jest na to zapotrzebowanie. Generalnie świętowanie życia jest naturalną potrzebą seniorów, a wręcz uważa się, że jest warunkiem dobrego starzenia się. Oczywiście mnie może bardziej zainteresuje program Dni Gerontologii, które są finałem Dni Seniora, gdzie znajdzie naukową refleksję i merytoryczną dyskusję o tym, co zrobić, aby seniorom żyło się lepiej. Ale i tu spotykam coraz więcej seniorów, po prostu mieszkańców Wrocławia. Interesuje ich to. W moim przekonaniu zarzuty o nieprawdziwy obraz powielają stereotyp seniora. Nie wypada się śmiać, nie wypada się wygłupiać. Rozumiem, że nie każdy będzie miał odwagę czy ochotę przyjść w przyozdobio-

nym kapeluszu, ale tu nikt nikogo do niczego nie zmusza. Można przyjść bez kapelusza i też dobrze się bawić. Biorąc pod uwagę cały program Dni Seniora, wszystko można tu znaleźć, dlatego wydarzenie jest praktyczną realizacją polityki senioralnej miasta – jest tu partycypacja społeczna, integracja, edukacja, informacja, obecność w życiu publicznym seniorów. Zarzut drugi – reklama. Dochodzą do mnie sygnały, że może za dużo jest tej reklamy, że chodzi o interesy. Przede wszystkim pokazujemy podmioty zrzeszone w Kartie Seniora, które są weryfikowane przez Wrocławskie Centrum Seniora. A tu, co warto podkreślić, nie są przyjmowani wszyscy. Mamy we Wrocławiu uniwersytety i instytucje kultury znane i cenione, których reklamować nie trzeba. Jednak pojawiają się usługi, które nie mają takiej szansy przebiccia się i jest to okazja do ich poznania, np. w ramach targów czy stoisk podczas inauguracji. Reklama jest wpisana w naszą rzeczywistość. Dla niezrzeszonych seniorów to ogromna wartość, mają okazję gdzieś się zacząć, znaleźć miejsce interesujące dla nich. Pokłosie

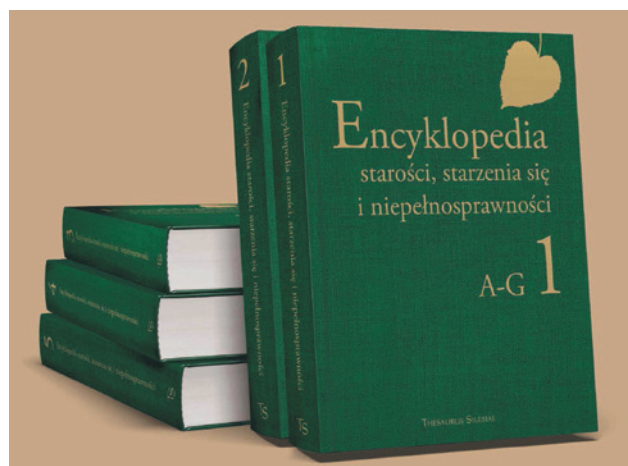
zbieramy przez cały rok. Warto też przypomnieć, że dzięki sponsorom np. Harmonogram Dni Seniora (a to pokaźna książeczka) jest darmowa.

Wartością jest także coraz większy udział młodszych w Dniach Seniora: dzieci i młodzież, co zbliża nasze pokolenia i będzie procentować. Stanie się dla nich inspiracją do związania swojego zawodu i kariery z seniorami w przyszłości. Ekspozycja w przestrzeni publicznej pokazuje ważnym z punktu widzenia seniora decydem: politykom, urzędnikom, że jest nasz dużo i warto o nas pomyśleć.

Zmiana świadomości wszystkich, także seniorów, jest podstawą do poprawy jakości życia osób starszych. Pokazujemy sobie nawzajem światy, w których żyjemy. My, seniorzy mamy tak różne oczekiwania i możliwości, dlatego w WCS nie możemy zakładać, że wiemy najlepiej, musimy zaoferować paletę ofert. Starość jest samodzielną i niesamodzielną, schorowana i mniej schorowana, z możliwościami i bez możliwości. Tak było, jest i będzie. Ale z roku na rok coraz więcej osób starszych jednak przychodzi, przekonuje się, ubiera kapelusz i idzie z nami.

Encyklopedia starości na miarę naszego czasu

Redaktorem naukowym Encyklopedii jest profesor Adam A. Zych z Dolnośląskiej Szkoły Wyższej we Wrocławiu. Zaproszenie do tworzenia tej wyjątkowej pracy zbiorowej przyjęli wybitni profesorowie. W encyklopedii znajdziemy 1 400 haseł i wiele wrocławskich wątków, takich jak np. biogram Alojzego Alzheimera, który ostatnie lata życia spędził we Wrocławiu. Hasło centrum seniora w dużej mierze oparte jest na wzorcowym Wrocławskim Centrum Seniora. Prezentując czasopisma dla seniorów wymieniona jest „Gazeta Senior”. Omówione zostały wrocławskie projekty edukacyjne, w rodzaju: Alzheimer’s Café czy Miasto pokoleń. O pomysłach i czterech latach pracy nad publikacją opowiedział nam prof. Zych.



Linda Matus: Mówi się, że encyklopedie skończyły się w chwili powstania Wikipedii. Prof. Adam A. Zych: Syn mnie przestrzegaj: jeśli myślisz poważnie o tym projekcie, to musisz realizować go w formie e-booka. Na uczelni krąży taki oto dowcip: dwóch studentów zatrzymało się przy witrynie księgarni i jeden do drugiego mówi: „O popatrz, e-booki, zaczęli drukować”. Zdaje sobie sprawę z faktu, że obecna wersja papierowa encyklopedii to edycyjny łabędzi śpiew, a przed nami rzeczywistość wirtualna...

L.M.: Tak monumentalne dzieło nie narodziło się wczoraj. Gdzie sięgają początki tej historii?

A.A.Z.: Wszystko zaczęło się jeszcze podczas stypendium w Centrum Starzenia się Uniwersytetu Northwestern w Chicago, gdzie moja szefera [obecnie „profesor emerita”] Celia Berdes podsunęła mi Międzynarodowy glosariusz gerontologii społecznej (1985). Pięknie wydany, krótkie, bardzo trafne hasła, czterojęzyczny, z obszernymi indeksami. I to był ważny impuls. Kolejny krok to było myślenie nad encyklopedią. Nosiłem się z tym zamiarem wiele lat. Ostatnia Encyklopedia seniora jest z 1986 r.

c.d. ze str. 23 ►

Później, będąc w Bibliotece Bodlejańskiej uniwersytetu w Cambrige, obłożyłem się tymi encyklopediami, niemieckimi, francuskimi, amerykańskimi. Poznałem wówczas siatkę pojęć. Encyklopedii gerontologicznych na Zachodzie znajduje wiele, np. Encyklopedię ageizmu, czy interdyscyplinarną Encyklopedię starzenia się.

L.M.: A kiedy rozpoczął się praktyczny wymiar projektu, czyli próba opracowania i wydania drukiem tej encyklopedii?

A.A.Z.: Najpierw trzeba było znaleźć wydawcę. Padło na mojego zaufanego edytora Wydawnictwo Naukowe „Śląsk”. Następnie przygotowanie konspektu, harmonogramu prac. Dużo trudniejszą sprawą okazały się pieniądze. W jednym z resortowych konkursów zabrakło nam kilku punktów. Wtedy prezes Stowarzyszenia Skarb Śląski w Katowicach dr Tadeusz Sierny wpadł na genialny pomysł, aby poszerzyć pierwotny tytuł Encyklopedia starzenia się i starości o niepełnosprawność. Wystartowaliśmy w konkursie PFRON i pozyskaliśmy finanse. Wtedy rozesłaliśmy wici do autorów. Największy odzew był w środowisku lokalnym, stąd mamy ponad 50 autorów z uczelni Wrocławia i Dolnego Śląska. Zespół jest połączeniem uznanych i młodych naukowców. Nazwiska profesorów: Barbary Bień, Piotra Błędowskiego, Olgi Czerniawskiej, Stanisława Kowalika, Piotra Olesia, Tadeusza Pilcha, Ewy Sikory, Anny Skrzek, Waldemara Tłokińskiego, Andrzeja Twardowskiego, [nieżyjącego] Jerzego Vetulaniego, Zbigniewa Woźniaka czy Marzeny Zaorskiej mówią same za siebie. A młodzi to doktoranci z ogromnym zapalem.

L.M.: Niepełnosprawność

nie jest dziś dominującym problemem wśród seniorów, ale wciąż ważnym.

A.A.Z.: Pamiętam, jak stigmatyzowano osoby z niepełnosprawnością intelektualną na początku mojej kariery zawodowej (byłem wtedy inspektorem ds. rehabilitacji zawodowej): idiotyzm, debilizm, kretynizm, które, na szczęście, wyszły już z użycia. Ale jeszcze wciąż funkcjonują pojęcia: kalektwo, inwalidztwo, upośledzenie. Ostatnie dokumenty UE wskazują, aby mówić o ludziach z niepełnosprawnością. Jak wykazał NSP z 2002 r., co siódmy mieszkaniec Polski był osobą niepełnosprawną, prawie 60% niepełnosprawnych to osoby w wieku 55 lat i więcej.

L.M.: Czy ta encyklopedia jest lekturą dla zwykłego śmiertelnika?

A.A.Z.: Zanim odpowiem na to pytanie, krótka anegdota: Przychodzi starszy pan do lekarza i powiada: – Panie doktorze, niech pan mi pomoże. Przekroczyłem osiemdziesiątkę a spiałam z kobietami. – To w czym problem? – Nie pamiętam dlaczego.

Mówiąc poważnie, w encyklopedii tej „nic co ludzkie nie jest nam obce”, mamy zatem takie hasła jak np. potrzeby seksualne w okresie starości, ale i alkoholizm a starzenie się, przemoc wobec osób starszych czy rodzicielstwo zastępcze osób starszych. Są hasła poświęcone otępieniom i klinicznym syndromom naszych czasów, z chorobą Alzheimera i zespołem słabości na pierwszym planie...

L.M.: Czy po tej encyklopedii możemy liczyć jeszcze na jakieś publikacje Profesora?

A.A.Z.: Na Dni Seniora ma się ukazać – taką mam nadzieję – zbiór esejów i szkiców z gerontologii „Młodość utracona, odkrywana starość”.

Senior niczego nie musi, ale może wiele

O przygotowaniach do kolejnej edycji „Senioralni. Poznań” Wojciech Bauer z Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu w rozmowie z Aleksandrą Gracjasz.



Aleksandra Gracjasz: W tym roku „Senioralni” potrwają do 11 listopada. Czyli dłużej niż zwykle.

Wojciech Bauer: Wiemy, że dla seniorów październik to za mało, dlatego w tym roku wydłużyliśmy imprezę. Ale proszę pamiętać, że z końcem „Senioralnych” nie wygasają aktywności i atrakcje dla seniorów w Poznaniu – właśnie podczas „Senioralnych” zbieramy w jednym miejscu szeroką ofertę i informujemy, że po zakończeniu imprezy ciekawych wydarzeń również nie brakuje. Obecnie miasto staje się jeszcze bardziej przyjazne seniorom, mocniej wsłuchuje się w potrzeby seniorów, a my chcemy na nie odpowiadać.

A.G.: Po raz pierwszy integralną częścią „Senioralnych” będą Targi Viva Seniorzy!, przeniesione z wiosny na jesień.

W.B.: Jak co roku pojawia się wystawcy komercyjni, ale też wystawcy społeczni, czyli organizacje pozarządowe działające na rzecz seniorów, uniwersytety, instytucje publiczne i miejskie. Chcemy pokazać, że oferta dla seniora jest różnorodna. Targi to też bardzo ciekawa propozycja artystyczna. Każdego roku zachęcamy seniorów, żeby po „Senioralnych” i Targach dzielić się z nami opiniami na temat

wszystkich wydarzeń. Chcemy przygotowywać kolejne imprezy z uwzględnieniem ich potrzeb.

A.G.: Jak się przygotowuje „Senioralni”?

W.B.: Z roku na rok jest coraz łatwiej, dlatego że wzrasta świadomość otoczenia i samych seniorów na temat ich potrzeb. „Senioralni” i Targi to impreza, którą robimy z seniorami i dla seniorów – na to kładziemy największy nacisk. Dzięki temu głos seniora jest coraz bardziej słyszalny w naszym mieście. To się zmateriałizowało w postaci pakietu Viva Senior oraz innych działań realizowanych przez miasto i Miejską Radę Seniorów. Chcemy, aby seniorzy wiedzieli, że są bardzo ważną częścią miejskiej społeczności i mają wpływ na życie miasta. A nikt nie wie lepiej o potrzebach seniorów, niż oni sami. Ja zawsze twierdzę, że senior niczego nie musi, ale może wiele.

A.G.: Rosnąca świadomość własnych potrzeb u seniorów to też zasługa „Senioralnych”?

W.B.: W dużej mierze tak, ale to jest przede wszystkim zasługa samych seniorów, którzy chcą uczestniczyć w tej imprezie. Pewna bariera wstępu, która była u seniorów, powoli zanika. Kiedyś na seniora tańczącego na ulicy ludzie spoglądali podejrzyliwie, a dziś nikogo nie dziwi to, że senior pójdzie z kimś do kina czy do teatru. I właśnie po to są „Senioralni”, żeby aktywizować samych seniorów, ale też żeby pokazać otoczeniu, że seniorów jest sporo w Poznaniu i mogą się świetnie bawić, bo mają do tego prawo.



Senioralni. Poznań 2018 już po raz ósmy!

Centrum Inicjatyw Senioralnych zaprasza seniorów i seniorki do uczestniczenia w trwającej ponad miesiąc imprezie, w ramach której odbędzie się wiele ciekawych wydarzeń. W tym roku „Senioralni” rozpoczyna się 29 września i potrwa do 11 listopada.

Inauguracja odbędzie się na Wolnym Dziedzińcu Urzędu Miasta Poznania. Tradycyjnie o godzinie 12.00 Prezydent przekazuje seniorom i seniorkom klucze do miasta, by tym samym oddać Poznań we władanie najstarszym i najbardziej doświadczonym mieszkańcom. Wręczy też certyfikaty wyróżnionym w akcji „Miejsce Przyjazne Seniorom” firmom, instytucjom i organizacjom.

Po oficjalnej części inauguracji odbędzie się koncert Trzech Tenorów: Mirosława Niewiadomskiego, Mariusza Ruty oraz Bartosza Kuczyka, pokaz tańca w wykonaniu Mariny Ostopei oraz potańcówka z DJ-em Aciu. Partnerem głównym ósmej edycji wydarzenia jest Centrum Medyczne Synexus, które zaprosi seniorów do udziału w nieodpłatnych badaniach kontrolnych.

Wycieczki, badania, warsztaty

Centrum Inicjatyw Senioralnych wraz z partnerami przygotowało w tym roku wiele spotkań, warsztatów, drzwi otwartych, badań profilaktycznych

i wystaw. W programie „Senioralnych” wycieczki do ciekawych miejsc w Poznaniu, spotkania z ekspertami z zakresu prawa i ubezpieczeń społecznych oraz poradnictwo skarbowe. Jak zwykle nie zabraknie inspirujących wykładów i propozycji na aktywne spędzenie czasu. Odbędzie się również warsztaty z rozwoju osobistego.

Targi VIVA SENIORZY!

Po raz pierwszy integralną częścią „Senioralnych” będą targi VIVA SENIORZY!, które odbędą się 19 i 20 października w pawilonie nr 3 na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich. Podczas wystawy swoją ofertę skierowaną do osób starszych zaprezentują firmy, organizacje pozarządowe, instytucje oraz kluby seniora. Nowością tegorocznej edycji będzie podział na cztery strefy tematyczne: ZDROWIE, AKTYWNOŚĆ, WIEDZA I OTOCZENIE. Targi realizowane są we współpracy Samorządu Województwa Wielkopolskiego, Miasta Poznania oraz Międzynarodowych Targów Poznańskich.

REKLAMA

SANDRA SPA KARPACZ +48 75 75 19 151

Sandra SPA POGORZELICA +48 91 48 14 415

Tutaj zawsze jest dobra pogoda

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

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

więcej na www.sandraspa.eu



**Biuro Miejski Ośrodek Wspierania
Inicjatyw Społecznych**

Krakowskie Targi Seniora



Od 5 do 6 października seniorzy będą bawić się na Targach Seniora w EXPO Kraków. Wydarzeniu towarzyszyć będzie konferencja, spotkania z wyjątkowymi gośćmi (m.in. ks. Adamem Bonieckim) oraz debata samorządowa pod patronatem Prezydenta Miasta Krakowa Jacka Majchrowskiego i Marszałka Małopolski Jacka Krupy. Patronem merytorycznym wydarzenia jest „Gazeta Senior”.

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom zwiedzających, w tym roku najliczniej reprezentowana będzie na targach branża zdrowotna. Powstaną specjalne punkty, w których skorzystamy z bezpłatnych badań słuchu (kilka stanowisk), wzroku, badań kardiologicznych, ortopedycznych itp. Promocyjne oferty przedstawiają też uzdrowiska i sanatoria.

Konkursy z nagrodami

Do wygrania będzie aż kilkadziesiąt wycieczek krajowych i zagranicznych! W programie bloku turystycznego znajdą się spotkania z autorami książek podróżniczych, które nabędziemy na stoiskach wraz z dedykacjami autorów. Wśród prelegentów wystąpi m.in. Elżbieta Tomczyk-Miczka – wykładowca, dziennikarka turystyczna, promotorka kulinarna i podróżniczka. Prelekcjom towarzyszyć będą wystawy fotograficzne.

W promocji turystyki nie mogą zabraknąć Małopolskiej Organizacji Turystycznej, która z kolei na część wystawienniczą wjedzie (dosłownie) promocyjnym camperem. Produkty regionalne wraz z promocją turystyczną regionów zaoferują małopolskie gminy.

Koncert Haliny Kunickiej

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 piosenkarką zaplanowane jest również spotkanie połączone z promocją książki „Świat nie jest taki zły”.

Na hali wystawienniczej powstanie specjalna strefa warsztatowa, w której odbędą się wykłady zdrowotne, podróżnicze i sportowe (m.in. z jogi, aromaterapii, schorzeń kręgosłupa). Szeroką ofertę kulturalną połączoną z warsztatami, prelekcjami i pokazami zaprezentują muzea, domy kultury, Centra Aktywności Seniorów oraz instytucje miejskie. Nieodłącznym już elementem Targów będą prezentacje wokalnych i artystycznych umiejętności samych seniorów.

Miejsce

II Targi Seniora odbędą się w dniach od 5 do 6 października 2018 r. (w godz. 10.00-17.00) w Międzynarodowym Centrum Targowo-Kongresowym EXPO Kraków przy ul. Galicyjskiej 9 w Krakowie. Impreza będzie miała charakter międzypokoleniowy, organizatorzy zapraszają seniorów wraz z rodzinami. Wstęp jest bezpłatny.

Dojazd

Organizator zapewni dojazd specjalnie oznakowanymi autobusami MPK z Ronda Czyżńskiego, Ronda Dywizjonu 308, przystanków: M1 Nowohucka oraz Centralna.

Szczegóły na:

www.targiseniora.krakow.pl

Złap rybę i wypuść!

Do udziału w II Zawodach Wędkarskich Seniorów 60+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa zapraszamy mieszkańców Krakowa oraz członków PZW Okręgu Kraków w wieku 60+. Wędkarze łowią ryby, którym następnie zwracają wolność. Zabawa jest przednia. Dla uczestników przewidziano darmowy poczęstunek, dla wszystkich grill i wspólne śpiewy. – Warto przyjechać, poczuć atmosferę i miło spędzić czas, nawet jeśli nie jest się wędkarzem – zachęca Stanisław Samek, prezes Koła PZW Rzemieślnik. Rejestracja rusza już 3 września i potrwa do 17 września. Zapisy pod nr tel. 12 265 65 53 (w godz. 10.00-14.00) lub 506 089 738 oraz przy ul. Berka Joselewicza 28 w Centrum Aktywności Seniorów „Senior w Centrum”, od poniedziałku do piątku w godz. 10.00-14.00.

– Pierwsze zawody to był niepokój, jak wypadną, czy pogoda i ryby dopiszą. Udział wzięło około 35 wędkarzy seniorów. Wszystko się udało. W tym roku dzięki szerszej informacji mamy nadzieję, że zgłosi się jeszcze więcej uczestników – dodaje Stanisław Samek.

Zapytany, czy sam wystartuje, odpowiada: – Nie biorę udziału, bo jeszcze mi trochę brakuje, choć niewiele, ale chętnie podejmuję się organizacji, oddając swoje serce tym zawodom.

Zawody organizowane są przez Kościół dla Miasta Krakowa we współpracy z Zarządem Okręgu PZW Kraków oraz Kołem Rzemieślnik PZW. Wydarzenie współfinansowane jest ze środków Miasta Krakowa. Życzymy wszystkim uczestnikom polamania wędk!

Termin: 22 września, w godz. 8.00-16.00

Miejsce zawodów: Łowisko Podgórk Tynieckie – zbiornik górny

Naucz się pływać po 50-tce!

Droga do zdrowia z TKKF – Bądź aktywny. W ramach programu prowadzone są ćwiczenia w sali gimnastycznej i aquafitness z elementami nauki i doskonalenia pływania dla osób po 50 roku życia, z nadwagą lub lekkim bólem kręgosłupa. Zajęcia poprowadzi wykwalifikowana kadra instruktorska. Program wystartuje 10 września, są jeszcze wolne miejsca. Bliższe informacje, tel. 506 477 006 lub e-mail: katarzyna.oleksy@tkkf.com. Realizacja programu możliwa jest dzięki wsparciu finansowym Gminy Miejskiej Kraków i Urzędu Wojewódzkiego Województwa Małopolskiego.

Film o seniorach z CAS

Krakowski CAS Żeglarz przygotowuje się do nakręcenia krótkiego filmu dokumentalnego o CASowiczach i tym, jak aktywne działania w CAS wpłynęły na ich życie. Środki na realizację filmu, ponad 11 tysięcy, seniorzy zdobyli w postaci grantu od Towarzystwa Inicjatyw Twórczych E z Warszawy w ramach konkursu „Seniorzy w Akcji”. CASowiczenie nie tylko zostaną bohaterami tej produkcji i będą mieli okazję opowiedzieć swoje historie, ale wezmą udział w zajęciach z procesu tworzenia filmu, podstaw sztuki operatorskiej, pisania scenariusza, zachowania przed kamerą. Czekamy na pierwszy klaps.

Opera i operetka w sercu Nowej Huty

– Gala Operetkowa w Alei Róż ma wieloletnią historię i jest jednym z najpiękniejszych momentów integrujących mieszkańców Nowej Huty – mówi Izabela Helbin, dyrektor Krakowskiego Biura Festiwalowego. Na koncert w wykonaniu artystów Opery Krakowskiej zapraszamy tym razem w drugą sobotę miesiąca, 8 września o godz. 20.00. Wstęp jest wolny.

Rossini, Bizet, Verdi, Donizetti, Puccini – właśnie wokół dzieł tych pięciu gigantów zbudowany został program tegorocznego koncertu, który wykonają soliści: Katarzyna Oleś-Blacha, Monika Korybalska, Andrzej Lampert i Tomasz Kuk z towarzyszeniem Orkiestry Opery Krakowskiej pod batutą Tomasza Tokarczyka. A na deser usłyszymy znane pieśni neapolitańskie. Gala operetkowa organizowana jest przez Miasto Kraków i Krakowskie Biuro Festiwalowe we współpracy z Operą Krakowską. Wydarzenie odbędzie się pod patronatem Prezydenta Miasta Krakowa Jacka Majchrowskiego.

Pobiegnij, popłyn albo zagraj!

To będą już IV Mistrzostwa Krakowa Seniorów 60+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa. Do udziału w imprezie, którą uroczystie otworzy Prezydent Majchrowski, zapraszają wszystkich seniorów, bez względu na sprawność. Zgłoszenia: tel. 12 633 26 62 lub e-mail: tkkf@tkkf.com.

Miejsce zawodów i dyscypliny: **Tauron Arena, 24 września:** badminton, tenis stołowy, boje, nordic walking, cyklotrial rowerowy, brydż, szachy. **K.S. Bronowianka, 25 września:** aqua fitness, pływanie, ringo, wielobój sprawnościowy, slow jogging, biegi.

CAS Uskrzydłona Wieczysta. Bo kluczem jest atmosfera!



fot. Archiwum CAS Uskrzydłona Wieczysta

CAS Uskrzydłona Wieczysta to dość młode Centrum Aktywności Seniorów, bo działające zaledwie od stycznia. Tym bardziej niesamowite jest, ile w tak krótkim czasie udało się zrobić koordynatorce i wolontariuszom. – Kluczem jest atmosfera, która przyciąga. Jeżeli ludzie, którzy do nas przychodzą, czują się akceptowani, potrzebni, to z nami zostają, a CAS staje się ich miejscem. Jest z nami kilka osób, które czuły się bardzo samotne, tu znalazły nowych przyjaciół – mówi Grażyna Konieczna, koordynator CAS. Gospodarz – Janusz Malicki, serce klubu, skupił wokół siebie zarówno amatorów, jak i doświadczonych brydżistów sportowych, a zaczęło się od jednego stołu. Małżeństwo wolontariuszy Małgosia i Zygmunt prowadzą nordic walking. Mają zajęcia plastyczne i język angielski. Zwykle raz w miesiącu organizują spotkanie integracyjne np. grill. Zbierają po 5 zł, a resztę przynoszą CASowicze – wolontariusze. Zawsze jest wspaniała atmosfera. Jesienią planują II Festiwal Przetworów, oczywiście własnych. Wejściówką jest słoiczek.

– Moja przygoda z seniorami zaczęła się na Targach Seniora w Krakowie, niby przez przypadek, ale ja w przypadku nie wierzę. Tam spotkałam Janinę Woźniak, która gorąco i entuzjastycznie opowiada o CAS. Obie chciałyśmy dać seniorom takie miejsce, w którym będą czuli się zauważeni i oczekiwani, a nie zapomniani. – wspomina koordynatorka.

CAS Uskrzydłona Wieczysta zaczynała w małym, około 20-metrowym lokalu. Po pół roku udało się przenieść do trzykrotnie większego. Oba wyremontowano własnymi siłami wspólnie z seniora-

mi. Pracowaliśmy sami po kilkanaście godzin dziennie – wspomina Grażyna. Wiele osób przyniosło z domu krzesła, półki, bibeloty – co kto mógł ofiarować.

Zespół

Zaczynali od dwóch osób, dziś jest ich kilkanaście. Przynajmniej raz w miesiącu koncertują – od domów opieki po profesjonalne sceny teatralne. Występowali w Teatrze Łaźnia Nowa z okazji Senioraliów. We wrześniu jadą na 3-dniowy przegląd artystyczny do Muszyny. W samym Krakowie w najbliższym czasie będzie można zobaczyć ich występ podczas Targów Seniora.

– Ostatnio ponad dwie godziny wspólnie śpiewaliśmy z podopiecznymi w jednym z krakowskich domów opieki. To jest najpiękniejsze dla artystów, gdy mogą nieść radość. Jesteśmy i śpiewamy razem, bez bariery – my wykonawcy, wy publiczność – opowiada koordynatorka CASu i zespołu, muzyk i psycholog Grażyna Konieczna. Jednym z członków zespołu jest Pani Freda – emerytowana aktorka i dyrektor teatru Groteska w Krakowie. Przychodzi na próby, jest konsultantem artystycznym, wspaniale deklamuje wiersze. Pan Stanisław, zwykły z akordeonem, to emerytowany muzyk filharmonii, zaś Aleksander ma za sobą 40-letnie doświadczenie estradowe jako gitarzysta. Lato czy zima – zawsze zarzuca gitarę na plecy i przyjeżdża na rowerze. Obaj panowie są multiinstrumentalistami. Głównym wokalistą zespołu Uskrzydleni jest gospodarz CAS – pan Janusz.

Kontakt:

CAS Uskrzydłona Wieczysta ul. Młyńska Boczna 7 Kraków, tel. 660 065 729

Tajemnica „wczasorekolekcji”

Dla wielu osób „wakacje seniora” to jakieś nieporozumienie lub przejęzyczenie. Przecież seniorzy są już na zasłużonym odpoczynku. Czy można więc odpoczywać w czasie „wypoczynku”? A może wakacje dla seniora różnią się od wakacji ucznia, studenta, urlopu pracowniczego i wszelkich innych form wypoczynku? Zapewne tak, ale czy uświadamia to sobie społeczeństwo i czy uświadamiają to sobie sami seniorzy!

Firmy turystyczne, hotelarskie i wszelkie inne zajmujące się sprzedażą usług turystycznych, chcą pozyskać klienta-seniora, proponując mu różne produkty. Sądzę, że wyjątkowo tylko pytają samych zainteresowanych, co by ich interesowało lub czego oczekują od takiej oferty.

Myślę również, że sami seniorzy nie wiedzą, że powinni odpoczywać po przeżytym roku i nie wiedzą, jak winno się to robić ze względu na ich aktualny stan zdrowotny, możliwości finansowe i potrzeby. Wypoczynek winien bowiem regenerować, odnawiać ludzkie siły fizyczne, duchowe i psychiczne. To stwierdzenie jest w pewnym sensie zasadnicze i odkrywcze. Od 10 lat organizuję taki wypoczynek dla seniorów i stopniowo do tego stwierdzenia dochodziłem. Zawsze byłem w kontakcie z uczestnikami, rozmawiając z nimi, słuchając uwag i ocen, życzeń i odczuć. Zrobiłem to dwa razy, przed

wyjazdem i po wyjeździe. Stałem się również obserwować zachowania seniorów i to w różnych kategoriach wiekowych, w różnym stanie fizycznym, intelektualnym. Jednak wspólne spostrzeżenie było takie, że zawsze plany, marzenia i oczekiwania przerastały ich możliwości. Chcieli przeważnie więcej, niż było to możliwe i to nie tylko ze względu na ich stan fizyczno-duchowy, ale również z powodu obiektywnych ograniczeń czasoprzestrzeni. Przykładowo, dawniej można było znieść podróże autokarowe nocą, noclegi w trudnych warunkach, z minimalnymi wygodami, a teraz te ograniczenia stają się przeszkodą trudną do zniesienia i potrafią sprawić, że urlop zmieni swój charakter z wypoczynkowego na udrękę. Zmieniło się również nastawienie całego społeczeństwa, które oczekuje większych wygód.

Nie oszczędzaj na urlopie

To jest pierwsze doświadczenie, że urlop trzeba dosto-

sować do płci, wieku, stanu fizycznego i materialnego. Nie powinno się na urlopie oszczędzać, stawać przed rzeczami i ofertami, na które nas nie stać, aby nie wywoływały żalu lub rozgoryczenia. Zawsze są dwa różne miejsca, z których jedno jest tańsze od drugiego o połowę. Przykładowo posełek w górnym Sopocie, w którym mieszkam, jest o połowę tańszy niż w pobliżu plaży. A tam jest ciszej i spokojniej, i również jest to Sopot – letnia stolica Polski, więc kieruję swoje kroki w tańsze miejsca. Wyjeżdżam tam, gdzie oferta pozwoli mi czuć się swobodnie finansowo, aby było mnie stać „zaszaleć”!

Stan fizyczny również ma swoje prawa. Wyjazd zbyt daleki, na przykład autokarem, powoduje, iż trzeba nim powrócić do domu. Ten powrót może być tak uciążliwy, że zniweczy korzyści wcześniejszego wypoczynku.



Wyjeżdżaj w towarzystwie

Najważniejsze są wyjazdy zapewniające bezpieczeństwo, czyli w towarzystwie, najlepiej mieszanym, pod każdym względem: płci, wykształcenia, zainteresowań, pokoleń, doświadczeń i charakterów. Bowiemy drugi człowiek jest najpiękniejszym Bożym stworzeniem. Ma zawsze coś do przekazania, podzielenia się i tylko on może być towarzyszem. Oczywiście różnie bywa z kulturą przygodnie spotka-

nych ludzi, ale wspólnotę urlopową można wybrać, zaplanować, czasami trzeba się o nią troszczyć i ją tworzyć przez własne zaangażowanie i poświęcenie. Nie warto tego traktować jako trudu, raczej jako własne osiągnięcie życiowe. W czasie wakacji i urlopów najłatwiej jest znaleźć wspólnotę, która może być w przyszłości grupą wsparcia w samotności i chorobie. Wtedy dokonuje się selekcja i dobór osób poznaawanych w ich autentyczności.

Właśnie wyjazdy grupowe, osób choćby częściowo znanych lub polecanych, są ważną wartością dodaną. Wyjazdy rodzinne, wspólnotowe (dawniej klasy, grupy studenckiej, duszpasterstwa, uniwersytetu trzeciego wieku, koła emerytów) są dla seniorów koniecznością.

A tymczasem zbyt łatwo sądzić, że chcemy na wakacjach odpocząć od najbliższych. Nie warto! Należy raczej na wakacjach spojrzeć na nich inaczej,

REKLAMA



NAJLEPSZY WYPOCZYNEK
W POLSCE

OFERTA DLA
SENIORA
2018/2019

7 dni
z wyżywieniem
już od
560 zł

**Pobyty nad morzem,
w górach i na Mazurach!!**

Centralna rezerwacja:

(32) 326 23 50-51

(32) 661 12 74

(32) 325 04 80

Rezerwuj przez internet:

www.nat.pl

może bardziej prawdziwie,
odkryć, że bardzo się starają,
mają nie tylko wady, ale i zale-
ty, a nawet cnoty.

Wyjazdy z UTW

Od 10 lat prowadzą Uniwersytet Trzeciego Wieku Archidiecezji Gdańskiej i te wszystkie spostrzeżenia, którymi się teraz dzielę, wprowadzam w jego działalność. Początkowo z grupą wyjeżdżaliśmy na wyjazdy jednodniowe, ale słuchacze szybko stwierdzili, że większy sens mają wyjazdy kilkudniowe. Jest jedno pakowanie i przygotowanie wyjazdu. Ponieważ mieszkamy w Trójmieście, ruszamy na południe Polski, ale niezbyt daleko lub tak planujemy, aby przejazd nie był zbyt uciążliwy. Wybieramy najładniejsze miejsca. W ubiegłym roku zamieszkaliśmy przez siedem dni w Pałacu Lubostroń, między Bydgoszczą a Gnieznem i stamtąd każdego dnia wyjeżdżaliśmy do innego miejsca. Natomiast w górach wynajmujemy schronisko „Trzy Korony” nad przełomem Dunajca w Pieninach, ponieważ jest to uroczne miejsce i autokar może podejść pod samo schronisko, a góry nie są wysokie i pozwalają na spokojne spacerowanie. Potrafimy w Tatrach tak podejść autokarem, aby wejść z łatwością na Rusinową Polanę. Na sylwestra wybieramy się do Hotelu św. Norberta w Hebdowie, który mieści się w dawnym klasztorze. Klimat miejsca przypomina o przemianach

a atmosfera sylwestra o radości ze Zbawienia Bożego.

Harmonia i umiar

Cechą charakterystyczną tych wyjazdów, które nazywamy „wczasorekolekcjami”, jest umiar i harmonijne łączenie wszystkich elementów potrzebnych do dobrego wypoczynku dla osób starszych. W najładniejszych miejscach, na łonie natury lub w pięknej architekturze, staramy się stworzyć atmosferę radości i życzliwości. Spędzany czas dzielimy na nieco modlitwy, nauk rekolekcyjnych albo lepiej powiedzieć – rad oraz biesiadowania i śpiewów. Modlitwy są dostosowane do tego, co nurtuje starszych, troski o rodziny, dzieci i wnuki itp. Zapraszamy do udziału w naszych spotkaniach i „wczasorekolekcjach”. Chętnie widzimy osoby nowe, które wnoszą świeżość do naszej wspólnoty, nowe problemy, spojrzenia i doświadczenie. Informacja o działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku Archidiecezji Gdańskiej znajduje się na naszej stronie: www.utw7.pl. Zapraszamy też do schroniska w Pieninach, gdzie wyjeżdżamy w dniach 23-30 września 2018 r. aby podziwiać złotą polską jesień, tak piękną, jak piękne jest życie seniora.

**Ks. dr hab.
Zdzisław Kropidłowski**

Spacer w Sieci

Analogowy dziadek. Cykl

Jeśli nie wiesz co zrobić z czasem, to zajmij się przeszukiwaniem Internetu. Młodzi mówią o tym surfowanie, od dziadka nikt nie może wymagać takiej szybkości. To będzie raczej spacer.

Google

Google – nazwa wzięta się od 10100. „Googol” to naprawdę wielka liczba, tak jak i zasoby, do których dostęp jest udo-

stępniony. We Wrocławiu jest centrum innowacji Google.

Wikipedia

Miejsce, gdzie znajdziesz wiadomości encyklopedyczne we wszystkich językach świata, na wszystkie wymyślone przez ciebie pytania. To większy zasób niż encyklopedie. Czy wszystkie wpisy i akordy oddają aktualny stan wiedzy? Możliwe, że nie, ale przecież encyklopedia stojąca na półce też była redagowana przed kilkunastu laty.



Tłumacz Google

Przydatne narzędzie, gdy chcesz się czegoś więcej dowiedzieć. Tłumaczenie jest wprawdzie maszynowe, ale to i tak lepsze niż nic. Czasami odnoszę wrażenie, że zawodowi tłumacze korzystają z tego udogodnienia.

Mapy Google

Zachwycają dokładnością i ilością szczegółów. W porównaniu z atlasami to inna jakość. Mapa fizyczna, drogowa, plany miast z przystankami komunikacji miejskiej i Street View – widok z poziomu ulicy. Mapy możesz oglądać jako mapę lub, bardziej realistycznie, satelitę. Oczywiście można też wyznaczyć trasę.

Google Erth

W tej aplikacji macie do dyspozycji widok z satelity i Street View. Znajdziecie różne obiekty, takie jak hotele, urzędy, muzea. Oprócz ziemi są obrazy Księżyca i Marsa. Możecie sobie wyznaczyć na ziemi trasę do przejechania samochodem i mierzyć odległości. Bardzo przydatne.

Kiedy jadę na wakacje, ustawiam ludzika na drodze w pobliżu hotelu i już wiem, jak wygląda najbliższa okolica, gdzie do morza uchodzi kolektor ze ściekami. To sposób na zwiedzanie świata z domowego fotela. Możesz sobie pooglądać, tak jak w dzieciństwie, jeżdżąc palcem po mapie, wszystkie zakątki świata, gdzie dotarły ekipy Google i sfilmowały trasę przejazdu. Odczytasz nazwy ulic i zrobisz zdjęcie. Jak zrobić zdjęcie ekranu? Jest taki klawisz Print Screen na klawiaturze, później otwierasz program graficzny i wklejasz, naciskając naraz dwa klawisze (Ctrl + V).

Jizdne rady

To najlepsza moim zdaniem wyszukiwarka połączeń komunikacyjnych. Wprawdzie jest w języku czeskim, ale pokazuje połączenia w całej Europie. Przejrzysta i wygodna. Dużo lepsza od tych oferowanych przez nasze serwisy. Bardzo intuicyjna.

c.d. str. 28



BUKSA
Travel
Polskie Hotele

WŁOCHY

Lato 2019 r.
wyloty z Warszawy

Dlaczego Buksa Travel?

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

Cena zawiera:

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

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

10 dni cena
od **979 zł**

12 dni cena
od **1299 zł**

Zapraszamy do kontaktu
Buksa Travel
ul. Orkana 5, Bielsko-Biała
Infolinia: +48 33 811 77 26
E-mail: biuro@buktatravel.pl

**Wyjazd autokaru
możliwy z 60
miast w Polsce!**

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

c.d. ze str. 27 ►

Windyty

To następny czeski serwis. Tym razem pogodowy z nakładką w języku polskim. Mnogość informacji. Znajdziecie tu oprócz takich zakładek, jak ciśnienie, temperatura, zachmurzenie, opad, także stężenie tlenu węgla i falowanie oceanów. Moduły prognozowania pogody zwykle się sprawdzają. Często używam i jestem przerażony. Czyste powietrze bez zanieczyszczeń zaczyna być niedostępne na całej kuli ziemskiej. W zakładce stężenie pyłów zobaczycie, o czym mówię.

Biblioteki

Polona to polska biblioteka cyfrowa prowadzona przez Bibliotekę Narodową. Są tu cyfrowe skany książek tych ogólnie dostępnych i objętych prawem autorskim. Warto zajrzeć do pierwszego elementarza i poczytać sobie, czego uczono w szkole realnej.

Biblioteka Kongresu

Biblioteka posiadała w swoich zbiorach miliony dokumentów, książek, map, atlasów, fotografii, nut, czasopism. Dużo książek w języku polskim. Zbiory udostępniane są za darmo.

Biblioteka i Archiwum Kanady / Library and Archives Canada / To moje ulubione miejsce do

wyszukiwania książek.

Muzea

Warto zajrzeć na stronę <https://artsandculture.google.com/> Ważniejsze muzea na świecie oferują nawet wirtualny spacer po salach wystawowych. Pokazują co ważniejsze obiekty w dużym powiększeniu tak, że można dostrzec detale. British Museum zamieściło na swojej stronie ciekawą prezentację z omówieniem ważniejszych obiektów. W Rijksmuseum możecie odbyć wirtualny spacer.

Turystyka

Zamiast palcem po mapie możesz sobie wędrować na wirtualnym spacerze ze Street

View <https://artsandculture.google.com/search/streetview> Ponad 3500 lokalizacji na całym świecie. Możesz oglądać atrakcyjne miejsca i muzea, zanim pojedziesz na wycieczkę.

Muzyka

Oczywiście najpopularniejszym serwisem oferującym muzykę jest YouTube. Koncerty prowadzone przez wybitnych dyrygentów, najlepsze orkiestry świata. Zastanawiasz się, czego słuchają młodzi w komunikacji miejskiej? Apple Music lub Spotify to mnóstwo muzyki za niewielkie pieniądze.

Zdrowie

Poradników mnóstwo. Jed-

ne pisane przez lekarzy, inne przez znachorów i zielarki. Tylko uważaj, żeby podchodzić do tych wszystkich rad ze zrozumieniem. Przydaje się strona do wyszukiwania leków w aptece KtoMaLek.pl.

Genealogia

Emerytura to dobry czas, by spisać swoich przodków dla potomnych. Warto umieszczać opisy i zdjęcia w programach genealogicznych. Wtedy powstaje drzewo, a w przyszłości młode pokolenie dopisze swoje wspomnienia rodzinne. To dopiero historia.

Wróżby

Bez magii nie byłoby świata. To nasza wyobraźnia, więc nie mo-

gło jej zabraknąć w Internecie. Można w tym akapicie umieścić też portal www.portalsamorzadowy.pl/ocen-radnych. To miejsce, gdzie można nawrzucać tym, co nas reprezentują, że nic nie robią, że drogi dziurawe i co tylko przyjdzie do głowy. Nie obrażamy i nie grozimy, by nie podpaść pod kodeksy prawne. I tak analogowy dziadek wszedł w cyfrowy świat. Naprawdę jest ciekawie, choć czasami urządzenia nie bardzo słuchają się właściciela. Najtrudniejsze w tym cyfrowym świecie jest odpowiednie zadawanie pytań, bo odpowiedzi na pewno są już gotowe i czekają.

Jerzy Dudzik

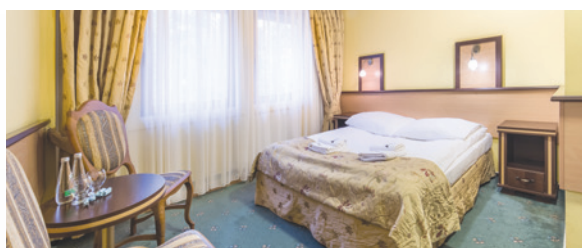
Hotelowy pokój

Te miejsca roją się od zarazków

Jeśli planujemy wyjazd, by w końcu odetchnąć pełną piersią świeżym powietrzem, to koniecznie uważamy na obiekt, w którym się zatrzymujemy. Rezerwując pokój przez internet niemożliwym jest sprawdzenie zapachu jego wnętrza, ale po przyjeździe pierwsze, co może nas uderzyć, to nieprzyjemne wonie. – Jeśli nawet pokój hotelowy wygląda czysto, to zapach zgnilizny, pleśni czy papierosów powinien nam dać do myślenia. W pomieszczeniu nie powinniśmy czuć żadnego zapachu, jedynie świeżego prania lub delikatnego odświeżacza powietrza, to wszystko – mówi Marcin Karpiński, ekspert ds. czystości z Clinex Nanochem. Pomieszczenia, gdzie jest ciepło i wilgotno, a do tego szwankuje wentylacja, są narażone na rozwój pleśni i grzy-

bów. Nie wszystkie widać na pierwszy rzut oka, ale po kilku dniach spędzonych w takim pokoju mogą nas dotknąć kaszel, katar, duszności, zaczerwienione oczy czy swędzenie skóry. Jeśli podróżnik ma choroby przewlekłe, jak alergię czy astmę, to mogą ulec zaostrzeniu. W takim przypadku poprośmy o zmianę pokoju, najlepiej umiejscowiony od strony południowej – duża ilość słońca przyczyni się do wyższej temperatury, przez co powietrze będzie bardziej suche. Pamiętajmy o wentrowaniu, klimatyzacja nie zawsze załatwi sprawę. Jeśli jest używana sporadycznie, a do tego obsługa zapomina o czyszczeniu, to włączenie jej może grozić niebezpiecznymi chorobami, z legionellozowym zapaleniem płuc włącznie.

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 bieżącymi wodnymi,
 - » przy basenie leżaki,
 - » jacuzzi,
 - » słoneczna łączka,
 - » sauna sucha, sauna infrard,
 - » 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

Wczasy dla seniorów nad Bałtykiem!

25 lat
BIURO TURYSTYCZNE
LUBATUR
1993-2018

Cena od 890 zł/tydzień

- » nocleg w komfortowych ośrodkach przy plaży
- » wyżywienie (4 posiłki)
- » transport autokarowy
- » bankiet z muzyką
- » wycieczka lokalna
- » ubezpieczenie NNW

Darłówko, Łeba, Jastrzębia Góra, Wicie i inne

Specjalna oferta dla klubów seniora!
Zamów bezpłatny katalog!

Biuro Turystyczne Lubatur
tel. 32 762 15 55/59/62, 605 336 968
www.lubatur.pl, rezerwacje@lubatur.com.pl

Gościnność i dobry smak... u Źródeł

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

UZDROWISKO
Kraków Swoszowice

Seniorze, JESIENIĄ ZADBAJ O ZDROWIE!

Już od ponad 200 lat leczymy jedną z najmocniejszych WÓD SIARCZKOWYCH na świecie!

turnusy rehabilitacyjne
turnusy sanatoryjne
pobyty dla seniorów

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

Na ławeczce w Budapeszcie

Różne są sposoby zwiedzania miast. Najbardziej odpowiada mi siedzenie na ławeczce i podglądanie, jak biegnie sobie zwyczajne życie wielkomiejskie. Niespiesznie powłóczę wzrokiem po okolicy, z malutką filiżanką rewelacyjnej kawy z ekspresu w ręku. Ładnie i nie mam zadyszki.



Tak wiem, przecież w każdym mieście tak starym, jak Buda, jest przeogromna ilość zabytków i artefaktów z minionych epok. Byli tu Celtowie, Rzymianie, Madziarzy, Turcy, Austriacy, tu miał swój zamek Atylla, zwany „bicz boży”. Nie zmienia to jednak niczego. Tamte czasy odeszły w niebyt. Nie do końca wiadomo, kto kogo i za co wypędził, a kto uzyskał pokój wraz z ręką książęcej córki. Kołaczę się w zakamarkach pamięci Elżbiety Łokietkówna uczująca na zamku w Budzie i przebogate turnieje rycerskie, najświetniejsze w ówczesnej Europie. Tak, tak, to wtedy Węgry były potęgą finansową. A Elżbieta wozila ze sobą kilogramy złota na bieżące wydatki.

To stąd, z zamkowych murów strzeże Węgier Turul, mityczny ptak, symbol i duma Węgrów. By lepiej poznać Węgrów, dobrze jest się zaopatrzyć się w książkę, przewodnik. Wtedy wiele rzeczy będzie łatwiejszych do zrozumienia. Ja zabrałem na wycieczkę tę pod tytułem „Gulasz z Turula”.

Gulasz

To danie z kociółka, trochę kluseczek, trochę warzyw, sporo pomidorów i mięsa, długo gotowane na wolnym ogniu, mocno doprawione papryką. Papryka jest podstawą dań węgierskich i trzeba przyznać, że jest doskonała. Szczególnie w paprycznej kiełbasie zwanej czabajka.

Turul

To mityczny ptak, który przywiódł Madziarów na żyzną Kotlinę Panońską. Język węgierski należy do grupy języków ugrofińskich. Prawdopodobnie wywodzą się gdzieś zza Uralu. W okolicach Budapesztu, nad Dunajem, znalazł sobie siedzibę legendarny Arpad ze swoim szczepem. I tak się ułożyło, że zbudował państwo, a jego prawnuk Wajk przyjął imię Stefan i został świętym kościoła katolickiego.

Ławeczki

Najlepsze ławeczki w Budapeszcie są na wzgórzu Zamkowym. Wspomniana już Elżbieta Łokietkówna przechadzała się ze swoim or-

szakim w najmodniejszych średniowiecznych strojach, oglądała najświetniejsze w Europie turnieje rycerskie na kopie. Tu nasz Kazimierz Wielki uczył się wielkiej polityki i pożyczal pieniądze od szwagra. Zdarzyło się szczęśliwie dla Węgrów, że w tym czasie odkryto duże złoża złota. Zaczęto bić złote monety na wzór tych z Florencji, zwanych florenami. Stąd nazwa forint. Monopol na obrót złotem oczywiście posiadał król. Kopalnie i gwarectwa podlegały pod sąd królewski. Żaden możnowładca nie mógł zagrozić, że nadmiernie urosnie w siłę. Ot, takie historyczne skojarzenia. A widok świetny, na Dunaj i most, na pływające statki pasażerskie, na bulwary z parlamentem.

Austro-Węgry

Budapeszt jest w tym okresie równoważną do Wiednia stolicą światowego mocarstwa. Jeżdżą sobie pociągami Austriacy, Węgrzy, Polacy, Czesi, Słowacy, Rumuni, Chorwaci, kupcy i bogaci turyści od Lwowa na wschodzie po Wenecję na zachodzie. Wszystko ułożone i działające jak w wojsku. Powstają pałace i wszyscy przeczuwają Fin de siècle. Pałac Sztuki został oddany do użytku w grudniu 1895 r. Wielkim impulsem rozwojowym były obchody milenium Węgier w 1896 r. Z tej okazji powstały najsłynniejsze budapeszteńskie budowle: największy wówczas na świecie budynek parlamentu, pierwsza linia metra na kontynencie, dworzec Nyugati – ówczesnie największy dworzec kolejowy w Europie i największy port rzeczny na Dunaju.

Termy

Gdy znudzi się wam oglądanie ulic, muzeów, pałaców, zamków, gdy zmęczy was lektura przewodnika, to warto odsapnąć i pomoczyć się w termach. Znanie od rzymskich czasów gorące źródła znajdują się na wyspie Małgorzaty. Najładniejsze, ale i najdroższe w hotelu Gellerta. Źródło termalnych jest sporo, podobno 200. Rzymianie lubili zakładać miasta i obozy

wojskowe w miejscach, gdzie były gorące źródła, więc założyli tu miasto zwane Aquincum. Wody termalne służyły do ogrzewania domów i do kąpieli. Znajdziecie rzymskie ruiny i stanowiska archeologiczne na mapie. To miejsce nazywano Obuda (Stara Buda). Po drugiej stronie rzeki około 300 r. Rzymianie założyli miasto Contra Aquincum. To dzisiejszy Pest, a razem Budapeszt. Po zburzeniu Óbudy przez Mongołów w 1241 r. powstało nowe miasto wokół wzgórza zamkowego. Buda. Lengyel, magyar – két jó barát. Może to i prawda z tymi bratankami. Choć dogadać się trudno. Był czas, kiedy w skład Węgier wchodził Śląsk i mieliśmy wspólnego króla Ludwika Andegawerskiego. Władysław Warneńczyk, król Polski i Węgier i Jan Olbracht, za którego wyginęła szlachta. Austro-Węgry były dopiero od 1867 roku.

Buty nad Dunajem

W 2005 r. odsłonięto na bulwarach nad Dunajem pomnik Holocaustu. W czasie drugiej wojny strzałokrzyżowcy przeprowadzi egzekucję ludności żydowskiej właśnie nad brzegiem Dunaju. 60 par butów jest pomnikiem tamtej zbrodni. Okres międzywojenny nie był dla Węgrów szczęśliwy. Mieli nacjonalistyczno-faszystujący rząd i spore roszczenia terytorialne. Wspierani przez Niemców i Włochów w 1938 r. dokonali aneksji części Słowacji. Po wojnie utracili sporo ze swojego terytorium. Teraz też nie mają lekko, podobnie jak my.

Lotnisko

Choć lotnisko w Budapeszcie jest nowoczesne, to tanie linie operują z blaszanej hali, w której panuje okropny zaduch. By dotrzeć do bramek, musimy przejść całkiem spory kawałek. Komunikacja z lotniska do centrum jest sprawna, najpierw autobus, później metro.

Komunikacja miejska

Znajdziecie informacje, że komunikacja miejska w Budapeszcie jest bezpłatna dla osób powyżej 65 roku życia. Znajdziecie też informację, że kierowcy uważają, że ulga przysługuje tylko węgierskim emerytom. Na oficjalnej stronie BVK w zakładce o bezpłatnych przejazdach nie jest wyraźnie napisane, że bezpłatne przejazdy przysługują wszystkim emerytom z Unii Europejskiej. Może stąd różne interpretacje, bo przecież uprawnienia dla wszystkich w UE są takie same. Nie potrafię jednak do tego przekonać węgierskiego kierowcy autobusu. Ani mój, ani jego angielski na to nie pozwalają.

Jerzy Dudzik

REKLAMA



Apartamenty w Świnoujściu
Od 50 zł/os. za dzień

Pobyt dla 2 osób to koszt 100 zł za dobę, przy minimum 3 noclegach

W Świnoujściu – noclegi komfortowe jak w domu

Firma Baltic Home świadcząca usługi wynajmu apartamentów posiada specjalną ofertę wypoczynkową dla Seniorów. Wystarczy zadzwonić lub wysłać e-maila i zarezerwować nocleg w Świnoujściu, nad samym Bałtykiem. Dodatkowo pracownicy firmy odbiorą nas z dworca i to całkowicie za darmo. Więcej w rozmowie z Barbarą Jasiukiewicz, współwłaścicielką Baltic Home.

Red.: Świnouście to miasto na wyspie Uznam z najszerzymi plażami nad polskim morzem.

Barbara Jasiukiewicz: Tak, plażę mamy jedną z najpiękniejszych na świecie, dlatego co roku zwiększa się ilość turystów wypoczywających w Świnoujściu, a wśród nich Seniorzy, którzy przyjeżdżają tu kilka razy w roku. Mamy ku temu świetne warunki i mikroklimat, a oferowane przez nas komfortowe i przytulne apartamenty znajdują się w dzielnicy nadmorskiej, tuż przy promenadzie. Do plaży jest zaledwie 100-200 metrów, czyli kilka minut spaceru.

Red.: Jak wyglądają wakacyjne mieszkania do wynajęcia?

B. J.: Są to apartamenty jednopokojowe z aneksami kuchennymi. W każdym aneksie znajdują się lodówka, kuchenka, ekspres do kawy i inne drobne wyposażenie, można więc samodzielnie przygotowywać posiłki. Pokoje mają balkony, telewizory, czyli możemy poczuć się tak jak w domu. Dodatkowo w budynkach jest winda, nie trzeba więc wspinać się po schodach.

Red.: Jaki środek transportu wybierają Goście kierując się do Was?

B. J.: Największą grupą są osoby zmotoryzowane, które oprócz apartamentu rezerwują również miejsce postojowe na auto. Ale są też tacy, którzy wolą podróż pociągiem. Tuż przy dworcu czeka na nich bezpłat-

ny, ogólnodostępny prom, którym płynie się około 5 min, a my na życzenie odbieramy Gości przy wyjściu z promu. Także bezpłatnie.

Red.: Czy seniorzy mogą liczyć na specjalną ofertę?

B. J.: Tak, przygotowaliśmy taką ofertę dedykowaną właśnie Seniorom. Zapraszamy od 20 września do 20 grudnia oraz 10 stycznia i 28 kwietnia (oprócz świąt wielkanocnych). Pobyt dla 2 osób to koszt 100 zł za dobę, przy minimum 3 noclegach. Wystarczy do nas zadzwonić lub wysłać e-maila i zarezerwować wybrany termin. Nasi pracownicy udzielą Państwu potrzebnych informacji i wyjaśnią.



BalticHome.pl
Komfort i Niezależność

tel. 91 327 49 94, 500 691 191
Adres e-mail: biuro@baltichome.pl
Hasło: Senior

BIURO, ul. Uzdrowskowa 11/3, 72-600 Świnoujście

Hotel Junior Krakus*
30-728 Kraków, ul. Nowohucka 33
tel. 12 652 02 05
rezerwacja@turystyka-krakus.com.pl
www.turystyka-krakus.com.pl




Hotel Przyjazny Seniorom

Oferta specjalna dla zorganizowanych grup seniorów.
Serdecznie zapraszamy do Krakowa.

- pokoje 1, 2 osobowe z łazienkami
- pokoje 2, 3 osobowe Studio
- usługi gastronomiczne: śniadania, obiady, kolacje
- parking monitorowany

**DOBRA JAKOŚĆ
W ATRAKCYJNEJ CENIE**

Szacunek i uznanie dla wyjątkowej kobiety

Aleksandra Biegańska to nietuzinkowa postać. Kobieta wielkiego serca, dla której drugi człowiek jest największą wartością. Całym swym życiem udowadnia, jak być dobrą żoną, matką, babcią, przyjaciółką, wychowawcą młodzieży i działaczem społecznym. Można się o tym przekonać, wsłuchując się w głosy i opinie mieszkańców Ostrowa Wielkopolskiego.

Pani Aleksandra należy do tych bezimiennych, których nie pokazują w telewizji, nie mówią o nich w radio, nie piszą w gazetach, ale świat bez takich postaci byłby szary, smutny i ponury.

Do wszystkiego, co osiągnęła, doszła dzięki wytrwałości i samozaparcia. Po ukończeniu Liceum Pedagogicznego w Kaliszu skończyła studia na Uniwersytecie Wrocławskim. Idąc za ciosem zdobyła drugi stopień specjalizacji zawodowej w zakresie pedagogiki społecznej. Od 2004 roku to uznany ekspert do spraw awansu zawodowego nauczycieli. Odpowiedzialną pracę zawodową potrafiła łączyć z życiem osobistym. Z jej udanego związku małżeńskiego przyszły na świat cztery wspaniałe córki, do wychowania których przykładała wielką wagę. To zaowocowało. Wszystkie ukończyły studia. Trzy z nich znalazły się w szczęśliwych związkach, dzięki czemu doczekała się sześciu wnuków, dla których babcia jest największym autorytetem. Czwarta córka poszła inną drogą. Po wielu latach spędzonych w Korei Południowej jest uznaną wykładniczką kultury koreańskiej, zapraszana na wiele spotkań z młodzieżą i seniorami w całym kraju. Przebieg pracy zawodowej

Pani Aleksandry łączył się zawsze z dużą odpowiedzialnością za dzieci i młodzież. Najpierw przez 14 lat w Szkole Podstawowej w Nowych Skalmierzycach jako nauczyciel klas specjalnych dla dzieci upośledzonych umysłowo, a następnie w Zbiorczej Szkole Gminnej na stanowisku zastępcy dyrektora. Szerze spojrzenie na środowisko pedagogiczne dała jej 4-letnia praca w Kuratorium Oświaty i Wychowania w Kaliszu w charakterze wizytatora metodyka problemowego ds. wychowania w szkole. Te doświadczenia wykorzystała z powodzeniem jako wicedyrektor Studium Nauczycielskiego w Ostrowie Wielkopolskim, a następnie w IV Liceum Ogólnokształcącym imieniem F. Chopina.

Kobieta z pasją i charyzmą

O tym, jak wielu patrzy z podziwem na Panią Aleksandrę, wypowiedziała się w mojej obecności Ewa Skibińska, jedna z osób od lat blisko z nią współpracujących: Dla mnie poznanie Oli przed dziesięć laty i konstruktywna z nią współpraca w zarządzie Uniwersytetu Trzeciego Wieku jest wielką wartością. Współpraca z Olą utwierdziła mnie w przekonaniu, że mam zaszczyt przebywać w towarzystwie kobiety z pasją i charyzmą, na którą można liczyć w każdej życiowej sytuacji. Jej wielkość polega na tym, że za normalność uważa pomaganie wszystkim, którzy potrzebują pomocy. Mogłam się o tym przekonać, będąc niejednokrotnie świadkiem podziękowań, jakie otrzymywała od wielu za pomoc i wsparcie w potrzebie, za przygotowanie i prowadzenie różnorodnych przedsięwzięć.

Inicjatorka i organizatorka

Aleksandra Biegańska zdążyła zwiedzić niemal cały europejski kontynent, w przeszłości z młodzieżą, obecnie z dorosłymi, bo turystyka i poznawanie świata są jej pasją. Zaraziła tym wielu seniorów w naszym mieście, koordynując działalność Klubu Podróżnika przy Uniwersytecie Trzeciego Wieku. Zajęcia mają swoją specyfikę. Z jednej strony są to spotkania z autentycznymi podróżnikami, a z drugiej to wycieczki krajoznawcze.

Jest uznanym organizatorem wielu imprez i wydarzeń w mieście i powiecie. Podejmuje różnorodne działania na rzecz budowania, kształtowania i umacniania więzi pokoleniowej. Z jej inspiracji seniorzy współpracują ze Szkołą Specjalną, za pośrednictwem której organizują dla dzieci na Oddziale Chirurgii Dziecięcej Szpitala w Ostrowie Wielkopolskim ciekawe imprezy. Wspiera zdolną młodzież ze Szkoły Muzycznej, organizując z ich udziałem koncerty dla seniorów, przyjmowane przez nich z wielkim aplauzem.

Pasja Oli

Szczególną pasją życiową Aleksandry Biegańskiej jest harcerstwo. Wspomina o tym Harcmistrz Józef Kozan, były Komendant Chorągwi Kaliskiej, a obecnie prezes Ostrowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku: Na podstawie 50 lat współpracy mogę powiedzieć, że ta pasja Oli to służba dla zuchów, harcerzy i instruktorów. W sposób naturalny przeszła wszystkie szczeble członkostwa w ZHP: od zucha, harcerza do instruktora. Pełniła funkcje: drużynowej, komendanta szczepu, komendanta ośrodka i hufca w środowisku Nowych Skalmierzyc



fol. Aleksandra Biegańska,
autorka zdjęcia: Barbara Peukert

i Ostrowa Wlkp. Aktualnie jest członkiem Komisji Historycznej przy Komendzie Hufca ZHP w Ostrowie Wielkopolskim. Swoją otwartością i determinacją, Druhna Ola, bo tak nazywamy w naszym instruktorskim gronie - hm Aleksandrę Biegańską, systematycznie zdobywała wielki autorytet także wśród przyjaciół. Nic więc dziwnego, że za długoletnią ofiarną służbę została wyróżniona wieloma odznaczeniami i nagrodami, z których najbardziej ceni sobie Honorowy tytuł „Senior ZHP”. Aleksandra Biegańska jest jedną z tych osób, które mają ogromny wpływ na kształtowanie polityki senioralnej w Ostrowie Wielkopolskim. To dzięki takim osobowościom jak Pani Aleksandra przestrzeń miejska dla seniorów jest coraz większa, a oferta coraz bogatsza. Od wielu seniorów słyszy się często słowa: „To dzięki naszej Oli”.

Kazimierz Nawrocki

REKLAMA

Dworek Prawdzic
Niechorze

ZAPROSZENIE DLA SENIORA
SENIOR 55 PLUS
OD WRZEŚNIA DO MAJA 6-DNIOWY POBYT



NIEDZIELA
Przyjazd i zakwaterowanie gości
17:00 Kolacja

PONIEDZIAŁEK, WTOREK, ŚRODA, CZWARTEK
8:00-10:00 Śniadanie
9:00-15:00 Zabiegi w Medical SPA
13:00 Obiad / 17:00 Kolacja

PIĄTEK
8:00-10:00 Śniadanie
11:00 Słodkie pożegnanie i wyjazd Gości

ul. Szczecińska 15
tel. 91 38 63 563
www.prawdzic.pl
email: dworek.prawdzic@wp.pl

Jedynie 525 zł osoba

W cenie:

- 5 noclegów
- 3 posiłki dziennie
- 2 zabiegi dziennie
- kijki do Nordic Walking
- Internet Wi-Fi
- basen, sala fitness
- jacuzzi
- wieczorek muzyczny
- parking

Ośrodek Wczasowy Komandor w Pogorzeli
zaprasza na wypoczynek nad morze

WCZASY DLA SENIORÓW
OFERTA SPECJALNA NA 2019 r.

Już od 65 zł/os za dobę z pełnym wyżywieniem!

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

Ośrodek Wczasowy Komandor jest przystosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych.

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



Paweł Kuć (lat. 68), emerytowany mechanik samochodowy, mówi:

BÓLE KRĘGOSŁUPA MINĘŁY.

Operacja jest zbędna!

➔ 7 lat ból pleców zatruwał mi życie. Bałem się, że skończę jako inwalida.
Po 30 dniach noszenia tego pasa mogłem znów pracować na działce! ➔

Pan Paweł cierpiął na poważne bóle kręgosłupa. Nie mógł się ruszać ani chodzić. Brał garściami proszki przeciwbólowe. Lekarz powiedział, że konieczna jest operacja, po której i tak może nie wrócić do dawnej sprawności. Wkrótce jednak... operacja przestała być potrzebna, a ból minął jak ręką odjął!

Kiedy chwycił mnie ból pleców, brałem proszki i pracowałem dalej. Jako mechanik godzinami garbiłem się nad silnikami, co bardzo mi zaszkodziło na plecach. Póki byłem młody, machałem na to ręką. Ale gdy bóle kręgosłupa zaczęły zatruwać mi życie...

Kręgosłup zaczął się sypać, gdy miałem 57 lat. Tygodniami leżałem jak mumia. Proszki działały coraz słabiej. Lekarz ostrzegał, żeby nie przedawkowywać, bo to niszczy żołądek, ale co robić, gdy skręca Cię z bólu? Po cichu brałem je dalej. Próbowaliśmy zabiegów u chiropraktyka i bioenergoterapeuty, ale dawały ulgę na krótko.

Kiedy neurochirurg obejrzał moje rentgeny i rezonans, powiedział: „Dyski międzykręgowe mają pan w fatalnym stanie. Kręgi stykają się, uciskają i podrażniają nerwy kulszowe. Albo operacja, albo będzie pan uziemiony na dobre... Niestety, w kolejce czeka się 20 miesięcy, a prywatnie to 15 000 zł...” Postanowiłem wziąć sprawy w swoje ręce.

Myślałem, że nie dożyję...

U neurochirurga wynotowałem sobie terminy medyczne i poprosiłem żonę, żeby sprawdziła w internecie, czy są jakieś inne metody ratunku. Jakież było moje zdziwienie, gdy parę dni później, wręczając mi dziwny pas, powiedziała: „Kochanie, dlaczego tego nie spróbujesz? Kiedy to założysz, automatycznie rozciągnie Ci kręgosłup – tak, że kręgi przestaną uciskać nerwy i ból zniknie – nazywają to dekompresją. Piszą, że gdy będziesz go nosić stale to dzięki wbudowanym biomagnesom pomoże on odbudować dyski międzykręgowe. Kiedy dyski powrócą do dawnej formy i rozeprą kręgi, te przestaną uciskać nerwy kulszowe i ból minie”.

Wierciecie lub nie, ale już po pierwszym dniu noszenia tego pasa odczułem ulgę. Następnego dnia prawie zapomniałem o bólu. Jest wygodny i nie krępuje ruchów. Po około 10 dniach mogłem bez bólu wstać, wyprostować się, a nawet zawiązać sznurowadła!

Nosiłem pas od rana do wieczora

Gdy ból ustąpił na dobre, a plecy odzyskały sprawność, chciałem sprawdzić, co się właściwie stało. Jakież było zdziwienie specjalisty, gdy oglądał moje nowe rentgeny: „To niewiarygodne, ale dyski wróciły do prawidłowego kształtu i objętości... Nie wiem, co pan robi, ale niech pan nie przestaje... Przestrzeń międzydyskowa powiększyła się, kręgi przestały uciskać nerwy”. Poprosiliśmy twórcę pasa dekompresyjno-magnetycznego, **dr Davida Changa**, aby zdradził tajemnicę jego skuteczności.

W jaki sposób pas likwiduje ból kręgosłupa?

„Z wiekiem, gdy około 1/3 grubości dysku zużyje się, przestaje on amortyzować kręgosłup. Wówczas kręgi zaczynają drażnić nerwy kulszowe, powodując ostry ból podobny do bólu zębów. Można oszukiwać ból proszkami, maściami i zastrzykami w kręgosłup, ale nie wpływa to na polepszenie stanu. Mój zespół badawczy ponad 3 lata pracował nad bezoperacyjną metodą poprawy kondycji kręgosłupa. Pozytywne efekty dało dopiero połączenie dwóch metod:

1. DEKOMPRESJA. Anatomiczna konstrukcja pasa na czas kuracji przenosi wysiłek z pleców na mięśnie brzucha, odciążając kręgosłup. Powoduje to bezpieczne rozciągnięcie kręgosłupa jak harmonijki.

Przed dekompresją zużyte dyski zmniejszają przestrzeń między kręgami. Gdy grubość dysku zmniejszy się o 7 mm, kręgi zaczynają uciskać nerwy. Powoduje to ból.

Po dekompresji dzięki zastosowaniu pasa dekompresyjno-magnetycznego:

- ▶ znika nacisk na nerwy i ból;
- ▶ stany zapalne są wygaszane;
- ▶ powiększa się przestrzeń międzydyskowa, tworząc miejsce do odbudowy.

Przestrzenie między kręgami zwiększają się. Kręgi przestają naciskać na nerwy. Ból stopniowo znika.

2. MAGNETOTERAPIA – działa przeciwbólowo i przyspiesza odbudowę dysków. Za sprawą 12 biomagnesów umieszczonych wzdłuż kręgosłupa tworzy się układ magnetyczny głębokiego działania o mocy 3000 Gaussów. Pole magnetyczne blokuje sygnały bólu i nie pozwala im dotrzeć do mózgu. Wzrasta natlenienie i odżywianie komórek. Gojenie się stanów zapalnych przyspiesza.

Dzięki temu połączeniu powstał **pas dekompresyjno-magnetyczny, dający trwałą ulgę w bólu bez żadnych skutków ubocznych**”.

PROMOCJA KLUBU RABATOWEGO!

Pierwsze 100 osób, które zadzwoni do 27 września 2018 r., dostanie **70% zniżki!** Otrzymasz wtedy pas dekompresyjno-magnetyczny za udział w klubie rabatowym **tylko za 356 zł 107 zł** (przesyłka GRATIS)!

Zadzwoń: 22 122 34 49

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

REKLAMOWANE W
TV

Regulamin: trmsndcndtns-prvtplc.com



Prenumerata indywidualna z dostawą do skrzynki pocztowej

Prenumerata pojedynczych egzemplarzy dostępna jest w każdej placówce Poczty Polskiej lub na stronie www.poczta-polska.pl/prenumerata. Koszt egz. w prenumeracie pocztowej 4 zł.



Harmonogram wydań 2018/2019 r.

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

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.

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

