Miesięcznik
www.GazetaSenior.pl

Gazeta Senior Kraj
ISSN 2450 - 1883

Wydanie 09/2019
(wrzesień)

PRENUMERATA GazetaSenior.pl

Gazeta Senior

ISSN 2450-1883
09
9 772450 188904
cena: 5 zł

Seniorałka, czyli seniory głos w sprawie wyzwań

Zmiana klimatu a zdrowie seniora

Elektroniczny (EKOLOGICZNY) Obieg Dokumentów

Miasta we właściwym świetle? O smogu świetlnym

Drodzy Czytelnicy,

Jesień to czas seniora. Co roku na senioralnej mapie wydarzeń przybywa coś wartego uwagi, ale ten rok jest pod tym względem wyjątkowy.
Zapraszamy Was na wydarzenia we Wrocławiu, Krakowie, Poznaniu, Lublinie i Warszawie. Dni Seniora i Targi to spotkanie z ofertą dla seniora, ciekawymi ludźmi i innymi seniorami. Tego typu wydarzenia przyciągają również gwiazdy, które będzie można spotkać i posłuchać na żywo. Wstęp na senioralne spotkania w większości przypadków jest bezpłatny, więc gratka jest tym większa. Polecamy szczególnie koncert zespołu Oldersi we Wrocławiu, spotkanie z Mądrą Babcią i Międzypokoleniówkę z DJ Wiką w Krakowie oraz koncert Haliny Frąckowiak w Lublinie. Szczegóły znajdziecie w tym numerze.
Za nami wakacje, czas lekkich tematów, za to jesień składania do refleksji. Starzejemy się i nic nie zapowiada spokojnej emerytury w bujanym fotelu, wyzwań tylko przybywa. Zmiany przychodzą szybko i nieubłaganie. Nawet młodzi mają dziś problemy, aby za nimi nadążyć. Ale nie poddajemy się. Jako najstarsi – Ci zasiadający w loży refleksji – spróbujemy zastanawiać się nad tym, co będzie za chwilę, nad tym, co nas już bezpośrednio nie dotknie. Czy to nas porusza, czy jest nam obojętne? Każdy musi sobie sam odpowiedzieć.
Jesień to czas dla edukacji. Dziś również seniorzy wracają do szkolnej ławy. Polecamy mnóstwo ciekawych inicjatyw, które ruszają we wrześniu. To najlepszy czas na rozpoczęcie intelektualnej przygody, do czego zachęcać będzie Was w swoim materiale Krystyna Ziętak – warsztatoholiczka – jak mówi o sobie.
1 września to nie tylko akademie w szkołach, to ważna data, o której nie wolno nam zapominać. Polecamy wspomnienie i refleksję Marii Orwat.
Jeżeli chcecie czytać „Gazetę Senior", miesięcznik jest dostępny w płatnej prenumeracie za pośrednictwem Poczty Polskiej, którą można zamówić w każdym urzędzie pocztowym lub na stronie internetowej poczty polskiej: www.prenumerata.poczta-polska.pl. Zapisy na prenumeraty na 2020 r. ruszą w listopadzie. Zapraszam także na portal GazetaSenior.pl, gdzie codziennie publikujemy dodatkowe, interesujące treści.

Miłej lektury

Linda Matus
Redaktor Naczelna

Medale są przy okazji

Człowiek orkiestra, człowiek renesansu. Pisze teksty, gra w zespole muzycznym, tańczy taniec towarzyski, pływa, wiosłuje, jest obrońcą w drużynie hokejowej. Gdy miał cztery lata, znał na pamięć arie operowe i operetkowe, którymi usypiali go rodzice. Z Jackiem Peszyńskim, niegdyś opolaninem, dziś wrocławianinem o jego licznych pasjach rozmawia Magda Wieteska.

Zespół Oldersi podczas próby

Magda Wieteska: Gra Pan we wrocławskim zespole muzycznym „Oldersi", będąc jednocześnie jego menedżerem. Proszę opowiedzieć, jak powstała grupa, co gracie i gdzie Was można posłuchać?

Jacek Peszyński: Zespół powstał cztery lata temu dość przypadkowo – po prostu zebrali się ludzie, którzy znają się na muzyce, grają muzykę i lubią to robić. Tak jak nazwa zespołu wskazuje, śpiewamy stare kawałki lat 60.: Beatlesów, Creedence Clearwater Revival, Johna Denvera, Elvisa Presleya i innych zespołów z tamtych lat. Zespół składa się z pięciu członków, wszyscy to profesjonalni muzycy, grający zawodowo w innych zespołach, wszyscy oprócz mnie. Andrzej Makowczyński (wokal, gitara basowa) zajmuje się zawodowo heavy metalem. Marian Tarnowski (gitara akustyczna) ma swój zespół Blue Jeans, podobnie jak Bogusław Pawliszyn (gitara prowadząca), który też gra w innych zespołach. Jerzy Stpicki (perkusja) gra z kolei w orkiestrze wojskowej. Występujemy we wrocławskich klubach, można nas spotkać w Liverpoolu, klubie Nietota, Alive, szykujemy się do Hard Rock Cafe. Koncertujemy też na imprezach plenerowych, festynach. Zawsze gramy na żywo, nigdy z playbacku. A już dziś serdecznie zapraszam na nasz najbliższy koncert, który odbędzie się 6 września o godz. 13.00 podczas uroczystej inauguracji Dni Seniora Wrocław 2019. Zaczynamy o godz. 13.00, wstęp jest bezpłatny.

M.W.: Muzyka, którą gracie, to stary dobry rock i rock and roll – piosenki, przy których nogi same rwą się do tańca. Pomówmy o nim, bo od 12 lat jest Pan mistrzem Polski w tańcu towarzyskim seniorów. Jak zaczęła się ta przygoda?

J.P.: Pochodzę z muzycznej rodziny. Mój ojciec grał w Teatrze 13 Rzędów Grotowskiego na kontrabasie, a potem, przez całe życie był realizatorem dźwięku w Radiu Opole i tam nagrywał płyty różnym wykonawcom. Moja mama jest z kolei nauczycielką języka rosyjskiego, dzięki niej znam „Eugeniusza Oniegina" i hymn rosyjski w oryginale. Mama śpiewała mi też piosenki rosyjskojęzyczne. Ale nie tylko, bo jako maluch byłem usypiany polską wersją „Księżniczki Czardasza", puszczaną z magnetofonu szpulowego. Rodzice mi to włączali i ja przy tym zasypiałem. Z takich śmiesznych sytuacji: jako czterolatek byłem z mamą na wczasach w Karpaczu. W muszli koncertowej odbywał się występ z cyklu „Arie operowe i operetkowe". I gdy pani na scenie zaczęła śpiewać, z pierwszego rzędu popłynął taki sam, równy tekst. To byłem ja – czterolatek, usypiany od malucha przebojami operowymi i operetkowymi. Mama powiedziała mi później, że ta śpiewaczka, patrząc się na mnie, była całkowicie zdekoncentrowana, bo zastanawiała się, skąd dziecko zna tekst całej arii. Bo ja znałem wtedy i „Księżniczkę Czardasza", i „Ptasznika z Tyrolu" i „Wesołą wdówkę".
Wracając do tańca. Mając 33 lata poznałem sympatię – Małgorzatę i to ona wymyśliła, że pójdziemy na kurs tańca towarzyskiego. W Opolu, gdzie wtedy mieszkałem, prowadził go Krzysztof Michno, mój kolega i nasz późniejszy trener. W pewnym momencie powiedział nam: „Fajnie tańczycie, nie chcecie na turniej pojechać?". No to dobra, zgodziliśmy się, pojedziemy. I pojechaliśmy na nasz pierwszy turniej, który odbywał się we Wrocławiu, w sali tanecznej na piętrze, na Dworcu Głównym. I w kategorii „senior hobby" zdobyliśmy brązowy medal w tańcach latynoamerykańskich.
Potem nasze drogi z Małgosią rozeszły się, tak jak to w życiu bywa. W tym czasie w klubie poznałem inną parę taneczną. Mąż mojej przyszłej partnerki, widząc, jak radzę sobie na parkiecie, podszedł do mnie i zapytał: „Słuchaj, Jacek, czy nie chciałbyś tańczyć z moją żoną? Bo ona ma wielkie marzenie, żeby tańczyć, a ja nie jestem w stanie tego marzenia spełnić". On świetnie tańczył tańce dyskotekowe, ale w turniejowych gorzej sobie radził. Zgodziłem się i zaczęliśmy tańczyć. Okazało się, że Bogusia jest wyjątkowo utalentowana. Ja tańczyłem już trzy lata, a ona raptem trzy miesiące, gdy na turnieju „Open Karkonosze" (to olbrzymi turniej w Jeleniej Górze) zdobyliśmy w dziesięciu tańcach trzecie miejsce. W rok później na mistrzostwach Polski w Bielsku-Białej zdobyliśmy brązowy medal w tańcach standardowych i srebrny w latynoamerykańskich. Od tego czasu zaczęły się nasze pasma sukcesów.

M.W.: Kolejna Pana pasja to sport, a zwłaszcza sporty wodne.

J.P.: Do Wrocławia przeprowadziłem się ze względu na kajaki – jestem trenerem kajakarstwa. Od 1976 roku byłem zawodnikiem, z mniejszymi i większymi sukcesami. Potem miałem 10-letnią przerwę w trenowaniu, bo zająłem się tańcem towarzyskim.
I w momencie, gdy przeprowadziłem się do Wrocławia, dostałem propozycję pracy w klubie kajakowym. I tu zaczął się mój następny wielki projekt – kajaki. Klub mieścił się na kąpielisku Różanka. Miałem największą satysfakcję, że przychodziły do mnie dzieciaki z okolicznych ulic, z zaniedbanych, a nawet patologicznych rodzin. Moją największą satysfakcją było to, że oprócz trenowania mogłem przekazać im inne wartości życia. Że dzięki pracy można coś osiągnąć, że aby coś mieć, wcale nie trzeba rozbić kiosku czy włamać się do cudzej piwnicy, tylko można na to zapracować. Moi zawodnicy zaczęli odnosić sukcesy. Pierwszy raz w historii klubu młodzicy

Gazeta Senior Kraj
ISSN 2450-1883
nakład: 18 000 egz.
numer 09/2019
28 sierpia 2019 r.
(Z seniorami od 2011r.)
tel. 533 301 660
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. 533 301 660

Reklama
Zainteresowanych zamieszczeniem reklamy prosimy o kontakt pod numerem tel. 608 352 098

Redaktor naczelna:
Linda Matus;

Dyrektor Artystyczny:
Ida Bianka Matus;

Redaktorzy:
Magda Wieteska,
Justyna Sochacka;

Redaktorzy-Seniorzy:
Joanna Ciechanowska-Barnuś, Jerzy Dudzik, Wacław Jan Kroczek, dr Jadwiga Kwiek, Kazimierz Nawrocki, Maria Marchwicka, Maria Orwat, Alicja Pionkowska, Krystyna Ziętak;

Współpraca: Marek Foriasz, Aleksandra Gracjasz, Ks.dr hab. Zdzisław Kropidłowski, Andrzej Wasilewski;

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

Foto: Fotolia, AdobeStock;

Wydawca: MediaSenior
ul. Kobierzycka 3/21
52-315 Wrocław
NIP: 6121758822

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

zdobyli brązowy medal, co zaowocowało pierwszymi stypendiami sportowymi od Marszałka Dolnego Śląska. Dla tych młodych ludzi ich pierwsze samodzielnie zarobione pieniądze były dużym bodźcem do jeszcze bardziej wytężonej pracy na treningach, oni wiedzieli już, po co to robią, mieli motywację. Do częstych należały rozmowy typu: „Aha, nie chce ci się przyjść na trening? No tak, widocznie pieniądze nie są ci potrzebne". I wtedy ich spojrzenie na kwestię regularnego treningu całkowicie się zmieniało.
Z moimi zawodnikami zdobywałem kilkukrotnie mistrzostwa Polski, do dziś moi byli uczniowie składają mi życzenia urodzinowe, relacjonują swoje już dorosłe życie. Dostaję telefony: „Trenerze, dostałem się na studia", „Trenerze, obroniłem pracę magisterską" – mimo że nie trenuję tych chłopców już od kilku dobrych lat.

Daniel Słomian to wicemistrz Polski juniorów na 500 metrów (kajak dwójka). Pamiętam, jak jego mama go przywoziła z Obornik Śląskich do mnie na treningi. Dorobiłem się również medalisty olimpijskiego w paraolimpiadzie Jakuba Tokarza.
Z zawodu jestem nauczycielem wychowania fizycznego. Ale dla mnie sport, zdobywanie medali, choć to fajna rzecz, było zawsze na drugim planie. Najważniejsze było wychowywanie dzieciaków, pokazywanie im ważnych wartości ludzkich, takich jak przyjaźń, koleżeństwo, pomoc. Bo medale to są przy okazji.

M.W.: Jest Pan trenerem w Grupie Rekreacyjno-Sportowej działającej przy Wrocławskim Centrum Seniora – kajaki i smocze łodzie.

J.P.: Tak i bardzo to lubię. Z seniorami praca w ogóle jest wspaniałą przygodą, rzucam im pomysł, a oni nie marudzą, nie zastanawiają się długo, tylko od razu mówią: „Pewnie, robimy to!". Możemy się też pochwalić i tutaj sukcesami: Na Senioriadzie zdobyliśmy 24 medale w pływaniu na 36 wszystkich medali.

M.W.: Sport, taniec, pisanie, gra w zespole, gra w filmach, serialach. Tyle Pan robi – czy ma Pan czas na odpoczynek i jak on wygląda?

J.P.: Uwielbiam książki. Dużo czytam, a właściwie słucham książek. Mój każdy dzień kończę audiobookiem, tak że jestem na bieżąco ze wszystkimi pisarzami polskimi i zagranicznymi. W ciągu miesiąca potrafię wysłuchać do 15 książek. W ogóle z zamiłowania jestem humanistą, więc to, co robię zawodowo, uwielbiam też robić prywatnie.

Seniorałka

czyli seniory głos w sprawie wyzwań

Już chyba nikt nie wątpi, że udało nam się popsuć odwieczny porządek, według którego działa natura. Z każdego kąta wychylają się zmory. Nie ma dnia, by któraś z nich nie zostawiła trwałego śladu w mojej głowie, nie obniżyła nastroju, nie wywołała wyrzutów sumienia. Współczesnemu, myślącemu człowiekowi wiele spraw spędza sen z powiek – jak nie zmiany klimatu, to globalne ocieplenie oraz jego katastrofalne skutki, albo żywność modyfikowana genetycznie, czy skażenie środowiska. Nie będę mnożyć tych przykładów, bo wpadnę w depresję nie napisawszy nawet połowy obiecanego felietonu. Jedno jest pewne - wyzwań, z którymi trzeba będzie sobie jakoś radzić, nie brakuje i każdy średnio zorientowany człowiek wskaże ich cały zestaw. Coraz częściej, kiedy słyszę prognozy rozwoju kolejnego zagrożenia i jego skutków, zadaję sobie pytanie – czy ta prognoza mnie dotyczy? Czy ja jej dożyję? I z niepokojem odkrywam, że poważne zagrożenia są coraz to bliżej.
Po ostatnich upalnych tygodniach intensywnie myślę o tym, jak sobie poradzimy jako społeczeństwo z brakiem wody? Z tego, co mówią naukowcy, wynika, że brak wody wkrótce będzie poważnym problemem kilkudziesięciu gmin. Skoro wszystko na to wskazuje, być może należałoby przygotowywać się do rozwiązania takich kłopotów już dziś. Rozumiem przez to opracowanie specjalnych programów edukacyjnych, których celem byłoby przygotowanie mieszkańców do oszczędzania wody, mądrego zarządzania zasobami. Myślę o tym, jak taki program mógłby wyglądać i co powinien obejmować. Wtedy natychmiast jawi mi się statystyczny Kowalski i natychmiast mam problem, by zachować daleko idący spokój oraz wiarę w powodzenie takiego przedsięwzięcia.
Z tyłu głowy wyskakuje obrazek sprzed kilkunastu laty, kiedy realizowałam w moim województwie projekt edukacyjny dotyczący gospodarki odpadami. Uczyliśmy w nim naszych odbiorców (uczniów, nauczycieli, rodziców, pracowników urzędów gmin) zasad prawidłowego segregowania odpadów, by zmniejszyć hałdy śmieci. Wydaje mi się, że wtedy wiedza na ten temat była znacznie mniej powszechna, niż obecnie. Ale i tak przeżyłam swoiste katharsis, kiedy trafiłam jako szefowa projektu o zasięgu wojewódzkim, do dyrektora wydziału ochrony środowiska dużego powiatu w Wielkopolsce. Rozmawialiśmy o tym projekcie, jego skuteczności i przydatności. Było miło, merytorycznie i obiecująco, jeśli chodzi o rozwój projektu na terenie tego powiatu. Pod koniec naszej rozmowy, powiedziałam, że w naszym wspólnym interesie jest, by nauczyć każdego Polaka, żeby swoje domowe odpady segregował, bo tylko w ten sposób obronimy się przed zalewem śmieci i wtedy nagle pan dyrektor zrzucił maskę i wystrzelił tekst, po którym do dziś nie mogę przyjść do siebie - W życiu nie dopuszczę do tego, by w moim domu były jakieś głupie pojemniki na szkło, plastik i papier. To są durne fanaberie. Pani sobie uczy w tych szkołach, a u mnie będzie po mojemu.
Gdyby mi to powiedział KAŻDY inny – pewnie dawno bym zapomniała. Ale jeśli mówił to człowiek zawodowo związany z ochroną środowiska, to zapadło mi to głęboko w pamięć, śni mi się po nocach i dopada w chwilach zwątpienia. Pan jest już dawno na emeryturze i pewnie segreguje śmieci, tak samo, jak inni obywatele. Ale ta historia jest dla mnie zawsze ostrzeżeniem, że tam, gdzie zaczynamy zabiegać o zbiorową mądrość, trzeba spodziewać się oporu jednostek. Informacja, że ratujemy się przed czymś, co będzie za kilkadziesiąt lat, nie jest niestety żadnym motywatorem. Większość z nas działa tylko na „ja, tu i teraz" i jeśli coś nas nie dotknie, nie zaboli osobiście, to raczej nie należy oczekiwać radykalnych zmian. Będą one przebiegały opornie. Trudno wyobrazić sobie, że moje postępowania przyniesie skutek za 50 lat, a co dopiero zmienić postępowanie. To wymaga jednak dużego wysiłku, świadomości i determinacji.
Moje wątpliwości nie zmieniają jednak faktu, że namawiam swoich bliskich i znajomych do myślenia o skutkach naszej konsumpcji i losie przyszłych pokoleń. Dokonuję wyborów, które są na miarę współczesnych wyzwań – świadomie kupuję, wybieram ekologiczne opakowania, segreguję odpady, jeżdżę rowerem i komunikacją publiczną, kupuję lokalne produkty, oszczędzam wodę, sadzę drzewa itd…
Robię to nie z lęku przed groźnym.
Robię z nadziei, że jednak coś pomogę.

Joanna Ciechanowska-Barnuś
www.senioralki.blogspot.com

REKLAMA

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

Czytelnicy listy piszą …

Często po lekturze artykułu mamy jakąś opinię, refleksję. Czasem nad przeczytanymi treściami zastanawiamy się w pojedynkę, czasem z kimś dzielimy. A czasem chcemy, żeby nasze refleksje poszły w świat – żeby przeczytali je ci, którzy może myślą podobnie, a może całkiem inaczej.
Dziękujemy naszym Czytelnikom za listy i zachęcamy do korespondencji z nami.

Jeszcze o miłości …

(Dot. artykułu z czerwcowego numeru „Gazeta Senior" Andrzeja Wasilewskiego)

Jestem wolontariuszką w Centrum Zdrowia i Aktywności Seniorów w Łodzi. Co miesiąc dostajemy dla naszych członków „Gazetę Senior". W czasie ostatniego dyżuru w Telefonie Życzliwości w naszym Centrum zwróciłam uwagę na zdjęcie uśmiechniętego prof. Zbigniewa Lwa-Starowicza i tytuły rekomendowanych artykułów. Kwestie miłości i emocji w ogóle to tematy, które pod względem psychologicznym zgłębiałam od bardzo dawna. Pewnie dlatego, że sama miałam z tym kłopot. Artykuł p. A. Wasilewskiego bardzo mnie zainteresował i nie ukrywam, przeczytałam go z zaciekawieniem. Jestem podobnego zdania, jeśli chodzi o Deficyt Uczuć, Gotowość Miłości i Klimat do Miłości. W ostatnich latach, wokół nas, przejawów miłości, przyjaźni i ogólnie pozytywnych uczuć jest bardzo mało. Za to agresji i przemocy w nadmiarze. Nie wiem, czy wszyscy zdają sobie z tego sprawę, że nasze dzieci w takiej właśnie atmosferze wzrastają. Nie zgadzam się natomiast z pozostałymi podtytułami: Kochać za Coś i Chcesz mieć Rację – Czy Kochać.
Prawdą jest, że dzieci kocha się miłością bezinteresowną. Zwłaszcza te najmniejsze. W życiu dorosłych, jak sądzę, jest już nieco inaczej. Kiedy spotyka się dwoje ludzi, zanim zorientują się, czy mają ochotę na bliższą znajomość, musi zainteresować ich coś szczególnego. Dzieje się tak również wtedy, gdy jest to zauroczenie od pierwszego spojrzenia. Bywa oczywiście, że działa na ludzi chemia i przyciąganie energetyczne, ale są to związki często krótkotrwałe. Najpierw istotny jest wygląd zewnętrzny, chociaż nie ma on chyba decydującego znaczenia. Później jednak ważne jest zachowanie, kultura osobista, sposób wysławiania się, zaangażowanie w rozwijanie znajomości i inne. Czy nie jest to ocenianie drugiego człowieka? Czy nie jest to właśnie owo „za coś". Mówi się, że należy ludzi przyjmować takimi, jakimi są, ale czy zaprzyjaźnimy się z kimś, kto kieruje się w życiu zupełnie innymi zasadami i kryteriami niż my? Chyba nie. Według mnie jest to także kochanie „za coś". Za dobroć, za czułość, za przynoszone kwiaty i w ogóle za chęć sprawiania różnych przyjemności sobie nawzajem. Żeby mieć euforyczną radość i poczucie szczęśliwości z kontaktu z drugim człowiekiem, musi on nas czymś zachwycać. To też jest kochanie „za coś". Są co prawda kobiety, które kochają, mimo że partner pije i bije. One z całą pewnością nie wchodzą w sferę handlu. One nie kochają za coś, kochają za darmo, bezinteresownie. Ale czy tak właśnie powinno się kochać? Bezinteresownie i bezkrytycznie? Nie sądzę.
Co do relacji z bliskimi, też nie jest to takie jednoznaczne. Liczą się tylko odczucia innych, a nasze nie? Czy nie jest potrzebna dobra wola stron? Czy naszą rolą jest tylko podporządkowanie się? Nie zgadzam się ze stwierdzeniem „mieć rację – czy kochać". Właśnie kochać to znaczy dążyć do porozumienia, kompromisu i wyjaśnienia spornych kwestii. Poszanowania dla poglądów wszystkich zainteresowanych i wyrażenia jasno swojego stanowiska.
Artykuł „Barwy Twojej Miłości" jest jednak bardzo wartościowy w dzisiejszych, trudnych i bezwzględnych czasach. Daje możliwość zastanowienia się nad sobą, swoimi emocjami, nad rodzicielstwem w kontekście wychowywania dzieci. Ja też to zrobiłam. Zresztą robiłam to przez całe swoje życie, szukając przyczyn nieudanych związków w mojej rodzinie i dwóch moich, krańcowo różnych małżeństw. Tak jak pisze autor artykułu, problem powstał w wyniku deficytu miłości, odrzucenia przez matkę, braku dziadków, którzy tę emocjonalną lukę mogliby zapełnić.
Mimo przeżytych różnych życiowych trudności, uważam mój dom za umeblowany uczuciowo i emocjonalnie. Wiem, że będzie moim „domem spokojnej starości". Brak miłości w dzieciństwie wypełniła mi miłość do syna i wnuków. Dbam o zdrowie i rozwijam swoje pasje. Wzrusza mnie piękno i doskonałość Natury, krajobrazów, zwierząt, dźwięków i wiele, wiele innych rzeczy. A wreszcie, najważniejsze – Kocham Życie!!!

Maria K.-K.

REKLAMA

Żylaki, zakrzepica, obrzęki nóg Jak sobie radzić?

Odpowiedzią jest kompresjoterapia, czyli leczenie za pomocą produktów uciskowych - podkolanówek, rajstop, pończoch. Prawidłowo dobrane usprawniają przepływ żylny w nogach i wspomagają mechanizmy utrzymujące krążenie żylne. Dzięki temu zmniejsza się ryzyko zakrzepic żylnych i obrzęków.

Kompresjoterapia – jak to działa
Produkty kompresyjne wywierają stopniowy ucisk na kończynę. Siła ucisku nie rozkłada się równomiernie – największa występuje w okolicach kostki, a na poziomie uda jest najsłabsza. Dzięki temu odbywa się pompowanie krwi w górę, w kierunku serca, co zapobiega zastojowi krwi w żyłach i poprawia krążenie. Chore zastawki żylne zamykają się ponownie i zapobiegają przepływowi wstecznemu. W wyniku tego krew w żyłach płynie łatwiej i szybciej. Leczenie kompresyjne przyśpiesza aktywność, ruch aktywuje pompę mięśniową łydek i tym samym reguluje ciśnienie krwi.

Dobór wyrobów kompresyjnych
Produkt kompresyjny musi być idealnie dobrany do wymiarów każdego pacjenta. Kończyna, na którą dobierany jest wyrób, musi być zmierzona w odpowiednich miejscach. Pomiary powinny być dokonywane rano, zaraz po przebudzeniu. Wskazania do kompresjoterapii, zwłaszcza kompresjoterapii z zalecanym wyższym stopniem ucisku powinny być dokonywane przez lekarza lub odpowiednio wykształconych pracowników medycznych. Najczęściej kompresję stosuje się w przypadku leczenia żył ostrzykiwaniami, po operacjach żylaków, w przypadku dużego obrzęku kończyn, zakrzepicy żył głębokich lub żylaków kończyn, a także dla szybszego leczenia pooperacyjnego lub profilaktycznie np. w przypadku dłuższych podróży.

Oferta firmy Sigvaris
Do renomowanych producentów należy szwajcarska firma Sigvaris oraz jej polski zakład sprzedający produkty pod marką Pani Teresa. Oferują produkty w wielu odmianach, klasach ucisku, fasonach, kolorach, grubościach i różnorodnych materiałach. Osoby, które nie dobiorą sobie standardowego produktu uciskowego, mogą zamówić wyrób dopasowany do swoich kształtów bezpośrednio w fabryce w Szwajcarii. Wyroby Sigvaris posiadają europejski Certyfikat Jakości Medycznych Wyrobów Uciskowych i jako nieliczne gwarantują niezmienny, leczniczy ucisk przez 6 miesięcy codziennego używania.

Na co zwrócić uwagę przy zakupie?
Pamiętać należy, że wyroby kompresyjne muszą być odpowiednio dobrane do schorzenia i indywidualnych wymiarów anatomicznych. Dlatego w internetowym sklepie medyczny Medicinus.pl specjalizujący się w dystrybucji wyrobów Sigvaris i Pani Teresa, przez telefon lub Internet, można uzyskać profesjonalną konsultację medyczną, dobrać i zakupić produkt w cenach producenta.

Medicinus
INTERNETOWY SKLEP MEDYCZNY
ZDROWOTNE PRODUKTY TERAPII UCISKOWEJ
WYROBY ORTOPEDYCZNE

KONSULTACJE MEDYCZNE | ZAMÓWIENIA
www.medicinus.pl
731 046 230

amed gabinety specjalistyczne
AMED gabinety specjalistyczne w Poznaniu
ul. Poznańska 18a/1, 60-849 Poznań
Rejestracja tel. 61 22 101 51
kom. 733 378 999

Masz problem ze słuchem? Szumi Ci w uszach? A może męczy Cię chrypka?

Nie czekaj aż problem będzie większy! Przyjdź na badania i konsultacje specjalisty.
» laryngolog, audiolog, foniatra
» videostroboskopia krtani
» videootoskopia ucha
» badania słuchu (audiometria tonalna, audiometria słowna, tympanometria, analiza szumu)

Chcesz kupić aparat słuchowy? Nie wiesz jaki wybrać? Masz problem ze swoim aparatem słuchowym?

Już dziś umów się na wizytę z naszym protetykiem słuchu i sprawdź, jak możemy Ci pomóc!

» aparaty słuchowe najnowszej generacji
» przeglądy i regulacje aparatów słuchowych
» generatory szumu
» urządzenia wspomagające słyszenie
» indywidualne ochronniki słuchu

email: amed.rejestracja@gmail.com
www.aaparatysluchowe.com

Trudna sprawa dieta

Nawet jeśli znasz podstawy dietetyki i ogarnęłaś już, ile kalorii powinnaś dostarczać codziennie swojej osobowości, to i tak w prawidłowym odżywianiu organizmu popełnisz błędy. Pamiętasz, z wiekiem zmienia się wchłanianie.

Mądre książki na nic się zdadzą bez badań, jak twoje ciało przyswaja składniki z dostarczanego pożywienia. Teoretycznie wiemy, że jeśli spędzasz większość swojego emeryckiego czasu pomiędzy fotelem a ulubioną kanapą, to zdecydowanie odbiegasz od tego modelu, który przez setki pokoleń kształtował organizm człowieka. Od tysięcy lat ludzie w większości poświęcali się wysiłkowi fizycznemu, gonili za mamutami, zbierali korzonki, rzucali kamieniami i dzidami. To dopiero ostatnie 50 lat doprowadziło do tego, że mniej dźwigamy, mniej chodzimy, mniej się ruszamy, a za to więcej jemy. Wyposażeni w samochody, maszyny i urządzenia w ciągu niezwykle krótkiego czasu zmieniliśmy nasze codzienne zachowania. Dzieci już nie gonią za piłką i nie skaczą przez kawałek sznurka. Do placówek szkolno-wychowawczych i na dodatkowe zajęcia są wożone. Mniej ruchu i większa dostępność do żywności doprowadziły do tego, że składamy się z coraz to większej ilości substancji zapasowych gromadzonych skrzętnie na czas niedostatku. Pełen tłuszczu magazyn, niegdyś na przednówku, zapewniał możliwość przetrwania okresowych niedostatków żywności. Taki metabolizm mają także hibernujące ssaki. Teraz, jak na razie, nie ma powodu, by obciążać swoje podstawowe układy ruchu i krążenia obwodowego dodatkową masą. Czas zmienić zwyczaje żywieniowe.

Jak skomponować dietę

Sprawa byłaby prosta, gdybyśmy wiedzieli, co znajduje się w pożywieniu kupowanym w sklepie. W dziewiętnastym wieku ludzie nauki odkryli, że do prawidłowego działania ludzkiego organizmu potrzebne są oprócz skrobi, mięsa i tłuszczu także makroelementy i mikroelementy. Zapanowała wtedy moda na jedzenie wszystkiego. Książki kucharskie z tamtych czasów są wzorowane na kuchni dworskiej. Im bardziej przetworzone i doprawione przyprawami danie, tym lepsze. Później niektórzy kucharze postanowili zdrowo odżywiać swoich klientów. Wymyślili kuchnię fusion, molekularną i inne takie. Jak zatem ułożyć dietę dla seniora? Po pierwsze dobrać kaloryczność, po drugie zapewnić właściwe proporcje węglowodanów, tłuszczów, białka i w końcu zadbać o prawidłowe ilości makro i mikroelementów, a na dodatek jeszcze tak to skomponować, by zapewnić dobre wchłanianie. Przyznacie, niezła łamigłówka.

Ab ovo, czyli jajko

Powraca moda na jedzenie jajek. Ważniejsze jest żółtko, to, które nie tak dawno miało zły cholesterol. Można je spożywać w formie gęstego kremu pozbawionego bakterii z dodatkiem wanilii. Nazywa się to ajerkoniak lub tradycyjnie jajka na miękko. Nawet do 10 jajek tygodniowo dopuszczają aktualnie dietetycy i naukowcy z Instytutu Żywienia. Jajka są naturalnym źródłem substancji odżywczych, skoro powstaje z nich kurczak. Kurczakom wprawdzie bliżej do gadów, ale trzeba przyznać, że gromadzie ptaki udało się przetrwać już prawie 200 milionów lat, a dinozaury wyginęły. Wzorując się na zabobonach z Azji, gdzie zjada się różne części rzadkich zwierząt, by nabyć ich cechy, mówienie, że jak będziemy zjadali jajka ptaków, to przetrwamy jako gatunek, wydaje się jednak nieuprawnione. Sporo substancji zapasowych znajduje się w nasionach roślin. Siemię lniane, konopne, mak, są kwintesencja wartości odżywczych. Powinny być włączone do diety.

Warzywa i owoce

Mamy ich zjadać sporo i powinny stanowić podstawę żywienia. Gotowane i surowe oraz kiszone zawierają błonnik i sporo różnych śladowych związków chemicznych. Owoce smaczniejsze, mają zwykle więcej cukrów i kwasów owocowych i są wyrazistsze w smaku, na ten przykład cytryna. Warzywa zmniejszają kwasowość w żołądku i na dodatek zawierają sporo błonnika, a ten jest potrzebny do prawidłowego procesu trawienia. Utrzymanie prawidłowej kwasowości w żołądku, odpowiedniej flory bakteryjnej w jelitach zapewnia właściwe wchłanianie, a zatem i prawidłowe odżywianie organizmu.

Tym sposobem przeszliśmy do makro i mikro elementów. Tu zaczynają się prawdziwe dietetyczne schody. Makroelementy to te związki chemiczne, na które dzienne zapotrzebowanie wynosi więcej niż 100 miligramów. Ile to jest 100 mg? Tak, to zaledwie 0,1 grama. Na opakowaniach preparatów znajdziecie wypisane dawki dzienne mikro i makro elementów. Tyle potrzebujemy, uważają naukowcy i trzeba im wierzyć lub nie. Wybór należy do ciebie. Naukowcy twierdzą, że odgrywają kluczową rolę w budowie żywych organizmów. Są to węgiel (C), wodór, (H), tlen (O), siarka (S), azot (N), fosfor (P). Do tego dochodzą także: magnez (Mg), wapń (Ca), potas (K), sód (Na) i chlor (Cl).

Mikro i makroelementy

Bądź tu teraz mądry, ile w sałacie z upraw w Hiszpanii jest fosforu i czy w ogóle on tam występuje? Siarka jest w czosnku i cebuli oraz w jajkach. A kapusta? To dopiero źródło makroelementów. Z węglem, wodorem, tlenem jakoś sobie na co dzień radzimy. A jeszcze ten chlor. Czy ten z basenu kąpielowego też się nada? Mikroelementy do dopiero wyższa szkoła jazdy. Mikroelementy to pierwiastki, na które zapotrzebowanie jest mniejsze. To pierwiastki występujące w organizmach w ilości pomiędzy 0, 01-0, 00001% suchej masy. Należą do nich: żelazo (Fe), miedź (Cu), cynk (Zn), bor (B), mangan (Mn), molibden (Mo), jod (I), fluor (F).

Do czego te śladowe ilości różnych metali służą? Żelazo, wiadomo, wchodzi w skład hemoglobiny, daje czerwone zabarwienie krwi i jest niezbędne w procesie oddychania tkankowego. Roślinne żelazo z białka o nazwie fitoferrytyna ma możliwość przedostawania się do krwi. Wystarczy do 1000 kiełków soi, ciecierzycy i już nie musimy połykać gwoździ. Gwóźdź w jabłku nie jest dobrym sposobem na przyswajanie żelaza. A molibden? Ten służy m.in. produkowaniu enzymów, które są niezbędne do przyswajania tłuszczów i cukrów.

Bardzo to wszystko skomplikowane, jeśli chodzi o funkcje i sposoby działania. A tych komórek do odżywienia mamy, no właśnie. Tak po prawdzie nikt jeszcze nie policzył dokładnie, z ilu komórek składa się nasze ciało. Wiadomo z przybliżonych szacunków, że tak pomiędzy 15 a 70 bilionów.

Zbilansowana dieta

Wiadomo, że z wiekiem zdarzają się takie schorzenia jak osteoporoza. To niedobory wapnia w diecie lub we wchłanianiu tego pierwiastka. Powoduje bolesne dolegliwości i łamliwość kości. Niedobory potasu i magnezu także osłabiają nasz organizm. Zatem jak temu przeciwdziałać? Jeść różnorodnie i chodzić do dietetyka, by możliwie jak najlepiej zbilansować dietę. A jak już dieta zostanie ustalona, to sprawdzać poziom pierwiastków śladowych w badaniach krwi. To jak na razie jedyny sposób, by zachować sprawność w senioralnych latach.

Optymalnym rozwiązaniem byłoby jedzenie zbilansowanych indywidualnie posiłków przygotowanych przez dietetyka. Do tego jednak jeszcze daleka droga, choć znawcy tematu diety uważają, że wszystko mamy w pigułkach. Błonnik, skrobia, tłuszcze, mikro i makro można zemleć, wysuszyć, sprasować i zajadać się niczym w studenckich czasach energetycznym batonem.

Jerzy Dudzik

REKLAMA

REKLAMA

Jak znany onkolog leczył się z nowotworu

Dlaczego onkolog po otrzymaniu diagnozy o chorobie nowotworowej poszedł do psychologa. O trudnym procesie chorowania i wychodzenia z choroby rozmawiamy z prof. Jackiem Jassemem, onkologiem - kierownikiem Kliniki Onkologii i Radioterapii Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, ale i pacjentem onkologicznym w jednej osobie.

prof. Jacek Jassem

Monika Wysocka: Pan, onkolog, kiedy chorował Pan na nowotwór, skorzystał z porady psychoonkologa?

Jacek Jassem: Od tego zacząłem. Zaraz po rozpoznaniu poszedłem po poradę psychologiczną. Można rzec - po co? Czy ja jestem słaby? Nie dam sobie bez tego rady? W USA niemal każdy ma swojego psychoterapeutę, to kultura tego społeczeństwa. On pomaga nie tylko w chorobie, ale w problemach życia codziennego. U nas wciąż człowiek, który idzie do psychologa, a już, nie daj Boże, do psychiatry, postrzegany jest jako nienormalny, więc wielu ludzi to ukrywa.
Ludzie nie przyznają się także do przyjmowania leków przeciwdepresyjnych. Bo to przecież wstyd! A trzeba sobie jasno powiedzieć: nie ma herosów. Każdy, kto zachoruje na nowotwór, odczuwa strach – większy lub mniejszy. Nawet jeżeli jako onkolog będę pacjentowi mówił, że to błaha choroba, że w jego przypadku mamy niemal 100 proc. wyleczeń, to on ją widzi przede wszystkim w wymiarze zagrożenia życia. Z czasem, w wyniku rozmów z lekarzami, innymi chorymi czy psychologiem właśnie, oswaja się z tą myślą, jego nastrój się poprawia. Ale na początku strach jest dominującym uczuciem. Często towarzyszy mu gniew, czy bunt.
I te wszystkie objawy znacznie łatwiej złagodzi psycholog niż lekarz. Po pierwsze – wiadomo, ile czasu ma dla pacjenta lekarz. A po drugie – niech robi to fachowiec. Oczywiście my, lekarze, mamy podstawowe przygotowanie psychologiczne, wiemy, jak rozmawiać z pacjentem. Ale nie zrobimy sesji terapeutycznej, która trwa godzinę, podczas której ten chory się psychicznie wzmocni i przystąpi do leczenia z zupełnie innym nastawieniem.

M.W.: Czego oczekiwał Pan po wizycie u psychoonkologa?

J.J.: Poszedłem z konkretną prośbą. Powiedziałem, że jestem przygotowany do leczenia, ale mam stracha. Zwyczajnie się bałem. Miałem zaawansowany hematologiczny nowotwór, na którym, jako onkolog, słabo się znałem. Oczywiście mógłbym zacząć studiować specjalistyczną literaturę, ale uznałem, że lepiej, aby zajęli się tym fachowcy. Natomiast potrzebna mi była pomoc, żeby pokonać strach, bo on paraliżuje. I tę pomoc otrzymałem. Ogromnie mi to pomogło, bardzo szybko udało mi się tego strachu pozbyć. Otrzymałem leczenie farmakologiczne, ale po kilku tygodniach mogłem się już z niego wycofać, bo ten najgorszy moment minął.

M.W.: Co poza wzmocnieniem psychiki można jeszcze dla siebie zrobić?

J.J.: Można się odpowiednio odżywiać – i tu jest z kolei rola dla dietetyka. Warto docenić fachowe porady w tej kwestii, bo leczenie onkologiczne czasem zaburza metabolizm czy powoduje zaburzenia układu pokarmowego. Trzeba też zadbać o utrzymanie optymalnej masy ciała.

M.W.: Wiele osób, które Pana znają, wiedzą, że żyje Pan aktywnie. Udało się w czasie choroby tę aktywność zachować?

J.J.: Można to zrobić, i to jest bardzo, bardzo ważne. Ludziom często się wydaje, że jak już zachorują na nowotwór, to powinni się położyć się do łóżka i cierpieć, angażując przy tym całe swoje otoczenie. To jest fatalne podejście. Większość chorych w trakcie onkologicznego leczenia nie musi zasadniczo zmieniać swojego trybu życia. Powiem na własnym przykładzie – jestem od zawsze bardzo aktywny fizycznie. Oczywiście, gdy otrzymywałem bardzo intensywną chemioterapię, z pewnych rzeczy musiałem na jakiś czas zrezygnować, np. z koszykówki czy siatkówki, bo nie czułem się na siłach. Ale nie było ani jednego dnia, kiedy nie zrobiłbym sobie półgodzinnych porannych ćwiczeń. Traktowałem je jako wyzwanie, mówiłem sobie – no, zobaczymy, czy dzisiaj zrobisz te 40 pompek. I robiłem. Było mi trudniej, ale robiłem. Codziennie miałem przy sobie telefon z aplikacją, która liczy liczbę kroków i pilnowałem, aby zrobić te 10 tys., które są moją dzienną normą.
Zdarzało się, że zmęczony wracałem z pracy do domu – bo starałem się pracować przez cały ten czas – i okazywało się, że brakuje mi 2-3 tys. kroków. Wychodziłem więc jeszcze wieczorem na spacer, żeby móc zasnąć z przekonaniem, że zrealizowałem swój cel. Robiłem to dla siebie, bo to ma wyraźne przełożenie na wyniki leczenia.

M.W.: Wielu pacjentów boi się dużego wysiłku myśląc, że w ten sposób zmniejszą swój potencjał do walki z chorobą.

J.J.: Nie! Wręcz przeciwnie, aktywność fizyczna dodaje sił i zwiększa szansę wyleczenia – są na to dowody. Oczywiście to nie jest recepta dla wszystkich, trzeba ten wysiłek dopasować do swoich możliwości. Są osoby tak zmordowane chorobą, że to może być trudne. Trzeba wtedy zastosować indywidualny program. Jednak bardzo rzadko się zdarza, aby chory nie mógł wyjść na spacer, to już musi być skrajne stadium choroby. Może więc nie trzeba od razu biegać maratonów, ale na spacer z pieskiem czy bez pieska, codziennie jednak można się wybrać.

M.W.: Pan nie pali, ale co zaleca Pan palaczom, którzy mają diagnozę nowotworu? Główną przyczyną nowotworów jest palenie tytoniu i wiele osób, które zachoruje na nowotwór spowodowany tym czynnikiem, np. na raka płuca uważa, że nieszczęście już się stało i można sobie dać sobie spokój z tym rzucaniem, bo nic już im bardziej nie zaszkodzi.

J.J.: To nieprawda! Okazuje się, że rzucanie palenia tytoniu przez chorych z rozpoznaniem nowotworu – niezależnie od tego czy jest on powodowany tytoniem czy nie – kapitalnie zwiększa możliwości wyzdrowienia! Bo, po pierwsze, chory znacznie lepiej toleruje leczenie i to każde leczenie. W sposób oczywisty leczenie chirurgiczne – wielu torakochirurgów wręcz nie chce operować chorych, którzy dalej palą, radioterapię – znacznie mniej jest odczynów popromiennych, bo przecież palenie tytoniu jest czynnikiem drażniącym, zwłaszcza w obszarze napromieniania (wielu chorych nie kończy z tego powodu leczenia).
A także leczenie systemowe, bo chemioterapia czy inne metody leczenia u chorych nadal palących przynoszą gorsze efekty. Toksyczne substancje zawarte w dymie tytoniowym przedostają się przecież do krwiobiegu, zmieniając metabolizm leków. Niektóre z nich mogą w związku z tym wymagać zupełnie innych – wyższych lub niższych dawek, a te już nie jest tak łatwo dobrać.
Tak więc u osób nadal palących jest znacznie więcej powikłań i znacznie gorsze są wyniki leczenia. Znacznie gorszy jest apetyt, który jest bardzo potrzebny w trakcie intensywnego leczenia, a także ogólna jakość życia.
I jeszcze jedna bardzo ważna informacja: kontynuowanie palenia tytoniu zwiększa ryzyko kolejnej choroby nowotworowej i zgonu z powodu chorób układu sercowo-naczyniowego. Wielu chorych umiera, choć mogliby żyć, gdyby zaprzestali palenia.

M.W.: Przekonał mnie Pan. Jestem jeszcze ciekawa, czy po zachorowaniu musiał Pan zrezygnować ze swoich ekstremalnych podróży, z których słynie Pan w środowisku?

J.J.: W roku, w którym zachorowałem, mieliśmy zaplanowaną wspaniałą wyprawę na Alaskę – i z bólem serca musiałem z niej zrezygnować, bo akurat byłem w najbardziej intensywnej fazie leczenia. Po prostu nie nadawałem się do tego. To jest właśnie ta sytuacja, o której przed chwilą wspominałem – czasem trzeba trochę odpuścić, nie zawsze można zrobić wszystko, co by się chciało. Wzruszyli mnie towarzysze moich wypraw, którzy solidarnie zrezygnowali z wyjazdu, choć wszystko było zapięte na ostatni guzik.
Ale trzy miesiące po zakończeniu chemioterapii wybraliśmy się na znacznie skromniejszą, ale też przepiękną wyprawę w Karpaty ukraińskie. Łaziliśmy po połoninach, odwiedzaliśmy zabite deskami wioseczki i było cudownie, choć mniej intensywnie niż zazwyczaj. Zrobiliśmy to jednak, żeby zachować tradycję corocznych wypraw. W tym roku jedziemy w Kaukaz i już wiem, że też będzie wspaniale, choć jeszcze nie hardcorowo. A jeśli dobrze się ułoży, może od przyszłego roku będziemy znowu jeździć bardziej wyczynowo na krańce świata. Zobaczymy, co los przyniesie. Tymczasem parę dni temu, żeby utrzymać poziom adrenaliny, wykonałem

swój pierwszy w życiu skok spadochronowy – wrażenia bezcenne!

M.W.: Gratulujemy. Ale proszę powiedzieć, czy można się ustrzec przed rakiem?

J.J.: Nie do końca, ale można znacznie zmniejszyć ryzyko zachorowania. Biorąc pod uwagę, że dwie trzecie nowotworów ma swoją przyczynę w naszych zachowaniach – diecie i stylu życia, czyli czynnikach, które możemy modyfikować – to można zrobić dla siebie naprawdę wiele. Proszę spojrzeć: 70 proc. ludzi umiera z powodu chorób nowotworowych i chorób układu sercowo-naczyniowego. Czynniki ryzyka dla obu wymienionych grup chorób są bardzo podobne: palenie tytoniu, nieodpowiednia dieta, brak aktywności fizycznej, nadużywanie alkoholu.
Na szczęście to się trochę zmienia - w porównaniu do lat 70. liczba palących mężczyzn zmniejszyła się o połowę i skutkuje to zmniejszającą się liczbą zgonów spowodowanych rakiem płuca. Wbrew obiegowej opinii to właśnie mężczyźni zrozumieli, że sobie szkodzą. Niestety, u kobiet nie wygląda to już tak dobrze – od wielu już lat w tej grupie notuje się stopniowy wzrost zachorowań na raka płuca. Narastającym problemem, zwłaszcza w rozwiniętych krajach, staje się także nadwaga i otyłość. Przewiduje się, że będzie to plagą XXI wieku.

M.W.: Dużo się mówi o dobroczynnym wpływie na zdrowie aktywności fizycznej i to chyba akurat zmienia się na lepsze…

J.J.: Wciąż za mało. W Polsce nadal kultura aktywnego spędzania czasu jest słabo rozwinięta. Oczywiście widzimy coraz więcej ludzi, którzy biegają, chodzą do siłowni, jeżdżą na rowerze, ale mogłoby być znacznie, znacznie lepiej. Popatrzmy na przykład na Skandynawów: ile tam jest tego typu aktywności! W USA są w każdym mieście setki boisk do koszykówki i wszystkie są stale zajęte przez młodzież. A nasze orliki są albo nieczynne, albo zdewastowane i nikt nie myśli o ich odnawianiu... Co trzecie polskie dziecko ma otyłość lub nadwagę. Państwo powinno stworzyć warunki do uprawiania sportu, bo to jest fantastyczna inwestycja. Najprawdopodobniej liczba zachorowań na nowotwory będzie wzrastała, ponieważ jako społeczeństwo się starzejemy, a nowotwory w dużej mierze związane są z wiekiem. Palimy co prawda mniej, ale za dużo jemy, pijemy alkohol i lekkomyślnie korzystamy ze słońca. Możemy jednak znacząco przyhamować ten trend poprzez rozsądne zachowania

M.W.: A co z wczesnym wykrywaniem raka?

J.J.: To druga rzecz, którą możemy dla siebie zrobić. Są trzy nowotwory, które można wcześnie wykryć i dzięki temu zmniejszyć ryzyko zgonu: rak szyjki macicy, rak piersi i rak jelita grubego. Wszystkie badania przesiewowe wykrywające te nowotwory są w 100 proc. finansowane przez państwo. Społeczeństwo powinno z nich korzystać, bo badania te zmniejszają ryzyko zgonu. W przypadku jelita grubego i raka szyjki macicy zmniejszają także ryzyko zachorowania, bo w tym przypadku często wykrywa się stany przedrakowe. Mammografia wykrywa co prawda zmiany, które już są nowotworem, ale w tym przypadku można zastosować bardziej skuteczne i mniej okaleczające leczenie. Jeśli rak piersi jest wykryty we wczesnym stadium, można uniknąć amputacji, co jest dla kobiety korzyścią zarówno fizyczną, jak i psychiczną.

M.W.: Skoro takie to proste, czemu jest taki opór w ich stosowaniu?

J.J.: Dobre pytanie. To pokazuje, jak dużo zależy od głowy. „Nie będę się badał, bo jeszcze, nie daj Boże, okaże się, że mam raka”. Wyświechtane, a jednak wciąż popularne myślenie. Dokładnie odwrotne od tego które promujemy, czyli: „Badaj się, bo może masz raka. Jeśli odkryjesz go wcześniej, zwiększasz swoje szanse na skuteczne leczenie, nie rezygnuj z tej szansy”.
Mówimy to zresztą także studentom i lekarzom, jest to tzw. czujność onkologiczna. Jeżeli masz jakiekolwiek wątpliwości, to najpierw wyklucz obecność nowotworu, a dopiero potem sprawdzaj inne choroby. Bo rak rozwija się zawsze postępująco.
Z innymi chorobami można czasem poczekać, z rakiem nigdy – czas zawsze działa na niekorzyść, nieubłaganie pogarsza szanse wyleczenia. Lekarze powinni przekonywać ludzi, że można wziąć zdrowie w swoje ręce, pokazać, że rak jest uleczalny, a badania są dla ludzi. Niektórzy uważają, że mammografia czy kolonoskopia są nieprzyjemne, wręcz bolesne.
To jest bardzo indywidualne, bo ludzie mają różny poziom odczuwania bólu czy dyskomfortu. Parę lat temu miałem kolonoskopię i mogę powiedzieć, że nie jest to takie straszne. Nieco mniej przyjemne jest przygotowanie się do tego badania, które polega na gruntownym oczyszczeniu przewodu pokarmowego. Ale z drugiej strony te krótkotrwałe niemiłe odczucia mogą uratować życie. Chyba nie ma się nad czym zastanawiać.
Co ciekawe – dużą rolę odgrywają tu uwarunkowania kulturowe. Pewien znany gastroenterolog powiedział mi kiedyś, że w Skandynawii blisko 100 proc. kolonoskopii robi się bez znieczulenia, zaś we Włoszech prawie 100 proc. w ogólnym znieczuleniu. Chyba więc jest to kwestia społecznego nastawienia.

M.W.: Czy pacjent – już nie zdrowy człowiek, lecz osoba u której rozpoznano nowotwór - może poprawić swoją szansę?

J.J.: Może. Bo proces leczenia to wspólne zadanie tego, który leczy i tego, który jest leczony. Nawet najmądrzejszy lekarz, z największym doświadczeniem i wiedzą nie wyleczy chorego, jeśli ten nie będzie tego chciał i jeśli nie uwierzy w sens terapii. Leczenie jest wtedy skuteczne, kiedy jest realizowane. Truizm, ale jeśli lekarz zleci choremu przyjmowanie jakiegoś leku, a on wie od sąsiada, że można się leczyć inaczej, albo nie brać tego leku i oszukuje lekarza, mówiąc, że go przyjmuje – to się nie może to udać. A proszę mi wierzyć, że tak się dzieje. Powiedzmy więc sobie to jasno - w przypadku nowotworów placebo niestety nie działa. W związku z tym chory musi od samego początku współpracować z lekarzem.

Rozmawiała
Monika Wysocka
zdrowie.pap.pl

Fot. PAP/M. Kmieciński

Witamina D
Konieczna w diecie seniora

Z badań wynika, że aż 90 proc. Polaków ma niedobór witaminy D. Skutecznym rozwiązaniem jest suplementacja. Aktualne rekomendacje specjalistów zalecają przyjmowanie tej witaminy we wszystkich grupach wiekowych. Zalecane dawki witaminy słońca u osób dorosłych to 800 do 2000 jednostek międzynarodowych na dobę. Wyższe dawki zalecane są u osób otyłych, ciemnoskórych i pracujących na zmianach nocnych. Eksperci podkreślają, że jej działanie jest bardzo szerokie, m.in. wpływa na funkcjonowanie układu odpornościowego. Objawami niedoboru witaminy D są często bóle mięśniowe, bóle stawowe, ogólne złe samopoczucie i częste infekcje, zwłaszcza u kobiet w okresie menopauzalnym, kiedy to ochronne działanie estrogenów przestaje funkcjonować. Pamiętajmy, że witamina D nie działa doraźnie, dlatego nie ma sensu przyjmować jej dużych dawek np. w okresie infekcji, ale regularnie w zalecanych ilościach.

REKLAMA

VITRUM® D3 forte
Vitaminum D3 2000 j.m.

WITAMINA D NATURALNEGO POCHODZENIA

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

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

2 **Olej z krokosza barwierskiego zawarty w kapsułce** zwiększa przyswajalność witaminy D

3 **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. Płudowski P. i wsp. Endokrynologia Polska, Tom 64; Numer 4/2013.

Zadbaj o słuch i pomóż dzieciom z wadami słuchu

Zadbaj o słuch i pomóż dzieciom z wadami słuchu Trwa akcja Zadbaj o słuch – bądź w kontakcie ze światem. To okazja, aby bezpłatnie przebadać słuch, a jednocześnie wspomóc Ogólnopolską Kampanię Wspierania Dzieci z Wadami Słuchu.

REKLAMA

Kompleksowe
BADANIA SŁUCHU

Współpraca z NFZ
29 lat tradycji
Ponad 500 lokalizacji w Polsce
Tysiące zadowolonych pacjentów

Zapraszamy do naszych gabinetów na
BEZPŁATNE BADANIA SŁUCHU
SŁUCHMED
Infolinia 814 714 004 www.sluchmed.pl

W ramach akcji Zadbaj o słuch – bądź w kontakcie ze światem osoby powyżej 60. r.ż mogą skorzystać z bezpłatnego badania słuchu. Co więcej, każda osoba, która zdecyduje się przebadać, przyczyni się również do wsparcia finansowego dzieci z wadami słuchu. Za każde bezpłatne badanie słuchu jednej osoby powyżej sześćdziesiątki na hasło „ZADBAJ O SŁUCH" firma ACS Słuchmed przekazuje 10 zł na pomoc lokalnym ośrodkom edukacyjno-rehabilitacyjnych, zajmujących się opieką nad dziećmi niedosłyszącymi oraz Fundacji Echo. O tej akcji warto poinformować znajomych! Zarezerwuj termin już dziś! Aby skorzystać z bezpłatnych badań należy umówić się na wizytę. Termin można zarezerwować na trzy sposoby:

- **telefonicznie:** 814 714 004
- **mailowo:** zbadajsluch@sluchmed.pl
- **osobiście** w jednym z oddziałów Słuchmed w najbliższej okolicy (listę salonów akustyki słuchu Słuchmed można odnaleźć na stronie sluchmed.pl).

Uwaga: podczas rejestracji należy podać hasło „ZADBAJ O SŁUCH".

Ekologiczna reforma w sądach

41 tysięcy ściętych drzew, 2425 ton, prawie milion ryz papieru zużywają w ciągu 12 miesięcy w Polsce sądy powszechne. Jak ograniczyć te koszty w dobie społeczeństwa cyfrowego?

W 2010 roku w Lublinie rozpoczął swoją działalność e-sąd, który dla zasady miał zdecydowanie zmienić strukturę polskiego sądownictwa i przyśpieszyć wydawanie wyroków.

– E-sąd w Lublinie rzeczywiście pozwala na elektroniczne złożenie pozwu. Niemniej sąd ten nie jest dla pozwanego obowiązkowy, a zatem jeżeli pozwany nie chce się tam procesować, sprawa trafia do rozpoznania w trybie zwykłym do sądu powszechnego, w którym właśnie pozwany ma siedzibę. W takim wypadku nie ma już możliwości prowadzenia rozprawy online. Ograniczyć koszty, przyspieszyć wydawanie wyroków szczególnie w obrocie gospodarczym, a przede wszystkim odciążyć tradycyjne sądownictwo mogą polubowne sądy online – wyjaśnia Robert Szczepanek, współzałożyciel pierwszego w Polsce w pełni elektronicznego sądu polubownego dla firm ULTIMA RATIO.

W sądach powszechnych prawie każda czynność jest dokumentowana. Akta jednej sprawy szybko rozrastają się w ten sposób do kilku tomów, niekiedy trzeba je przewozić ciężarówkami. Przekłada się to na tysiące stron papieru. Często po jednym „użyciu" takich akt sprawa się kończy i zostaje zarchiwizowana.

Ograniczyć koszty, przyspieszyć wydawanie wyroków

Ultima Ratio rozpatruje sprawy gospodarcze, w których stronami są firmy i przedsiębiorstwa. Żeby złożyć pozew obydwie strony muszą zgodzić się na rozstrzygnięcie sporu właśnie przez ULTIMA RATIO. Sąd rozpatruje sprawy wyłącznie przez Internet – nie posiada budynku, w którym trzeba się stawić, nie organizuje rozpraw, na które trzeba dojechać.

– Pozew w naszym sądzie składa się w ciągu kilku minut, po zalogowaniu się do systemu informatycznego. Czynności procesowych można dokonywać o każdej porze dnia i nocy i w każdym miejscu na świecie, posiadającym oczywiście dostęp do Internetu. Nie ma rozpraw, nie ma delegacji do siedziby sądu, w końcu nie ma potrzeby zużycia ton papieru na akta sprawy. Arbiter wydaje wyrok w ciągu 3 tygodni, mając możliwość komunikacji online ze stronami procesu. Drukujemy tylko pozew dostarczany do pozwanego i sam wyrok. Zużywamy dzięki temu około 200 razy mniej papieru – komentuje Robert Szczepanek z ULTIMA RATIO.

ePUAP, e-dowód

W celu weryfikacji stron sąd ULTIMA RATIO korzysta z profilu zaufanego, podpisu kwalifikowanego oraz e-dowodów tożsamości. Niezwykle wygodne jest prezentowanie materiału dowodowego, w przypadku np. roszczeń z rękojmi za wady rzeczy sprzedanej, strona będzie mogła wprost z aplikacji mobilnej Ultima Ratio nakręcić telefonem komórkowym film obrazujący wady oraz jednym kliknięciem umieścić go na profilu danej sprawy. W analogiczny sposób możliwa jest prezentacja zdjęć, skanów pism, linków, nagrań audio, zrzutów ekranu i innych tego typu materiałów. System informatyczny e-sądu został zbudowany przez polską spółkę ZETO Rzeszów, a arbitrami są notariusze przeszkoleni w Stowarzyszeniu Notariuszy RP.

Szlachetne zdrowie!

MELALEUCA Poland
melaleuca.com.pl

100% NATURALNY
OLEJEK AUTRALIJSKI

STOSUJEMY:
- w przypadku grzybicy
- przy przeziębieniach, grypie i katarze
- w zwalczaniu trądziku, opryszczki, brodawek i kurzajek
- przeciwko wszom, kleszczom i komarom
- do prania, sprzątania i usuwania pleśni w domu

Tea Tree Oil
naturalny olejek
z drzewa herbacianego
o działaniu antybakteryjnym
7 ml

www.melaleuca.com.pl

Elektroniczny (EKOLOGICZNY) Obieg Dokumentów

Jak działa EOD w praktyce?

Dwa lata temu weszła w życie nowelizacja ustawy Kodeks Postępowania Administracyjnego, która nakłada na podmioty publiczne obowiązek wymiany korespondencji w postępowaniu administracyjnym drogą elektroniczną. Sieć Obywatelska Watchdog Polska zapytała wszystkie powiaty w Polsce, czy wywiązują się z tego obowiązku. Nie wywiązują się.

Na 205 starostw powiatowych, które odpowiedziały na wniosek o informację publiczną, tylko 52 jest w stanie w pełni podołać temu zadaniu.
Czy Starostwo Powiatowe posiada wdrożony elektroniczny obieg dokumentów? Choć z odpowiedzi wynika, że 80% zbadanych urzędów ma tzw. EOD czyli Elektroniczny Obieg Dokumentów (dokładnie 163 na 205 urzędów), to aż w 91% z nich (148 na 163) jest to tylko wspomagająca forma zarządzania dokumentami. Jedynie w 20 przypadkach był to główny kanał przesyłania dokumentów. Wygląda na to, że w polskich urzędach wciąż królują segregatory, teczki i sterty papierów.
A ile spośród tych 163 systemów EOD jest kompatybilnych z ePUAPem (Elektroniczną Platformą Usług Administracji Publicznej)? Nie jest źle, bo aż 136 (83%). Z drugiej strony, jeśli urząd ma sprawnie obsługiwać elektroniczną wysyłkę decyzji administracyjnych, to podstawą w każdym urzędzie powinien być Elektroniczny Obieg Dokumentów kompatybilny z platformą ePUAP. Robi to jednak jedynie 25% urzędów (52 na 205 zbadanych), przesyłając drogą elektroniczną wszystkie decyzje administracyjne do innych urzędów.

Przeszkody zdaniem urzędników

Na drodze do przestawienia korespondencji między urzędami z papieru na e-mail stoi wiele przeszkód. Najczęściej podawanym przez urzędników powodem jest zbyt duża objętość dokumentacji, którą trzeba byłoby zeskanować oraz czasochłonność takiego procesu. Łatwiej wysłać to pocztą. Po drugie legendarna już awaryjność ePUAPu. Chyba nie ma urzędnika, który nie miałby do opowiedzenia jakiejś anegdoty na temat funkcjonowania tej platformy. Jeden z urzędników opowiadał, że do gminy przyjechał pracownik starostwa, przywożąc decyzje administracyjne, które wcześniej zostały wysłane ePUAPem. Niestety nie doszły i część z nich zdążyła się przeterminować, nim wykryto ten błąd. W innej opowieści urzędnicy dostali potwierdzenie doręczenia decyzji – co z tego, skoro adresat nie miał jej w swojej skrzynce.
Poza zbyt dużą objętością dokumentacji i awaryjnością ePUAPu, przeszkodą jest też brak wystarczającej ilości podpisów elektronicznych w urzędzie czy też po prostu brak przeszkolonych pracowników.

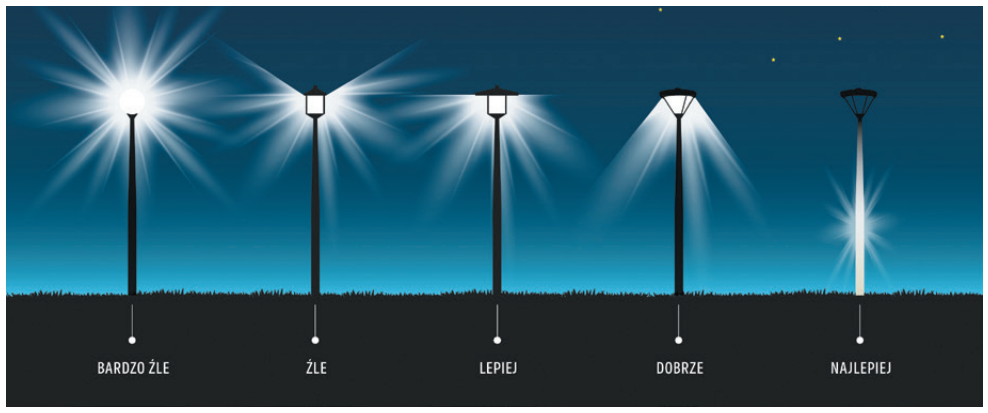
Więcej na ten temat: www.siecobywatelska.pl/epuap-pulapka-dla-urzednikow

REKLAMA

REKLAMA

Miasta we właściwym świetle?
O smogu świetlnym

Niecałe 100 lat temu każdy mieszkaniec Ziemi mógł spojrzeć w górę i zobaczyć rozgwieżdżone niebo. Obecnie miliony osób na całym świecie nigdy nie zobaczą Drogi Mlecznej, a 99 proc. społeczeństw w Stanach Zjednoczonych i Europie nie może przeżyć naturalnej nocy.



Zanieczyszczenie światłem (ang. light pollution, czyt. lajt poluszyn) to problem globalny i dotyczy głównie ludzi żyjących na terenach zurbanizowanych, których z roku na rok przybywa. Dlatego tak ważne są tereny zielone i szukanie rozwiązań, które spowodują, że potrzeby mieszkańców będą we właściwy sposób zaspokajane, a negatywne skutki oddziaływania na środowisko, takie jak smog świetlny, możliwie jak najbardziej ograniczane. – Poszukiwanie rozwiązań zapewniających niezbędne potrzeby w zakresie oświetlenia powinno być oparte na jego optymalizacji i wykorzystaniu nowoczesnych technologii – tłumaczy Jarosław Schabowski, dyrektor BRD Alumast S.A.

Ile światła?

Smog świetlny to jedno z tych zagrożeń, które w drastyczny sposób wpływają na zmiany biologiczne zachodzące w społeczeństwie, choć z pozoru są niewidoczne. Smog jest spowodowany nadmierną obecnością sztucznego światła w naszym życiu, wynikającym z rozwoju cywilizacji. I – co ważne – wpływa na funkcjonowanie naszego zegara biologicznego.

Światło zawsze kojarzyło się z czymś dobrym: postępem technologicznym, rozwojem i aktywnością. Dlatego tak trudno wyobrazić sobie „wygaszone" centrum metropolii. Tyle że atrakcyjnie wyglądające rozświetlone nocą miasto, może wytwarzać więcej światła niż faktycznie potrzeba dla bezpiecznego funkcjonowania mieszkańców. – Dobrze zaprojektowane oświetlenie daje możliwość zmniejszenia jego natężenia nocą. Kieruje strumień światła tam, gdzie jest rzeczywiście potrzebny: na ścieżki, chodniki, bramy czy wybrane elementy krajobrazowe, nie zaś w okna mieszkańców – wyjaśnia ekspert Alumast.

Nadmiar światła przyczyną depresji, otyłości i nowotworów

Jak nieprawidłowa gospodarka światłem może wpływać na stan zdrowia w dłuższej perspektywie? Przede wszystkim zmiana rytmu biologicznego powoduje niewłaściwe działanie szyszynki, czyli gruczołu wytwarzającego melatoninę (nazywaną hormonem ciemności), odpowiedzialną m.in. za regulację snu i czuwania. Konsekwencjami tych zaburzeń są liczne choroby cywilizacyjne, takie jak depresja, choroby serca, a nawet nowotwory złośliwe. Niedobór melatoniny może się również przyczyniać do otyłości lub rozwoju cukrzycy, ponieważ ludzki organizm zaprogramowany jest na działanie w ciągu dnia. W nocy wydzielana melatonina zmniejsza łaknienie. Jeśli organizm nie przechodzi w tryb snu, będzie prosił o kolejną porcję energii.

Inteligentna redukcja zanieczyszczeń

Ograniczenie smogu świetlnego w miastach i poza nimi jest możliwe na kilku poziomach. Ustawienie na danym terenie całej sieci latarni, które we właściwy sposób dystrybuują światło o nieszkodliwej dla zdrowia długość fal i odpowiedniej mocy, w widoczny sposób przekłada się na racjonalną gospodarkę światłem. Niemniej nawet, gdy w projekcie uwzględni się „zdrowe oświetlenie", tylko w tych punktach oświetlenia terenów, które sąsiadują bezpośrednio z domami, przynosi to korzyść mieszkańcom.

Przy tego typu rozwiązaniach coraz chętniej wykorzystywane są usprawnienia wpisujące się w ideę smart city (z ang. inteligentne miasto, czyt. smart siti). Przykładem mogą być systemy, które w sposób inteligentny regulują natężenie światła czy włączają się dopiero w momencie wykrycia ruchu – czy to człowieka, czy samochodu. Dzięki temu nie ma potrzeby oświetlania ścieżek i dróg pełną mocą przez całą noc, jeśli nikt z nich nie korzysta. Wprowadzenie takiego rozwiązania w niewielkim, 100-tysięcznym amerykańskim mieście San Leandro pozwoliło nie tylko ograniczyć zanieczyszczenie świetlne i zużycie energii, ale również przyniosło oszczędności wysokości 8 mln dolarów w ciągu 15 lat. Ponadto czujniki instalowane na latarniach pozwoliły mierzyć jakość powietrza i natężenie ruchu drogowego, by odpowiednio kierować ruchem drogowym w godzinach szczytu.

Kierowanie i zabawa światłem

Obecnie coraz większą wagę przykłada się do tego, aby strumień światła nie był emitowany ponad oprawy lamp, tworząc w ten sposób smog świetlny, ale skupiany bezpośrednio na chodniku czy drodze. Idealne będą do tego odpowiednio zaprojektowane słupy kompozytowe, które dają możliwość dyskretnego podświetlenia ich od środka, co wynika ze specyfiki materiałowej, lub – dzięki wbudowanej w podstawę słupa taśmie LED – oświetlenia jedynie ziemi tak, aby dbać o bezpieczeństwo przechodniów, a jednocześnie nie razić ostrym światłem w godzinach nocnych.

Kolejną wartością dostępnych na rynku rozwiązań smart city i konstrukcyjnych jest ich wzbogacanie o dodatkowe udogodnienia, uwzględniające potrzeby współczesnych miast i parków. Należą do nich, chociażby wbudowane wewnątrz słupa ładowarki dla samochodów elektrycznych czy możliwość zamontowania w nich ładowarek USB, Wi-Fi, głośników informacji turystycznej. W przypadku otoczenia przejść dla pieszych mogą to być systemy ostrzegania kierowców o obecności pieszych w strefie przejścia, zwiększające bezpieczeństwo.

Zmiana klimatu a zdrowie seniora

Wysokie temperatury zagrażają życiu i zdrowiu. Na niekorzystne skutki upałów szczególnie narażone są osoby starsze, dzieci oraz pracownicy fizyczni. Ale upały są także zagrożeniem dla bezpieczeństwa żywnościowego i energetycznego.

Narażenie na ekstremalne ciepło może prowadzić do udaru cieplnego i odwodnienia, chorób sercowo-naczyniowych, oddechowych i mózgowo-naczyniowych. – W czasie upałów warto zminimalizować wychodzenie w południe z domu, w szczególności do miasta. Trzeba pić minimum 2,5 litra niegazowanej wody. Warto pomyśleć także o wiatrakach, które co prawda nie ochładzają powietrza, ale powodują jego ruch. Zasłaniać na dzień okna i nie pozwalać na nagrzewanie się mieszkań. Zbawienne są zimne kąpiele i prysznice. Pamiętajmy również o lekkostrawnej diecie, unikaniu alkoholu i kawy podczas upałów oraz monitorujmy poziom ciśnienia krwi – tłumaczy Marzena Rudnicka, prezes Krajowego Instytutu Gospodarki Senioralnej.

W mieście goręcej

Podnoszenie się temperatur silnie odczuwają mieszkańcy terenów zurbanizowanych. W miastach nagromadzona jest duża liczba powierzchni sztucznych (beton, asfalt itp.), które tworzą tzw. wyspy ciepła. Mało roślinności, niższa wilgotność powietrza i ograniczone możliwości przewietrzania powodują jeszcze większy wzrost temperatury, potęgując konsekwencje i zagrożenia spowodowane przez upały.

W czasie upałów przy braku wiatru i opadów rośnie też stężenie alergenów i pyłków w powietrzu. Skutkuje to złym samopoczuciem i stanem zdrowia alergików oraz astmatyków, których liczbę szacuje się na ponad 300 milionów.

Deficyt wody, żywności i energii

Jednak bardzo wysokie temperatury wpływają negatywnie nie tylko na nasze zdrowie. – Fale upałów i towarzyszące im susze należą do coraz częstszych ekstremalnych zjawisk pogodowych spowodowanych zmianą klimatu. Polska jest jednym z państw o najniższych zasobach wody w Europie, więc każda fala upałów i suszy jeszcze pogłębia deficyt wody. To z kolei przekłada się na mniejsze plony, a więc straty rolników i rosnące ceny żywności. Upały i susze są również zagrożeniem dla naszego systemu energetycznego, opartego niestety na spalaniu węgla. Elektrownie do sprawnego działania potrzebują ogromnych ilości wody. Jeśli upały spowodują zbyt niski poziom wód i jednocześnie zbyt wysoką temperaturę wody w rzekach, przy jednoczesnym wzroście zapotrzebowania na energię elektryczną, mogą nas czekać przerwy w dostawach energii spowodowane niewydolnością systemu i wzrostem awarii. Tak jak to miało miejsce w 2015 roku – komentuje Krzysztof Jędrzejewski, ekspert Koalicji Klimatycznej.

Niebezpieczne fale upałów powodują także liczne pożary lasów, torfowisk i łąk. Powoduje to olbrzymią emisję gazów cieplarnianych i zanieczyszczeń do atmosfery, nasilając jednocześnie ocieplenie. Emitowane do atmosfery zanieczyszczenia wpływają negatywnie na zdrowie ludzi mieszkających w pobliżu.

Koalicja Klimatyczna to porozumienie 24 organizacji pozarządowych. Jej misją jest wspólne działanie w celu zapobiegania wywołanym przez człowieka zmianom klimatu dla dobra ludzi i środowiska. O wpływie zmiany klimatu na zdrowie mówi raport o tym samym tytule, który znajdziecie m.in. na stronie internetowej: www.gazetasenior.pl

Więcej informacji o Koalicji na www.koalicjaklimatyczna.org

Czy wiesz, że?

Ciekawostki z raportu „Wpływ zmiany klimatu na zdrowie”

Odejście od energetyki węglowej w Polsce pozwoliłoby uniknąć około 5820 przedwczesnych zgonów rocznie oraz 3000 przypadków przewlekłego zapalenia oskrzeli u dorosłych.

Ograniczanie emisji gazów cieplarnianych przyczyni się do zmniejszenia innych niebezpiecznych dla zdrowia zanieczyszczeń powietrza, takich jak pyły zawieszone czy benzo[a]piren.

Związane z ekstremalnymi zjawiskami niesprzyjające warunki atmosferyczne (stres ciepła i zimna, znaczne wahania ciśnienia, wysoka wilgotność powietrza) odpowiedzialne są ok. 20% zawałów mięśnia sercowego.

Do 2100 roku liczba zachorowań na boreliozę może wzrosnąć o 100% w stosunku do stanu obecnego w województwach łódzkim, wielkopolskim, pomorskim i świętokrzyskim.

Liczba zgonów w Europie spowodowanych falami upałów może wzrosnąć aż pięćdziesięciokrotnie z około 3.000 do ponad 150.000 w 2100 roku.

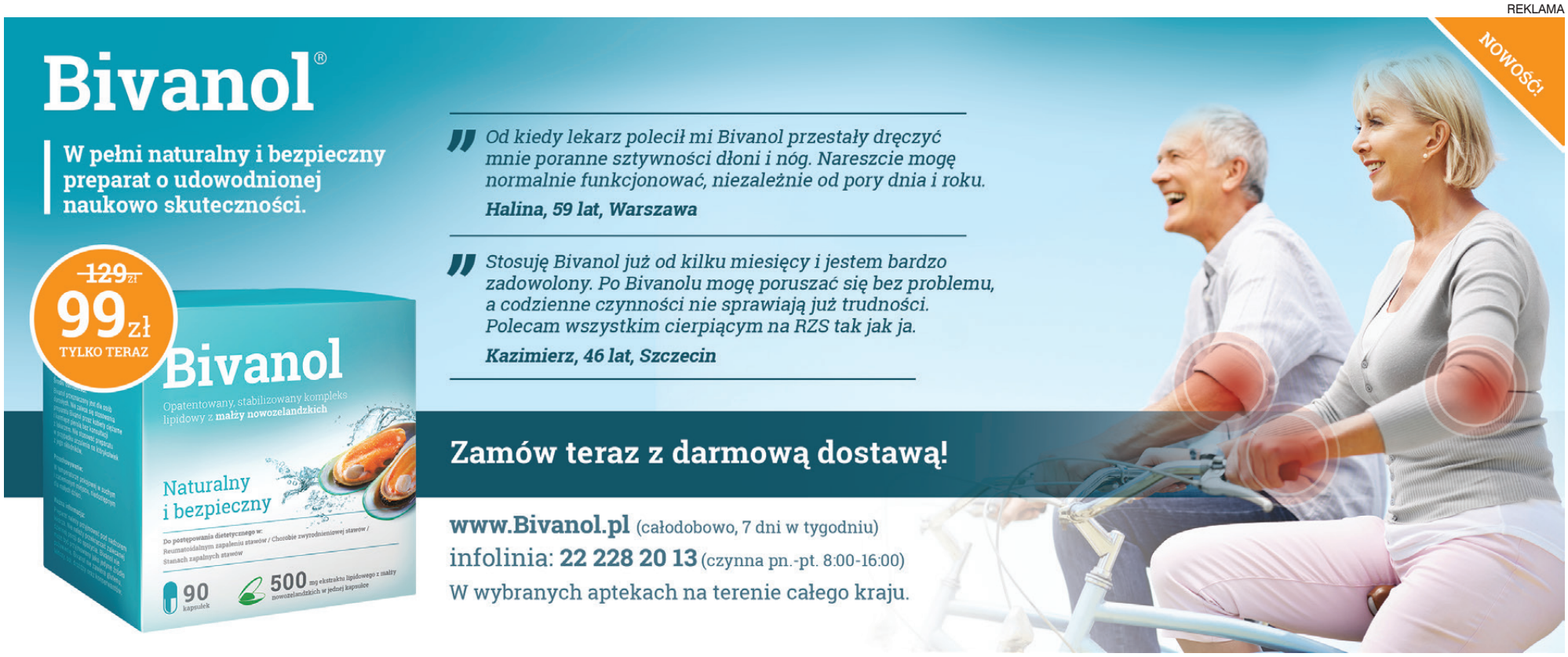
Do 2100 roku poziom mórz może się podnieść nawet o 90 cm, co będzie groziło zalaniem terenów zamieszkałych przez połowę populacji świata.

W 2015 roku zanieczyszczenie powietrza przyczyniło się do 6,5 mln przedwczesnych zgonów na świecie.

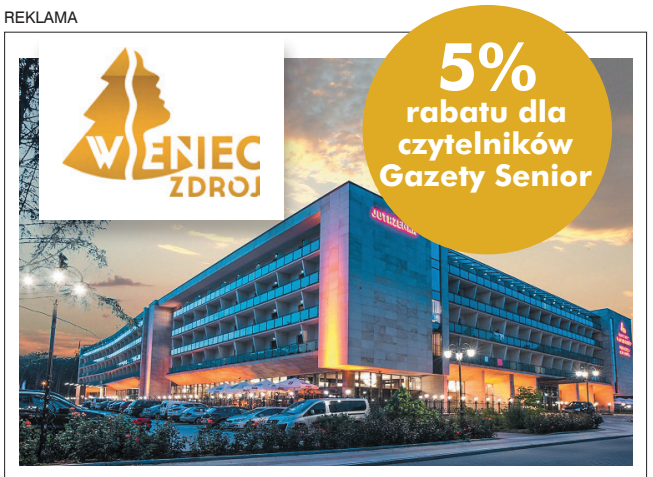
Tereny ubogie w wodę stanowią obecnie 1% w Europie. Do 2070 roku będą zajmować aż 35% obszarów tego kontynentu.

Miejskie wyspy ciepła oraz zanieczyszczenie powietrza mogą sprzyjać wzrostowi potencjału alergizującego szaty roślinnej. W ostatnim dziesięcioleciu podwoiła się liczba chorych na alergiczny nieżyt nosa i astmę oskrzelową.

REKLAMA



REKLAMA



PAKIET SENIOR 60+

Bogaty pakiet świadczeń prozdrowotnych!

- 8 dni/ 7 noclegów w pokojach 1 lub 2-os. typu LUX
- 3 posiłki dziennie w formie bufetu
- 2 x wstęp na wieczorek taneczny
- 1 x konsultacja lekarska
- 1 x próba wysiłkowa
- 3 x treningi interwałowe do 15 min
- 4 x kinezyterapia (ćwiczenia grupowe) - 15 min
- 5 x zabiegi lecznicze z zakresu fizykoterapii (m.in. laseroterapia, magnetoterapia lub krioterapia, ultradźwięki, inhalacje, elektroterapia)
- 5 x zabieg balneologiczny lub hydroterapeutyczny (m.in. zawijanie borowinowe, kąpiel siarkowa, kąpiel perełkowa, kąpiele wirowe kończyn)
- 2 x masaż klasyczny - 20 min
- 4 x zajęcia z technik relaksacji* (m.in. wizualizacja, trening Jacobsona, trening Shulza, shirin yoku-kąpiel leśna, mindfulness - trening uważności
- 1 x edukacja w zakresie zachowań prozdrowotnych, w tym TEST na ryzyko upadków*
- 7 x kuracja pitna w Pijalni Wód
- 2 x seans w Grocie Solnej - 45 min
- 2 x aqua joga lub joga tradycyjna - 45 min
- 5 x nordic walking z instruktorem + gimnastyka oddechowa
- 2 h dziennie wstęp do Strefy Basenów i Strefy Saun

*zajęcia odbywają się w przypadku zebrania się grupy min. 6 osób w turnusie

Pobyt rozpoczyna się w niedzielę obiadem i kończy w następną niedzielę śniadaniem.

Jutrzenka Medical SPA
ul. Brzozowa 1, 87-800 Wieniec-Zdrój
tel. +48 542 721 000
www.uzdrowisko-wieniec.pl
dzial.sprzedazy@uzdrowisko-wieniec.pl

Warsztatoholizm senioralny

Jesień to czas zajęć i warsztatów prowadzonych przez uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora, organizacje działające na rzecz osób starszych. Nasza redaktorka-seniorka dzieli się swoim doświadczeniem i zachęca do ruszenia ku ludziom i ciekawym spotkaniom.

Zeszyt z czerwoną okładką

Nie jestem fanką używania skrótów. Jednak polubiłam skrót FUKO, określający jedną z technik dobrej komunikacji. O zasadzie FUKO dowiedziałam się na warsztatach prowadzonych przez Ewelinę Seklecką dla wrocławskich seniorek. W lutowym numerze magazynu SENS Robert Rient przeprowadził z nią wywiad „Dziewczyny chcą się rozwijać". To podsunęło mi pomysł, żeby napisać o wrażeniach drugiej strony, strony uczestniczek warsztatów, i przy okazji o zasadzie FUKO.

60-kartkowy zeszyt z czerwoną okładką, „gładki" – bez linijek i kratek, leży wśród innych zeszytów. Są w nich notatki z warsztatów, w których ja, wrocławska seniorka, biorę udział od kilku lat. Zeszyty to dowód, jak zmieniło się moje życie po przejściu na emeryturę w wieku 70 lat. Zrobiłam w nim rewolucję. Zostałam warsztatoholiczką.

Moja przygoda z warsztatami zaczęła się od kilkugodzinnych warsztatów „Mapa marzeń". Mogłam być mamą lub babcią pozostałych uczestniczek. I co z tego? Poznałam fantastyczne młode dziewczyny, a one mogły się przekonać, że od seniorek można się czegoś nauczyć. Byłam jedyną uczestniczką, która nie wiedziała, co to jest mapa marzeń. Nie potrafiłam podać ani jednego swojego marzenia. Wydawało mi się, że nie mam marzeń. Nic mylnego. Potraktowałam to, jak wyzwanie i wymyśliłam marzenie: przedefilować z koleżankami seniorkami wokół wrocławskiego rynku i pozdrowić przechodniów kwiatkami. Było jeszcze jedno marzenie. Kupić rower i zacząć jeździć. Muszę ze skruchą przyznać, że obu marzeń jeszcze nie zrealizowałam, więc mam po co żyć.

Seniorka-liderka-obywatelka

Pierwsze warsztaty, na które chodziłam do Eweliny Sekleckiej, nosiły tytuł: „Seniorka-Liderka-Obywatelka". Celem było pokazanie, jak od pomysłu na projekt można przejść do jego realizacji. Przy okazji poznawałyśmy tajniki komunikacji i współpracy. Było to w roku 2016.

W tajnym głosowaniu jako temat projektu wybrałyśmy „Bank czasu". Polega on na wzajemnej nieodpłatnej wymianie usług. Na przykład ja będę uczyć kogoś angielskiego, a ktoś inny w ramach wymiany czasu będzie chodził z moim psem na spacery. Za każdą godzinę pomocy (usług) dla kogoś dostajemy w zamian godzinę pomocy od innej osoby. Oczywiście nie byłyśmy w stanie stworzyć banku czasu – wymaga on m.in. pewnych narzędzi informatycznych. Projekt zakończył się jedynie prezentacją idei „Banku czasu" w Klubie Seniora na Gaju. Na spotkanie zaprosiłyśmy Martę Gajewską, pomysłodawczynię i współzałożycielkę Wrocławskiego Banku Czasu. Członkinie Klubu Seniora chętnie słuchały, jak ona bank założyła i jak on funkcjonuje.

Z zajęć z Eweliną Seklecką utkwił mi w pamięci kwadrat komunikacyjny, będący graficznym przedstawieniem czteropoziomowego modelu komunikacji, zaproponowanego przez Schulza von Thuna. Kwadrat komunikacyjny jest nazywany też modelem czterech uszu.

Wypowiedzi mają charakter wielopłaszczyznowy i mogą być różnie interpretowane (słyszane) przez rozmówcę. Określają też relację między rozmówcami – nadawcą i odbiorcą. Intencje nadawcy mogą być błędnie odczytane przez odbiorcę, który może się doszukiwać w wypowiedzi czegoś, czego nadawca faktycznie nie miał na myśli. W modelu Friedemanna Schulza von Thuna przyjmuje się, że wypowiedź ma cztery płaszczyzny, czyli tyle ile boków ma kwadrat.

Pierwszy bok kwadratu to świadome lub nieświadome ujawnienie „siebie" przez nadawcę. Drugi bok odpowiada rzeczowej zawartości wypowiedzi nadawcy. Trzeci określa relację, czyli jaki jest stosunek nadawcy do odbiorcy. Ostatni bok to apel, czyli określenie, czego nadawca oczekuje od odbiorcy. Dla każdego nadawcy i odbiorcy istotność (rola) boków jest inna. Jedni kierują się na co dzień np. uczuciami, inni zdrowym rozsądkiem. Ważne jest, co z komunikatu dociera do odbiorcy, ale też, jak w komunikacie nadawca ujawnia siebie. Na przykład zdanie „Mógłbyś chociaż w niedzielę wyprowadzić psa z domu" spowoduje zupełnie inną reakcję odbiorcy niż „Czy mógłbyś dzisiaj wyprowadzić psa na spacer?" W pierwszym zdaniu nadawca ujawnia, że ma jakieś pretensje do odbiorcy. W drugim jego stosunek do odbiorcy jest przyjazny. Odbiorca chętniej zareaguje na drugi apel.

Udział w warsztatach sprawił, że na wiele problemów spojrzałam inaczej. Z żalem rozstawałyśmy się z Eweliną Seklecką i koleżankami. Okazja do ponownego spotkania z Eweliną na warsztatach nadarzyła mi się dopiero w roku 2018.

Safety

Drugie warsztaty z Eweliną Seklecką, rok 2018, tytuł: „Safety", to trening asertywności, samorozwoju i obrony własnych granic. Dodatkowo w ramach warsztatów poznałyśmy technikę WenDo, którą przybliżyły nam Lena Bielska i Magda Szewciów. WenDo to metoda budowania pewności siebie, niedopuszczania do sytuacji zagrożenia z elementami samoobrony.

Co dał mi udział w warsztatach? Po pierwsze, uświadomiłam siebie, że słuchanie to nie to samo, co słyszenie. Jak komunikować, żeby być słyszalnym? Trzeba używać języka osobistego. Nie bać się mówić „chcę", „nie chcę". Broń Boże, nie oceniać. Zwracać się bezpośrednio. Jeśli uważamy, że dziecko źle się zachowuje, to zwracamy uwagę dziecku, a nie jego rodzicom. Wyznaczać i bronić swoich granic, ale nie przekraczać granic drugiej osoby. Umieć przyjmować komplementy i nie mówić o sobie źle. Budować własną wartość. Niby to wszystko jest oczywiste, ale dopiero, jak ktoś nam to uświadomi. Tak było w moim przypadku.

Szczególnie utkwiła mi w pamięci zasada FUKO: fakty, uczucia, konsekwencje, oczekiwania. Stosując FUKO w rozmowie z kimś, kto postępuje, naszym zdaniem, niewłaściwie lub denerwuje nas, osiągniemy założony cel: on przestanie to robić. Po prostu trzeba w rozmowie z nim opisać fakty, towarzyszące im nasze uczucia, konsekwencje braku reakcji z jego strony i nasze oczekiwania względem niego. Byłam dumna z siebie, gdy według zasady FUKO napisałam list do „szefa". Efekt był taki, jak Ewelina Seklecka mówiła. „Sprawa" była załatwiona pozytywnie od ręki.

Wrzosowa kartka

W zeszycie z czerwoną okładką są notatki z warsztatów z Eweliną Seklecką oraz wrzosowa kartka formatu A4, mała, biała koperta z kolorowymi karteczkami w środku i ręcznie wypełniona ankieta bez tytułu. To pamiątki. Ankieta była dla mnie nowością – obejmowała moje potrzeby, wartości, wizje i cele. Do tej pory nie zadawałam sobie wielu pytań z ankiety. Czego najbardziej potrzebujesz, żeby żyć tak, jak chcesz? Co lubisz robić dla siebie? Czy jesteś sama ze sobą szczera?

Na kolorowych karteczkach, kto chciał, napisał, za co mnie lubi lub ceni. Wrzosowy kolor kartki nie był przypadkowy. Uczestniczki warsztatów napisały na niej komplementy dla mnie. Kartka była zawijana, więc żadna z nich nie wiedziała, co napisała poprzedniczka. Taką wrzosową kartkę i białą kopertę dostała każda z nas. Musiałyśmy też napisać, za co same siebie cenimy. W ten sposób uczyłyśmy się mówienia i przyjmowania komplementów. To prawdziwa sztuka. Zajęcia z Eweliną Seklecką miały momentami charakter zabawy. Mój portret, narysowany kolorowymi kredkami wspólnie przez uczestniczki warsztatów, przechowuję do tej pory. Każda z nich musiała coś na nim narysować. To było bardzo ciekawe przekonać się, jak inni mnie postrzegają.

Możecie zapytać, po co biorę udział w różnych warsztatach. Powodem jest chęć odkrywania nowych obszarów spoza moich dotychczasowych zainteresowań zawodowych. Ja, przedstawicielka nauk ścisłych, nie tylko zakochałam się w humanistach, ale sama humanistką zaczynam się czuć. W tym roku brałam udział w warsztatach literackich „Wyraź to", prowadzonych przez Roberta Rienta. Warsztaty były częścią większego projektu dla wrocławian 50+, realizowanego przez Fundację Punkt Widzenia. Ewelina Seklecka jest prezeską Fundacji.

Dzięki warsztatom nie nudzę się i zapominam, ile mam lat. Miło i pożytecznie spędzam czas wśród wspaniałych wrocławskich seniorek. Poznawanie nowych ludzi jest darem. Jak ktoś tego zasmakuje, to będzie tego coraz bardziej potrzebował.

Krystyna Ziętak
www.60virtualculturepl.blogspot.com

REKLAMA

Nauka i spotkania towarzyskie w jednym

TEB Edukacja zaprasza do Akademii III Wieku

Mamy dobrą wiadomość dla wszystkich osób 50+, które chcą wykorzystać wolny czas na zdobycie nowych umiejętności i przy okazji poznać ciekawych ludzi. Od września ruszają zajęcia w Akademii III Wieku.

Akademia III Wieku jest ofertą przygotowaną przez szkołę TEB Edukacja dla osób powyżej pięćdziesiątego roku życia. W ramach nauki prowadzone są kierunki kształcenia, podczas których można nie tylko nauczyć się nowych umiejętności, ale również rozwijać swoje pasje i poznawać ciekawych ludzi. Zajęcia odbywają się w grupach koedukacyjnych i jednolitych wiekowo. Wszystko po to, żeby stworzyć idealne warunki do regularnych spotkań, nawiązania znajomości i wymiany doświadczeń życiowych. To doskonała forma spędzania wolnego czasu, z której korzysta coraz więcej osób 50+. Czego można się nauczyć w Akademii III Wieku?

Kosmetyka 50+

Jest to kierunek dla osób, które lubią dbać o swój wygląd i udzielać porad kosmetycznych innym. Słuchacze wykonują zabiegi pielęgnacyjne, relaksacyjne i upiększające twarzy, szyi, dekoltu, dłoni, stóp i ciała. Podczas zajęć Akademia III Wieku gwarantuje dostęp do profesjonalnych kosmetyków.

Masaż 50+

Słuchacze dowiadują się, w jaki sposób za pomocą różnych technik masażu relaksować się i odmładzać, a także leczyć i rehabilitować. Kadrę dydaktyczną zasilają doświadczeni i przyjaźni nauczyciele, którzy przekazują wiedzę w sposób przystępny i interesujący. Dzięki temu słuchacze mają idealne warunki do poznania tajników masażu oraz do wymiany dotychczasowej wiedzy i doświadczeń.

Opieka medyczna 50+

Kierunek jest przeznaczony dla osób lubiących pomagać innym. Podczas zajęć słuchacze uczą się wykonywać czynności pielęgnacyjne i opiekuńcze. Ponadto dowiadują się, w jaki sposób aktywizować osoby chore do zwiększenia samodzielności życiowej. Nabyte umiejętności są bardzo przydatne w codziennym życiu i pomogą w opiece nad najbliższymi, którzy są w potrzebie.

Warsztaty terapii manualnej 50+

Podczas zajęć słuchacze poznają wiele technik rozwijających umiejętności nie tylko plastyczne, ale również teatralne czy też językowe. Nabytą wiedzę mogą oni wykorzystać podczas opieki nad podopiecznymi, np. wnukami. Dodatkowo słuchacze poznają tajniki pierwszej pomocy oraz język migowy. W ramach kierunku Warsztaty terapii manualnej 50+ odbywają się również zajęcia komputerowe, na których przedstawiane są podstawowe informacje dotyczące obsługi komputerów oraz Internetu.

Nauka w Akademii III Wieku jest bezpłatna, pomaga rozwijać pasję oraz stwarzają warunki do wymiany doświadczeń życiowych. Słuchacze nawiązują ze sobą przyjaźnie, które trwają także poza zajęciami. Już od września można się o tym przekonać osobiście. Wystarczy zapisać się na wybrany kierunek Akademii III wieku i rozpocząć naukę w przyjaznym towarzystwie już od września.

Więcej informacji: www.teb.pl

REKLAMA

Regularny trening fizyczny:

- Zmniejsza ryzyko chorób cywilizacyjnych
- Korzystnie wpływa na układ sercowo-naczyniowy
- Wspomaga aktywność intelektualną
- Obniża ciśnienie tętnicze
- Poprawia koordynację ruchową
- Poprawia jakość snu
- Opóźnia proces demencji i postępowanie choroby Alzheimera
- Poprawia samopoczucie i jakość życia

Nie czekaj, bądź aktywny już dziś!
Sprawdź na: www.kartamultisport.pl/senior

MultiSport SENIOR

Aktywność fizyczna bez zważania na wiek

Aż 36 proc. osób powyżej 60. roku życia uważa, że ich główną przeszkodą w drodze do aktywnego trybu życia jest wiek, a ponad połowa z nich nie podejmuje żadnej aktywności fizycznej, w tym nawet spacerów. Aktywizacja ruchowa seniorów staje się coraz ważniejsza, ponieważ według prognoz GUS w 2050 roku po sześćdziesiątce będzie już 40 proc. Polaków.

Ponad połowa Polaków w wieku senioralnym nie wykazała żadnej aktywności fizycznej w ciągu ostatnich 6 miesięcy. Ten alarmujący poziom ruchu całkowicie przeciwstawia się zaleceniom Światowej Organizacji Zdrowia, która stwierdza, że seniorzy powinni być w ruchu przynajmniej 30 min dziennie 5 dni w tygodniu, chociażby spacerując.

– W naszym społeczeństwie wciąż panuje błędne przekonanie o sporcie jako domenie młodych. Już 36 proc. osób powyżej 60 roku życia uważa, że wiek stanowi dla nich główną przeszkodę w rozpoczęciu aktywnego trybu życia[1], tymczasem WHO zaleca aktywność fizyczną wszystkim grupom wiekowym. Osoby po 65. roku życia powinny w ciągu tygodnia podejmować 150 min aerobowego wysiłku fizycznego o umiarkowanym natężeniu lub 75 min aerobowej aktywności o dużej intensywności[2] – zaznacza Adam Radzki z Benefit Systems, twórcy karty MultiSport Senior.

Jak przytacza w książce psychiatra dr Anders Hansen[3] „kiedy naukowcy przez ponad 20 lat obserwowali 20 tys. kobiet między 70. a 81. rokiem życia, okazało się, że u tych, które były aktywne fizycznie, pamięć pozostawała zdecydowanie lepsza niż u tych nieaktywnych. Ponadto koncentracja i percepcja były o wiele lepsze. Różnice w działaniu mózgów kobiet okazały się tak duże, że odpowiadały trzem latom starzenia się. Mózgi aktywnych kobiet były więc średnio trzy lata młodsze pod względem procesów myślowych, niż wskazywałby na to ich wiek biologiczny". Warto dodać, że kobiety wcale nie ćwiczyły intensywnie – wystarczające okazało się zaledwie 20 minut spaceru każdego dnia.

Seniorzy a statystyki

64 proc. dorosłych Polaków (powyżej 15 roku życia) podejmuje aktywność fizyczną minimum raz na miesiąc. Tymczasem ponad 1/3 mieszkańców naszego kraju rezygnuje z jakiegokolwiek ruchu. Najgorzej prezentuje się jednak sytuacja osób starszych – ponad połowa tej grupy nie ruszała się w minionym półroczu (53 proc.). Te dane budzą niepokój, w szczególności, że według GUS w 2050 roku po sześćdziesiątce będzie aż 40 proc. Polaków. Społeczeństwo się starzeje, więc tym bardziej należy walczyć ze stereotypem seniora pogrążonego w stagnacji. Wymienione statystyki należy

poprawić, ponieważ dzięki codziennym dawkom ruchu senior może zyskać bardzo wiele, nie tracąc absolutnie nic.

– Ruchu nie może brakować nawet osobom starszym i przewlekle chorym. Istnieje bardzo niewiele przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania aktywności fizycznej, a systematyczne ćwiczenia wpływają korzystnie na przebieg prawie wszystkich chorób przewlekłych. Regularna aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko przedwczesnej śmierci, spowalnia rozwój miażdżycy, redukuje ryzyko choroby wieńcowej oraz liczbę zdarzeń sercowo naczyniowych, obniża ryzyko udaru mózgu, rozwoju nadciśnienia tętniczego, poprawia profil lipidowy, zmniejsza ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 oraz zespołu metabolicznego. Systematyczny wysiłek fizyczny redukuje także ryzyko wystąpienia chorób nowotworowych, w tym tak istotnych, jak rak okrężnicy i rak piersi. Ruch stanowi prewencję nadwagi i otyłości. Nie tylko poprawia sylwetkę, ale zwiększa także gęstość kości, zapobiegając w ten sposób osteoporozie i złamaniom — mówi dr Ernest Kuchar, specjalista medycyny sportowej.

Niech moc będzie z seniorami

Wydarzenia aktywizujące osoby starsze są niezwykle istotne. Przykładem jest impreza skupiająca seniorów z całego kraju, czyli Ogólnopolska Parada Seniorów, która odbyła się 24 sierpnia w Warszawie. Tego dnia na Kampusie Głównym Uniwersytetu Warszawskiego (na mecie Parady) dostępna była strefa edukacyjno-sportowa MultiSport Senior. Uczestnicy wydarzenia mogli konsultować się w niej ze specjalistami, dokonać darmowego pomiaru składu ciała, poznać korzyści z podejmowania aktywności w każdym wieku, a nawet poćwiczyć z trenerem. Ciekawą inicjatywą jest również MultiSport Senior, czyli pierwsza polska karta sportowa przeznaczona dla osób powyżej 60. roku życia, stworzona przez firmę Benefit Systems. Z nią seniorzy mogą uczęszczać do tysięcy obiektów sportowo-rekreacyjnych w całej Polsce i codziennie (do godz. 16:00) korzystać z różnych typów aktywności fizycznej. Wystarczy poprosić wnuczkę czy syna (dysponujących kartą MultiSport typu „Pracownik") o zamówienie karty MultiSport Senior za pośrednictwem pracodawcy. Wspólna aktywność może być cenną okazją do spędzenia czasu z bliskimi. Karta gwarantuje także dostęp do atrakcyjnych form relaksu, np. sauny bądź groty solnej. Więcej informacji o programie znajduje się na www.multisportsenior.pl.

Zrób dla siebie coś zdrowego

Nie trzeba odbywać katorżniczych treningów siłowych, by być aktywnym fizycznie – można połączyć wysiłek z przyjemnością, np. poruszając się w rytm muzyki. Naukowcy z kanadyjskiego McGill University zbadali 40 osób starszych z chorobą Parkinsona, obserwując je podczas kilkunastu tygodni kursu tanga[4]. Okazało się, że taniec ma pozytywny wpływ na przebieg choroby, gdyż kurs poskutkował znaczącą poprawą równowagi i sprawności poruszania się, a także niewielkimi korzyściami na tle funkcji poznawczych u seniorów. Ponadto trening wymagał skupienia uwagi oraz pracy nad pamięcią, a co najważniejsze, regularne lekcje tańca dały owoce w postaci poprawy nastroju oraz większej motywacji i radości z życia wśród badanych.

[1] Aktywność fizyczna osób starszych, opracowanie tematyczne, Kancelaria Senatu, Warszawa 2019.

[2] https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/en/

[3] A. Hansen, W zdrowym ciele zdrowy mózg, tłum. A. Teperek, Kraków 2018.

[4] https://www.mcgill.ca/neuro/channels/news/tango-dancing-could-benefit-parkinsons-disease-patients-246414

REKLAMA

Cukrzyca?

Ból stawów?

Problemy kardiologiczne?

Atopowe Zapalenie Skóry?

Stłuszczenie wątroby?

Bezpłatne badania, konsultacje i projekty badań klinicznych nowych leków i terapii.

W ofercie m.in. bezpłatne badanie wątroby na urządzeniu FibroScan®.

Szczegóły: 22 899 89 27

SYNEXUS

www.przychodniasynexus.pl

Moje drzwi są dla seniorów otwarte

Ostatnia rozmowa o seniorach „Gazety Senior", jeszcze z Dyrektorem DSS we wrocławskim magistracie, miała miejsce rok temu. Pytaliśmy wówczas m.in. o demografię, która jest dziś tematem niepokojącym starszych, jak i młodszych. Dziś rozmawiamy z Prezydentem Miasta Wrocławia nie tylko o starzeniu mieszkańców, ale także o tematach najważniejszych dla seniorów, takich jak zdrowie i opieka, dom i jego najbliższa okolica.

Jacek Sutryk Prezydent Miasta Wrocławia

Linda Matus: Czy Pana optymistyczna wizja pogodzenia rozwoju ze starzeniem społeczeństwa ma się wciąż dobrze? Czy może nowy punkt widzenia, z prezydenckiego fotela, wniósł inne spojrzenie na sprawę?
Jacek Sutryk: Kwestie demograficzne i moje ich postrzeganie absolutnie nie zmieniły się od zeszłego roku. Pewnie też i dlatego, że wciąż pracuję i jestem pośród ludzi, rzadko się w tym fotelu zagłębiając… A sprawa rozwoju, godzenia starszych i młodych? To, jak jest dla mnie ważna, pokazują choćby zadania kwartalne, regularnie ogłaszane na mojej stronie www.jacek.sutryk.pl i sukcesywnie realizowane. Zresztą, przypomnę tylko, że jednym z pierwszych założeń mojej prezydentury było stworzenie programu senioralnego i nowoczesnych narzędzi ich wsparcia. Pamiętajmy, że seniorzy to kwestia miejska, nie senioralna. To gospodarka, kultura, rodzina, edukacja, sport i wiele innych dziedzin. Stąd też dla planowego rozwoju polityki senioralnej konieczne jest zapewnienie podstaw finansowania, a także rozwijanie przedstawicielstw senioralnych na szczeblu samorządowym i kształcenie wyspecjalizowanych kadr. Ta polityka musi być nowoczesna, mieć swoje miejsce w budżecie i solidną reprezentację w instytucjach. Wreszcie musi być też wyprzedzająca, tzn. badać, diagnozować i opracowywać strategię, mając na uwadze zauważalne zmiany demograficzne. Cieszę się, że program Taxi Senior 75+ tylko w pierwszym półroczu bieżącego roku odnotował 3 257 uczestników i 5 431 zrealizowanych przejazdów. Że mamy już Wrocławską Kartę Seniora, Radiowy Klub Seniora czy Szkołę Liderów Senioralnych, a wśród obecnych zadań kwartalnych znalazło się udostępnienie Otwartego Klubu Seniora. Pozwoli on m.in. działać w Centrach Aktywizacji Lokalnej i będzie ofertą dla tych osób, które nie chcą uczestniczyć w sformalizowanych strukturach tworzących Kluby Seniora, np. w radach osiedla. Trzeba też wiedzieć, że pod koniec czerwca otwarto Przestrzeń Trzeciego Wieku Wrocławskiego Centrum Seniora przy pl. Solidarności 1/3/5.

Najstarsi

L.M.: Na oficjalnym profilu prezydenckim w serwisie Facebook często prezentuje Pan fotograficzne relacje ze spotkań z najstarszymi mieszkańcami. Jak udaje się Panu znaleźć czas na te długie spotkania?
J.S.: Spotkanie z seniorem nigdy nie jest za długie, ale zawsze niezwykle pouczające. Świetnie to wiem i świetnie czuję, bo uwielbiam odwiedzać swoją babcię. Czynię to regularnie i z największą przyjemnością. To wręcz rodzinny rytuał. Wiemy, że ludzie doświadczeni wiekowo miewają problemy ze zdrowiem, to, niestety, naturalna kolej rzeczy. Wielu z nich narzeka choćby na wzrok, ale powiem tak – oni i tak widzą często dużo więcej niż ludzie młodzi... A ja zamierzam z tej ich wiedzy korzystać.

L.M.: Wrocławska Szmaragdowa Karta Seniora to unikalny w skali kraju projekt skierowany do grupy 90+. Jak Pan to ocenia?
J.S.: Szmaragdowa karta to symbol, ale i realne działania. Symbol, ponieważ pokazujemy w ten sposób, że pamiętamy o seniorach i zależy nam na tych osobach oraz ich dobrostanie. Działania, bo usługi dostępne w tym programie są jak najbardziej realne, a niektóre dość często wykorzystywane przez naszych seniorów. Co świetnie pokazują statystyki.

Zdrowie, opieka, wsparcie

L.M.: Od początku kadencji otworzył Pan trzy nowe dzienne domy opieki, które wspierają starzenie w miejscu zamieszkania. Pozostanie we własnym domu do końca swoich dni jest optymalnym rozwiązaniem i miasto to coraz lepiej rozumie. Czy we Wrocławiu pojawi się teleopieka wspierana ze środków samorządu?
J.S.: Zdajemy sobie sprawę z wyzwań, jakie stawia obecnie opieka nad osobami starszymi i osobami z niepełnosprawnościami. Dlatego w ramach projektu badawczego pracujemy nad stworzeniem rozwiązania informatycznego, które ma służyć poprawie jakości życia wrocławskich seniorów i usprawnieniu opieki nad nimi. Celem projektu jest prototypowa platforma powstająca z udziałem seniorów – jako że liczymy się z ich opiniami i chcemy dostarczyć produkt odpowiadający ich potrzebom. Projekt badawczy z pogranicza telemedycyny i teleopieki rozwija zagadnienia związane z monitoringiem osób starszych oraz wspieraniem pracy wolontariuszy i opiekunów. Wypracowywane rozwiązanie ma w sposób kompleksowy wpłynąć na poprawę funkcjonowania osób starszych i osób wymagających zdalnej opieki.
Nasze działania na rzecz seniorów są wielowątkowe i szerokie. Oprócz wdrażania najnowszych technologii powstają m.in. nowe dzienne domy pomocy, centrum seniora, wprowadzamy nowe funkcjonalności szmaragdowej karty.

L.M.: Na zapowiadanego w kampanii Rzecznika Seniora i Opiekuna Seniora powołał Pan Ilonę Zakowicz. Czy ten urząd spełnia swoją funkcję wsparcia indywidualnych wrocławskich seniorów? Czy będzie rozwijany?
J.S.: Rzecznik seniora działa od niedawna. To, jak będzie się rozwijała ta funkcja, pokaże czas, a środowisko senioralne zweryfikuje. Ja zawsze byłem, jestem i będę człowiekiem dialogu. Dialog jest nam w mieście bardzo potrzebny, a rzecznik powinien o taki przepływ informacji oraz artykułowanie potrzeb i wzajemnych oczekiwań dbać. Wierzę, że pani Ilona jest właściwym człowiekiem na tym stanowisku, potrafiła napisać sobie piękne CV, będąc m.in. autorką wielu naukowych publikacji czy biorąc udział w konferencjach naukowych również o charakterze międzynarodowym.

L.M.: Wkrótce ruszą bezpłatne szczepienia na grypę dla seniorów. Takie działania zawsze cieszą się ogromnym zainteresowaniem. A jak Pan skomentuje głos antyszczepionkowców, którzy potępili tę akcję?
J.S.: Skomentuję krótko. Pozytywne działanie szczepionek jest bezdyskusyjne. Tak mówią wszyscy specjaliści. I ja im wierzę. Stąd nasze działania profilaktyczne, które będziemy kontynuować i rozwijać. Jeśli chodzi o głos antyszczepionkowców – nie zamierzam odnosić się do argumentów, które nie mają pokrycia w świecie nauki.

Zielone miasto

L.M.: Dom i najbliższa okolica stają się dla seniora z każdym rokiem coraz ważniejsze z uwagi na utratę sił, sprawności. Jakie zielone tereny są w planach? Czy będą przyjazne osobom starszym?
J.S.: Wszystkie inwestycje w zieleń dostosowujemy do potrzeb osób starszych i niepełnosprawnych. Dowodem są odpowiednio utwardzane alejki, bezpieczne zejścia, instalowanie nowych ławek lub siłowni na wolnym powietrzu. Część z nich stawiana jest na wniosek samych seniorów. Co więcej, seniorzy robią to także sami przy pomocy Wrocławskiego Budżetu Obywatelskiego. Świetnym przykładem takiego miniparku wymyślonego przez osoby starsze jest Ptasi Zagajnik w pobliżu ul. Zaporoskiej.

L.M.: Jak miasto chce rozwiązać problem smogu, który zagraża zdrowiu przede wszystkim dzieci i osób starszych?
J.S.: Smog jest ogromnym wyzwaniem cywilizacyjnym. Przeciwdziałamy złej jakości powietrza we Wrocławiu i przez najbliższe lata będziemy nasilać nasze działania na tym polu. Właśnie kończymy przygotowywać program antysmogowy, będzie rozpisany bardzo precyzyjnie, rok po roku. Równocześnie wzmacniamy komunikację miejską, aby ograniczać udział ruchu samochodowego po mieście. Zapowiedziałem, że kolejne tramwaje i autobusy kupowane dla wrocławian będą już w pełni dostosowane do potrzeb osób starszych, tzn. niskopodłogowe.

L.M.: Segregacja śmieci, korzystanie z PSZOK'a to wciąż wyzwanie dla seniorów. Ustawa o opłatach, od dwóch do czterech razy wyższych za niesegregowanie śmieci, ma motywować do sortowania odpadków. Podstawienie kontenera na odpady wielkogabarytowe często nie rozwiązuje problemu np. 75-letniej samotnej kobiety mieszkającej na czwartym piętrze kamienicy. Czy wrocławski PSZOK myśli o edukacji skierowanej do osób starszych? Czy mógłby pomóc osobom starszym pozbyć się starych sprzętów, mebli np. w formie akcyjnej nawet raz w roku?
J.S.: To bardzo ciekawa i ważna uwaga. Będę o tym rozmawiał z moimi współpracownikami. We Wrocławiu „polityką śmieciową" zajmuje się Ekosystem. Poproszę prezesa tej spółki, aby przepracował ten temat. Pomocy z pewnością mogą udzielić także osiedlowi radni. Warto pamiętać, że to niezwykle ważna instytucja pracująca na naszych osiedlach.

Wrocek

L.M.: Czworonogi doskonale wpływają na samopoczucie osób starszych. Jak kot Wrocek wpłynął na samopoczucie swojego Pana? Czy kolejny obowiązek, przy napiętym kalendarzu, nie jest źródłem dodatkowego stresu?
J.S.: O Wrocku mogę mówić wyłącznie w superlatywach, bo działa kojąco nie tylko na mnie, ale mam wrażenie, że także na cały zespół. Pracy przy Wrocku naprawdę nie ma dużo, proszę mi wierzyć. Natomiast, rzeczywiście, więcej jest radości i mniej stresu. Poza tym, pamiętajmy, Wrocek żyje już w ratuszu kilka ładnych miesięcy. Zatem zdążył wydeptać wiele ścieżek i porusza się po urzędzie naprawdę sprawnie.

Wrocławskie Dni Seniora 2019

L.M.: Czy przekaże Pan klucze do Wrocławia seniorom 6 września na wrocławskim Rynku podczas inauguracji tegorocznych obchodów Dni Seniora?

J.S.: Jeśli tylko taka będzie ich wola, to oczywiście. Przy czym proszę pamiętać, że – de facto – seniorom nie jest potrzebny żaden klucz do Wrocławia. Bo drzwi do mojego gabinetu są dla nich zawsze otwarte.

L.M.: Czego życzy Pan wrocławskim seniorom z okazji ich święta?
J.S.: By mogli żyć pełnią życia i by najlepiej czuli się we Wrocławiu. By byli dumni z naszego miasta, które wspólnie staramy się uczynić przyjaznym dla każdego.

L.M.: Dziękuję za rozmowę.

Harmonogram Dni Seniora Wrocław 2019

Wybrane wydarzenia

Dorota Feliks
Dyrektor Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego

Serdecznie zapraszam wszystkich Seniorów oraz ich bliskich na wielkie wrocławskie święto – Dni Seniora, które w tym roku odbędzie się w dniach 06.09.-06.10.2019 r. Szczególnie polecam Państwa uwadze wydarzenia, których nie tylko odbiorcami, ale i twórcami są seniorzy, m.in. Przegląd Kapel Ludowych i Zespołów Folklorystycznych, Przegląd Amatorskich Chórów Senioralnych, Przegląd Kabaretów i Małych Form Teatralnych, a także spotkanie z autorami książki „Mój przyjaciel smartfon". Zachęcam również do udziału w uroczystej Inauguracji Dni Seniora oraz w Marszu Kapeluszy.

Wersja elektroniczna harmonogramu Dni Seniora dostępna jest od sierpnia na stronie internetowej www.seniorzy.wroclaw.pl, a wersja papierowa w punkcie informacyjnym WCS przy pl. Dominikańskim 6.

6 WRZEŚNIA PIĄTEK

Inauguracja DNI SENIORA WROCŁAW 2019
Termin: 06.09.2019 r., godz. 09:30-14:00

godz. 10:00-11:30, pl. Nowy Targ
Bicie Kapeluszowego Rekordu Wrocławia
występy zespołów tanecznych, możliwość bezpłatnego sfotografowania się w fotobudkach, stoiska partnerskie godz. 11:30-12:00, od pl. Nowy Targ do Rynku

godz. 11:30-12:00, od pl. Nowy Targ do Rynku
Marsz Kapeluszy

godz. 12:00-13:00, Rynek
Uroczyste otwarcie Dni Seniora Wrocław 2019 wręczenie symbolicznych kluczy do bram miasta dla Królowej i Króla Seniorów, rozstrzygnięcie konkursów i wręczenie statuetek dla „Przyjaciół Seniorów"

godz. 13:00-14:00, Rynek Koncert „Muzyczny kalejdoskop" w wykonaniu wrocławskiego zespołu OLDERSI, Wstęp wolny

Bal Kapeluszy
Termin: 06.09.2019 r., godz. 16:00-18:00 Prowadzenie: Polski Komitet Pomocy Społecznej– Oddział Wrocław, Miejsce: ul. Dubois 11-13, I piętro, Wstęp: 15 zł/ osoba (napoje i drobne ciasteczka w cenie), obowiązują zapisy (max 90 osób) tel. 609 660 132

9 WRZEŚNIA PONIEDZIAŁEK

Szlakiem wrocławskich krasnali
„Od juniora do seniora" Termin: 09.09.2019 r., godz. 10:00-12:00, Prowadzenie: Paweł Grąbczewski, Straż Miejska Wrocławia, Miejsce: zbiórka przy Przejściu Świdnickim Bar Barbara, Wstęp wolny

Warsztaty dziennikarskie
Termin: 09.09.2019 r., godz. 10:00-11:30
Prowadzenie: Magda Wieteska, dziennikarka, Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 27, Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy (do 12 osób), tel. 71 772 49 40, e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

Ćwiczenia umysłu na wesoło – spotkanie przy grach planszowych
Termin: 09.09.2019 r., godz. 16:00-17:00
Prowadzenie: grupa O-CAL-eni, Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 27, Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy, tel. 71 772 49 40, e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

10 WRZEŚNIA WTOREK

Jak zrobić zdrowe zakupy. Spotkanie z dietetykiem
Termin: 10.09.2019 r., godz. 11:00-12:30
Prowadzenie: Magdalena Szyszka-Barycka, Miejsce: Przestrzeń Trzeciego Wieku, IV piętro WCRS, pl. Solidarności 1/3/5, Wstęp wolny

11 WRZEŚNIA ŚRODA

Wycieczka do Sobótki, piknik na Ślęży, marsz z kijkami, ognisko
Termin: 11.09.2019 r., godz. 09:00 wyjazd
Organizator: Klub Seniora „Magnolia" przy Stowarzyszeniu „Przyjazne Osiedle" ul. Wojrowicka 58, Nowy Dwór, Zapisy i informacje o kosztach wycieczki: Pan Marian tel. 883 782 839

Edukacja samorządowa dla seniorów
Termin: 11.09.2019 r., godz. 12:00
Miejsce: zbiórka przed wejściem głównym do Starego Ratusza (od strony pomnika A. Fredry), Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy (do 50 osób) tel. 71 772 49 40, e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl, Spotkanie, w trakcie którego seniorzy w asyście przewodnika zwiedzą Stary Ratusz, poznając tam historię wrocławskiego samorządu, a następnie, w Sukiennicach w sali sesyjnej z udziałem radnych Rady Miejskiej Wrocławia będą mogli odbyć rozmowę o roli Rady Miejskiej w życiu miasta oraz bieżących sprawach Wrocławia. Przewidywany czas trwania spotkania to około 1,5 godziny

Bliżej sztuki. MWW dla seniorów, warsztaty wokół wystawy Borderline
Termin: 11.09.2019 r., godz. 13:00-15:00
Miejsce: Muzeum Współczesne Wrocław, pl. Strzegomski 2a, tel. 71 356 42 57 e-mail: mww@muzeumwspolczesne.pl, Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy, tel. 71 356 42 57, e-mail: a.krukowska@muzeumwspolczesne.pl *
W trakcie trwania obchodów Dni Seniora, Muzeum Współczesne Wrocław oferuje darmowy wstęp dla wszystkich osób w wieku 60+ (wejściówki do odebrania w kasie).

12 WRZEŚNIA CZWARTEK

Warsztaty ekologiczne „Czy mamy wpływ na zmiany klimatu"
Termin: 12.09.2019 r., godz. 12:30-14:30
Prowadząca: Grażyna Jaworska, Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 27, Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy tel. 71 772 49 40, e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

13 WRZEŚNIA PIĄTEK

Prelekcja lekarza geriatry: Na czym polega chorowanie w starości i jak lekarz geriatra może pomóc starszemu człowiekowi?
Termin: 13.09.2019 r., godz. 14:00-16:00
Prowadzenie: dr Edyta Karasek, Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 210, Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy, tel. 71 772 49 40, e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

15 WRZEŚNIA NIEDZIELA

Przegląd Zespołów Folklorystycznych i Kapel Ludowych
Termin: 15.09.2019 r., godz. 10:00-17:00
Miejsce: Strefa Kultury Wrocław (dawny Impart) ul. Mazowiecka 17, Wstęp wolny, W Przeglądzie weźmie udział ok. 20 zespołów pieśni i tańca z całego Dolnego Śląska, w tym międzypokoleniowych. Dodatkową atrakcją będą stanowiska wystawiennicze środowisk senioralnych.

16 WRZEŚNIA PONIEDZIAŁEK

PRZEGLĄD AMATORSKICH CHÓRÓW SENIORALNYCH
Termin: 16.09.2019 r., godz. 10:00-17:00
Miejsce: Podwórko - Teatr Muzyczny Capitol ul. Piłsudskiego 67, Wstęp wolny, W przeglądzie zaprezentuje się ok. 20 chórów i zespołów śpiewaczych z całej Polski.

17 WRZEŚNIA WTOREK

Prelekcja „4 kroki do utrzymania sprawności fizycznej i umysłowej w wieku 60+"
Termin: 17.09.2019 r., godz. 11:00-13:00
Prowadzenie: Piotr Łącki, psycholog, Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 210, Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy, tel. 71 772 49 40, e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl Psycholog Piotr Łącki opowie o tym, jak utrzymać sprawność fizyczną i umysłową w wieku 60+. Prelekcja w bardzo przystępnej formie przekazuje wiedzę zawartą w jego książce „Żyj pełnią życia". Po spotkaniu będzie możliwość otrzymania dedykacji od autora.

19 WRZEŚNIA CZWARTEK

OPERETKI CZAR – czwartek z operetką. Znane i nieznane fragmenty operetek, które podbiły Budapeszt, Wiedeń i Paryż.
Termin: 19.09.2019 r., godz. 19:00
Miejsce: Scena Kamienica, ul. Lelewela 15, Wstęp płatny: bilet ulgowy: 40zł, bilet normalny: 45 zł, dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora: 35 zł. Artyści śpiewacy, wspólnie z tancerzami baletu, wykonają fragmenty z takich dzieł, jak m.in. „Frasquita", „Dama z portretu", „Perła z Tokaju", czy „Bal w Savoyu". Wykonawcy: Sylwia Frączek – sopran, Tomasz Maleszewski – tenor, Balet Sceny Kamienica, Ivan Zhukov – fortepian.

26 WRZEŚNIA CZWARTEK

HISZPAŃSKI WIECZÓR Z CARMEN, Sceny z najsłynniejszej opery świata przeplatane zarzuelami i tańcami hiszpańskimi
Termin: 26.09.2019 r., godz. 19:00
Miejsce: Scena Kamienica, ul. Lelewela 15, Wstęp płatny: bilet ulgowy: 40 zł, bilet normalny: 45 zł, dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora: 35 zł. Hiszpański Wieczór z Carmen to podróż po słonecznej Sewilii przy dźwiękach najsłynniejszej opery świata. Wykonawcy: Katarzyna Haras – mezzosopran (Carmen), Tomasz Maleszewski – tenor (Don Jose), Jacek Jaskuła – baryton (Escamillo), Balet Sceny Kamienica, Ivan Zhukov – fortepian.

29 WRZEŚNIA NIEDZIELA

TARGI SENIORALNE
Termin: 29.09.2019 r., godz. 10:00-16:00
Miejsce: Teatr Polski, ul. Gabrieli Zapolskiej 3, Wstęp wolny, W trakcie targów będzie prezentowana różnorodna oferta ok. 50 Partnerów Wrocławskiej Karty Seniora. Specjalne rabaty oraz bezpłatne konsultacje i porady z zakresu edukacji, kultury, zdrowia, sportu, turystyki i rekreacji

KONCERT „GDY OPERA SPOTYKA SIĘ Z OPERETKĄ"
Termin: 29.09.2019 r., godz. 17:00
Miejsce: Teatr Polski, ul. Gabrieli Zapolskiej 3, Wstęp bezpłatny: zaproszenia do odebrania 23 września 2019 we Wrocławskim Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, Punkt Informacyjny, w godz. 09:00-15:00 jedna osoba może otrzymać maksymalnie 2 zaproszenia. Podczas wydarzenia przeniesiemy się w podróż po słynnych dziełach operowych i operetkowych. Artyści zaprezentują także fragmenty z rzadko wykonywanych w Polsce dzieł. Organizator: Scena Kamienica. Obsada: Sylwia Frączek – tenor, Liza Wesołowska – sopran, Tomasz Maleszewski – tenor, Magdalena Jaszczak – fortepian. Czas trwania: 120' (jedna przerwa)

30 WRZEŚNIA PONIEDZIAŁEK

Spotkanie autorskie z seniorami, twórcami książki pt. „Mój przyjaciel smartfon"
Termin: 30.09.2019 r., godz. 12:00-14:00
Prowadzenie: Magda Wieteska Miejsce: pl. Solidarności 1/3/5, Wstęp wolny

1 PAŹDZIERNIKA WTOREK

VII SENIORALNY PRZEGLĄD MAŁYCH FORM TEATRALNYCH I KABARETÓW
Termin: 01.10.2019 r., godz. 10:00-17:00
Miejsce: Centrum Kultury AGORA, ul. Serbska 5 A /sala teatralna/ parter, Wstęp wolny, W przeglądzie zaprezentują się teatralne i kabaretowe grupy senioralne z całego Dolnego Śląska.

2 PAŹDZIERNIKA ŚRODA

Puchar Wrocławia – Taniec Towarzyski. Pary Taneczne Amatorskie „Bądź gwiazdą tańca wśród seniorów" SENIOR STAR 2019
Termin: 02.10.2019 r., godz. 16:00-19:00
Prowadzenie: Andrzej Turkiewicz i Stowarzyszenie TRATWA, Miejsce: Przestrzeń Trzeciego Wieku, IV piętro WCRS, pl. Solidarności 1/3/5, Wstęp bezpłatny, Zapisy dla uczestników Pucharu (dla singli i par, wiek 50+), tel. 609 638 438, Zapisy dla widzów: tel. 71 772 49 40, e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

3 PAŹDZIERNIKA CZWARTEK

GALA AMATORSKICH CHÓRÓW SENIORALNYCH
Termin: 03.10. 2019 r., godz. 15:00-17:00
Prowadzenie: Maciej Michałkowski „ Scena Kamienica", Miejsce: Kościół św. Stanisława, św. Doroty i św. Wacława, pl. Wolności 3, Wstęp wolny

BAL SENIORA

Termin: 03.10.2019 r., godz. 17:00-22:00
Organizatorzy: Polski Komitet Pomocy Społecznej i Fundacja Teraz Życie, Miejsce: Restauracja Letnia w ZOO, Wstęp: 35 zł/osoba (cena zawiera napoje + ciastka, reszta menu do zakupienia promocyjnych cenach), obowiązują zapisy (maksymalnie 300 osób), tel. 609 660 132.

4 PAŹDZIERNIKA PIĄTEK

Inauguracja sezonu symfonicznego Narodowego Forum Muzyki
Termin: 04.10.2019 r., godz. 19:00
Miejsce: Narodowe Forum Muzyki pl. Wolności 1, Wstęp: bilet w cenie specjalnej 20 zł., W dniach 6 września – 4 października seniorzy posiadający Wrocławską Kartę Seniora będą mogli zakupić bilety w kasie NFM na wybrane wydarzenia w specjalnej cenie (jedna osoba może zakupić maksymalnie 2 bilety na dane wydarzenie). PULA BILETÓW W PROMOCJI JEST OGRANICZONA.

Dni Seniora 2019 r.

Złote oblicza starości

Przygotowania do DNI SENIORA WROCŁAW 2019 idą pełną parą. W obchodach co roku bierze udział kilkanaście tysięcy seniorów z całego Dolnego Śląska i innych regionów Polski. Co szczególnego widzi Pan w tegorocznej edycji?

Robert Pawliszko, dyrektor Wrocławskiego Centrum Seniora: Dni Seniora to wielkie święto, które tak naprawdę trwa cały rok, jednak miesiąc dedykowany seniorom jest wyjątkowy. Pomiędzy 6 września a 6 października chcemy skupić wszelkie organizacje i instytucje zaangażowane w działalność na rzecz seniorów oraz w sposób szczególny ukazać aktywność samych osób 60+. Prawie 200 wydarzeń, które proponujemy w tym roku naszym mieszkańcom, wymaga bardzo sprawnej logistyki i koordynacji. Mając 10-letnie doświadczenie i wsparcie blisko 100 partnerów i wolontariuszy, staramy się, by wielkie jesienne świętowanie było atrakcyjne i przyniosło wiele radości. Dni Seniora stanowią międzypokoleniową przestrzeń, w której spotykają się całe rodziny. W ideę tę wpisują się dziadkowie razem z dziećmi i wnukami wspólnie korzystający z oferty, którą przygotowaliśmy.

Dni Seniora tradycyjnie zainauguruje Wielki Marsz Kapeluszy, w którym będziemy bić Kapeluszowy Rekord Wrocławia. Zwykle zmierza Pan wtedy w mundurze Józefa Piłsudskiego w stronę sceny w Rynku, wraz z barwnie przystrojonymi seniorami.

R.P.: Marsz Kapeluszy jest barwnym korowodem, w którym każdy może ujawnić swą inną, nie do końca odkrytą osobowość. Wszyscy uczestnicy pochodu co roku odmieniają swój codzienny wizerunek na ten pełen fantazji. W ten sposób upowszechniają optymistyczny wizerunek starości i walczą ze stereotypami. Jak święto, to święto!

W tym roku barwny korowód formuje szyki o godz. 10.00 na placu Nowy Targ.

R.P.: Tak, od tej godzinie zaczynamy rejestrację, by wspólnie bić Kapeluszowy Rekord Wrocławia. Miejmy nadzieję, że prognozy będą optymistyczne i deszcz nie przepłoszy nam uczestników! O godz. 11.30 barwny Marsz Kapeluszy wyruszy w stronę sceny na placu Gołębim w Rynku, gdzie odbędzie się wręczenie symbolicznych kluczy do bram miasta dla Królowej i Króla Seniorów. Od 12.30 czekają nas emocje związane z ogłoszeniem wyników konkursów i wręczeniem statuetek dla Przyjaciół Seniorów. Inaugurację zakończymy o godz. 13.00 koncertem „Muzyczny kalejdoskop" w wykonaniu wrocławskiego zespołu OLDERSI, który zaserwuje nam sporą dawkę rock'n'rolla.

Jakie wydarzenia z bogatego harmonogramu Dnia Seniora zaakcentowałby Pan szczególnie?

R.P.: Nie chciałbym dokonywać selekcji. Dni Seniora po to obfitują w senioralne wydarzenia, by każdy w zależności od zainteresowań mógł znaleźć coś dla siebie: od tańca, przez wydarzenia kulturalne po zdrowotne, jak np. bezpłatne badania.

W tym roku mija dekada od pierwszego Marszu Kapeluszy. Przez tych 10 lat organizacji Dni Seniora impreza bardzo się rozrosła. Czy plany WCS również się zmieniły?

R.P.: Idea, by jak najwięcej seniorów włączało się aktywnie w życie miasta, pozostała niezmienna. I dzieje się tak na coraz większą skalę! Próbujemy odczarowywać stereotyp starości i pokazujemy, że jesień życia, stanowiąca często jedną czwartą całości naszej egzystencji, to okres, gdy możemy być zadowoleni, a nawet szczęśliwi. Daje nam szansę na realizację swoich pasji, powrót do zaniedbanego kiedyś ze względu na obowiązki zawodowe hobby, a często otwiera nowe, twórcze inicjatywy. Powinniśmy cieszyć się z każdego dnia, w którym możemy spotykać się z innym ludźmi. Bo osoby w wieku 60 + nic nie muszą, ale wszystko mogą. Warto pokazywać młodszym pokoleniom, że starość ma też oblicze radosne, ciepłe i kolorowe tak, jak złota polska jesień.

Robert Pawliszko
Dyrektor Wrocławskiego Centrum Seniora

Udział w wydarzeniach na Dni Seniora Wrocław 2019 jest w większości bezpłatny, ale obowiązują zapisy w siedzibie Wrocławskiego Centrum Seniora bądź w siedzibach Partnerów – współorganizatorów senioralnych inicjatyw.

Wersja elektroniczna harmonogramu Dni Seniora dostępna jest od sierpnia na stronie internetowej www.seniorzy.wroclaw.pl, a wersja papierowa w punkcie informacyjnym WCS przy pl. Dominikańskim 6.

WCRS Wrocławskie Centrum Seniora

Wrocławska Rada Seniorów II kadencji

Znamy już skład nowej Wrocławskiej Rady Seniorów II kadencji powołanej 2 sierpnia 2019 r. Tworzy ją 14 osób. Członkowie WRS będą działać społecznie przez 4 lata, realizując miejską politykę senioralną i nadając jej nowe kierunki.

Ośmiu członków WRS to przedstawiciele środowisk senioralnych, wybrani zgodnie z uchwałą Rady Miejskiej Wrocławia. Trzej kolejni to osoby wskazane przez Prezydenta Miasta Wrocławia Jacka Sutryka. Kolejnych trzech przedstawicieli Rady wyłonionych zostało przez Przewodniczącego Rady Miejskiej.

Wybrani w myśl Uchwały nr LX/1526/14 RM Wrocławia z 26 czerwca 2014 r.
Jolanta Adamek – Regionalna Sekcja Emerytów i Rencistów NSZZ „Solidarność" Dolny Śląsk
Marek Ferenc – Fundacja Aktywny Senior
Elżbieta Gorgoń – Fundacja FONIS
Grażyna Lange – „Dom Mediacji" Stowarzyszenie Mediatorów Gospodarczych
Jerzy Lesicki – Stowarzyszenie Kombatantów Misji Pokojowych ONZ, Koło nr 5
Jacek Jerzy Popecki – Stowarzyszenie Społeczno-Kulturalne „Porozumienie Wschód-Zachód"
Elżbieta Anna Sarek – Stowarzyszenie „Pomysł na Życie"
Adam Zych – Fundacja Laboratorium Architektury 60+

Powołani przez Prezydenta Miasta Wrocławia
Michalina Witczak – Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów, ZO Wrocław
Danuta Czarnecka – Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów, ZO Wrocław
Robert Pawliszko – UM Wrocławia

Powołani przez Przewodniczącego Rady Miejskiej
Agata-Gwadera Urlep – RM
Jolanta Niezgodzka – RM
Robert Pieńkowski – RM

Zapraszamy do udziału w konkursach na Dni Seniora!

Zostało jeszcze 6 dni do finału konkursów zorganizowanych na Dni Seniora. Zapraszamy Państwa do składania prac do poniedziałku 2 września.

Pierwszy to konkurs na projekt krasnala „Seniorka" wykonany dowolną techniką, kierowany zarówno do osób indywidualnych, jak i grup senioralnych oraz międzypokoleniowych z całej Polski. **W drugim konkursie pn. „Wrzeciona czasu"** czekamy na historie (biografie) najstarszych wrocławian związane z naszym miastem. Można je napisać prozą (do 4 stron A4) albo wierszem (3 do 5 wierszy do 5 stron A4). Dla zwycięzców przewidziano trzy nagrody oraz Nagrodę Specjalną dla najstarszego uczestnika konkursu!

Trzeci konkurs – fotograficzny pt. „Tajemniczy, nieznany Wrocław" ma na celu pokazanie mało popularnych miejsc we Wrocławiu. Czekamy na 3 zdjęcia, mogą być zrobione nawet telefonem komórkowym. Proszę je zatytułować i wraz z krótkim opisem dostarczyć do siedziby WCS. **Czwarty konkurs polega na ułożeniu Hymnu Dni Seniora**, który będzie miał swoje prawykonanie podczas inauguracji Dni Seniora Wrocław 2019. Kompozycja może składać się ze ścieżki dźwiękowej rozpisanej na instrument lub instrumenty oraz okolicznościowego tekstu. Można również stworzyć sam tekst i wykonać go w formie melorecytacji.

Piąty konkurs polega na stworzeniu pracy plastycznej inspirowanej twórczością literacką Edwarda Stachury. Na Państwa prace czekamy do **2 września 2019**. Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, 50-159 Wrocław, pokój nr 29.

Szczegóły na stronie www.seniorzy.wroclaw.pl w zakładce Dni Seniora.

Kamila Polańska-Wasik **koordynator Dni Seniora poleca:**

Kamila Polańska-Wasik
Koordynator Dni Seniora

Drodzy Państwo, przede wszystkim nie może Was zabraknąć na uroczystej Inauguracji – startujemy w piątek 6 września o godz. 10.00 na pl. Nowy Targ. Pamiętajcie o kapeluszach – będziemy bić Kapeluszowy Rekord Wrocławia!
Każde nakrycie głowy zostanie zarejestrowane, a w międzyczasie odbędą się występy zespołów tanecznych, darmowe zdjęcia w fotobudkach oraz bezpłatne porady na stoiskach partnerów Dni Seniora.
O godzinie 11.30 wyruszymy barwnym korowodem w kierunku sceny na Rynku. W samo południe nastąpi oficjalne otwarcie Dni Seniora. Prezydent Miasta Wrocławia wręczy symboliczne klucze do bram miasta dla Królowej i Króla Seniorów. Rozstrzygniemy również konkursy i wręczymy statuetki dla Przyjaciół Seniorów.
Podsumowaniem tego dnia będzie wspaniały koncert „Muzyczny kalejdoskop" w wykonaniu wrocławskiego zespołu Oldersi. W skład grupy wchodzą seniorzy, zawodowi muzycy, wspaniali rockandrollowcy. Posłuchamy legendarnych przebojów Beatlesów, Elvisa Presleya, Creedensów, Johna Denvera! Zabierzemy Państwa we wspaniały klimat lat 60.

Seniorzy seniorom

Gorąco polecam także przeglądy twórczości senioralnej. Przegląd Kapel Ludowych i Zespołów Folklorystycznych, który odbędzie się 15 września w Strefie Kultury Wrocław przy ul. Mazowieckiej 17, Przegląd Amatorskich Chórów Senioralnych 16 września od godz. 10.00 w Teatrze Muzycznym Capitol oraz Przegląd Kabaretów i Małych Form Teatralnych 1 października od godz. 10.00 w Centrum Kultury Agora przy ul. Serbskiej 5a. Zapraszamy także na spotkanie z autorami-seniorami książki dla dzieci pt. „Mój przyjaciel smartfon" – 30 września godz. 12.00-14.00 w Przestrzeni Trzeciego Wieku przy pl. Solidarności 1/3/5.

Targi Senioralne

Targi Senioralne w tym roku po raz pierwszy odbędą się w Teatrze Polskim – 29 września w godzinach 10.00-16.00. Zachęcamy do przybycia – na seniorów czeka 60 stanowisk partnerów Dni Seniora (zarówno instytucji miejskich, jak i firm komercyjnych) z bardzo starannie wyselekcjonowanymi ofertami zdrowotnymi, turystyczno-rekreacyjnymi, edukacyjnymi i kulturalnymi. W trakcie Targów będą organizowane konkursy z możliwością wygrania voucherów na bezpłatne usługi i produkty, gadżetów i upominków. Przybyli będą mogli korzystać z bezpłatnych badań i konsultacji specjalistów.

Wieczorki taneczne

Dni Seniora bez tańca i muzyki? Niemożliwe! Dlatego przygotowaliśmy dla Państwa wieczorki taneczne. Już 6 września zaczynamy Balem Kapeluszy, który organizuje Polski Komitet Pomocy Społecznej przy ul. Dubois. Na dachu Muzeum Współczesnego odbędzie się 14 września trzecia edycja wspaniałej międzypokoleniowej potańcówki. Potańczyć można będzie także w Firleju 19 września i w Stowarzyszeniu TRATWA 2 października. A na koniec Dni Seniora 3 października zapraszamy na wielki bal w Restauracji Letniej w ZOO.
Do zobaczenia na Dniach Seniora Wrocław 2019!

Wspólnie szukamy rozwiązań

Rozmowa z Iloną Zakowicz, Rzeczniczką Seniora i Opiekuna

Bywa, że w obliczu problemów nie mamy możliwości lub siły stawić im czoła samodzielnie. W takich momentach warto skorzystać z profesjonalnej pomocy. O wsparciu prawnym i nie tylko rozmawiamy z Iloną Zakowicz, Rzeczniczką Seniora i Opiekuna.

Linda Matus: Z jakimi problemami najczęściej zgłaszają się seniorzy do Rzeczniczki Seniora i Opiekuna?
Ilona Zakowicz: Jednym z kluczowych wyzwań, które pojawiły się już w pierwszych dniach mojego funkcjonowania w roli rzeczniczki, były problemy prawne. Niestety, seniorzy często padają ofiarą oszustów, nieuczciwych sprzedawców, bywa także, że zmagają się z trudnymi sytuacjami rodzinnymi, które wymagają konsultacji i wsparcia prawnika. Na szczęście we Wrocławiu funkcjonuje 26 punktów nieodpłatnej pomocy prawnej. Seniorzy mogą umówić się na konsultację z prawnikiem pod numerem telefonu 71 777 98 88, często jednak to ja umawiam taką wizytę podczas spotkania, zdarza się bowiem, że senior nie ma telefonu, nie chce kontaktować się w sprawie porady prawnej w mieszkaniu lub decyduje się na ustalenie terminu spotkania podczas naszej rozmowy. Staram się wsłuchiwać w potrzeby osób starszych, sugerować możliwe rozwiązania lub wskazywać alternatywy. Czasami seniorzy nie mają kogo prosić o takie wsparcie, skarżą się na brak zainteresowania ze strony bliskich. To niezwykle przykre, że do wspomnianych już trudności, z jakimi mierzą się osoby starsze, dodać należy także samotność i osamotnienie – poczucie bycia „niepotrzebnym". Tym bardziej cieszy fakt, że z inicjatywy Prezydenta Wrocławia Jacka Sutryka wrocławscy seniorzy mogą korzystać z coraz bogatszej oferty projektów i programów ukierunkowanych na poprawę jakości życia osób starszych.

L.M.: Czy seniorzy kierują się do Pani tylko po pomoc?
I.Z.: Najczęściej tak. Wśród trudności, z jakimi zgłaszają się seniorzy, poza wspomnianymi już problemami prawnymi, wymienić należy także: trudne sytuacje rodzinne, problemy mieszkaniowe, problemy finansowe, zdrowotne i wiele innych. Podczas spotkania każdorazowo staram się ustalać strategię działań, a zatem planujemy kolejne kroki, które należy podjąć, by doprowadzić do pomyślnego rozwiązania sprawy. Udzielam informacji dotyczących możliwych form wsparcia i kierunków działania, informuję także o ofercie miasta dla seniorów. Warto jednak dodać, że coraz częściej spotykają się ze mną także tak zwani „aktywni seniorzy", a nawet grupy senioralne, które poszukują informacji dotyczących oferty aktywizacyjnej z zakresu sportu, rekreacji, edukacji lub mają interesujący pomysł na działania i poszukują możliwych form wsparcia w ich realizacji.

L.M.: Jak zgłosić się do Rzecznika Seniora i Opiekuna?
I.Z.: W celu umówienia się na wizytę proszę o kontakt telefoniczny pod nr telefonu: 668 010 360. Spotkania odbywają się w Przestrzeni Trzeciego Wieku Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego przy pl. Solidarności 1/3/5, piętro III, pokój nr 318. Serdecznie zapraszam.

Rzeczniczka seniora i opiekuna
Ilona Zakowicz
Spotkanie po wcześniejszym umówieniu telefonicznym.
tel. 668 010 360

fot. Michał Łepecki

Grupa Dialogu Społecznego ds. Seniorów SPOTKANIE

13 września odbędzie się kolejne spotkanie Grupy Dialogu Społecznego ds. Seniorów. Spotkanie ma charakter otwarty. Zapraszamy każdego seniora lub osoby zainteresowane losem wrocławskich seniorów. Zapisy nie są wymagane.

DATA I MIEJSCE:
13 września 2019 (piątek)
godzina 11:00 - 13:00
Przestrzeń Trzeciego Wieku
pl. Solidarności 1/3/5

Tekla Juniewicz, najstarsza Polka, ukończyła 113 lat

W wieku 106 lat wnosiła węgiel na piętro kamienicy, by napalić w piecu. Jako stulatka przeszła udaną operację. Choć w codziennej diecie nie unikała tłustych potraw i dużej ilości jajek, to zapytana o sekret długowieczności, odpowiedziała „głód i bieda”.

Tekla Juniewicz, Wacław Jan Kroczek

Tekla Juniewicz urodziła się jako Tekla Dadak, córka Jana Dadak (syna Bazylego i Eufrozyny) i Katarzyny z domu Szkwyrko (córki Bazylego i Ewy), 10 czerwca 1906 roku w miejscowości Krupsko, na Kresach Wschodnich. Miejscowość ta leżała wówczas na terenie Austro-Węgier; pani Tekla urodziła się zatem jako poddana cesarza Franciszka Józefa. Po odzyskaniu niepodległości przed Polskę Krupsko stanowiło część gminy Rozdół, powiatu Żydaczów, województwa stanisławowskiego II Rzeczpospolitej. Z końcem II wojny światowej zostało wraz z Lwowszczyzną przyłączone do ZSRR, a po 1991 r. znalazło się w obwodzie lwowskim niepodległej Ukrainy. W Krupsku pani Tekla spędziła pierwsze lata życia, tam też urodziły się jej dwie młodsze siostry: Rozalia i Katarzyna. Jan Dadak pracował u hrabiego Lanckorońskiego, mama zajmowała się domem. Pani Tekla wspomina ją jako bardzo piękną kobietę. Niestety, zmarła podczas pierwszej wojny światowej. W tym czasie mała Tekla trafiła do szkoły sióstr Szarytek w Przeworsku, gdzie uczyła się szyć, haftować, pomagała też w kuchni. Siostry zwykły nazywać panią Teklę „Kluska”; były dla niej bardzo dobre i zastępowały mamę, którą przedwcześnie straciła, a po latach często odwiedzała je już z własnymi córkami. W Przeworsku poznała również przyszłego męża, Jana Juniewicza, którego poślubiła 28 lutego 1927 roku.

Szczęśliwe małżeństwo

Po ślubie przeprowadzili się do Borysławia, gdzie Juniewicz podjął pracę w kopalni wosku ziemnego. Mimo 22 lat różnicy między małżonkami małżeństwo było bardzo szczęśliwe. W 1928 i 1929 roku na świat przyszły dwie córki: Janina i Urszula. Pani Tekla często odwiedzała Warszawę, mając okazję uczestniczyć w defiladach z udziałem Józefa Piłsudskiego. Nie lubiła stagnacji, zawsze była w ruchu. Lubiła kino, grę w karty i życie towarzyskie. Bardzo dużo też czytała, uprawiała własny ogródek. Szczęśliwe życie rodzinne przerwał wybuch II wojny światowej. Pani Tekla wspominała, że obie wojny były straszne, ale druga nieporównywalnie bardziej, gdyż w pierwszej nie było aż takiej bezwzględności i zagłady na masową skalę. Kresy opuściła w listopadzie 1945 roku, gdy wraz z pierwszą repatriacją przybyła wraz z rodziną na Ziemie Odzyskane. Początkowo planowali osiedlić się w Wałbrzychu, jednak za namową znajomych wysiedli w Gliwicach, gdzie Jan Juniewicz dostał pracę w kopalni Sośnica. Pani Tekla zajęła się domem i wychowaniem córek. Mąż zmarł w 1980 roku w wieku 96 lat. Pani Tekla do 103. roku życia mieszkała sama. Później wprowadził się do niej wnuk Adam, aby pomóc w codziennych czynnościach.

Rekordy długowieczności

Zgodnie z badaniami Gerontology Research Group (pol. Gerontologiczna Grupa Badawcza) i Max Planck Institute of Demographic Research (pol. Instytut Badań nad Demografią Maxa Plancka) wiek 110 lat jest osiągany średnio przez jednego na tysiąc stulatków. Ale wiek 113 lat dalece rzadziej – przez jednego na osiem tysięcy stulatków.

10 czerwca 2016 roku Tekla Juniewicz ukończyła 110 lat, zostając pierwszą superstulatką we współczesnej historii województwa śląskiego. Impreza urodzinowa, w której z pełnym zaangażowaniem uczestniczyła jubilatka, odbyła się w lokalnej restauracji w Sośnicy. W świetle obecnej wiedzy, we współczesnej historii Polski jedynie 17 osób osiągnęło ponad wszelką wątpliwość status superstulatki i były to same kobiety. W czerwcu 2017 roku ukończyła 111 lat, wg badań jako siódma osoba w historii Polski. 20 lipca 2017 roku w wieku 111 lat zmarła Jadwiga Szubartowicz z Lublina. Wówczas Tekla Juniewicz została najstarszą żyjącą Polką. Wybitny wiek pani Tekli został zweryfikowany przez Gerontology Research Group. W czerwcu 2018 roku została pierwszą osobą w historii Polski, która przekroczyła barierę 112 lat życia. Obecnie jest uznana za 17. najstarszą osobę na świecie i 5. w Europie. Co ciekawe, w chwili 113. urodzin pani Tekla była jedną pozycję niżej wśród najstarszych mieszkańców Unii Europejskiej, gdyż Francuzka Julie Montabord (ur. 17.04.1906) mieszkała na należącej do Francji karaibskiej wyspie Martynika. Zgodnie ze współczesnymi standardami datę urodzenia potwierdzono źródłami z różnych okresów jej życia. Akcja odnalezienia oryginalnej metryki urodzenia z 1906 roku została przedsięwzięta we współpracy z rodziną pani Tekli, przez pośrednictwo Konsulatu Generalnego RP we Lwowie. W dokumencie imię pani Tekli zapisano po łacinie jako „Tecla”. W kwietniu 2018 roku Tekla Juniewicz pobiła rekord długowieczności Polski, który należał do Wandy Wierzchleyskiej z Warszawy (1900-2012), również pochodzącej z Lwowszczyzny. W maju 2018 roku, wraz z panią Teklą, żyły w Polsce trzy inne superstulatki, lecz niestety w ciągu ostatniego roku zmarły. Aktualnie, jedyną żyjącą superstulatką w Polsce oprócz pani Tekli jest Antonina Partyka z miejscowości Bojadła (województwo lubuskie), która 110 lat ukończyła 22 września 2018. Wg badań Gerontology Research Group, na świecie żyje obecnie zaledwie 20 osób w naukowo stwierdzonym wieku 113 lat, zaś w nowożytnej historii było ich 233 (stan na 1 stycznia 2015). Osiągnięcie pani Tekli jest jednak tym bardziej wzniosłe z punktu widzenia geograficznego; w regionie Europy Północno-Wschodniej i basenu Morza Bałtyckiego obok pani Tekli tylko Astrid Zachrison (1895-2008) ze Szwecji osiągnęła 113 lat i zmarła w dniu swoich 113. urodzin. Pani Tekla, reprezentując Polskę, pobiła kolejno oficjalne rekordy długowieczności Irlandii, Kolumbii, Norwegii, Austrii, Meksyku, Belgii, Finlandii, Niemiec, Szwecji i Argentyny.

Silne więzi z rodziną

Pani Tekla jest osobą o niespotykanie silnym i szczerym charakterze i witalności. Mając 100 lat, jeździła sama autobusem do Górnośląskiego Centrum Rehabilitacji w Tarnowskich Górach. W wieku 106 lat wnosiła węgiel na piętro kamienicy, by napalić w piecu. Oglądała filmy dokumentalne i historyczne, aktywnie uczestniczyła w życiu rodzinnym. W kwietniu 2006 r., za poradą śląskiego konsultanta geriatrii dr. Jarosława Derejczyka, przeszła udaną operację dróg żółciowych, zostając najstarszą pacjentką, która przeszła ten zabieg. W czasie hospitalizacji przez cały czas czuwał przy niej wnuk Adam. W codziennej diecie nie unikała tłustych potraw i dużej ilości jajek. Mimo to zapytana podczas swoich 111. urodzin o sekret długowieczności, odpowiedziała „głód i bieda”. Należy przy tym rozumieć szeroko pojęty umiar w każdym aspekcie życia. Szczególne silne więzi miłości łączą ją z rodziną; dla wnuka Adama ukochana babcia Tekla zawsze była bohaterką i wzorem do naśladowania.

Wacław Jan Kroczek

Gerontology Research Group,
Korespondent GRG - Polska

www.najstarsipolacy.pl

Korzystałem z materiałów opublikowanych w Dzienniku Zachodnim, artykułu Moniki Foltyn (MSI Gliwice) i materiałów własnych.

JA, KOBIETA

1. **Na ogół nie czytam instrukcji, wciskam, co trzeba (zdarzy się, że nie trzeba), aż zadziała.**
2. **Nie potrzebuję alkoholu, aby narobić sobie obciachu, bez tego też daję radę.**
3. **Nie jestem rozkapryszona, ale emocjonalnie elastyczna.**
4. **Fajne słowa świata „Idę na zakupy!”, choć może nie zawsze są aż tak fajne.**
5. **Nie mam żadnych dziwactw! To są efekty specjalne!**
6. **Kobiety powinny wyglądać jak kobiety, a nie jak wytapetowane kości!**
7. **Przebaczyć i zapomnieć?! Ani nie jestem Jezusem, ani nie straciłam pamięci!**
8. **My kobiety jesteśmy aniołami, ale gdy ktoś nam podetnie skrzydła, lecimy dalej – na miotle!**
9. **To nie jest żaden tłuszcz! To „erotyczna powierzchnia użytkowa”!**
10. **Podobno, gdy Bóg stworzył mężczyznę, obiecał, że idealnego faceta będzie można spotkać na każdym rogu – po czym uczynił Ziemię okrągłą!**
11. **Na moim nagrobku niech będzie napisane: „Co się głupio gapisz? Też wolałabym teraz leżeć na plaży!”**
12. **Tak – my kobiety jesteśmy jedyne w swoim rodzaju.**

To jest tekścik dla wszystkich Fajnych Bab. Przekaż go, komu chcesz, raczej – jak zwykle – nic się nie wydarzy, ale może je rozśmieszysz.
Ten tekst kiedyś gdzieś znalazłam w Internecie, przeleżał się w moim laptopie, ale uważam, że jest super. Niestety, nie znam autorki. Wszystkie punkty są ok, mnie bardzo odpowiada punkt 8, a Tobie?

Alicja Pionkowska
mozgojazda.wordpress.com

REKLAMA

VITA
PRZYCHODNIA LEKARZY SPECJALISTÓW I STOMATOLOGÓW

Rejestracja osobista lub telefoniczna
poniedziałek – piątek : 7:30 - 19:00
sobota: 9:00 - 13:00
tel: 71 34 322 65
tel: 71 34 335 56

ul. Oławska 15, Wrocław
www.vita.wroclaw.pl
kontakt@vita.wroclaw.pl

ZAPRASZAMY!
PORADNIA GERIATRYCZNA
TRENING FUNKCJI POZNAWCZYCH
GIMNASTYKA MÓZGU
BADANIA PAMIĘCI
REHABILITACJA

PRZYCHODNIA PRZYJAZNA SENIOROM

PORADNIE SPECJALISTYCZNE
STOMATOLOGIA (BEZPŁATNY PRZEGLĄD)
REHABILITACJA FIZYKOTERAPIA
BADANIA DIAGNOSTYCZNE
ZABIEGI CHIRURGICZNE
BADANIA LABORATORYJNE

Senior może wydawać mniej

Wielu seniorów dostaje emerytury, które ledwo wystarczają na niezbędne wydatki. Na przyjemności, takie jak wycieczka lub wyjście do kina, zazwyczaj brakuje pieniędzy. Ale są sposoby na to, by w portfelu zostało nieco więcej. Przedstawiamy klika z nich, po więcej sięgnijcie do najnowszego numeru magazynu „Opiekun”.

Lekarstwa za darmo albo z ulgą

Pierwszy sposób obniżenia rachunków za leki to skorzystanie z programu „Leki 75+”, w ramach którego osoby po 75. roku życia mogą otrzymać lekarstwa za darmo. Dotyczy to środków umieszczonych w wykazie aktualizowanym co dwa miesiące przez Ministerstwo Zdrowia. Na podstawie innych przepisów na leki za darmo lub po obniżonej cenie mają szanse inwalidzi wojenni, osoby represjonowane oraz pozostający na ich utrzymaniu małżonkowie, a także wdowy i wdowcy po poległych żołnierzach i zmarłych inwalidach wojennych oraz osobach represjonowanych.

Odlicz leki od podatku

Kolejnym sposobem na obniżenie rachunków jest odliczenie od podatku wydatków na leki, które przepisał lekarz specjalista. Ulga należy się wyłącznie osobom z orzeczoną niepełnosprawnością, które mają imienne faktury – o ich wystawienie trzeba poprosić podczas zakupów w aptece. Za każdy miesiąc można odliczyć wydatki powyżej 100 zł. Prawo do ulgi trzeba zgłosić za pośrednictwem składanego corocznie formularza PIT.

Bezpłatne badania i szczepienia

Seniorzy mogą skorzystać z bezpłatnych badań profilaktycznych, ale wybierając się na nie, należy zachować czujność. Jeśli badania organizuje samorząd województwa, powiatu czy gminy lub publiczna placówka służby zdrowia, można być spokojnym. Gdy na badania zaprasza prywatna firma, a odbywają się one nie w przychodni, ale w hotelu lub restauracji, lepiej uważać, by nie paść ofiarą oszustwa. Wiele samorządów oferuje także darmowe szczepienia. Ostatniej jesieni przeciwko grypie mogli się bezpłatnie zaszczepić m.in. seniorzy z Torunia, Łodzi i Poznania.

Ogólnopolska Karta Seniora

Duże oszczędności daje korzystanie z kart seniora, które nie tylko pozwalają dużo mniej płacić za rozmaite usługi, ale przede wszystkim zachęcają do wyjścia – do teatru, kina, kawiarni, na trening. W całym kraju jest ważna Ogólnopolska Karta Seniora, którą każdy chętny może wyrobić sobie na 60. urodziny. Karta uprawnia do zniżek w ponad 1,4 tys. punktów, wśród których znajdują się restauracje, muzea, biura podróży, salony optyczne, salony kosmetyczne, sklepy spożywcze i drogerie, sanatoria, centra fitness, wypożyczalnie rowerów, centra świadczące usługi w zakresie teleopieki, przedsiębiorstwa remontowe, biura radców prawnych i wiele innych. Rabaty mają różną wysokością. Czasem oferta jest darmowa. Karty wydaje Stowarzyszenie Manko z Krakowa, a otrzymać je można w urzędzie miasta lub gminy w ponad 100 miejscowościach, które przystąpiły do programu. Kto chce, może wypełnić formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie glosseniora.pl i wysłać go na adres stowarzyszenia Manko, zamawiając kartę pocztą.

Magdalena Warchala

REKLAMA

W NOWYM NUMERZE

O GODZENIU RÓL W ŻYCIU
– rozmawiamy z Lucyną Malec, mamą Zosi, która urodziła się z porażeniem mózgowym.

SKUTECZNA WALKA Z BÓLEM
– opisujemy najnowsze metody leczenia.

REHABILITACJA DZIECI
– podpowiadamy, co oferuje NFZ, jakie dokumenty należy przygotować i gdzie starać się o wsparcie finansowe.

ULGI I PRZYWILEJE DLA SENIORA
– jest wiele zniżek, które pomogą zaoszczędzić na wydatkach. Przedstawiamy sposoby na to, aby w portfelu zostało nieco więcej.

Już w sprzedaży!

Podróże **DLA ZDROWIA**

Rodos

Na zawsze zakochałam się w Grecji i wybieram wyspy, które warto zobaczyć. Tym razem na tygodniowy wypoczynek pojechałam z koleżankami do miejscowości Faliraki – największego turystycznego miasteczka na wyspie Rodos.

Według mitologii wyspa zawdzięcza swą nazwę ukochanej Heliosa, pięknej nimfie Rodos – córce boga morza Posejdona i nimfy Amfitryty. Helios stał się opiekunem wyspy.
Rodos od południowo-wschodniej części oblega Morze Egejskie, a z drugiej strony Morze Śródziemne. Jest największą wyspą Dodekanezu i jedną z najbardziej rozwiniętych turystycznie. Spotkamy tu niezwykłą florę i faunę, m.in. zagrożone wyginięciem gatunki motyli (Dolina Motyli dla turystów dostępna jest dopiero w lipcu i sierpniu), rybę słodkowodną – gizani, rodyjskiego bobra i wielkie żółwie morskie, których samice składają jaja na niektórych plażach Rodos.
Klimat wyspy jest umiarkowany śródziemnomorski, mocno nasłoneczniony. Zima łagodna z wysokimi temperaturami, a lato orzeźwiające z powodu wiejących w miesiącach letnich północno-wschodnich wiatrów.

Ziemia i ludzie

Mieszkańcy wyspy zajmują się handlem i rybołówstwem. Po przyłączeniu Rodos do Grecji gospodarka wyspy zachowała swój tradycyjny, rolniczo-hodowlany charakter. Główne uprawy to: oliwki, owoce cytrusowe, pszczelarstwo, winna latorośl. Z kolei hodowla: owiec, krów i drobiu. Na wyspie produkowane są wyroby rzemiosła artystycznego – tkaniny, hafty i ceramika. W latach sześćdziesiątych, kiedy cudzoziemcy pochodzący z krajów skandynawskich zaczęli odwiedzać Rodos, turystyka rozwinęła się w tempie błyskawicznym. Rodyjczycy porzucali wtedy tradycyjne zawody, żeby zająć się obsługą turystów. Większość mieszkańców wyspy jest zatrudniona w handlu i obsłudze ruchu turystycznego.

Kolos rodyjski

Rodyjczycy wznieśli ten pomnik na cześć opiekuna wyspy boga Heliosa, który, jak wierzyli, pomógł im odeprzeć ataki macedońskiego władcy. Pomnik był budowany przez 12 lat, jest zaliczany do siedmiu cudów starożytnego świata. Posąg stał na miejscu przez 56 lat. Został obalony przez trzęsienie ziemi i runął do morza. Mieszkańcy chcieli go odbudować, ale nic z tego nie wyszło. Zraniony Kolos przeleżał w morzu 800 lat. W 653 roku Arabowie najechali na Rodos i spustoszyli wyspę, rozłożyli szczątki Kolosa na części i sprzedali kupcowi, który wywiózł podobno złom do Syrii. Jak wieść niesie, potrzebował do tego aż 900 wielbłądów.

Epoka rycerzy świętego Jana

Zakon Rycerzy Świętego Jana zdobył wyspę w 1309 roku i pod jego panowaniem Rodos weszła w kolejny złoty wiek. Wyspa przeżywała okres rozwoju i pomyślności, odnowiła się gospodarka, nastąpił rozkwit kultury. Po wielu wiekach okupowania przez krzyżowców, joannitów, Turków i Włochów, w 1948 roku Rodos i inne wyspy Dodekanezu zostały przyłączone do Grecji.

Symi i Anthony Quinn

Podczas pobytu na Rodos byłam na dwóch wycieczkach fakultatywnych. Pierwsza z nich to wyspa Symi – mozaika smaków i kolorów. Najpierw jazda autokarem, mijaliśmy piękne tereny górzyste, skały kredowe. Następnie przesiedliśmy się na statek „King", płynęliśmy do wyspy Symi, na której kręcony był film z amerykańskim aktorem Anthonym Quinnem. Grecy podarowali mu wyspę, na której w zamian miał wybudować hotel. Do tego nie doszło, gdyż aktor najpierw długo chorował, a potem zmarł. Na wyspie odwiedziliśmy słynnych poławiaczy gąbek, które od zarania dziejów stanowią naturalne

REKLAMA

Mazury TANIA JESIEŃ dla SENIORÓW

Mazury
Cud Natury

POBYT REHABILITACYJNY 7 dni

- 6 noclegów - 5 dni zabiegowych
- wyżywienie - 3 posiłki dziennie
- badanie kwalifikujące do zabiegów przez magistra fizjoterapii
- 4 zabiegi dziennie z zakresu fizjoterapii
- SPA (basen, jacuzzi, sauna sucha i parowa)
- FITNESS (siłownia, sala fitness)
- REKREACJA (rowery, sprzęt do nordic walking, tenis stołowy)
- bezpłatny parking

W PROGRAMIE
- poranna gimnastyka
- nordic walking
- ognisko nad brzegiem jeziora*
- wieczorki filmowe*
- wieczorki z kasynem*

* przy grupie min. 10 os.

DIETY za dopłatą:
- dieta wegetariańska
- dieta wegańska
- dieta bezglutenowa

** możliwość skorzystania z innych diet po wcześniejszym ustaleniu

MIESIĄC/ MIEJSCE W POKOJU	1-os.	2,3,4-os. STANDARD	2-os. z TARASEM	4-os. STUDIO	2-os. DE-LUX
IX-X	1350 zł	940 zł	1040 zł	1040 zł	1500 zł
XI-IV	1200 zł	870 zł	970 zł	970 zł	1370 zł

Centrum Rehabilitacji & SPA
+48 87 428 0 715
rehabilitacja@azs-wilkasy.pl
Recepcja Hotelu
+48 87 428 0 700
wilkasy@azs.pl
www.azs-wilkasy.pl

AZS Wilkasy
AZS Wilkasy Centrum Rehabilitacji & SPA

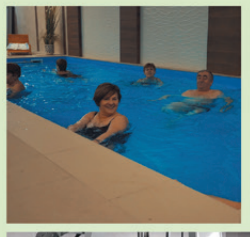
OŚRODEK POBYTOWO - REHABILITACYJNY „SŁONECZNA" W JAROCINIE
STREFA SPA oraz CENTRUM REHABILITACYJNE
Al. Niepodległości 34 a 63-200 Jarocin
tel. +48 504 157 120 • tel. +48 502 552 592 • tel. +48 62 505 30 35
biuro@restauracjasloneczna.com.pl • www.domseniorawielkopolska.pl

RESTAURACJA HOTEL*** SŁONECZNA

Podaruj sobie solidną porcję zdrowia, energii i wigoru!

Voucher Na Zdrowie

PAKIETY POBYT REHABILITACYJNY STANDARD PLUS (każdy pakiet zawiera komplet zabiegów plus pełne wyżywienie)		
CENA ZA 7 DNI	Pokój jednoosobowy: 1540 pln	Pokój dwuosobowy: 1400 pln
CENA ZA 14 DNI	Pokój jednoosobowy: 2800 pln	Pokój dwuosobowy: 2660 pln



bogactwo Symi. Oczywiście gąbki można było nabyć jako pamiątki. W drugiej części rejsu udaliśmy się do Klasztoru Panormitis Michała Archanioła – jednego z najważniejszych dla prawosławnych Greków miejsc kultu.
Mieszkańcy darzyli ogromnym szacunkiem rodziców i dziadków. Pierwsze dziecko miało imię rodziców młodego, drugie dziecko rodziców żony. Z drugiej strony taka sytuacja stwarzała pewne komplikacje w dalszym systemie biurowo-urzędniczym.
Wyspa urzekła swoim pięknem, gdyż domy są zbudowane w skałach, jakby były „przyklejone". Wygląda to bajkowo.

Schodami do nieba

Druga wycieczka, w której wzięłam udział, to Akropol w Lindos – „schodami do nieba". Lindos należy do najciekawszych atrakcji miast w Rodos i zachwyca turystów z całego świata. Nad wioską króluje Akropol, na którym w dawnych czasach oddawano cześć bogini Atenie. Po pokonaniu „niebiańskich schodów" ukazują się nam przepiękne widoki – niesamowita harmonia morza, gór i gra kolorów. Na Akropol można się dostać własnymi siłami albo na osiołku.
Lindos jest jedyną wioską na Rodos, która zachowała swój dawny architektoniczny charakter. Są tu liczne sklepy z pamiątkami, kawiarnie, tawerny. Ja osobiście cieszę się, że mimo różnych trudności pokonałam „schody do nieba" i odwiedziłam to miejsce nie na osiołku, ale na własnych nogach.

Miasto Rodos

Rodos jest stolicą wyspy. Otoczone murem obronnym, posiada wiele zabytków, m.in. Pałac Wielkich Mistrzów. Na placu Symi największą ozdobą są ruiny świątyni poświęconej bogini Afrodycie, muzea, słynna Biblioteka Muzułmańska, Akwarium, teatr, Kościół Zwiastowania Matki Bożej.
Gdy kończy się sezon turystyczny, mieszkańcy wracają do korzeni, tzn. do ziemi. W październiku i listopadzie dojrzewają oliwki i wtedy następuje ich zbiór. Pod drzewami podkłada się siatki w celu ułatwienia zbioru. Następnie oliwki są przetwarzane. Oliwki czarne to nic innego jak oliwki zebrane później. Gaje oliwne również są bogactwem Grecji, gdyż nie tylko zbiera się owoce, ale również tłoczy się oleje, mające zastosowanie w kosmetyce, drzewo oliwek stosuje się też w budownictwie. Jak mówią Grecy, jest to „złoty dar natury".
Podczas wycieczki zaproszono naszą grupę na degustację olei i oliwek. Chleb moczyło się w olejach o różnych smakach – nawet to było smaczne. Mieszkańcy wyspy zajmują się hodowlą baranów i często to mięso gości na ich stołach. Miałam okazję degustować mięso baranie w naszej hotelowej restauracji – bardzo smaczne.
Miejscowość Faliraki jest miejscowością turystyczną, uroczą, całe aleje kwitnących oleandrów w różnych kolorach, a szczególne były białe, rzadkie okazy. Dużo drzew figowych i gaje oliwne, przed hotelami rosną drzewa cytrynowe i pomarańczowe. Mieszkańcy wyspy bardzo lubią koty, jest ich bardzo dużo, mają piękne futra, niespotykane, wszyscy kotami się opiekują, natomiast nie ma psów. W tej miejscowości widać wyraźnie w budownictwie wpływy tureckie.
Bardzo jestem zadowolona z pobytu na wyspie Rodos, wypoczęłam, dużo zwiedziłam i dowiedziałam się o życiu mieszkańców. Dlaczego tak mnie fascynuje Grecja? Gdyż jest to piękny kraj, ma ciepłe morze, góry, wspaniały klimat. Grecy, jako naród, są bardzo życzliwi, a szczególnie Polaków obdarzają dużą sympatią. Nie ma bariery językowej, gdyż wielu Greków rozumie po polsku, dużo jest małżeństw mieszanych, tzn. ona Polka, on Grek. Miałam przyjemność poznać osobiście takie małżeństwo.
Już w marzeniach chcę zwiedzić następną wyspę, ale jaką, to na razie tajemnica.

Maria Marchwicka

REKLAMA

Sztuczna szczęka
to nie rozwiązanie

Nobel Biocare

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
dentalmed PROFESJONALNA STOMATOLOGIA

Zapraszamy do rekomendowanej kliniki stosującej metodę All-on-4
ul. Kamieńskiego 142, Wrocław
tel. 71 327 63 13, 604 609 012

Więcej informacji na stronie internetowej
www.pacjenci.nobelbiocare.pl www.implantywroclaw.com.pl

REKLAMA

Avicenum
Korzyści zdrowotne wynikające z kompresji

ZDROWOTNE POŃCZOCHY UCISKOWE

2 klasa kompresji (23 - 32 mmHg)

MICRO

COTTON

FINE

WYKONANIE:
- koronką
- lamówką
- czubek otwarty
- czubek zamknięty

WIĘCEJ INFORMACJI NA: aries.eu

Aries MEDICAL PRODUCTS

avicenum.eu

... dla łatwiejszego życia!

Czy wiesz, w jakiej „bajce” żyjesz?

ABC Psychologii dla seniorów. Cykl

Za siedmioma górami, za siedmioma lasami… opowiedz mi mamo … przecież znasz to na pamięć… Takie rozmowy słychać na całym świecie od stuleci. Nic się w tej kwestii nie zmienia i zmienić nie może. Bo mity, baśnie, bajki, opowieści, narracje, które tutaj nazwiemy „bajką”, odpowiadają na najważniejsze ludzkie pytanie: jak żyć? Dostarczają scenariuszy na życie, prywatne i zbiorowe.

Zwykło się mówić, że mity odzwierciedlają najgłębszy dramatyzm życia: niemożność ucieczki przed przeznaczeniem. Edyp, syn króla Teb Lajosa i jego żony Jokasty został porzucony w górach, a potem oddany królowi Koryntu, bo wyrocznia przepowiedziała ojcu, że syn go zabije i ożeni się z matką. Dorosły Edyp również udał się do wyroczni i usłyszał to samo. Wierząc, że jego ojcem jest król Koryntu, uciekł, żeby zapobiec spełnieniu wróżby. Zawędrował do Teb, zabijając po drodze Lajosa. I ożenił się z Jokastą w nagrodę za pokonanie potwora. Przepowiednia dopełniła się. Czy musiała? Wystarczyłaby umiejętność normalnego życia, Tu i Teraz. Lajos i Edyp skoncentrowali się zbytnio na przyszłości, wierze w przeznaczenie, uruchamiając ciąg tragicznych zdarzeń.

Rolą bajek jest dostarczanie jednoznacznych wskazówek dydaktycznych, najczęściej dotyczących relacji społecznych. Na przykład w bajkach Ignacego Krasickiego: Miłe złego początki, lecz koniec żałosny, /Nie chciały w jarzmie chodzić woły … W zimie chleba nie stało, zjadł gospodarz woły. Czy: wśród serdecznych przyjaciół psy zająca zjadły. Żona rybaka z bajki „O rybaku i złotej rybce” przekonała się, że żądając zbyt dużo można stracić wszystko. Morał bajek można sprowadzić do przestrogi, że w ostatecznym rozrachunku sami odpowiadamy za swój los.

Baśń koncentruje się bardziej na świecie przeżyć wewnętrznych bohatera. Jej rolą jest niesienie pocieszenia i zapewnienia, że wszystko skończy się dobrze. Jeżeli pójdziemy drogą bohatera baśni.

Wskazówek jak żyć dostarczają narracje, jakimi są przypowieści, książki, filmy, sztuki teatralne, a nawet przysłowia nazywane mądrością ludową. Warto powiedzieć, że Polska jest jedynym krajem, w którym istnieje przysłowie: mądry głupiemu ustępuje. Konsekwencje widać gołym okiem.

Jesteś księżniczką, a może żabą?

Żywimy się „bajką”, żyjemy nią i w niej. Pełni ona funkcję „metafory zamykającej”. Spina życiowe doświadczenie poprzednich pokoleń w zamknięty obraz rzeczywistości i przekazuje go pokoleniom następnym. Pod każdą szerokością geograficzną znana jest jakaś wersja baśni o „głupim Jasiu” niosąca przesłanie, że słabsi i wyszydzani, przy odpowiedniej determinacji i wysiłku, mogą się stać zwycięzcami. Ostatecznie wyśmiany jest, doświadcza niepowodzenia, „ten mądrala”.

Warto przywołać z pamięci swoją ulubioną bajkę, baśń, opowiadanie z dzieciństwa i wczesnej młodości, bo to ono jest naszym nieuświadamianym pomysłem na życie. Scenariuszem i reżyserem. Ktoś, kto rozsmakowywał się w historiach księżniczek zaklętych w żabę, może przez całe życie pozostać bierny, czekając na księcia, który pocałunkiem odmieni jego los. Ten ktoś nie ma w sobie wiary we własną moc sprawczą. Książę się nie zjawi. Lepiej zmienić „bajkę”. Naród może czekać bez końca na „rycerza na białym koniu”. I nie doczeka się. Szybciej doprowadzi do samozagłady. Ktoś, kto obsadził siebie w roli „dobrej Dorotki” gotowej dbać o wszystkich, żyje w podświadomym przeświadczeniu, że niczego nie może dostać „za darmo”, bez ogromnego wysiłku. Taka osoba będzie skłonna do brania na siebie zbyt dużej ilości obowiązków, niepotrzebnego wyręczania innych, odmawiania sobie prawa do troski o siebie. Jeżeli taka jest twoja „bajka”, to znak, pora zadbać o siebie. „Księżniczki na szklanej górze” nikt i nic nie zadowoli, bo wszystko będzie nie dość „dobre” dla niej tak długo, dopóty sama nie zdecyduje się na zejście „z wysokości”. „Rycerz” usiłujący za wszelką cenę dostać się do niej może przez całe życie uganiać się za nieosiągalnym, bo to, co osiągalne nie będzie w stanie zaspokoić jego ambicji.

Osoby dotknięte, nie z własnej winy, „innością” mogą się czuć jak postacie z baśni o „Królowej śniegu”, „Brzydkim kaczątku”, „Pięknej i bestii”. Nieprzygotowani do spotkania z „innością” mogą reagować lękiem, ucieczką i obsadzać siebie w tych samych baśniach, tyle że w innych rolach. Bliscy „odmieńców” mogą się czuć jak rodzice „Calineczki”, „Tomcia Palucha”, „Pinokia”. Patrząc z miłością i bezradnością na ich „inność”. Bajki o „Pszczółce Mai”, „Zaczarowanym ołówku” wyzwalają optymizm i twórczą energię, wyobraźnię. Podczas gdy baśń „O rybaku i dżinie”, mówiąca o tym, że pomoc która przychodzi zbyt późno, może wyzwolić gniew, zostać odtrącona, wyzwala pesymizm u mniej dojrzałych osób. Ale może też skłonić do głębszej refleksji nad sensem, istotą i sposobami pomagania.

Zdrowa dieta informacyjna

Ważna jest też jakość „bajek” zbiorowych. Z pewnością te o byciu numerem jeden, wiecznym zwycięzcy, jakimi karmią nas przekazy medialne, nie będą sprzyjały otwartości na różnorodność i umiejętności czerpania z jej bogactwa.

Warto zachować dużą uważność w przyjmowaniu opowieści, które wręcz atakują nas ze wszystkich stron. Okazuje się, że współczesnemu człowiekowi dostarczanych jest, na różne sposoby, tyle informacji, ile człowiek w średniowieczu otrzymywałby przez sto lat. Gdyby tyle żył. I tak jak nie rzucamy się na każde jedzenie, które pojawi się w zasięgu naszego wzroku, nie powinniśmy rzucać się na wszystkie serwowane nam informacje/narracje. Warto zadbać o zdrową dietę informacyjną/narracyjną.

Z drugiej strony pojawia się nowy problem. Dotyka on szczególnie pokolenia naszych wnuków. Zanika umiejętność sztuki rozmowy, sztuki konwersacji. Jest to bardzo poważne zagrożenie dla psychiki młodego pokolenia. Oznacza bowiem zagubienie w nadmiarze i chaosie proponowanych scenariuszy życiowych. Scenariuszy, których nie ma czasu przetrawić. Przegadać i przeanalizować, na poziomie podświadomym, jak to robiono w czasie niekończącego się opowiadania tych samych bajek. Brakować też może przewodnika po świecie różnych, nie raz wątpliwych, a nawet szkodliwych bajek/scenariuszy. Kiedyś byli nimi babcie i dziadkowie, cierpliwi bajarze. Spotykali się z wnukami niemal na co dzień.

Taką rolę mogą pełnić i dzisiaj. Żeby możliwe było spotkanie, zrozumienie siebie i wzajemne zrozumienie, trzeba najpierw swoje „bajki” na nowo odnaleźć, odczytać, opowiedzieć je sobie i innym. Być może skorygować, a nawet zmienić. Czasem napisać nowe. Oswajające lęki, przełamujące stereotypy, otwierające na szanse i możliwości. A to zawsze jest możliwe!

dr Jadwiga Kwiek

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 UTW. Dr Kwiek przyjmuje zaproszenia na wykłady i spotkania autorskie od UTW, bibliotek, klubów seniora i sanatoriów (kontakt: jkwiek@amu.edu.pl, tel. 61/896 36 17)

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

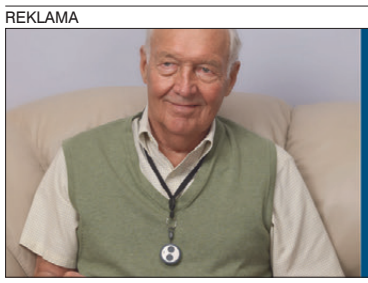
Hotel Przyjazny Seniorom

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

REKLAMA



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

Żyj bezpiecznie
ALARMOWY SYSTEM RATUNKOWY
Wezwanie pomocy jednym przyciskiem
DFK Stanisław Zarzycki +48 690 478 660
alarm.osobisty@gmail.com www.alarm-osobisty.com

Kraków

III Zawody Wędkarskie Seniorów 60+

7 września w godz. 7.00-13.00 zapraszamy na Łowisko Podgórki Tynieckie - zbiornik górny, gdzie odbędą się trzecie Zawody Wędkarskie Seniorów o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa. Zawody dla osób 60 + zamieszkałych w Krakowie organizuje Kościół dla Miasta we współpracy z Zarządem Okręgu PZW Kraków oraz Kołem Rzemieślnik PZW. Na zwycięzców czekają atrakcyjne nagrody i skromny poczęstunek.
Rejestracja uczestników potrwa do 2 września br. pod nr tel. 12 265 65 53 (w godz. 10.00-14.00) lub 506 089 738 oraz przy ul. Berka Joselewicza 28 (Centrum Aktywności Seniorów „Senior w Centrum" pn.-pt. w godz. 10.00-14.00, wejście z drugiej strony).
Życzymy wszystkim uczestnikom połamania wędki!

VI Senioralia w Krakowie

Gmina Miejska Kraków oraz Stowarzyszenie MANKO zapraszają na VI Senioralia w Krakowie. To wydarzenie, które odbywa się corocznie i gromadzi dużą liczbę uczestników, a w tym roku będą miało charakter międzynarodowy. Krakowskie święto seniorów rozpocznie się w tym roku 19 września mszą św. w Kościele Mariackim, z którego pochód seniorów przemaszeruje do Kina Kijów. Tu będzie można skorzystać z atrakcji przygotowanych przez organizatorów m.in. bezpłatnych badań, wziąć udział w wykładach i warsztatach. Po godz. 17.00 odbędzie się pokaz mody 60+ i zostaną rozstrzygnięte konkursy z nagrodami. Na zakończenie o godz. 19.00 zapraszamy na Międzypokoleniówkę z DJ Wiką.

Kolejne Centra Aktywności Seniorów już otwarte

Sieć Centrów Aktywności Seniorów (CAS) powiększyła się o kolejne miejsca i liczy już 41 centrów. Z końcem lata przybyły trzy nowe placówki. Centrum Aktywności Seniorów „Współpracujemy" przy ulicy Litewskiej 34, tel. 506 497 108. Pisaliśmy o narodzinach tego centrum w czerwcowym wydaniu Gazety Senior.
Od kilku tygodni dzięki Stowarzyszeniu Siemacha chętni mieszkańcy osiedla Na Kozłówku mają blisko do czynnego codziennie przez 4 godziny atrakcyjnego miejsca przy ulicy Na Kozłówce 25, w którym mogą spotkać znajomych, poprawić swoją kondycję fizyczną i intelektualną, a także włączyć się w działania na rzecz innych. CAS Nestor Spot Kozłówek czeka na chętnych. Telefon 882 069 407. Stowarzyszenie Siemacha to sprawdzony partner miasta, który już od dwóch lat w prowadzonych trzech CAS-ach szerzy idee integracji pokoleniowej. W codziennych działaniach CAS ważne miejsce zajmuje inspirujący kontakt z dziećmi i młodzieżą.
Mieszkańców Dzielnicy VIII Dębniki ucieszy wiadomość, że na ich terenie powstał już trzeci CAS. Jest to o tyle ważne, że dwa pozostałe działające w Dębnikach cieszą się ogromną popularnością i na wiele atrakcyjnych zajęć trzeba czekać w kolejce. Nowy CAS w dzielnicy Dębniki to „Tekla" przy ulicy Działowskiego 1, tel. 535 538 450

Potrenuj bilard!

26 sierpnia odbyły się I Bilardowe Mistrzostwa Seniorów i Mistrzostwa w Tenisie Stołowym organizowane przez Przedsiębiorstwo Społeczne non profit TCFHUB Centrum Sportu i Integracji. Seniorów zainteresowanych nabywaniem umiejętności gry w bilard lub systematycznym ich doskonaleniem zapraszamy do Klubu TCF HUB, al. 29 listopada 94, tel. 510 206 606.

Rada Krakowskich Seniorów nowa kadencja tuż, tuż

Do 30 września można zgłaszać kandydatów na członków Rady Krakowskich Seniorów trzeciej kadencji. Zachęcamy wszystkich reprezentujących interesy krakowskich seniorów do zapoznania się z komunikatem i zgłoszenia swoich reprezentantów.

Rada Krakowskich Seniorów to – zgodnie z ustawą o samorządzie gminnym – gremium reprezentujące starszych mieszkańców Krakowa, które ma tytuł do konsultowania, inicjowania oraz doradzania władzom samorządowym, tj. Radzie Miasta Krakowa i Prezydentowi. Funkcja członka rady jest funkcją społeczną. Rady Krakowskich Seniorów pierwszej i drugiej kadencji działały bardzo prężnie, a ostatnie lata przyniosły także duże zaangażowanie jej członków w Ogólnopolskim Porozumieniu Gminnych Rad Seniorów, a krakowska rada stała się inspiracją do powołania rad seniorów w wielu gminach w Polsce. Każda kolejna kadencja i zmiany, które radni wniosą w życie krakowskich seniorów, będą zależały od osób, które wejdą w skład tego ciała. – Zapraszam przedstawicieli środowisk seniorskich reprezentujących dolę krakowskiego seniora, które są w stanie zawalczyć o jakość życia osób starszych w naszym mieście. Zależy nam na szerokiej reprezentacji środowisk seniorskich i ich przedstawicieli. Zapraszamy także osoby, które do tej pory nie włączały się aktywnie w życie miasta z różnych powodów, może to jest dobry moment, aby to zmienić – zachęca Anna Okońska-Walkowicz, Pełnomocnik

Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej.
Prezydent podpisał właściwe Zarządzenie i już od 14 sierpnia można pobrać stosowne dokumenty i załączniki, zarówno ze strony internetowej, jak i druki papierowe w Referacie ds. Seniorów. Warto od razu zaopatrzyć się w druk zgłoszenia kandydata oraz druk wskazujący reprezentanta na walne zgromadzenie, które zadecyduje w wyborach o składzie rady. – Wystawienie dobrego kandydata jest szalenie istotne, ale jeszcze ważniejsze jest zatroszczenie się o poparcie jego kandydatury na walnym zgromadzeniu. Tu istotne jest aktywne włączenie się osób ze środowiska w wypromowanie kandydata wśród osób wybierających. Tylko znalezienie orędowników naszych postulatów gwarantuje sukces – podpowiada Pani Pełnomocnik.

Kto może zostać kandydatem?

Każdy mieszkaniec Gminy Kraków, który ukończył 60 lat i ma poparcie instytucji albo organizacji działających na rzecz osób starszych lub co najmniej 20-osobowej grupy mieszkańców z tej samej grupy wiekowej. Dana organizacja, instytucja lub grupa może zgłosić tylko jednego kandydata. Do 30 września do godz. 14.00 zgłaszamy trzech kandydatów: kandydata do Rady Krakowskich Seniorów, kandydata do Komisji Wyborczej, przedstawiciela na Walne Zebranie. Uwaga: członkowie Komisji Wyborczej nie mogą kandydować do Rady Krakowskich Seniorów. Wybory odbędą się 28 października o godz. 14.00.

Szczegółowe informacje, dokumenty:

Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia, UMK Referat ds. Seniorów
ul. Dekerta 24,
parter, segment B,
pok. 4 lub 5
tel. 12 616 78 06,
12 616 78 02

ONLINE:
www.dlaseniora.krakow.pl
lub
www.bip.kraków.pl

Formularze wraz z odpowiednim załącznikiem można złożyć także na Dzienniku Podawczym Urzędu Miasta Krakowa pl. Wszystkich Świętych 3-4 lub w Wydziale Polityki Społecznej i Zdrowia, ul. Dekerta 24 segment B pok. 4 lub 5. Formularze wraz z załącznikami należy złożyć w kopercie opatrzonej informacją: Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia, ul. Dekerta 24, segment B, pok. 4 lub 5 „Rada Krakowskich Seniorów".

V Mistrzostwa o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa

To będą już piąte Mistrzostwa o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa. Zapraszamy osoby 60+,70+,80+ do startu w klasycznych dyscyplinach sportowych, a także dyscyplinach pół żartem pół serio jak rzut beretem. Miejsce: obiekt KS Borowianka przy ul. Zarzecze 124A.

We wtorek 17 września po weryfikacji zawodników o godz. 10.30 odbędzie się uroczyste otwarcie Mistrzostw. Później rozgrywki na świeżym powietrzu: bule, wielobój sprawnościowy, cyklotrial rowerowy oraz ulubiona dyscyplina seniorów – nordic walking. Królowa dyscyplin senioralnych - nordic walking - zacznie się instrukcją i rozgrzewką, po czym uczestnicy będą rywalizować w konkurencjach na czas we wszystkich kategoriach wiekowych. Na dużej hali potrwają zawody w tenisie stołowym i badmintonie, a szachy i brydż na terenie małej hali. Drugi dzień to także dyscypliny na trawie. Seniorzy zagrają w ringo, pomaszerują w slow joggingu i pościgają się na dystansie 300, 600 i 900 m. Zapraszamy również miłośników aktywności w wodzie. Na pływalni można wziąć udział w wyścigu 50 m stylem dowolnym oraz poćwiczyć aqua aerobic. Po zakończeniu każdej z konkurencji odbywać się będzie uroczysta dekoracja zawodniczek i zawodników.
Przygotowano 500 pakietów startowych dla seniorów, mieszkańców Gminy Miejskiej Kraków. Udział może wciąż każdy senior, czyli kobiety i mężczyźni, którzy ukończyli 60 lat do dnia 17 września br. Każdy ma prawo startu w dowolnie wybranej dyscyplinie, pod warunkiem, że nie będą one odbywać się jednocześnie. **Uwaga:** do brydża zgłaszamy pary, przy zgłoszeniach indywidualnych organizator nie zapewnia partnera do gry. Uczestnictwo w mistrzostwach, organizowanych przez Małopolskie TKKF z inicjatywy i środków Gminy Kraków, jest bezpłatne.
Zgłoszenia pisemnie i telefonicznie należy kierować do 13 września br. (piątek): Zarząd Wojewódzki Małopolskiego Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej, ul. Lenartowicza 14, 31-138 Kraków, e-mail: tkkf@tkkf.com, tel./fax 12 633 26 62, godz. 9.00-16.00.
Karta zgłoszenia uczestnika dostępna jest także na www.facebook.com/MTKKF.

Nie mamy siebie dla… siebie

Nowe technologie

Każda praca wymaga większego lub mniejszego skupienia. Niełatwo to zrealizować. Smartfony pozbawiły nas chwil samotności, tzw. media społecznościowe jeszcze bardziej. Kiedy mój laptop, smartfon jest online, to co chwilę zaglądam, czy coś się ważnego dzieje. Sprawdzam pocztę, zaglądam na Facebook, twituję, wpadam na You Tube czy na Instagram, coś komentuję itd. A czas biegnie…

Wszystko to odrywa mnie od myśli, motywów, nad którymi pracuję. Powrót zabiera mi czasami sporo czasu. Często muszę coś od nowa obmyślać, sprawdzać, tworzyć nowe zdania, choć tamte wcale nie były złe, ale bywa, że nie pomnę dalszego wątku… bez sensu! To męczy, denerwuje, rozprasza. Przede wszystkim wydłuża pracę. Obojętne gdzie się pracuje – w firmie czy z dala, czyli np. w domu.

Bez Internetu!?

Rezygnacja z Internetu była… fatalna! Czułam się zagubiona, czegoś mi brakowało. Trwało to około godziny – co chwilę chciałam coś sprawdzać, czytać, odpisywać, komentować. Niestety praca nie zając – nie ucieknie. Zmobilizowałam się. Bieżący temat szybko mnie wciągnął i raptem zapomniałam, że wyłączyłam Internet, smartfon - wszystko poszło szybciej, ciekawiej, „pchały” się do głowy interesujące sformułowania, nowe słowa. Byłam z siebie dumna. Okazało się, że to bardzo dobre posunięcie.

Po skończonej pracy, trwała około pięciu godzin, musiałam teksty przesłać dalej i tu niezbędna była poczta online. No i zaczęło się! Obie skrzynki załadowane „po sufit”. Dałam radę. Najpierw wysłałam pilne, a potem musiałam wszystko przejrzeć, posegregować i czasami odpowiedzieć, sporo maili zablokowałam, bo do niczego nigdy nie były potrzebne. Zlikwidowałam bałagan – nie lubię tego robić, ale trzeba. Jakoś… znalazł się na to czas.

Moje korzyści

Jaka płynie dla mnie, z mojej decyzji, nauka? To co zwykle robiłam w ciągu 7- 9 godzin, zrobiłam w 5-6! Nie odrywałam myśli, pracowałam efektywniej i… efektowniej. Nie czułam się tak zmęczona jak zwykle, byłam zadowolona i po pracy wyszłam… pobiegać. Raptem znalazł się na to czas w ciągu dnia, a nie dopiero wieczorem. Było super! Okazało się, że mam nie tylko więcej czasu i energii dla siebie, ale i dla bliskich. Po tygodniu takiej zmiany organizacji pracy spojrzałam uważniej w lustro – zniknęły zmęczone oczy, powróciła ładniejsza cera i błysk w oku – UDAŁO SIĘ!

To zdarzyło się kiedyś, minęło już kilka lat, nic nie zmieniłam – albo praca, albo Internet. Internet jest bardzo ważny.

Zwykle, zanim przystąpię do tematu, muszę wcześniej znaleźć, potem zweryfikować w innych źródłach i przygotować wiele informacji, danych, znaleźć różne „cosie”. Bywają niełatwe tematy i trzeba na nie więcej czasu. Potem do roboty! Bez Internetu, smartfona, iphona, itp., wspaniałych przecież wynalazków, od których czasami warto się odciąć, a nawet odpocząć.

Do napisania tego tekstu nakłoniła mnie koleżanka, która też pracuje „z oddali” i właśnie zamartwiała się, że nie ma na nic czasu, bo tylko siedzi przy komputerze i… zasuwa. Pogadałyśmy o tym i okazało się, że wiele spraw ją rozprasza, ale głównie Internet i smartfon. Spróbowała mojego sposobu i od niedawna… też biega. Nareszcie znajduje na to, i nie tylko, czas. Dlatego postanowiłam podzielić się z „resztą świata” jednym z moich małych sposobów na znalezienie więcej czasu dla bliskich i dla siebie też. To jest super znalezisko!

Moje „znalezisko” sprzed paru lat to było działanie pod prąd. Wszyscy wokół tak żyli, pracowali. Udało mi się odzyskać… czas. To było i jest NAPRAWDĘ SUPER!

Alicja Pionkowska
www.mozgojazda.wordpress.com

Dziadkofon

Nowe technologie

Ci odważniejsi zdobyli się na odwagę i kupili wielkoekranowe urządzenia, które z telefonem mają już niewiele wspólnego. Asekuranci nie chcą obciążać sobie pamięci, używają dziadkofonów albo jeszcze starszych wersji wykopanych z dna szuflady archeofonów, zwanych w prehistorycznych czasach komórką lub handy.

Migające diody, przeglądanie Internet, wideokonferencje, wyszukiwanie połączeń w komunikacji miejskiej, obsługa konta bankowego i cała mnogość innych możliwości wykorzystania tego osobistego asystenta w informatycznej prehistorii była niedostępna z jednego powodu. Tyci ekran, a na nim malutkie literki, tak małe, że nawet okulary nie pomagają. W prehistorii jakieś 15 lat temu także była możliwość łączenia się z Internetem, ale cóż z tego, kiedy obrazki wczytywały się wolno. Kiedy mamy już 6 cali i 8 rdzeni taktowanych zdecydowanie szybciej od starego laptopa, to nagle okazuje się, że urządzenie wcale nie jest tak wygodne. Nieporęczne, śliskie i nie wiadomo dlaczego wszyscy przykładają je do ucha.

Jakoś gdy pytasz młodych, do czego im służy ten gadżet, mówią: Do wszystkiego. Cały świat w tym zamknięty? – dopytuję. – Właściwie tak. Mam muzę, mam wideo, Instagrama, Facebooka, Twitera, Tindera, Messengera no i Chmurę.

W Chmurze trzymamy pliki, są zawsze pod ręką, a nie obciążają pamięci. Muzyka ta nowa i ta już ulubiona są niezbędne do odcięcia się od otoczenia. Pojedynczy młody zwykle ma wetknięte w uszy słuchawki. Wprawdzie laryngolodzy załamują ręce i uprzedzają, że słuchawki niszczą słuch, ale kto by tam zważał na ostrzeżenia lekarzy. Jak będziemy głusi, to sobie jakieś implanty zamontujemy i już. Przyspieszenie w obciążaniu dźwiękami i ilość dźwięków, które do nas docierają, nigdy nie była taka wysoka. Nasz zmysł słuchu nigdy w trakcie ewolucji nie był narażony na takie zmiany i obciążenia.

Zapotrzebowanie na luksusy

Posiadacze markowych iPhonów, zwanych przez ich właścicieli ajfonami, uważają i są o tym święcie przekonani, że tylko urządzenie z nadgryzionym logo jest prawdziwym i ghodnym (oni tak mówią) ich zainteresowania komunikatorem ze światem zewnętrznym. Każde inne wielofunkcyjne urządzenie do ogarnięcia świata to wytworzony przez dziadów dla dziadów dziadofon. I nie są to androny, chociaż system zainstalowany to Android. Chcesz przynależeć do grupy dziadujących i używać podróbek? Przecież nie

REKLAMA

uchodzi używać czegoś takiego, nie ma w tym lansu.
Zapotrzebowanie na przedmioty luksusowe istniało od zawsze. Luksusy wyróżniały się starannością wykonania, drogimi surowcami precyzyjnie obrobionymi i tym, że były dostępne dla wybranych. Królowie i możni tego świata, a także bogaci nosili pierścienie i ozdoby, o których było wiadomo, że można za nie kupić konia. Później nastał czas na zegarki Patka i inne wytworzone ze szwajcarską precyzją cudeńka. Był czas tulipanów w Niderlandach, kiedy za jedną cebulkę kwiatową można było utrzymać rodzinę przez miesiąc, a teraz mamy nową modę. Już nie brylanty są najlepszym przyjacielem, a właśnie markowe komunikatory z właściwym systemem, którym nie jest Android.
Oczywiście, że poprzez wydanie rocznej emerytury na niepotrzebny gadżet nie uzyskasz od razu przynależności do bogatszej części tego świata. By przynależeć do tych kilku procent, którzy są właścicielami 80% świata, trzeba jeszcze oprócz telefonu posiadać jacht, kilka samochodów, fundusz powierniczy lub bank, własne jezioro lub wyspę i całą zgraję służby. Ten komunikator dla twojego zdalnego rozmówcy jest i tak niewidoczny.

Wiedzą to wszyscy, że w czasach gdy większość w miejscach publicznych ma słuchawki w uszach lub spoziera na personalny ekran z nudów, nikt nie zauważy różnicy i nie odróżni dziadowego Androida od snobistycznego iPhona. Dlatego by podkreślić przynależność do zasobnych wybrańców, za małą gotówkę można ubierać swój tors w koszulki z odpowiednimi hasłami. To także świetny pretekst, by dłużej zatrzymać wzrok na biuście i świetny powód, by zapytać: A co tu jest napisane? Dlatego, drogie panie i sympatyczni panowie, zanim zaczniecie nauczać interlokutora o nieznanych funkcjach chińskiego wypasionego dziadofona, obleczcie swój tors i biust w odpowiednie T-shirty. Jesteśmy zwierzętami stadnymi, które na dodatek zostały wyposażone w umiejętność wysławiania się. Posiadamy dar mowy i przekazywania tym sposobem emocji. Zanim jednak emocje zaczną być wymieniane, jakoś trzeba zacząć. Na początek świetnie do tego nadaje się smartfon i koszulka z napisem „ekspert Androida". Pamiętacie z prehistorii, ze szkolnych czasów, że nic tak nie zbliża, jak wspólne rozwiązywanie matematycznych łamigłówek?

Jerzy Dudzik

REKLAMA

KUPIĘ MIESZKANIE
2 POKOJOWE
WE WROCŁAWIU
TEL. 691 101 562

KUPIĘ MIESZKANIE
(KAWALERKĘ)
WE WROCŁAWIU
TEL. 720 790 982

JOHNA BOYNE

DRABINA DO NIEBA

Główny bohater, Maurice Swift, ma wszystko – jest przystojnym, przebojowym mężczyzną, z olbrzymim ciśnieniem na osiągnięcie literackiego sukcesu. Nie posiada jedynie talentu, który pozwoliłby mu taką bestsellerową książkę napisać. Ale to nie może być przecież przeszkodą dla naprawdę zdesperowanej, wybitnej jednostki...

PRZEBIEGŁY, BEZWZGLĘDNY MĘŻCZYZNA W POGONI ZA SŁAWĄ

JOHN BOYNE urodził się w Irlandii w 1971 roku. Stworzył jedenaście powieści dla dorosłych, pięć dla młodszych czytelników oraz zbiór opowiadań. Książka Chłopiec w pasiastej piżamie została sprzedana w 10 milionach egzemplarzy. Powstały jej adaptacje filmowe, teatralne, a nawet balet i opera. Autor trzykrotnie zdobył Irish Book Awards oraz wiele innych międzynarodowych nagród literackich. Jego dzieła zostały przetłumaczone na ponad 50 języków. Mieszka w Dublinie.

BRATNIAK
BIURO TURYSTYCZNE

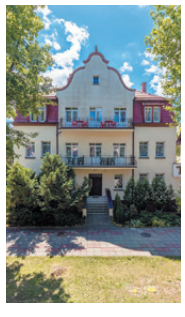
WCZASY DLA SENIORÓW

OFERTA SPECJALNA DNI SENIORA 2019

WCZASY W ŚWINOUJŚCIU 725 ZŁ./OS!
7 DNI Z WYŻYWIENIEM

W cenie:
- zakwaterowanie w DW „Karkonosze" lub OS „Temida"
- 80 m od plaży
- zakwaterowanie: pokój z łazienką, TV, WiFi
- wyżywienie 3 x dziennie (od kolacji w dniu przyjazdu do śniadania w dniu wyjazdu)
- wieczorek zapoznawczy (przy minimum 25 os.)

Dostępne terminy między:
28.09 - 19.12.2019



WCZASY W KUDOWIE-ZDRÓJ 700 ZŁ./OS!
7 DNI Z WYŻYWIENIEM

W cenie:
- zakwaterowanie w Willi Pod Gwiazdami
- 200 m do Parku Zdrojowego i Pijalni Wód Mineralnych
- zakwaterowanie: pokój z łazienką, TV, WiFi
- wyżywienie 2 x dziennie (od obiadokolacji w dniu przyjazdu do śniadania w dniu wyjazdu)
- wieczorek zapoznawczy (przy minimum 25 os.)
- zabiegi: 1x masaż częściowy 15 min, 2x lampa sollux

Dostępne terminy między:
28.09 - 19.12.2019

OPŁATA UZDROWISKOWA W WYSOKOŚCI 4 ZŁ/OS. DZIEŃ / DOJAZD WE WŁASNYM ZAKRESIE
Zapraszamy również GRUPY ZORGANIZOWANE

REZERWACJA: BRATNIAK BIURO TURYSTYCZNE, 50-116 Wrocław, Rynek 56/57/3
tel. +48 71 344 82 48 / kom. +48 697 09 45 00 / info@bratniak.turystyka.pl / www.bratniak.turystyka.pl

Bez seniorów nie może być polityki senioralnej

Z Marzeną Wodzińską, organizatorką Wielkopolskiego Zespołu Ekspertów ds. Polityki Senioralnej, o działaniach na rzecz osób starszych, o problemach, potrzebach i planach rozmawia Kazimierz Nawrocki.

Marzena Wodzińska
Członek Zarządu Województwa Wielkopolskiego

Kazimierz Nawrocki: Na wstępie pragniemy Pani pogratulować ponownego wyboru do Zarządu Województwa Wielkopolskiego. Ilość otrzymanych w wyborach głosów dowodzi, że jest Pani doceniana i szanowana przez mieszkańców południowej Wielkopolski. Jak Pani z tej pozycji widzi rozwój polityki senioralnej w najbliższych latach? Jakie problemy są kluczowe w skali województwa?

Marzena Wodzińska: Bardzo serdecznie dziękuję za gratulacje. Pełniąc przez ostatnie cztery lata zaszczytną funkcję Członka Zarządu Województwa Wielkopolskiego zawsze starałam się być aktywną i efektywną społecznicą, wrażliwą na ludzką niedolę i potrzeby innych. Wielkopolscy Seniorzy to ludzie uważni – dostrzegający problemy każdego człowieka i odważni – bo szukają rozwiązań i działają aktywnie. Potrafią nie tylko zmieniać swoją aktywnością świat na lepsze, ale także się dobrze bawić i korzystać z życia.

Społeczeństwo Europy, Polski, jak i Wielkopolski, starzeje się. W ostatnim półwieczu dokonały się istotne zmiany w strukturze ludności świata. Niosą one ze sobą duże wyzwania dla polityki senioralnej w regionie. Jestem przekonana, że należy działać w taki sposób, aby jak najdłużej utrzymać ludzi starszych w aktywności i w dobrym zdrowiu, aby byli niezależni, bo daje to gwarancję, iż będą wsparciem dla młodego pokolenia, które przy małym przyroście naturalnym będzie mniej liczebne.

Samorząd Województwa Wielkopolskiego zachęca samorządy gminne i powiatowe do podejmowania interdyscyplinarnych działań w ramach lokalnej polityki senioralnej, ponieważ prowadzenie mądrej prewencyjnej polityki wobec i dla osób starszych stanowić będzie gwarancję dobrej jakości życia mieszkańców Wielkopolski. Wielokrotnie uczestniczę w spotkaniach mających na celu zaktywizowanie osób starszych, wymianę międzypokoleniową lub poszukiwanie innowacyjnych rozwiązań na rzecz wielkopolskich seniorów.

K.N.: Jest Pani organizatorem Wielkopolskiego Zespołu Ekspertów ds. Polityki Senioralnej, którego inauguracyjne spotkanie odbyło się w Urzędzie Marszałkowskim w dniu 7 marca br. Czy może Pani przybliżyć skład tego zespołu pod kątem obszarów, którymi się zajmują? Jaki jest główny cel powołania takiego zespołu i na jakie efekty jego pracy liczy Pani w najbliższym czasie?

M.W.: Samorząd Województwa Wielkopolskiego istotnie powołał Zespół ds. Polityki Senioralnej. Eksperci mają za zadanie badać potrzeby i oczekiwania najstarszych mieszkańców Wielkopolski. Do zespołu ekspertów zaprosiliśmy przedstawicieli każdego z powiatów województwa wielkopolskiego oraz przedstawicieli Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Poznaniu, inicjatora projektu. Zadaniem zespołu będą działania z zakresu aktywizacji i podnoszenia jakości życia środowisk senioralnych oraz przeciwdziałaniu wykluczeniu osób starszych. Do głównych zadań należą m.in. analiza sytuacji wielkopolskich seniorów, definiowanie celów polityki senioralnej, rekomendowanie zadań dla realizowanej w regionie polityki senioralnej oraz określanie potrzeb środowiska seniorów tak istotnych w obecnych czasach. Jest to związane z okresem przygotowawczym do opracowania Wielkopolskiego Programu Na Rzecz Osób Starszych od roku 2020. Chcemy, by seniorzy sami opowiedzieli nam o swoich potrzebach i oczekiwaniach. Co czwarty Wielkopolanin ma ponad 60 lat. Osób w wieku senioralnym będzie przybywać, dlatego samorząd województwa chce, by żyło im się lepiej. Nikt lepiej tej polityki senioralnej nie stworzy na lata następne i nie będziemy wiedzieć, jakie są potrzeby seniorów, jeżeli oni sami w tym zakresie się nie wypowiedzą.

K.N.: Interesuje się Pani promowaniem przedsiębiorczych i aktywnych seniorów. Jedną z takich form promocji są kolejne edycje Targów „Viva! Seniorzy", podczas których uhonorowano wielu wielkopolskich liderów działających na rzecz osób starszych. Proszę przybliżyć ten temat naszym czytelnikom.

M.W.: Targi „Viva! Seniorzy" to przestrzeń, w której osoby dojrzałe i starsze mogą zapoznać się z szeroką gamą produktów i usług oferowanych przez firmy komercyjne, zadbać o zdrowie i urodę czy zapoznać się z nowymi technologiami. Organizatorem odbywającej się co roku imprezy jest Samorząd Województwa Wielkopolskiego, Międzynarodowe Targi Poznańskie oraz Miasto Poznań. Wystawcy z różnorodnych branż na swoich stoiskach prezentują produkty i usługi skierowane do osób starszych, oferując m.in. możliwość skorzystania z badań profilaktycznych, w tym krwi, ciśnienia, wzroku oraz diagnostyki znamion. Zarząd Województwa nagradza liderów wielkopolskich działających na rzecz osób starszych, promując tym samym seniorów, którzy wyróżniają się szczególną aktywnością społeczną. Coraz więcej Wielkopolan w wieku emerytalnym jest aktywnych społecznie. Dostrzegamy i chcemy nagradzać osoby, które bezinteresownie działają na rzecz innych oraz angażują się w różnorodne działania prospołeczne.

K.N.: Miała Pani znaczący wpływ na organizację w 2017 roku Wiosennej Szkoły Wielkopolskich Rad Seniorów, jaka odbyła się w Ośrodku Integracji Europejskiej w Rokosowie. Jak z perspektywy czasu ocenia Pani tę inicjatywę i czy warto ją kontynuować w przyszłości?

M.W.: Pomysł Wiosennej Szkoły Wielkopolskich Rad Seniorów był strzałem w dziesiątkę! Miałam ogromną przyjemność i zaszczyt osobiście brać udział w jej zajęciach, uczestnicząc przy tym w jakże ważnych rozmowach z przedstawicielami Rad Seniorów z Wielkopolski. Edukacja ustawiczna, wymiana doświadczeń, wspólne rozwiązywanie problemów – to tylko niektóre z istotnych celów, jakie wyznaczyliśmy sobie, organizując Wiosenną Szkołę Wielkopolskich Rad Seniorów. Uważam, że tylko kontynuacja podjętych w ubiegłych latach działań w tym zakresie przyniesie zamierzone skutki.

III edycja Wiosennej Szkoły odbyła się w dniach 11-13 czerwca 2019 r. To były trzy dni intensywnych warsztatów, szkoleń i rozmów. Uczestnicy dowiedzieli się m.in. o powodach, dla których warto wypracować lokalną strategię polityki senioralnej. Wymienili się swoimi doświadczeniami i dobrymi praktykami oraz wzięli udział w warsztatach z zakresu m.in. wystąpień publicznych, przygotowania artykułów prasowych, komunikacji i mediacji czy emisji głosu.

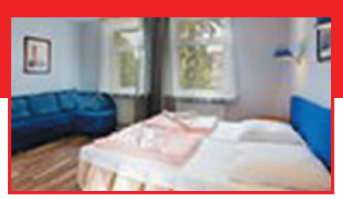
K.N.: Podlega Pani m.in. Centrum Wsparcia Rzemiosła, Kształcenia Dualnego i Zawodowego w wielu miastach Wielkopolski. Rzemiosło powoli wraca do łask, ale trochę brakuje nam prawdziwych mistrzów, których albo nie ma już wśród nas, albo odeszli na emerytury. W jaki sposób wspierają Państwo wskrzeszanie rzemiosła wśród kolejnych pokoleń?

M.W.: Działalność Centrów Wsparcia Rzemiosła, Kształcenia Dualnego i Zawodowego na terenie województwa wielkopolskiego nabiera coraz szerszego zakresu. Wspólne inicjatywy kierowane będą nie tylko dla uczniów szkół, ale również do przedszkolaków, aby od najmłodszych lat kreować świadomy wybór ścieżki dalszego kształcenia, zgodnej z ich zamiłowaniami i naturalnymi predyspozycjami. Działania te podkreślać będą także ewoluowanie zawodów rzemieślniczych, które w wyniku szybkiego rozwoju gospodarczego oraz dostępu do nowych technologii i rozwiązań dziś wyglądają zupełnie inaczej niż 10 lat temu. Rzemiosło jest tradycją, ale może być też nowoczesne.

K.N.: Jest Pani Członkiem zarządu Rodzinnego Ogrodu Działkowego, drugiego co do wielkości w Wielkopolsce, a prywatnie znajduje Pani przyjemność w pielęgnowaniu ogrodu. Czy to będzie Pani sposób na ciekawą emeryturę: kontakt z przyrodą i aktywność na świeżym powietrzu?

REKLAMA

Kudowa-Zdrój
Ośrodek Wczasowy WILLA ALFA



Kameralny obiekt usytuowany w sercu Kudowy-Zdroju, 200 m od Parku Zdrojowego. Do dyspozycji gości pokoje 2-, 3- i 4-osobowe z łazienkami, TV i dostępem do Wi-Fi.

Wczasy po sezonie do 21.12.2019 r.
3 dni - 2 noce dla 1 osoby w cenie **199 zł** ~~zamiast 450 zł~~
6 dni - 5 nocy dla 1 osoby w cenie **499 zł** ~~zamiast 950 zł~~
8 dni - 7 nocy dla 1 osoby w cenie **699 zł** ~~zamiast 1149 zł~~
11 dni - 10 nocy dla 1 osoby w cenie **999 zł** ~~zamiast 1650 zł~~

OPCJA Z WYCIECZKĄ DO PRAGI LUB SKALNEGO MIASTA LUB DVUR KRALOVE
3 dni - 2 noce dla 1 osoby w cenie **279 zł** ~~zamiast 550 zł~~
8 dni - 7 nocy dla 1 osoby w cenie **779 zł** ~~zamiast 1349 zł~~
11 dni - 10 nocy dla 1 osoby w cenie **1079 zł** ~~zamiast 1650 zł~~

ANDRZEJKI 29.11-1.12.2019 w cenie 250 zł ~~zamiast 399 zł~~ **z niezapomnianym Balem Andrzejkowym z muzyką**
FERIE 2020 r.

Sudecka zima, czyli rozgrzej się w chłodne dni ferii

Za oknem widać już pierwsze ślady zimy: dłuższe dni, chłodne noce i poranki... Nie daj się chandrze, rozgrzej się w Willi poznaj uroki sudeckiej zimy.

3 dni - 2 noce dla 1 osoby w cenie 229 zł ~~zamiast 450 zł~~
8 dni - 7 nocy dla 1 osoby w cenie 729 zł ~~zamiast 1249 zł~~

W ramach każdej oferty:
- zakwaterowanie w komfortowym pokoju z łazienką i balkonem
- codzienne śniadania i obiadokolacje
- bezpłatny parking
- poczęstunek pajdą chleba z serkiem i dżemem (po 12:00) oraz ze smalcem i ogórkiem (po 18:00)
- całodobowy dostęp do kawy, herbaty i wody
- nielimitowany dostęp do siłowni i do fotela relaksacyjnego
- wejście na basen Słoneczne Termy (jednorazowo podczas pobytu)
- możliwość wypożyczenia kijków nordic walking
- rabat 10% do Restauracji Czeskiej

Rewal
Ośrodek Wczasowy ALFA

Święta Bożego Narodzenia
5 dni - 4 noce dla 1 osoby w cenie 599 zł ~~zamiast 800 zł~~
6 dni - 5 nocy dla 1 osoby w cenie 699 zł ~~zamiast 900 zł~~

Sylwester 2019
3 dni - 2 noce dla 1 osoby w cenie 559 zł ~~zamiast 850 zł~~
4 dni - 3 noce dla 1 osoby w cenie 639 zł ~~zamiast 950 zł~~
5 dni - 4 noce dla 1 osoby w cenie 759 zł ~~zamiast 1050 zł~~
6 dni - 5 nocy dla 1 osoby w cenie 799 zł ~~zamiast 1100 zł~~
7 dni - 6 nocy dla 1 osoby w cenie 899 zł ~~zamiast 1200 zł~~

Pakiet świąteczno-sylwestrowy 23.12-2.01.2020 - 1450 zł/os

W ramach każdej oferty:
- Zakwaterowanie w komfortowym 2- lub 3-os. pokoju z łazienką, większość pokoi posiada balkon
- Dla gości świątecznych mały podarunek pod choinkę
- Codzienne śniadania i obiadokolacje + słodkości przy stole szwedzkim
- Poczęstunek pajdą chleba ze smalcem i ogórkiem, całodobowy dostęp do kawy, herbaty i woda
- Możliwość wypożyczenia kijków nordic walking
- Rabat 10% do Restauracji Robinson Crusoe
- Bezpłatny parking na terenie obiektu
- Wejście na basen
- Kolacja Wigilijna lub Zabawa Sylwestrowa z DJ-em z syto zastawianymi stołami

marketing@alfatour.pl • tel. 503 581 728 • alfatour.pl

M.W.: Pielęgnacja ogrodu i możliwość tworzenia aranżacji roślinnej to nie tylko przyjemny sposób spędzania wolnego czasu, to także swoista „sala gimnastyczna", ale całkiem za darmo i w dodatku w otoczeniu cudownej, pachnącej, obfitej roślinności. Ogród pozwala nam czuć się kreatorami, projektantami własnej przestrzeni, daje poczucie dumy i spełnienia, a przede wszystkim radości, co likwiduje wszelkie stresy, tym samym wydłużając życie. Odkryłam jego uroki dawno temu i nie żałuję ani jednej chwili spędzonej w nim.

K.N.: Jest Pani zapaloną podróżniczką. Wielkopolska to mnóstwo pięknych miejsc do zobaczenia. Które poleca Pani szczególnie seniorom do odwiedzenia?

M.W.: To prawda. Uwielbiam podróże, w tym wyprawy do najdalszych zakątków naszego pięknego globu. Nade wszystko pochodzę z Kalisza, kocham moje miasto i nie wyobrażam sobie nie polecić pięknych i urokliwych miejsc najstarszego grodu w Polsce i jego okolic.

A tych jest mnóstwo: nasz wspaniały ratusz, Rezerwat Archeologiczny, Kaliski Gród Piastów na Zawodziu, katedra, basza Dorotka, Teatr im. Wojciecha Bogusławskiego i Muzeum Okręgowe Ziemi Kaliskiej. Zapraszam serdecznie wszystkich Państwa do zapoznania się z zabytkami Perły Wielkopolski!

Przecieramy szlaki

Polityka senioralna – rady seniorów

Nie tylko duże miasta mają Rady Seniorów. O radzie, która powstała w Swarzędzu, pisze nasza redaktorka-seniorka oraz członkini tejże rady.

Uchwałą Rady Miejskiej z dnia 26 czerwca 2018 r. powołana została w Swarzędzu Rada Seniorów w Gminie Swarzędz. Dzięki przyjęciu uchwały, 15 marca br. odbyły się wybory, a 2 kwietnia członkowie Rady Seniorów wybrali ze swojego grona przewodniczącą – Hannę Grabowską, zastępcę Annę Graczyk i sekretarza Klarę Kozanecką. Rada Seniorów podczas swojej 5-letniej kadencji będzie wspomagała Radę Miejską w zakresie jej celów. Będzie działać na rzecz poprawy jakości życia seniorów, integracji ich środowiska, wzmacniać udział osób starszych w życiu społeczności lokalnej oraz reprezentować potrzeby i interesy seniorów w urzędach. Rada ma charakter opiniodawczo-doradczy.

Emeryci z gminy Swarzędz mają swoich przedstawicieli w Radzie, którym mogą powierzyć swoje troski. Oprócz tego życzenia i uwagi można pisać na adres: radaseniorów@swarzedz.pl lub pójść do pokoju 105 w Ratuszu, przy którym jest usytuowana. Burmistrz Marian Szkudlarek objął opieką radę i powołał jej pełnomocnika.

Naglące potrzeby

Na początku rozpoznano naglące potrzeby z własnego podwórka: załatanie dziur na przystankach autobusowych, powiększenie druku w rozkładach autobusów, zwiększenie ilości ławek na skwerach. Mówiono o brakach lekarzy specjalistów, kolejkach do nich, powszechnej agresji i dewastacji wspólnego mienia. Brakuje seniorom miejsca, kawiarni, w których mogliby się spotkać, wypić kawę, herbatę po kosztach własnych, porozmawiać swobodnie w swoim gronie.

Na następnych spotkaniach zaproponowano utworzenie Gminnej Karty Seniora, które to karty wydaje już wiele gmin w celu ułatwienia dostępu do sportu, rekreacji, turystyki; skuteczniejszej aktywizacji i zwiększenia udziału seniorów w życiu gminy i w życiu kulturalnym; potwierdzenia uprawnień do ulg i zwolnień przy kupnie biletów na różne imprezy organizowane w sali koncertowej w Zalasewie czy w Swarzędzkim Centrum Sportu i Rekreacji.

Ten wybór Rady Seniorów jest historyczny, pierwszy. Tak właściwie to my przecieramy szlaki dla przyszłych pokoleń seniorów. Czasem mam wrażenie, że owszem, trzeba pomagać seniorom, dbać o nich, bo taka jest odgórna polityka, która przyszła z Zachodu, ale w określonych ramach. Bo na razie świadomość ludzi odpowiedzialnych za nasze potrzeby jest różna. Inaczej patrzy młoda kierowniczka infrastruktury na ławki bez oparcia, a inaczej senior, który chciałby wygodnie posiedzieć. Nasze sprawy powinny być rozpatrywane natychmiast, nie czekając na projekty i procedury. My nie mamy czasu czekać!

Maria Orwat

Osiemdziesiąt lat to dużo czy mało?

To historia jednej rodziny. Jest piątek 1 września 1939 roku. Z Wielunia słychać detonacje, unoszą się dymy, krąży dużo samolotów... Myśleli, że to ćwiczenia wojskowe. Od czwartej rano miasto bombardowano, dużo ludzi zginęło, wielu rannych. Przerażeni uciekali w popłochu…

Babcia upiekła trzy piece chleba, to jest 18 czterokilogramowych bochenków i ugotowała rosół. Posiłek czekał na uciekinierów. Dziadek szykował wóz do ucieczki, bo była taka propaganda, że Niemcy wszystkich wystrzelają, a chodziło o to, żeby utrudnić poruszanie się Wojska Polskiego. Na wóz załadował kaszę, mąkę, chleb, mięso. Ludzie i przywiązane krowy szli pieszo. Po osiemnastu kilometrach nocowali w lesie. Na drugi dzień spotkali pierwszych rannych żołnierzy z bitwy nad Bzurą, darli pościele i opatrywali rannych. Niemcy bombardowali węzły kolejowe i mosty. Rodzina stwierdziła, że nie warto uciekać i wracali do domu. Po drodze spotykali Niemców, którzy robili zdjęcia, było to przykre i upokarzające. Mama opowiadała o wmarszu Niemców do Wielunia, ludziom kazali stać na ulicy i witać ich, dowódca tak spojrzał na nią, jakby chciał wzrokiem zabić.

Polacy organizowali się do nowej rzeczywistości, słuchano radia, jeśli odbiorników nie zabrali Niemcy. Niektórzy nie obsiewali pola, bo nie chcieli pracować dla okupantów, ale dziadek mówił, że jak obsieje i zbierze, to wszystkiego hitlerowiec nie zabierze i rodzina się pożywi.

Jesienią 1940 wszyscy myśleli, że wojna skończy się do końca roku, ale rozczarowali się. Za to obserwowali z przerażeniem, jak okupant się panoszy, zbierając wszystkie metalowe krzyże przydrożne na przemiał, jak robiono łapanki, bo potrzebowali robotników, których wywożono do Rzeszy, jak wywożono Żydów, jak wysiedlano rolników z okolicznych wsi. Rano żandarmi wchodzili do domów, wywlekali wszystkich z łóżek, zbierali ich w kościele i wywozili do Francji, Belgii. Nie pozwalali im niczego zabrać. Strasznie było słuchać płaczu ludzi, krzyków Niemców, wycia psów, ryku głodnego bydła, którego nie miał kto nakarmić. Wieczorem przywieziono osiedleńców z Besarabii i oni zajęli wysiedlone gospodarstwa.

Oświadczyny bez kwiatów

Krewny dziadków pracował w gminie jako tłumacz i poradził, żeby córki Zosia i Kazia poszły do pracy, wtedy nie zagrażałoby im wywiezienie na roboty. Kazia poszła na służbę do Niemca na wsi, potem do niemieckiego starosty do Wielunia. Jego żona stale była na rauszu, służąca prowadziła całe gospodarstwo: gotowanie, pranie na tarze (kto pamięta, co to jest?), dziesięć świń, osiem krów i trójka dzieci, do tego sad i ogród. Któregoś dnia Kazia podsłuchała, jak jacyś wojskowi znowu robili plany wysiedleńcze i usłyszała nazwisko swojego brata Romana. Poprosiła na drugi dzień o wolne, żeby odwiedzić rodziców. Ostrzegła ich przed przesiedleniem, dziadek bardzo to przeżył, wywiózł parę worków mąki i kaszy do sąsiadów. Rano zabrali dziadków do punktu zbornego, żeby ich wywieźć do Francji. Ich córka Kazia postawiła twarde żądanie staroście, że natychmiast jedzie razem z rodzicami. Starosta użył swoich wpływów i rodzice wrócili do najstarszej córki Franciszki i jej męża Ludgarda. Dziadek znał języki niemiecki i rosyjski i zaczął pracować „w swoim gospodarstwie", które zajęli Niemcy. Dzięki temu mieli ziemniaki, mleko, mogli jakoś przeżyć.

Ludgard pracował jako inspektor celny w Kałdowie, na przejściu granicznym. Był ranny w pierwszych godzinach wojny, na skutek ostrzału hitlerowskiego pociągu pancernego na polski wagon-twierdzę. Wzięty do niewoli razem z kolegami przebywał w więzieniach w Malborku i Elblągu, później zostali przewiezieni do obozu jenieckiego Stelag I A Stablack. Tam spotkali się z grupą żołnierzy z Westerplatte. W czasie pobytu w obozie leczyli go polscy lekarze, którzy wystawili zaświadczenia o chorobie, parafowane przez naczelnego niemieckiego lekarza i w maju 1940 r. wraz z innymi kolegami Ludgard został zwolniony. Wrócił w rodzinne strony, gdzie u swojej ciotki zobaczył moją mamę, uklęknął przed nią wtedy, pytając: Czy zostanie pani moją żoną? Mama odpowiedziała: Tak oświadcza się pan bez kwiatów? Ojciec pojechał po kwiaty i po krótkiej znajomości wzięli ślub. W czasie wojny nie było czasu „na chodzenie", życie płynęło wartko, pełne zagrożeń. Matka i siostra ojca zostali wysiedleni z Helu, jego brat osadzony w Sztutowie, razem ze współwięźniami, był pędzony 40 km do odgruzowania Gdańska. Zima była ciężka i mroźna, wielu nie wróciło.

Do chleba mielony papier

Ojciec do końca wojny pracował na stacji kolejowej jako wagowy. Wysyłał zboże do Niemiec, przy okazji szmuglując do AK, do GG. Często pod zbożem schowana była broń. Rodzice hodowali króliki, niczego im nie brakowało. Wysyłali paczki żywnościowe do obozów jenieckich. Do tej pory kolejne pokolenia oglądają zdjęcia grup żołnierzy, którzy, dziękując za jedzenie, przysyłali swoje fotografie. Na pamiątkę. Rodziły się dzieci, okupant coraz okrutniejszy, za najmniejsze przewinienia wieszał Polaków, zbliżał się koniec wojny. Kazia oprócz swojej pracy u starosty musiała razem z innymi chodzić do kopania okopów. Trwały walki o Wrocław. Niemcy zaczęli dezerterować. Zbliżał się styczeń 1945 roku, 17 stopni mrozu. Starosta zarządził ucieczkę do Niemiec. Na ogromny parokonny wóz załadowano żywność i całą rodzinę: troje dzieci, rodzice, dziadkowie, którzy przyjechali z bombardowanego Berlina, z niczym, i Kazia. Wszyscy w ogromnym tłoku uciekali przed Rosjanami. Kazia powiedziała staroście, że musi zejść z wozu, bo zmarzła i „zgubiła się". Wmieszała się w tłum i poszła do swojej koleżanki ze szkoły. Nie zastała jej, ale ojciec koleżanki przyjął Kazię serdecznie, przedstawiając Rosjanom, którzy u niego nocowali, jako swoją żonę. Na drugi dzień z różańcem na szyi szła 40 km pieszo do domu. Szła bocznymi drogami, bardzo się bała, środkiem kroczyło wojsko rosyjskie, porozbijane po drodze wozy, samochody, trupy, Rosjanie gwałcili kobiety, starosta zabity, leżał w rowie. Ludzie zwozili zabitych do wspólnych mogił, sterczące szkielety wyglądały jak te krzyże na drogach, które Niemcy w pierwszych dniach wojny usunęli z rozdroży. Nocami okupanci szli w stronę Wrocławia, zmęczeni, zziębnięci i głodni, zamarzali w lesie. Zima była bardzo mroźna i śnieżna. Ludzie wygłodzeni, wszystko było na kartki, dla Polaków: marmolada z brukwi, jabłek-spadów, słodzona sacharyną, do chleba mielony papier, piło się herbatę z obierek z jabłek, kawę zbożową z cykorii i żołędzi.

Rodzice z dwojgiem małych dzieci też chcieli uciekać, mama w ciąży na ostatnich nogach. Wszystko załadowane na wóz, po drodze znaleziono jakąś chatynkę i drugiego lutego urodziło się trzecie dziecko. Wszyscy przeżyli i wrócili do swoich domów.

W maju 1945 roku świętowano zakończenie wojny. Ludzie płakali i śmiali się jednocześnie. Strzelano na wiwat w powietrze. Wystraszony czterolatek krzyczał do młodszego brata: chowaj się w krzaki, samoloty strzelają...

Dużo czy mało?

Osiemdziesiąt lat od zakończenia wojny to dużo czy mało? Dużo. Jesteśmy pierwszym pokoleniem, które od setek lat nie przeżywało wojen, ale one są w nas.

Żyją w naszych lękach, snach przekazywanych przez rodziców i dziadków, w słowach ugrzęźniętych w gardle, w sucharach wiszących na strychu – na wszelki wypadek; w alkoholizmie dorosłych nie radzących sobie ze wspomnieniami wojny i rzeczywistością w nowej Polsce; w płaczu dziecka zagubionego w ruinach; w bezradności matki, zgwałconej przez Rosjan, samej wychowującej syna, która słyszy wyzwisko bękart (określenie nieślubnego dziecka); w wyjeździe brata na studia z węzełkiem w ręku, bez kanapek, bo nie starczyło pieniędzy...

Osiemdziesiąt lat od zakończenia wojny to dużo czy mało? Dużo. – Wielu ludzi po 1989 roku zapomniało o okropnościach wojny, zapomina, czym kończy się nienawiść – mówi powstaniec warszawski Stanisław Aronson, pseudonim Rysiek. – Polacy muszą mieć szacunek do wszystkich, obojętnie jakich są poglądów, narodowości czy wyznania – mówi stuletni gen. Zbigniew Ścibor-Rylski.

Przez całe wieki w Polsce żyli obok siebie, po sąsiedzku Polacy, Żydzi, Niemcy, Tatarzy, Ukraińcy z poszanowaniem odmienności kulturowych, wyznań i inności. Co się z nami stało? Gromadzimy wiedzę, której często nie nadążamy przyswoić. Do czego jest nam ona potrzebna, jeśli zanika człowieczeństwo? Jaki świat, jaką Polskę zostawimy dzieciom i wnukom?

Maria Orwat

Lubelskie Spotkania Seniorów

Lubelskie Spotkania Seniorów LUBSENIOR przebiegną pod hasłem Beniamina Franklina „Nie starzeje się ten, kto nie ma na to czasu”. Na pierwsze takie wydarzenie we Wschodniej Polsce zapraszamy od piątku do niedzieli 25-27 października br. Do Centrum Wystawienniczo-Konferencyjnego w Lublinie przy ul. Dworcowej 11.

Od seniorów, przez ich rodziny, opiekunów i rehabilitantów, każdy znajdzie tu coś dla siebie, a spotkanie LUBSENIOR rozpocznie się od debaty na temat bezpieczeństwa i prawa pt. „Seniorze bądź bezpieczny”. Gościem specjalnym będzie Edyta Kocyk, która znalazła się prestiżowej liście magazynu „Forbes” prezentującej 30 młodych Polaków, którzy podbijają świat. Będzie można wysłuchać wystąpienia p. Edyty, dziś prezesa zarządu Sidly Sp. z o.o., która działa w obszarze telemedycyny w Polsce i Europie.

Koncert Haliny Frąckowiak

Gwiazdą wydarzenia będzie Halina Frąckowiak, która wystąpi z koncertem na zakończenie pierwszego dnia spotkań LUBSENIOR. Natomiast drugiego dnia specjalnie dla uczestników autorski koncert Dariusza Tokarzewskiego, członka zespołu VOX. Na scenie pojawią się również Lubelskie Czaderki, a o godz. 17.00 rozpocznie się dancing.

Trzeci dzień lubelskich spotkań umili uroczysty koncert z udziałem solistów Teatru Muzycznego w Lublinie, zapraszamy również na koncert Łukasza Jemioły. Ostatni dzień spotkań w Lublinie upłynie pod hasłem mody, urody i metamorfoz. Seniorki będą miały okazję przyjrzeć się pokazom makijażu, fryzjerstwa, tańca oraz pokazowi mody dla seniorów.

Organizatorzy przygotowali moc atrakcji, m.in. występ Chóru „Bello Canto”, Kabaretu Mydło i Powidło, Zespołu Ludowego SŁAWINIACY, a także warsztaty międzypokoleniowe Szkoły i Klubu SuperBabci i SuperDziadka.

Organizatorem są Targi Lublin S.A. i Urząd Miasta Lublin. Wstęp jest bezpłatny! Zapraszamy i polecamy wydarzenia, a na uczestników będą czekać bezpłatne egzemplarze Gazety Senior. Do zobaczenia na LUBSENIOR!

Więcej informacji i szczegółowy program pod linkiem: www.lubsenior.pl/aktualnosci

Jarmark Kreatywności **Warszawa**

Jarmark Kreatywności to wielki finał Warszawskiego Tygodnia Seniora, którym seniorzy ze stolicy obchodzą Międzynarodowy Dzień Osób Starszych przypadający 29 września.

Spotkanie tradycyjnie odbędzie się w Ogrodzie Saskim w Warszawie, start o godz. 11.00.

Organizatorzy zapraszają do celebracji tego wyjątkowego święta. – Już dziś możemy potwierdzić, że będzie z nami ogromna większość ubiegłorocznych wystawców – mówi z zadowoleniem Joanna Mielczarek, dyrektor Stowarzyszenia mali bracia Ubogich, które jest organizatorem wydarzenia. Seniorzy skorzystają zatem z nieodpłatnych badań i porad specjalistów. Będą też farmaceuci, którzy udzielą informacji nt. zasad refundacji leków i dostępu do leków dla seniorów oraz zamiany leków na tańsze odpowiedniki. – Wierni zasadzie „w zdrowym ciele, zdrowy duch!” już dziś zachęcamy do udziału w specjalnym treningu biegania w stylu slow – kontynuuje dyr. Mielczarek. Jak zapewnia twórca tej metody prof. Tanaka, to najlepszy sposób na zdrowie! Będzie też aktywny pokaz chińskich ćwiczeń energetycznych i konkurencje ruchowe z nagrodami.

Koncerty, pokazy mody

Na Jarmarku wystąpią także Stylowe Seniorki i Stylowi Seniorzy. Pokaz mody w ich wydaniu to potwierdzenie, że styl i elegancja nie mają metryki, a o wygląd należy dbać w każdym wieku.

Nieodłącznym elementem święta seniorów są występy artystyczne i wspólna zabawa. Uczestnicy wydarzenia bawić się będą przy pokazie tańca, popisach wokalnych, w tym laureatów festiwalu piosenki retro im. Mieczysława Fogga, aby na koniec rozgrzać parkiet podczas retro potańcówki i występu znanej wszystkim seniorom-melomanom DJ Wiki.

– Wystawcy zaprezentują szeroką ofertę aktywności, usług i produktów odpowiadających na potrzeby osób starszych, od biur podróży, banku po stowarzyszenia pomocowe i hobbystyczne, kluby seniora i ośrodki pomocy społecznej. Międzynarodowy Dzień Osób Starszych to nie tylko święto seniorów, ale też ich rodziny, przyjaciół i sympatyków. Wszyscy są tu mile widziani! – dodaje J. Mielczarek.

Jesteś seniorem? Przyjdź koniecznie i weź ze sobą bliskich – sąsiadów, znajomych, dzieci, wnuki. Lub przyjdź sam, a na miejscu poznasz mnóstwo ciekawych świata seniorów, takich jak Ty! Jesteś bliskim seniora? Weź go pod rękę i przyprowadź do Ogrodu Saskiego, aby wspólnie świętować ten dzień. Na uczestników czekać będą bezpłatne egzemplarze Gazety Senior. Do zobaczenia 29 września w Ogrodzie Saskim!

Targi Seniora **w Krakowie**

To już trzecia edycja Targów Seniora w Krakowie. Sukces pierwszego i drugiego spotkania zachęca organizatorów do rozwijania wydarzenia kierowanego do najstarszych mieszkańców stolicy Małopolski. Na Targach Seniora w Krakowie spotykamy się 27-28 września br.

W tym roku, spośród licznych atrakcji czekających na seniorów, naszą uwagę przykuła zapowiadana wizyta Beaty Boruckiej, znanej szerokiej publiczności jako Mądra Babcia. Mądra Babcia będzie gościem specjalnym Targów Seniora. Pani Beata to najsłynniejsza babcia polskiego Internetu i czołowa influencerka swojego pokolenia. Jej profil na Facebooku oraz blog i kanał Babcia.TV biją rekordy popularności. Jak mówi o sobie „ma misję pokazania i wzmocnienia roli babci w wychowywaniu dzieci, a także podpowiadania, jak być nowoczesną, mądrą babcią”. Zgromadziła w sieci wokół tematu mądrego babciowania ponad 60 tysięcy polskich babć. Patrzy na świat z humorem i dystansem. Dzieli się własnymi doświadczeniami, a także prowadzi zaczepną narrację otaczającego świata. Podczas targów poprowadzi warsztat, spotka się również na stoisku z czytelnikami, gdzie będzie promować najnowszą książkę „Mądra Babcia”. Można w niej znaleźć m.in. odpowiedzi na pytania: Jak być Babcią na miarę XXI wieku? Jak znaleźć wspólny język z wnukami epoki smartfonów? Jak uniknąć zgrzytów na linii babcia – rodzice? Mądra Babcia to wie i chętnie się tą wiedzą dzieli. Na spotkanie zapraszamy w piątek 27 września na Scenie Główniej, a w sobotę 28 września na warsztaty.

Tadeusz Woźniak na scenie

Wyjątkowym wydarzeniem drugiego dnia Targów Seniora w Krakowie będzie solowy koncert Tadeusza Woźniaka. Usłyszymy takie przeboje, jak „Zegarmistrz światła” czy „Smak i zapach pomarańczy”. Tadeusz Woźniak obecny jest na scenie od ponad 50 lat, a jego koncerty cieszą się niesłabnącym zainteresowaniem. Popularność zyskał dzięki kultowemu wykonaniu „Zegarmistrza światła”, który mimo upływu lat, nadal jest tak samo przejmujący, co w chwili premiery 1972 roku. Utwór przez lata budził wiele kontrowersji. W latach 70-tych Polacy nie byli gotowi na otwarte mówienie o przemijaniu, szczególnie podczas festiwali muzycznych. Artyście na scenie towarzyszyć będzie żona Jolanta Majchrzak-Woźniak, pianistka, piosenkarka i aktorka. Będzie też czas na wspomnienia (w rozmowie z Andrzejem Kurdzielem) i spotkanie z wielbicielami. Start o godz. 15.00. Wstęp oczywiście bezpłatny, a po koncercie widzowie będą mogli spotkać się z artystą, dostać autograf oraz zrobić sobie pamiątkowe zdjęcie.

Senioralni.Poznań i Targi **VIVA Seniorzy**

„Senioralni. Poznań” i targi VIVA SENIORZY! znowu razem. Po raz dziewiąty zapraszamy na październikowy cykl otwartych wykładów, warsztatów, koncertów i drzwi otwartych w klubach, organizacjach i instytucjach posiadających ofertę skierowaną do seniorów.

Inauguracja „Senioralnych” odbędzie się w sobotę 28 września o godz. 11.00 na Wolnym Dziedzińcu Urzędu Miasta Poznania. Tego dnia, tradycyjnie już, prezydent Poznania przekaże seniorom i seniorkom klucze do bram miasta. Wręczone zostaną także kolejne certyfikaty w ramach akcji „Miejsce przyjazne seniorom”, a następnie seniorzy zostaną zaproszeni do udziału w części artystycznej. Podczas inauguracji wolontariusze będą rozdawać program wydarzeń „Senioralnych”.

Partnerem Głównym kolejnej edycji cyklu wydarzeń „Senioralni. Poznań” jest Centrum Medyczne Synexus, które zaprosi seniorów do udziału w nieodpłatnych badaniach kontrolnych.

Integralną częścią wydarzenia będą targi VIVA SENIORZY!, które odbędą się już po raz dziesiąty – tym razem 25 i 26 października na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich. Targi realizowane są we współpracy Samorządu Województwa Wielkopolskiego, Miasta Poznania oraz Międzynarodowych Targów Poznańskich. Na wystawę składa się oferta firm kierujących swoje produkty i usługi do osób starszych oraz przygotowana przez organizacje pozarządowe, kluby seniora i instytucje prezentacja projektów i rozwiązań ułatwiających seniorom podjęcie aktywności społecznej i zagospodarowanie czasu wolnego.

REKLAMA

HEROSI, ZBAWICIELE:
Uratowali słuch milionom osób

Zespół amerykańskich naukowców stworzył technologię, która pozwala przywrócić 100% sprawności słuchowej. Niezawodność i ogromny sukces nowego odkrycia wywołały strach wśród europejskich producentów aparatów słuchowych, a także koncernów sprzedających aparaty słuchowe w Polsce.

Próbowali zrobić z nich wariatów, straszyli aktami oskarżenia na miliony dolarów i końcem kariery zawodowej. Naukowcy z centrum badawczego w Illinois odnaleźli metodę, za sprawą której…

Nawet całkowicie głusi odzyskali dawną sprawność słuchową

Potwierdzona naukowo **100% skuteczność w odzyskiwaniu słuchu, 5-krotnie szybsze i o 282% lepsze od popularnych aparatów słuchowych działanie.** Mały rozmiar, dyskretna konstrukcja, banalna obsługa, dostępność bez recepty i konieczności stania w kolejkach do lekarzy – tak wygląda efekt blisko 11-letnich badań najbardziej cenionych amerykańskich naukowców pod kierownictwem audiologa Davisa Graysona.

Razem ze swoim zespołem opracował on urządzenie o **100% skuteczności w walce z głuchotą i innymi ubytkami słuchu**. Zaprojektowany przez nich Audiokorektor Wzmacniający Słuch działa bowiem 5-krotnie szybciej, niż inne tego typu urządzenia i jest o 282% precyzyjniejszy od sklepowych aparatów słuchowych.

Technologia kosztująca grosze

Z założenia urządzenie tego typu powinno być drogie. Jest przecież od 5 do 8 razy skuteczniejsze niż 9 na 10 aparatów słuchowych. Jednak jakość nie musi od razu łączyć się z wysoką ceną. Zastosowana w Audiokorektorze nowoczesna technologia jest aż 76 razy tańsza od tej, stosowanej w zwykłych aparatach słuchowych. To niewielkie, dyskretne urządzenie noszone za uchem już nigdy z niego nie wypadnie, jest wyjątkowo wytrzymałe, niezawodne oraz niezwykle proste w obsłudze.

Czy to w ogóle możliwe?

Audiolog Davis Grayson: „Odnaleźliśmy pewne prawidłowości w ludzkim uchu. Da się na nie oddziaływać na poziomie wewnątrztkankowym. Zaprojektowaliśmy **specjalny mikroprocesor (AVD-873),** który zatrzymuje degeneracje słuchu i automatycznie przywraca dawną sprawność słuchową. **Pobudza komórki progenitorowe odpowiedzialne za regenerację narządów i sprawia, że ludzie słyszą nawet o 282% lepiej.**

Naszym celem była dostępność urządzenia dla wszystkich, także tych bardzo zaawansowanych wiekiem, którzy nie znają się na technologii. Nikt nie może być niewolnikiem swoich uszu! Dlatego nawiązaliśmy współprace z laboratorium na Filipinach. To znacząco pozwoliło obniżyć koszty produkcji bez utraty jakości".

Niestety zespół Graysona zapłacił ogromną cenę za to odkrycie. Z każdym kolejnym dniem byli coraz częściej…

Szantażowani i zastraszani przez producentów zwykłych aparatów

„Dzięki naszemu odkryciu ludzie wygrali z głuchotą bez operacji, bez połykania mnóstwa kolejnych leków, bez wydawania kosmicznych sum na zwykłe aparaty. Audiokorektor Wzmacniający Słuch pozwala:

- ✓ **8-krotnie lepiej** wyłapywać szept i różne dźwięki w tłumie.
- ✓ Całkowicie **redukować szumy i piski**, obecne przy używaniu zwykłych aparatach słuchowych.
- ✓ **Rozumieć mowę ludzką o 282% dokładniej.**
- ✓ **15-krotnie lepiej rozróżniać głosy w grupie.** Ludzie znów mogą słuchać radia, oglądać TV, rozmawiać przez telefon.
- ✓ **Zminimalizować niebezpieczeństwo wystąpienia demencji i choroby Alzhaimera.**

Ogromne koncerny postanowiły nas zniszczyć!

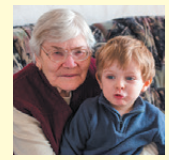
Producenci aparatów słuchowych poczuli bezradność, gdy uświadomili sobie, jaki ogrom pieniędzy stracą, nie mogąc już dłużej żerować na naiwności zwykłych ludzi! Strach przed bankructwem ich paraliżował. Zaczęli więc za wszelką cenę bronić swoich interesów!

Nie poddaliśmy się jednak tak łatwo! Zbyt wiele pracy i poświęcenia włożyliśmy w to przełomowe odkrycie! **Naszym celem było umożliwienie odzyskania pełni słuchu każdemu, kto ma z nim problemy".**

Batalia trwała miesiącami. Audiokorektor Wzmacniający Słuch zastosowało już 27 tys. osób z całego świata. Mnóstwo z nich cierpiało z powodu bardzo poważnych ubytków słuchu. Niektórzy z ogromnym trudem rozumieli, co się do nich mówi. Zamknięci w domach i wyłączeni z życia towarzyskiego, kontaktu z rodziną i przyjaciółmi. **Wszyscy oni odzyskali pełną sprawność słuchową, do dziś ciesząc się perfekcyjnym słuchem.**

Zaoszczędź nawet 12 tys. zł

Audiokorektor Wzmacniający Słuch to urządzenie nawet 85 razy tańsze od popularnych i najlepszych aparatów słuchowych! Dzięki niemu nie tylko możesz **zaoszczędzić nawet 12 000 zł,** ale też otrzymasz sprzęt lepszej jakości. Konstruktorzy zdecydowali się całkowicie wyłączyć z gry apteki, sklepy i podejrzanych pośredników. Dzięki temu Audiokorektor Wzmacniający Słuch można otrzymać za udział w Klubie Seniora. **Warto działać szybko, bo pierwsze 120 osób uzyska 70% zniżki. Decyduje kolejność zgłoszeń!**



„Miałam łzy szczęścia w oczach"

Audiokorektor Słuchu otrzymałam od syna na 73 ur. i tylko dlatego zgodziłam się go wypróbować. Wierzcie lub nie, ale od razu po jego założeniu mój słuch stał się o niebo lepszy. Złapałam się na tym, gdy na parapecie w kuchni zostawiłam włączone radio. Gdy rozmawiałam przez telefon, huczało tak głośno, że pierwszy raz od lat musiałam je ściszyć. Od tego momentu wszystko dookoła słyszałam wyraźnie i czysto. Właśnie wtedy zdałam sobie sprawę, że to dzięki temu małemu urządzeniu znów normalnie słyszę. Nawet gdy stoję plecami do syna czy rozmawiam ze znajomymi w autobusie, słyszę ich każde słowo. Syn pozwolił mi odzyskać młodzieńczy słuch jak wtedy gdy miałam 25-30 lat!

Jadwiga (74 l.) z Drohiczyna z wnuczkiem Leopoldem

„Nadal nie mogę w to uwierzyć…"

Człowiek głupi jest, że tak się upiera i chodzi głuchy jak pień. Bo ile można wszystkich pytać „co? co? Możesz powtórzyć, nie usłyszałem?". To irytujące! Używałem dwóch aparatów. Jeden był bardzo drogi, drugi ze średniej półki. Słyszałem lepiej, ale niewiele, a od tych ciągłych trzasków i pisków dostawałem do głowy! Nie tego człowiek oczekuje za takie pieniądze. Audiokorektor, choć z lepszym procesorem kupiłem pełen wątpliwości, nie mogłem uwierzyć, że czymś różni się od innych. Od pierwszego dnia byłem zaskoczony. Złapałem się na tym, że robiąc zakupy w końcu nie musiałem prosić o powtórzenie kwoty do zapłacenia. Drugi raz, gdy pies szczekał na ludzi, a ja mogłem go powstrzymać, zanim zrobił komuś krzywdę. Nareszcie słyszę, rozmawiam z ludźmi jak dawniej.

Józef (83 l.) z Budziejowic

REKLAMOWANE W TV

DOFINANSOWANIE DLA PIERWSZYCH 120 OSÓB!

Już za kilka dni możesz słyszeć czysto, ostro i wyraźnie

Nie czekaj na cud. Odzyskaj całkowitą sprawność słuchową z Audiokorektorem Wzmacniającym Słuch!

1 **Nie musisz bać się, że go zgubisz!** Z Audiokorektorem Wzmacniającym Słuch nie musisz każdego dnia zastanawiać się, czy wypadnie Ci z ucha, a jego idealnie dopasowany kształt sprawi, że będziesz czuć się niezwykle komfortowo i dyskretnie.

NIEDOSTĘPNY W SKLEPACH

NOWOŚĆ W EUROPIE!

2 **Nikt nie zauważy, że masz go za uchem!** Urządzenie przez swój cielisty kolor jest prawie niezauważalne. To, więc czemu zawdzięczasz tak dobry, ostry słuch pozostanie tylko Twoją tajemnicą. Dodatkowo w zestawie otrzymasz zestaw silikonowych wkładek w różnych rozmiarach. Dzięki nim Audiokorektor zawsze dopasuje się do Twojego ucha!

3 **Usłyszysz nawet najmniejszy szept!** Mikroczip AVD-873 wyłapuje dźwięki we wszystkich zakresach, w których operuje ludzkie ucho. Dzięki niemu możesz znowu usłyszeć czyjś szept, wyłapywać i rozróżniać głosy w tłumie – nie umknie Ci żaden ważny dźwięk!

Pierwszym 120 osobom, które zadzwonią do 25 WRZEŚNIA 2019 r., przysługuje specjalne dofinansowanie! Otrzymasz wtedy AUDIOKOREKTOR prof. Graysona za udział w Klubie Seniora zamiast za ~~456zł~~ tylko za 137zł (przesyłka GRATIS)!

Zadzwoń: 71 300 36 56

Od poniedziałku do niedzieli: 8:00–20:00

(Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)

Wyróżnienie SAiF Produkt Roku 2017 · AMERICAN QUALITY · AMERICAN AUDIOLOGY SOCIETY · Najwyższa Jakość w Najlepszej Cenie · CRYSTAL SOUND Advanced Technologies

Prenumerata
z dostawą do skrzynki pocztowej

Przedpłaty na prenumeratę "Gazety Senior" są przyjmowane we wszystkich urzędach pocztowych do 25 listopada br. Listonosze oraz urzędy pocztowe oddawcze przyjmują przedpłaty od prenumeratorów do 25 listopada br. Dostępne są prenumeraty na 2020 r.

Poczta Polska przyjmuje przedpłaty na prenumeratę pocztową również za pośrednictwem Internetu pod adresem:

www.prenumerata.poczta-polska.pl

Poczta Polska

REKLAMA

Czy już wiesz,
w jakim kierunku będziesz rozwijać swoje pasje?

Zapisz się na bezpłatny kierunek:
Kosmetyka | Florystyka | Opiekun medyczny

żak | Sprawdzamy się w praktyce!

798 299 599
zak.edu.pl

BUKSA Travel
Polskie Hotele

WŁOCHY

Dlaczego
Buksa Travel?
- smaczne i obfite pełne wyżywienie
- swojska, rodzinna atmosfera (klienci to Polacy)
- wyłącznie polska obsługa

12 dni cena od 1389 zł

Cena zawiera:
- 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

Wyjazd autokaru możliwy z 60 miast w Polsce!

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

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

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