

Głos SENIORA

NR 41 | WRZESIEŃ 2018 | ISSN 2299-6990 | www.glosseniora.pl



Stylowa Seniorka

STYLOWI SENIORZY



Senior Działkowiec

**OGRÓD JEST
WAŻNĄ CZĘŚCIĄ
MOJEGO ŻYCIA**



Zwierzak lekiem na samotność

**NIE WYOBRAŻAM
SOBIE ŻYCIA BEZ
CZWORONOGIEGO
PRZYJACIELA**



Starość?
Nie zacząłem o niej myśleć!
JERZY BRALCZYK

FOT. MARCIN URBAN

ZAMÓW PRENUMERATĘ GŁOSU SENIORA s. 70
ZAMÓW OGÓLNOPOLSKĄ KARTĘ SENIORA s. 68
ZNAJDZIESZ NAS TEŻ NA FACEBOOKU



MANKO
STOWARZYSZENIE

ADRES REDAKCJI:

al. J. Stowackiego 46/30, 30-018 Kraków
Tel./faks 12 429 37 28
e-mail: ogs@manko.pl
kontakt@manko.pl
kartaseniора@manko.pl

REDAKTOR NACZELNY:

Łukasz Salwarowski
salwarowski@manko.pl

REDAKTOR WYDANIA:

Agata Skoczylas
ogs@manko.pl

ZESPÓŁ REDAKCYJNY

Ewelina Florczak
Marek Pilch
Anna Przybytek-Boraczyńska
Edward Gretscheł
Aleksandra Miśtał
Klaudia Ożóg
Magdalena Petryniak

WSPÓŁPRACA

Beata Bondyra
Kazimierz Danielewski
Małgorzata Dziekońska
Tadeusz Filar
Antoni Furtak
Ewa Gębał
Magdalena Grzywacz
Beata Karczyńska
Anetta Konstatowska
Artur Kozak
Barbara Maciejewska
Agnieszka Małatyńska-Stankiewicz
Krzysztof Napierski
Anna Okońska-Wałkowicz
Ewa Paciej
Zbigniew Paszek
Hanna Piekarska
Ewa Rychlik
Magdalena Strzeżek
Ewelina Szeratics
Barbara Szwajcowska
Zygmunt Wiatrowski
Stanisław Wodyński
Elżbieta Żytyńska-Chwast

MARKETING:

Ewa Węgrzyn
marketing@manko.pl

PROMOCJA I PR

Pamela Raczynska
redakcja@manko.pl

PRENUMERATA

Barbara Morawska
kontakt@manko.pl

OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA

Aleksandra Szlufik
kartaseniора@manko.pl
tel. 12 429 37 28

PROJEKT I SKŁAD GRAFICZNY:

Jarostaw Szczurek | good-art.pl

NAKLAD:

30 000 egzemplarzy

DRUK:

INTROMAX Drukarnia Offsetowa
Kraków, ul. Biskupińska 21

www.glosseniora.pl

Redakcja zastrzega sobie prawo dokonywania zmian w nadanych tekstach (np. korekta błędów, nadawanie lub zmianę tytułów etc.), a także innych zmian wynikających z zasad edytorskich lub kultury języka.
Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i tekstów.

SPIS TREŚCI

AKTYWNY SENIOR	4-5	Przegląd smutek	32
Starość? Nie zacząłem o niej myśleć!	4	Po zdrowie do Truskawca	33
STYLOWI SENIORZY	6-7	Nasze zdrowie w naszych rękach	34
Nowe pomysły na siebie	6	Osteoporoza – cichy złodziej kości	35
SENIOR DZIAŁKOWIEC	8-9	Seksualność w starszym wieku	37
Ogród jest ważną częścią mojego życia	8	Fitness po sześćdziesiątce?	38
ZWIERZAK LEKIEM NA SAMOTNOŚĆ	9-19	Jak najbardziej!	42
Nie wyobrażam sobie życia bez czworonogiego przyjaciela	10	Wygramy z bólem – naturalnie!	42
MIŁOŚĆ PO 60-TCE	8-9	Dlaczego to takie trudne?	44
Rośnij mała, rośnij, to zostaniesz moją żoną...	11	Nie walcz – zrozum i współpracuj	44
Wspólne wschody i zachody słońca	11	Oczy nigdy nie śpią, ale potrzebują odpoczynku. Niestety często o tym zapominamy	46
RADY SENIORÓW	12	KULTURA	50-51
Małopolska Sieć Rad Seniorów	12	Babcie w Locie z Dziadkiem	50
ZAPOWIEDZI	13-15	Festiwal Kiepur w Krynicy pod patronatem Głosu Seniora	51
V Ogólnopolskie Senioralia w Krakowie	13	Damą być, ach Damą być...	51
Nauka to radość i zdrowie	14	RELACJE I PODSUMOWANIA	52-58
Ważna rola seniora	15	X Jubileuszowa Olimpiada „Trzeci wiek na start” w Łazach	52
POLITYKA SENIORALNA	16-17	„ARS” 2018 we Włocławku	53
SENIOR+ Informacja o Programie	16	Forum III Wieku	54
REGIONALNY GŁOS SENIORA	18-29	XXVIII Forum Ekonomiczne w Krynicy – Europa wspólnych wartości czy Europa wspólnych interesów?	55
Warszawski Głos Seniora	18	Rozmowa z Małgorzatą Zwiercan, Przewodniczącą Sejmowej Komisji Polityki Senioralnej	56
Krakowski Głos Seniora	20	SENIOR BEZ BARIER	59
Warmińsko-mazurski Głos Seniora	22	Niepełnosprawność po 60-tce	59
Kielce – miasto Przyjazne Seniorom	24	SENIOR PATRIOTA	60-61
Bielawa zaprasza turystów!	25	BEZPIECZNY SENIOR	62-65
Powiat Prudnicki w Programie Ogólnopolskiej Karty Seniora	26	Techniki manipulacji	62
Gmina Jedlnia-Letnisko	27	Czy Pańska małżonka zasługuje na ten zestaw?	63
Ogólnopolska Karta Seniora w Zakopanem	28	Bezpieczna droga do szkoły	64
W gminie Skoczów rusza Karta Seniora!	29	Darmowy wykład testamentowy w Krakowie	65
MYŚL ZDROWO	30-49	DLA POLEPSZENIA NASTROJU	66-67
Działania Ministerstwa Zdrowia dla seniorów	31	OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA	68-71

Projekt dofinansowany ze środków Programu Rządowego na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020

Projekt dofinansowany ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

STAROŚĆ? NIE ZACZAŁEM O NIEJ MYŚLEĆ!



Szanowni Państwo,

Zapraszamy do lektury najnowszego wydania magazynu *Głos Seniora*, którego celem jest edukacja, aktywizacja i integracja rosnącej w siłę grupy osób 60+. Przekazujemy w Wasze ręce już 41 wydanie Magazynu. Jest on efektem międzypokoleniowej współpracy zespołu, w którym najmłodszy uczestnik ma 18, a najstarszy 93 lata.

Wywiadem numeru jest tym razem rozmowa z Jerzym Bralczykiem, pokazująca w nowym świetle wyzwania związane z późną dojrzałością. Wiek 60+ przynosi odpowiedzi, których szukamy całe życie i pozwala pełnymi garściami czerpać z dotychczasowych doświadczeń.

Wiek senioralny to nie tylko sprawy poważne, ale także spojrzenie na życie z dystansem, które proponujemy w nowym dziale Dla polepszenia nastroju. Fraszki Jana Sztudyngera krótko i celnie komentują rzeczywistość, tak samo aktualne dzisiaj, jak w momencie ich powstania.

Nasz program Gmina Przyjazna Seniorom rozwija się bardzo dynamicznie. Rosnące zainteresowanie samorządów Ogólnopolską Kartą Seniora jest dowodem na stopniową zmianę podejścia do seniorów. Z jednej strony osoby starsze potrzebują różnorodnego wsparcia, z drugiej strony rodzi się świadomość, że wielomilionowa grupa 60+ to cenny odbiorca oferty sektora usług zdrowotnych, turystycznych czy kulturalnych.

Kontynuujemy kampanię Stop manipulacji, nie kupuj na prezentacji!, która ma wesprzeć przemyślane dokonywanie zakupów, zwłaszcza takich, których koszt to kilka tysięcy złotych. Zapraszamy też do działu Senior Patriota, w którym ciesząc się ze 100 lat Niepodległości troszczymy się o pamięć o naszych matych Ojczyznach.

Starość nie radość – młodość nie wieczność, mówi przysłowie. Choć zazwyczaj przysłowia są skarbnicą mądrości, tym razem działamy wbrew stereotypom i pokazujemy wspólnie jaką radość wynika z dobrego dojrzałego życia, na które nigdy nie jest za późno. Niech lektura niniejszego numeru *Głosu Seniora* choć w niewielkim stopniu się do tego przyczyni!

Łukasz Salwarowski

PATRONI HONOROWI I PARTNERZY

**WYDARZENIA
POD PATRONATEM
GŁOSU SENIORA**

Głos
SENIORA

21 września	V Ogólnopolskie Senioralia w Krakowie
22 września	Południowo-Praskie Senioralia Warszawa
27 września	Konferencja Nowoczesne technologie w opiece nad seniorami Warszawa www.pirbinstytut.pl
29 września	Warszawska Olimpiada Seniorów www.tkkfchomiczowka.waw.pl
30 września	Jarmark Kreatywności Warszawa
1 października	Tarnowskie Dni Seniora
1 października	Kongres Zdrowia Seniorów Zawiercie www.zawiercie.naszemiasto.pl
30 września – 7 października	Kampania Testamentowa
6 października	Andrychowskie Targi Seniora www.fundacijawir.pl
5-6 października	Targi Seniora Kraków www.targiseniora.krakow.pl
11 października	Life Science Open Space Forum Współpracy i Innowacji dla zdrowia i jakości życia Kraków www.lifescienceopenspace.pl
12 października	Konferencja naukowa Światowy Dzień Reumatyzmu Rzeszów www.podajdalej.net.pl
25-26 października	II Dni Gerontologii we Wrocławiu www.seniorzy.wroclaw.pl
25 października	Konferencja Radość uczenia się przez całe życie Lublin
11 listopada	Krakowski Bieg Niepodległości www.biegniepodleglosci.com.pl
22-24 listopada	Międzynarodowe Targi Turystyczne TT Warsaw www.ttwaraw.pl
16 listopada – 7 grudnia	Konferencja Ludzie Motyle Żory www.fundacijageriatrics.pl
31 grudnia	14 Krakowski Bieg Sylwestrowy www.dystans.krakow.pl



O SAMOTNOŚCI I INNOŚCI DRUGIEJ OSOBY, A TAKŻE O TYM, ŻE CZAS NIEPOTRZEBNIE NAS DETERMINUJE, A ŚMIERĆ DOBRZE TRAKTOWAĆ JAK DŁUGI WYJAZD ROZMAWIAMY Z **JERZYM BRALCZYKIEM** – JĘZYKOZNAWCĄ, PROFESOREM NAUK HUMANISTYCZNYCH, SPECJALISTĄ W ZAKRESIE JĘZYKA MEDIÓW, REKLAMY I POLITYKI.

Według zaleceń rządowego programu ASOS (Aktywizacja Społeczna Osób Starszych) do starości powinniśmy przygotowywać się całe życie. Co Pan na to?

Ja jeszcze nie zacząłem... Mam 71 lat i starość jest przede mną. Jeszcze nie zacząłem o niej myśleć.

Jednym z głównych problemów osób starszych jest samotność...

A myśli Pan, że nie jest to problem ludzi młodych? Jak ludzie młodzi strasznie cierpią na samotność... Wyobraża Pan sobie samotne dziecko? Albo samotny młody człowiek, który nie może sobie znaleźć żadnego towarzystwa? To dopiero jest kłopot... Starszy człowiek ma już tyle doświadczenia, że sam ze sobą może ciekawie pobyć, przypominać sobie. A taki młody człowiek, czy w średnim wieku, samotny – to dopiero jest problem... Popatrzmy na to z innej strony: a może tu nie chodzi tyle o samotność, ile o to, że nie ma relacji, np. w pracy, bo jest emerytem, nie ma relacji rodzinnych, bo żona czy mąż umarła czy umarł. Na tym to polega, że ta samotność jest wynikiem pewnych społecznych uwarunkowań. Poza tym młody człowiek sobie myśli: „No, jestem samotny, ale to się zmieni”. A starszy Pan czy starsza Pani tak nie myśli. Tyle tylko, że rzeczywiście własne towarzystwo jest z czasem bardzo dobre. Jednak samotność tak czy się czasem z pewnym ograniczeniem możliwości fizycznych i to jest większy problem. Bo jeżeli nie mogę sobie zrobić zakupów, albo załatwić spraw, to będzie spawa trochę poważniejsza.

Nawiązując do Pana najnowszej książki „Pokochawszy”, jaka jest Pana recepta na miłość po 60-tce? Czy może Pan coś poradzić seniorom, którzy są samotni, albo którzy są w związku trudnym ze względu na upływ czasu?

Często popełniamy pewien błąd, uważając że wiek albo inne czynniki silnie coś determinują. Wcale tak nie musi być. Miłość między 30 a 40 rokiem życia, która związana jest z aktywnością, a także z aspektem erotycznym, seksualnym – może wydawać się łatwiejsza. Później, kiedy inne czynniki odgrywają rolę, może to wydawać się trochę bardziej skomplikowane. Ale nie myślimy o tym.

STAROŚĆ? NIE ZACZAŁEM O NIEJ MYŚLEĆ!



ZDJĘCIE MARCIN URBAN

Nie myślimy, że to jest po 60-tce, czy do roku 20 – niech ten wiek nie odgrywa takiej roli. Myślimy o sobie i o tej drugiej osobie jako o jednostce, ale niekoniecznie w tym kontekście, że ta starość nas jakoś determinuje, albo młodość nas determinuje. To moja pierwsza uwaga. Druga rzecz: wykorzystujemy to, że znamy się dobrze. Myślę tutaj o związkach długotrwałych. Jest też oczywiście miłość po 60-tce, ale taka, która się właśnie przed paroma tygodniami zaczęła, bo i to jest możliwe. Mężczyznom to się często zdarza, np. w odniesieniu do o wiele młodszych partnerek. Rzadziej występuje to u kobiet, ale też się zaczyna. To pewnego rodzaju fascynacja, chęć odmłodzenia się – także jest brana za miłość. Ale jeżeli mówimy o tych parach, które są ze sobą już długo, to fakt, że się ko- goś zna, zna się jego lepsze i gorsze strony, ta znajomość, wiedza może być źródłem dużej satysfakcji. Jesteśmy oto z kimś kogo do-



Starszy człowiek ma już tyle doświadczenia, że sam ze sobą może ciekawie pobyc, przypominając sobie.

brze znamy i kto nas dobrze zna. To też jest ważne. Przyjemnie jest uświadomić sobie, że jest ktoś, kto wie o mnie różne rzeczy: wie co lubię, wie czego nie znoszę, co mnie denerwuje. Są takie trzy rzeczy, które utrudniają bycie razem w każdym wieku, ale na starość może bardziej. Po pierwsze, jeżeli ktoś mnie nudzi, po drugie, jeżeli ktoś mnie oburza, po trzecie, jeżeli ktoś mnie denerwuje. Jeżeli jestem z kimś kogo zachowanie mnie ani nie nudzi albo rzadko nudzi, ani nie oburza albo rzadko oburza, ani nie denerwuje albo przynajmniej rzadko denerwuje – to jest w porządku. I starajmy się pomyśleć o tym, czy przypadkiem my nie nudzimy i nie oburzamy i nie denerwujemy. Zrozumieć tego drugiego czasem jest trudno, ale nawet i w tym można znaleźć pewną satysfakcję: że dzięki temu będzie on dla mnie czasem trochę tajemniczy. Można uświadomić sobie, że druga osoba jest zupełnie inna niż ja... To też nie jest takie proste. Zazwyczaj myślimy, że inni ludzie powinni myśleć tak jak my. I w ten sposób popełniamy błąd, bo to jest inna osoba. Jeżeli będziemy wiedzieli, że to jest ktoś inny, nie ja, że nie musi się zachowywać zawsze w sposób przewidywalny, tak jak ja bym się zachował, to będzie dobrze. A poza tym, nawet jeżeli się różnimy – a co tam... Nawet jeżeli różnimy się i kłócimy – też to nie przeszkadza. Jeżeli wiemy, że kłótnia na pewno skończy się zgodą, a zazwyczaj tak to bywa – to starajmy się ją wpisać w normalny tok codzienności.

To cenne uwagi dla tych, którzy są w długoletnim związku, a jeżeli ktoś stracił drugą osobę w wyniku rozwodu albo śmierci...

To są dwie zupełnie inne sprawy. Rozwód i śmierć to zupełnie różne rzeczy. Znam osoby, które po rozstaniu się, czyli rozwodzie, zwłaszcza wtedy jeżeli zostały porzucone, bo i to się przecież zdarza – kobieta zostawiona dla młodszej partnerki – znajdują wielką satysfakcję w nienawiści, niechęci, nielubieniu. Znajdują satysfakcję w wyobrażaniu sobie niepowodzenia osoby, która odeszła. Jest to psychologicznie zrozumiałe, ale jest to żywienie się czymś niedobrym. Można by to porównać do niezdrowego odżywiania się. To takie żywienie się niedobrymi emocjami. Są osoby, które natychmiast potrafią wyprzeć porzucenie z pamięci: nie ma i już, staramy się o tym nie myśleć. To jest dosyć trudne, ale możliwe. O czym myśli człowiek, który się starzeje, albo człowiek chory: o tym, że się starzeje i o tym, że jest chory. Prawda? Ja na przykład gdybym wyliczał ile to ja jeszcze mam do tej 97-ki, bo ja chcę tyle żyć właśnie – żartuję rzecz jasna – to też nie byłbym szczególnie szczęśliwy. Dobrze jest żyć teraźniejszością. Im starsi jesteśmy, tym bardziej cenimy teraźniejszość. Przeszłość, no cóż, jest ważna, pewnie, możemy wspominać, możemy kolekcjonować pamiątki i możemy myśleć z czułością o kimś kto odszedł, ale ważne jest to, co się w tej chwili dzieje. Nie możemy o tym tak zupełnie zapomnieć, że nie ma z nami tego czy

tej z kim byliśmy tyle lat. Nie możemy też sobie wyobrażać, że ten ktoś jest. Rozpamiętywanie jest niefunkcjonalne. To niewiele daje. Jeśli chodzi o bycie razem na odległość, jest taka ładna scena w „Panu Wołodyjowskim”, kiedy Wołodyjowski mówi do Baśki: „Jeśli jedno z nas polegnie, to pomyśl sobie: Michał wyjechał. Prawda, że na długo, że daleko, ale jest tak jakby gdzieś tam był”. Ten rodzaj myślenia jest trochę naiwny, ale skuteczny. Z całą pewnością łatwiej jest osobom wierzącym. Ten rodzaj wyobrażenia, że oto tak na trochę się rozdzieliliśmy jest bardzo pocieszający. Ale nie wszyscy mają tę taskę wiary. Duża część osób, ja zresztą do niej należę, jakoś nie potrafi sobie wyobrazić życia na tamtym świecie... To, że żyjemy teraz jest oczywiście banalem, ale trudno jest żyć przeszłością i trudno jest żyć przyszłością.

Chciałbym teraz zapytać o Pańską specjalność, o język. Wiadzi, że język zmienia się, młodzież go przetwarza. Mamy propozycję, aby seniorzy byli ostoją poprawności języka polskiego. Czy to jest dobry pomysł?

Nie, nienajlepszy pomysł. Seniorzy będą wtedy traktowani jako Ci, którzy się czepiają. Tu by raczej dobrze było być otwartym, na starość też, z zainteresowaniem patrzeć na przemiany. Pilnowanie i strzeżenie poprawności może przerodzić się w puryzm językowy, w nadmiernie krytyczną postawę. Ludzie, którzy nie mają wielu powodów do satysfakcji czasami upatrują satysfakcji w tym, że oni mówią lepiej niż inni.

To jak sprawić żeby ten język nie szedł w złą stronę? W Internecie...

Ależ język nie idzie w żadną stronę! Wszyscy myślą, że coś złego się dzieje. Nic się złego nie dzieje z językiem. Rozwija się normalnie. Pojawił się Internet, to pojawiły się nowe językowe zwyczaje.

Jest Pan osobą niezwykle aktywną. Jaka jest Pana rada dotycząca aktywizacji seniorów?

A czy seniorów trzeba aktywizować? Jeżeli osobom starszym nie chce się chcieć – to mają do tego prawo. Nie muszą być aktywni. Nie musicie, ale możecie być aktywni, bo to jest przyjemne. Jak sobie powiem, że muszę być aktywny, to mi się od razu wszystkiego odechciewa. Moim życiem kieruje taki aforyzm: „Żeby móc więcej niż chcę i żeby móc więcej niż muszę”. Oczywiście trudno wypracować to, żeby móc więcej niż się chce, trzeba chcieć mniej niż się może, po prostu.

Dziękuję bardzo za rozmowę.

Dziękuję.

Rozmawiał Łukasz Salwarowski

NOWE POMYSŁY NA SIEBIE

ZACHWYCIŁAM SIĘ OSTATNIO 64-LETNIA AMERYKAŃSKĄ BLOGERKĄ LYN SLATER, KTÓRA STAŁA SIĘ IKONĄ MODY. SETKI TYSIĘCY OBSERWUJE JĄ CODZIENNIE SZUKAJĄC INSPIRACJI W JEJ PROPOZYCJACH MODOWYCH. JESTEM POD WRAŻENIEM TEJ KOBIETY, KTÓRA PRZEZ PRZYPADEK STAŁA SIĘ WZOREM DO NAŚLADOWANIA I WYZNACZNIKIEM DOBREGO STYLU DLA PAŃ NA CAŁYM ŚWIECIE. CO MNIE NAJBARDZIEJ URZEKŁO W STYLIZACJACH LYN? WYGODA, ALE NIE POZBAWIONA ELEGANCJI, CO W MOIM AKTYWNYM ŻYCIU NAJBARDZIEJ MI ODPOWIADA.

NIE wzoruję się na Lyn Slater dosłownie, ale szukam nowych pomysłów na siebie, estetycznych, nie przesadzonych w odstępach tego i owego, ale wyróżniających mnie w jakiś tylko „mój” sposób. Lyn zazdrości tylko czerwonej szminki i wspaniałej krótkiej fryzury, którą kiedyś u siebie zrealizuję...

Takie wspaniałe kobiety jak Lyn Slater zachęcają tę wycofaną z życia, do wyjścia z cienia, zaakceptowania dojrzałego wieku i radości jakie przynosi. To przykład samorealizacji, odkrywania siebie, spełniania marzeń, nowych pomysłów i celów, przełamywania stereotypów. Nie tracimy apetytu na życie, o czym opowiadam w Srebrnym tabu Moniki Kamieńskiej i Moniki Mularskiej-Kucharek. Serdecznie polecam, wierząc, że wokół nas będzie przybywać wiele takich kobiet, jak ta popularna blogerka. Pięknego końca lata życzę Wam serdecznie.

■ WASZA STYLOWA SENIORKA HANIA



EWA MIREK



MAŁGORZATA MAĆKOWSKA



MACIEJ GRUSZCZYŃSKI



WIESŁAWA BRANICA

■ HANNA PIEKARSKA

Modelka, Laureatka konkursu „Stylowa Seniorka”, ambasadorka Głosu Seniora.





BARBARA MACIEJEWSKA I EUGENIUSZ DOLAT



BARBARA WOŹNIAK

Konkurs Stylowa Seniorka

Droga Seniorko, wyślij
nam zdjęcie w nieziemskiej
kreacji - pokaż, że kobiety po
60 też są i czują się piękne!

Zdjęcia prosimy wysłać
na adres e-mail konkurs@manko.pl
z dopiskiem: styl60+

Najlepsze stylizacje
zostaną opublikowane w najnowszym
Głosie Seniora.

ORGANIZATORZY:



OGRÓD JEST WAŻNĄ CZĘŚCIĄ MOJEGO ŻYCIA

▶ W ZMIENIAJĄCYCH SIĘ KOLEJACH LOSU CENIMY SOBIE NIEZMIENNOŚĆ. OGRÓD CO ROKU MOBILIZUJE NAS DO DZIAŁANIA, A REZULTATY SĄ DOWODEM NA TO, ILE CZASU I SIŁ MOGLİSMY POŚWIĘCIĆ TYM RAZEM DZIAŁCE. RAZ JEST ZADBANA BARDZIEJ, INNYM RAZEM MNIEJ, ZAWSZE JEDNAK PIĘKNIE ODPŁACA ZA SERCE WŁOŻONE W PRACĘ.

Moją przygodę z działką zaczynałam wspólnie z mężem 36 lat temu. Jako młoda mama trzech synów na początku niewiele czasu mogłam poświęcić na pracę w ogrodzie, a działki doglądał mąż. Na początku sialiśmy tylko warzywa oraz sadziliśmy drzewa owocowe, nie znając się kompletnie na uprawie. Jednak dzięki praktyce i wiedzy czerpanej od innych działkowców z roku na rok coraz lepiej nam to wychodziło. Gdy synowie dorastali i wyfruwali z domu miałam dużo więcej czasu i odkryłam w sobie pasję do kwiatów. Postanowiłam działkę zamieniać w ogród z kwiatami i krzewami ozdobnymi. Wiedzę czerpałam z literatury o ogrodach, działkach, a obecnie z Internetu. Moja pasja trwa do dzisiaj, już jako babci czwórki wnucząt. Niestety mąż już mi nie pomaga, gdyż zmarł w ubiegłym roku. Planował jeszcze wiele zrobić na działce. Zostawił to i chyba patrzy teraz z góry jak ja nie poddałam się i robię to, co kocham.

■ JADWIGA WSZÓŁ



JADWIGA WSZÓŁ W SWOIM OGRODZIE W MIECHOWIE



UKWIECONY OGRÓDEK JANINY PRUS Z KIELC CIESZY OCZY



LILIE ZDOBIĄCE OGRÓD BOGUMIŁY GÓROWSKIEJ Z RUDY ŚLĄSKIEJ

ANNA SIWEK Z POZNANIA W OTOCZENIU SWOICH DRZEW



OGRÓD GENOWEFY MYSZKOROWSKIEJ Z BYDGOSZCZY TO IDEALNE MIEJSCE DO ODPOCZYNKU



ELEONORA CHMIELARSKA
Z BOCHNI (89 LAT)
AMBASADORKA KONKURSU
ORAZ GŁOSU SENIORA

DROGI SENIORZE!

Uwielbiasz spędzać czas uprawiając ogród lub działkę, a ogrodnictwo to Twoja pasja? A może posiadasz ukwiecony balkon, którego zazdroszczą Ci sąsiedzi i znajomi? Pochwal się nim i zachęć innych do tej pasji. Wyślij na adres konkurs@manko.pl maksymalnie 3 zdjęcia, ukazujące owoce Twojej pracy. Jury „Głosu Seniora” wybierze najpiękniejsze zdjęcia waszych ogrodów, działek i balkonów i opublikuje je na naszych łamach. Ponadto na zwycięzców czekają nagrody niespodzianki!



ELŻBIETA
WOJSZEL
Z WIPSOWA
I JEJ RÓZE

NIE WYOBRAŻAM SOBIE ŻYCIA BEZ CZWORONOGIEGO PRZYJACIELA

MÓWI SIĘ, ŻE DOBREGO CZŁOWIEKA MOŻNA POZNAĆ PO TYM JAK TRAKTUJE LUDZI STARSZYCH, DZIECI I ZWIERZĘTA. Z JOANNĄ TALAR, SPOŁECZNICZKĄ I MIŁOŚNICZKĄ ZWIERZĄT ROZMAWIAMY O JEJ PSACH I TYM, CO Z NIMI ZWIĄZANE.

Jaka jest historia Pani czworonogów?

Kiedy syn był mały, bał się zostawać sam w domu, wzięliśmy kundelka Czarusia. Jak leżałam chora, nie odstępował od mego łóżka. Czarus miał 13 i pół roku kiedy zachorował. Nie dało się go uratować i odszedł od nas. Rozpaczłam bardzo po tym piesku. Znajomy, który to widział przekonał mnie żeby wziąć od niego szczeniaczka, pudliczkę Kamę. Ale mój mąż nie był zadowolony. „Znowu będzie płacz po psie” – mówił – „Po co nam to, ta rozpacz”. Jednak Kama była tak uroczą suczką, że mój mąż się w niej zakochał... Miłość do psa można wzbudzić u każdego człowieka. Kiedy miała 10 i pół roku zachorowała i padła po operacji. Wtedy pojechaliśmy do znajomych na wieś i zobaczyliśmy Muszkę, która była przywiązana łańcuchem do budy, ważyła 2,5 kg. Mój mąż do mnie powiedział: „Idźże do tych gospodarzy, może by nam dali tego psa...”. Poszłam. Gospodarze powiedzieli: „A weźcie ją sobie”. Była przeurocza, była bardzo inteligentnym psem. Ktoś się może krzywić, ale ona wszystko rozumiała. Żyła 16 lat. Wszyscy ją bardzo lubili. Pod koniec swojego życia zaczęła mieć jakieś dolegliwości, leczylismy ją. Nigdy nie używaliśmy smyczy, a chodziła cały czas przy nas bardzo grzecznie. Ale pewnego dnia, kiedy wracała ze spaceru z moim mężem, nagle wyskoczyła na jezdnię i wpadła pod samochód. Zabraliśmy ją do weterynarza, jednak nie przeżyła. Lekarz powiedział wtedy do mnie: „Proszę Pani, ona sobie śmierć sama wybrała, bo się już bardzo źle czuła”. Potem, kiedy mojemu synowi urodziła się córka, kupił jej sznauerca. Nazwał go Pufek. Ma teraz 12 lat. Przez 2 lata mój mąż chodził z Pufkiem na spacer, potem mąż zmarł. Niedawno byłam z nim na spacerze i z przeciwka nadszedł mężczyzna z posturą przypominający



PANI JOANNA Z PUFKIEM

mojego Mariana. Pufek wyrwał mi się i do niego popędził. Kiedy podbiegł blisko, wyhamował, zobaczył, że to nie ta osoba. Przez 10 lat nie zapomniał. I wszystko rozumie, co do niego mówię. Sygnalizuje mi swoje różne potrzeby. Np. warczy na mnie kiedy chce abym usiadła w fotelu, żeby się przytulić.

Czy poleca Pani psa jako pomoc wychowawczą?

Zdecydowanie tak. Zarówno w wychowaniu syna, jak i wnuczek psy odegrały bardzo ważną rolę. Poprzez konieczność opieki nad psem dziecko uczy się szacunku do żywych stworzeń i odpowiedzialności. Zwierzak ma swoje potrzeby, o które trzeba dbać bez względu na wszystko. Kontakt z czworonogiem jest szkołą empatii, rozumienia emocji i przekazu niewerbalnego. Przecież pies komunikuje nam swoje potrzeby bez używania słów, a jest w stanie porozumieć się z człowiekiem. Uczy też okazywania i odbierania ciepła, co nie dla każdego jest oczywiste.

A co z obowiązkami?

U nas zawsze był podział obowiązków: ja wychodziłam rano, wnuczka w południe, jak wróciła ze szkoły, a syn wieczorem.

Czy pies pomógł Pani w pogodzeniu się ze stratą męża?

Nie wyobrażam sobie życia bez czworonogiego przyjaciela. Po śmierci męża Pufek stał się moim towarzyszem samotności. Obecność żywej istoty w pustym domu, to coś nie do opowiedzenia... Kiedy wracam – wita się serdecznie. Mogę mu wszystko powiedzieć, a on rozumie. Każdy senior powinien mieć psa w domu.

A co odpowiedzieć osobom, które nie decydują się na psa, żeby uniknąć bólu po stracie?

Ból ze straty rekompensowany jest radością z drugiego psa. Nowy piesek odwraca nasze myśli od cierpienia po stracie.

A co jeżeli pies przeżyje swojego pana? Seniorzy często obawiają się, że nikt nie zaopiekuje się pozostawionym czworonogiem.

Opiekę nad psem można uzgodnić z najbliższymi, a jeżeli to niemożliwe, można np. uwzględnić tę sprawę pisząc testament.

Dziękujemy za rozmowę.

Dziękuję bardzo.

Rozmawiał Łukasz Salwarowski



KAMA



MUSZKA



PANI JOANNA Z CZARUSIEM

ROŚNIJ MAŁA, ROŚNIJ, TO ZOSTANIESZ MOJĄ ŻONĄ...



HISTORIA JAK Z BAJKI, W KTÓREJ GRALI MŁODZI AKTORZY. NIE MOGLI WIEDZIEĆ, ŻE LOS POŁĄCZY ICH NA DŁUGIE LATA. DZIEWCZYNIKA Z WARKOCZAMI, GRUPA TEATRALNA I STRZAŁ AMORA PROSTO W SERCE PRZYSTOJNEGO CHŁOPCA. PRZEDSTAWIAMY KOLEJNĄ HISTORIĘ MIŁOŚCI PO 60-TCE, KTÓRA ZACZĘŁA SIĘ TYM RAZEM DUŻO WCZEŚNIEJ...

TAK ZACZYNA SIĘ BAJKA...

Zachęcona artykułami „Miłość po 60-tce” zapragnęłam podzielić się z Wami moją historią, która zaczęła się prawie 60 lat temu. Miałam wówczas 12 lat i należałam do Zespołu Teatralnego „Żywe Słowo” przy Młodzieżowym Domu Kultury w Łodzi. Najstarsza grupa 18- i 19-latków kończyła swoje spotkania teatralne wystawiając bajkę o królu, niestety nie pamiętam już tytułu bajki. Potrzebna była dziewczynka z długimi warkoczami, która miała zagrać córkę króla. Wybór padł na mnie – szczupłą i wyglądającą na jeszcze mniej latek dziewczynkę. Pamiętam doskonale ten dzień. Weszłam do sali gdzie odbywały się próby, zostałam przedstawiona „królowi”, a on spojrzał na mnie i powiedział – „No, rośnij mała, rośnij, to zostaniesz moją żoną”. Pomyślałam – „Jaką żoną, przecież ja mam grać tutaj córkę króla, a nie żonę?”. Nie mogłam zrozumieć, co ten „stary” facet do mnie mówi. W końcu to do mnie dotarło, bo wszyscy zaczęli się śmiać i powtarzać – „Mała, rośnij, rośnij, a może zostaniesz i moją żoną”, więc po prostu uciekałam. Byłam zła, że ktoś ode mnie tyle starszy, ośmiela się mówić takie rzeczy! Dla mnie, dwunastolatki, dziewiętnastoletni chłopak był po prostu „stary”. Dałam się jednak namówić na rolę królewny, a „król” zachowywał się już bardzo poprawnie.

KOLEJNE SPOTKANIE

Mijały lata, mała urosła i jak miałam 19 lat, dostałam zawiadomienie, że będzie spotkanie uczestników grup teatralnych z okazji XV-lecia pracowni „Żywego Słowa” przy MDK. Włączyłam się do przygotowań i, jak zwykle w ostatniej chwili, zdążyłam na pierwsze zebranie-spotkanie. Wszyscy już byli na miejscu, gdy ja wpadłam zmoczona, jak „mokra kura” i pierwsze co usłyszałam, to głos z końca sali, ale taki donośny, że chyba było słychać w całej okolicy – „Pani Henryko, czy to jest ta mała, co miała zostać moją żoną?”. No i zostałam tą żoną.

RING WOLNY!

Szczęśliwie przeżyliśmy z moim „królem” Wojtusiem 49 lat. Kochaliśmy się i kłóciliśmy, bo obydwoje byliśmy bardzo impulsywni. W ciągu trwania małżeństwa nie wiedziałam, co to są tzw. „ciche dni”, bo my nieraz wykrzyczeliśmy sobie to, co leżało nam na sercu, a po chwili był już spokój. Nasza jedyna córka mówiła wówczas – „Oho, ring wolny, pierwsze starcie”.

TERAZ

Nigdy nie żałowałam wspólnie podjętej decyzji. Miałam wspaniałego męża i przyjaciela. Zawsze byłam dla Niego ta chciana i kochana. Nie mogłam się zapytać, czy jest mi w czymś łatwiej, bo dla Niego we wszystkim było mi łatwiej i zawsze byłam tą najpiękniejszą. Wojtuś zmarł w ubiegłym roku po długiej i wyczerpującej chorobie. W tym roku mieliśmy obchodzić nasze 50-lecie. Nie dane nam było. Bardzo mi Go brakuje, ale wiem, że przeżyłam masę cudownych chwil, dni i lat. Zawsze będę te lata wspominała i pielęgnowała wspomnienia. Życzę i zawsze życzę każdej kobiecie takiego męża.

■ **BARBARA MACIEJEWSKA – LAT 71.**

WSPÓLNE WSCHODY I ZACHODY SŁOŃCA

JÓZEFA I MARIAN, JAK NA SENIORÓW PRZYSTAŁO POZNALI SIĘ... NA FACEBOOKU. CZY TO NIE ZASKAKUJE? CORAZ MNIEJ. SZYBKO POKONUJEMY STEREOTYPY, ABY PÓŹNA DOJRZAŁOŚĆ MOGŁA BYĆ CZASEM REALIZOWANIA MARZEŃ. TYCH O MIŁOŚCI RÓWNIEŻ...

Marian mieszka w Łózkach k/Drelowa. Łózki to piękna, równinna miejscowość z czystym powietrzem, położona między polami i lasami. Można tu podziwiać piękne wschody i zachody słońca, spotkać czarnego bociana, a wieczorem zobaczyć latające nietoperze. Można również wdychać aromat suszonych traw czy usłyszeć krzyk żurawi. Marian jest od kilku lat wdowcem i mimo, że utrzymuje kontakty telefoniczne z wieloma kobietami, to nadal jest samotny. Kobiety chwalą jego zaradność i gospodarność, ale na tym się kończy. Jestem mamą i babcią, wdową od 15 lat, mam na imię Józefa. Poznałam Mariana na Facebooku. Zaczęliśmy rozmawiać i zosta-

łam zaproszona do niego. Długo zastanawiałam się nad tym wyjazdem, lecz w końcu za namową znajomych – pojechałam. Przyznam szczerze, że była to podróż „z duszą na ramieniu”. Marian czekał na mnie w Drelowie ponad godzinę, bo tyle bus z Warszawy miał opóźnienia i zawiózł mnie 5 km do siebie. Tu przywitał mnie pies Sonia, który jest groźny, a na mnie nie zaszczekał, a nawet się ze mną przywitał podając mi łapę i wpuścił mnie do domu. Mariana chcę pochwalić, bo świetnie gotuje, sprząta, robi przetwory, uprawia dla siebie ekologiczne warzywa, no i wpadł mi w oko, a ja chyba jemu też, bo od razu zaczęliśmy nawiązywać na tych samych falach, jak starzy znajomi.

Muszę przyznać, że miło spędziliśmy te 11 dni jeżdżąc skuterką do Drelowa, oglądając zachody słońca, huśtając się na huśtawce lub siedząc przy kawie. Robiliśmy także przetwory na zimę, które będziemy spożywać razem. To już postanowione.

■ **MARIAN PRZYCHODZKI
JÓZEFA GNUTEK**



MAŁOPOLSKA SIEĆ RAD SENIORÓW

**MAŁOPOLSKA SIEĆ RAD SENIORÓW – „DZIAŁAMY WSPÓLNIE” (MSRS) POWSTAŁA W 2016 R. Z POTRZEBY WZMOCNIENIA LOKALNYCH RAD SENIORÓW, DO-
STARCZENIA IM KOMPETENCJI NIEZBĘDNYCH DO DOBRE-
GO PEŁNIENIA ICH FUNKCJI, WYMIANY DOŚWIADCZEŃ
ORAZ TWORZENIA NOWYCH RAD.**

MSRS powołała do życia Fundacja Miejsc i Ludzi Aktywnych we współpracy z seniorami i seniorkami z woj. małopolskiego w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych realizowanego przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

ZARZĄD SIECI:

Przewodnicząca: Eleonora Bujacz-Kusińska (Igołomia-Wawrzeńczyce)

Za-ca Przewodniczącej: Krystyna Chmieleńska (Kraków)

Sekretarz: Zenona Kłapa (Wieliczka)

Członek Zarządu: Zofia Kupiec-Czaplak (Zielonki)

CELEM WSPÓŁPRACY W RAMACH SIECI JEST:

- Rzecznictwo interesów seniorów.
- Upowszechnianie modelu i standardów funkcjonowania rad senioralnych oraz dorobku członków Sieci.
- Wspieranie liderów senioralnych.



- Rozwijanie współpracy rad senioralnych i podejmowanie wspólnych działań.
- Wzmacnianie komunikacji i integracji między członkami Sieci oraz ich wzajemne wsparcie.
- Włączenie seniorów w życie społeczności lokalnych.
- Wzrost roli osób starszych w rozwiązywaniu problemów lokalnych.

Do tej pory do Sieci dołączyło 18 Rad Seniorów lub grup inicjatywnych z terenu woj. małopolskiego: Igołomia-Wawrzeńczyce, Kęty, Klucze, Kocmyrzów-Luborzyca, Kozłów, Kraków-Prądnik, Miechów, Wieliczka, Zabierzów, Zielonki, Lanckorona, Nowy Targ, Michałowice, Krynica, Ryglisce, Babice, Skąta, Gorlice. Planujemy, że do końca roku w Sieci będzie ich około 20. Jeśli są Państwo zainteresowani przyłączeniem swojej rady do Małopolskiej Sieci Rad Seniorów prosimy o kontakt na adres mailowy: msrs.zarząd@mila.org.pl



Fundacja Miejsc i Ludzi Aktywnych od 2014 roku regularnie współpracuje z organizacjami i grupami nieformalnymi zrzeszającymi seniorów w Małopolsce. Poprzez Sieć prowadzi bieżące wsparcie szkoleniowo-doradcze działających rad i inicjatywnych grup obywatelskich (Kursy Liderów Seniorów, wizyty studyjne, konsultacje, warsztaty, diagnozy potrzeb). Seniorzy realizują również wydarzenia lokalne (łącznie w 15 gminach) z udziałem przedstawicieli rad i liderów z innych gmin, powstaje również kalendarz imprez senioralnych Sieci, który ma zachęcić seniorów do wzajemnych odwiedzin i inspirowania się. Kulminacyjnym wydarzeniem projektu będzie doroczna ogólnopolska konferencja dla około 100 osób, która będzie służyła upowszechnieniu wśród seniorów z różnych części Polski, rezultatów projektu i publikacji zbierającej doświadczenia oraz dobre praktyki dotyczące powstawania i funkcjonowania Rad Seniorów. Konferencja będzie połączona z targami aktywności obywatelskiej, prezentującymi dobre praktyki zaangażowania seniorów w sprawy lokalne oraz ich twórczości rękodzielniczej i artystycznej. Konferencja odbędzie się pod koniec listopada br.

V OGÓLNOPOLSKIE SENIORALIA W KRAKOWIE

ORGANIZATORZY:



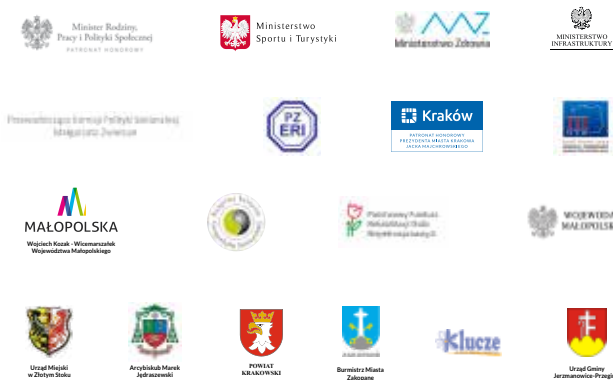
piątek
21 września
2018 r.

PROGRAM UROCZYSTOŚCI

- 9.00–10.00 | Msza Święta w Kościele Mariackim
- 10.00–11.00 | Przemarsz z Kościoła Mariackiego na Plac przed Muzeum Narodowym
- 11.00–12.00 | Oficjalne otwarcie
- 12.15–16.00 | bezpłatne wykłady i badania (Kino Kijów, AGH, Klub Studencki Żaczek)
- 16.40–17.10 | Pokaz Mody Stylowych Seniorów
- 17.10–17.40 | Występ Zespołu Pieśni Słowiańskiej „Prastowianki”
- 18.00–18.10 | Rozstrzygnięcie konkursów
- 18.10–18.40 | „Herbatka u Jadźki” – program satyryczny w wykonaniu „Babć w locie z dziadkiem”
- 18.40–19.00 | Pokaz Muzykoterapii z użyciem gongów
- 19.00–22.00 | Międzypokoleniówka z DJ Wiką

WIĘCEJ INFORMACJI NA: **WWW.GLOSSENIORA.PL**

PATRONI HONOROWI:



PATRONI MEDIALNI:



NAUKA TO RADOŚĆ I ZDROWIE

Z BADAŃ PROWADZONYCH PRZEZ KOMISJĘ EUROPEJSKĄ WYNIKA, ŻE DO 2060 ROKU PODWOI SIĘ LICZBA OSÓB W WIEKU 65 LAT I STARSZYCH. WARTO WIEDZIEĆ, JAK DBAĆ O SIEBIE I INNYCH, KIEDY PRZEKROCZYMY MAGICZNĄ – I PIĘKNĄ – BARIERĘ 60 LAT. „RADOŚĆ UCZENIA SIĘ PRZEZ CAŁE ŻYCIE” BĘDZIE TEMATEM MIĘDZYNARODOWEJ KONFERENCJI, KTÓRA ODBĘDZIE SIĘ 25 PAŹDZIERNIKA W LUBLINIE.



z powodzeniem jest stosowana – USA, Irlandia, Australia, Chiny – dołączyła Polska.

Autorką i realizatorką projektu „Radość uczenia się przez całe życie” jest Christine Mitterlechner – austriacka pedagog, specjalistka ds. edukacji dorosłych, wykładowca.

L³M – Radość Uczenia się Przez Całe Życie według zasad Marii Montessori zakłada wychodzenie naprzeciw potrzebom seniorów dwutorowo. Wspiera intelektualne kompetencje i samodzielność ludzi w podeszłym i bardzo podeszłym wieku, z drugiej zaś strony kształci osoby towarzyszące procesowi edukacyjnemu wg zasad M. Montessori: pracowników sektora edukacji, opieki i pomocy społecznej, terapeutów, wolontariuszy i członków rodzin.

W Polsce od niedawna funkcjonuje metoda L³M – Radość uczenia się przez całe życie według metody Marii Montessori.

Metoda ma szerokie zastosowanie w terapii zajęciowej seniorów – dzięki temu dłużej pozostaje on samodzielny, a przy okazji – szczęśliwy. Jej niesamowite efekty sprawiły, że w ostatnich latach placówki senioralne posługujące się tą metodą zostały otwarte na całym świecie. Niedawno do listy krajów, w których

W Polsce licencję na prowadzenie Warsztatów Montessori oraz produkcję materiałów dydaktycznych jako jedyna posiada Małgorzata Dudek, założycielka Fundacji Radość uczenia się.

Metoda czerpie z praktyk już sprawdzonych i innowacji. W ten sposób łączy ze sobą wiedzę teoretyczną z praktycznymi doświadczeniami z zakresu pedagogiki, andragogiki, motogagogiki oraz psychologii uczenia się i psychologii pastoralnej.

Program umożliwia holistyczne uczenie się poprzez aktywizację wszystkich zmysłów, co znacząco wpływa na poprawę stanu psychicznego oraz fizycznego seniora, dzięki czemu przez długi czas pozostanie on samodzielny. I szczęśliwy. Przede wszystkim zaś szanuje godność seniora, wykazując zrozumienie i poszanowanie jego potrzeb oraz możliwości.

25 października w Lublinie odbędzie się międzynarodowa konferencja poświęcona metodzie L³M, na której wystąpią wy-

Szczegóły na www.samorzadoweforum.pl

ORGANIZATOR:

MUNICIPIUM SA

WSPÓŁGOSPODARZ:

KATOWICE
Miasto Kultury

PATRONAT MEDIALNY:

WSPÓLNOTA

PRACOWNIK
SAMORZĄDOWY

STAS SENIORA

MANKÓ

PARTNERZY:

MANKÓ

MANKÓ



bitni lekarze gerontolodzy, psychologowie i osoby, które pracują z seniorami – Christine Mitterlechner, Małgorzata Miksza, Elżbieta Kowalska-Dubas, Sol Haring, Claire Royston. Gościem specjalnym Konferencji będzie wyjątkowa kobieta, czyli znana jako DJ Wika – Wirginia Szmyt.

WAŻNA ROLA SENIORA

▶ DO SENIORÓW I ICH RODZIN Z CAŁEJ POLSKI SKIEROWANA JEST DRUGA EDYCJA TARGÓW SENIORA, KTÓRE ODBĘDĄ SIĘ W DNIACH OD 5 DO 6 PAŹDZIERNIKA 2018 R. W EXPO KRAKÓW. PATRONEM MERYTORYCZNYM WYDARZENIA JEST „GŁOS SENIORA”.

targi
seniora

5-6 października 2018, Kraków



Organizatorzy Targów szacują, że weźmie w nich udział kilka tysięcy uczestników oraz ponad 100 wystawców. Wychodząc naprzeciw oczekiwaniu zwiedzających w tym roku najliczniej reprezentowana będzie na targach branża zdrowotna. Powstaną specjalne punkty, w których można będzie skorzystać z bezpłatnych badań słuchu, wzroku, badań kardiologicznych, USG, ortopedycznych, itp. – łącznie w kilkunastu punktach. Swoje promocyjne oferty przedstawi też kilkadziesiąt uzdrowisk i sanatoriów. Ciekawie przedstawiają się w tym roku propozycje biur podróży. Do wygrania będzie aż kilkadziesiąt wycieczek krajowych i zagranicznych! Natomiast w programie bloku turystycznego znajdą się spotkania z autorami książek podróżniczych, które można będzie nabyć na stoiskach z dedykacjami autorów. W promocji turystyki nie mogło zabraknąć Małopolskiej Organizacji Turystycznej, która z kolei na część wystawienniczą wjedzie (dosłownie) promocyjnym camperem.

Wydarzeniu towarzyszyć będzie konferencja, spotkania z wyjątkowymi gośćmi (m.in. ks. Adamem Bonieckim, podróżnikami Elżbietą i Andrzejem Lisowskimi) oraz debata samorządowa. Na dużej scenie pojawi się zespół Filharmonii Krakowskiej, zaśpiewa Halina Kunicka oraz Katarzyna Gärtner. Z piosenkarkami zaplanowane są również spotkania.

Na hali wystawienniczej powstanie specjalna strefa warsztatowa, w której odbędą się wykłady zdrowotne, podróżnicze i sportowe.

■ JS



DZIEŃ AKTYWNEGO SENIORA



II ANDRYCHOWSKIE TARGI SENIORA

Zajęcia, wykłady, pomiary
Podczas zajęć i wykładów dowiesz się
jak ćwiczyć i co jeść aby czuć się zdrowo i być pełnym energii

W programie m.in.:

- Bezpłatne badanie wzroku, słuchu, pomiar ciśnienia, poziom cukru
- „Koperta życia”, Ogólnopolska Karta Seniora
- „Bezpieczny Senior” - porady Powiatowej Komendy Policji oraz Straży Miejskiej w Andrychowie
- Porady Aktywnego Eco Doradcy
- Porady Dietetyka „Pozytywne nawyki żywieniowe”,
- Moda i uroda
- Zajęcia sportowe m.in. Spedd Ball, Zumba, Yoga
- Loteria fantowa oraz wiele ciekawych atrakcji



Wstęp wolny

6.10.2018 r. 10:00-14:00

Miejski Dom Kultury w Andrychowie
II ANDRYCHOWSKIE TARGI SENIORA

Targi odbędą się od 5 do 6 października 2018 r. (w godz. od 10 do 17) w Międzynarodowym Centrum Targowo-Kongresowym EXPO Kraków przy ul. Galicyjskiej 9 w Krakowie.

Organizatorzy zapewniają bezpłatny dojazd specjalnie oznakowanymi busami MPK z Ronda Czyżyńskiego, Ronda Dywizjonu 308, przystanków: M1 Nowohucka oraz Centralna.

Szczegóły na www.targiseniora.krakow.pl

SENIOR+ INFORMACJA O PROGRAMIE

OSOBY STARSZE, KORZYSTAJĄCE Z USŁUG PLACÓWEK UTWORZONYCH W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU WIELOLETNIEGO „SENIOR+” NA LATA 2015-2020 ZRYWAJĄ ZE STEREOTYPAMI DOTYCZĄCYMI OSÓB W WIEKU 60+, JAKO BIERNYCH I WYIZOLOWANYCH ZE SPOŁECZEŃSTWA I POKAZUJĄ, ŻE SENIORZY MOGĄ I CHCĄ BYĆ AKTYWNI.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej wyszło naprzeciw potrzebom oraz oczekiwaniom seniorów tworząc z myślą właśnie o Nich Program Wieloletni „Senior+” na lata 2015-2020. Dzięki Programowi powstają i rozwijają się miejsca przeznaczone dla osób w wieku 60+, chcących pozostać aktywnymi członkami swoich społeczności.

W ramach Programu jednostki samorządu terytorialnego z całej Polski otrzymują wsparcie finansowe na tworzenie i wyposażanie placówek dziennego pobytu dla osób starszych – Dziennych Domów „Senior+” oraz Klubów „Senior+”. W 2018 roku na realizację Programu Ministerstwo przeznaczyło środki finansowe w wysokości 80 milionów złotych.

Jednostki uprawnione do wzięcia udziału w Programie mogą ubiegać się o pomoc w ramach dwóch modułów. Moduł pierwszy zakłada jednorazowe wsparcie finansowe na utworzenie i/lub wyposażenie placówki. Natomiast moduł drugi obejmuje zapewnienie wsparcia już istniejących placówek, poprzez dofinansowanie ich bieżącej działalności. W obu przypadkach niezbędne jest pokrycie części wydatków (co najmniej 20% w przypadku modułu I oraz 60% w przypadku modułu II) ze środków własnych jednostki samorządu terytorialnego.

KTO I NA JAKICH ZASADACH MOŻE OTRZYMAĆ DOFINANSOWANIE?

O dotację na realizację zadań w ramach Programu Senior+, w trybie konkursu, mogą ubiegać się jednostki samorządowe wszystkich szczebli – gminnego, powiatowego i wojewódzkiego. Oferty mogą być składane przez te jednostki wspólnie lub w partnerstwie z organizacjami prowadzącymi działalność pożytku publicznego. Wymaganą dokumentację należy złożyć do właściwego urzędu wojewódzkiego. Wojewoda, po dokonaniu oceny złożonych projektów, przekazuje jej wyniki do Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, gdzie Minister właściwy do spraw zabezpieczenia społecznego dokonuje wyboru ofert i wskazuje kwotę przyznanej dotacji. Jednostka, która otrzyma dotację na



DOM SENIOR+ W MOSTKU

utworzenie placówki jest zobowiązana do utrzymania ciągłości zadania przez okres co najmniej 3 lat od dnia następującego po dniu zakończenia realizacji zadania w ramach Programu.

Tworzenie placówek

Tworzenie placówki polega na przebudowie lub remoncie istniejących obiektów albo ich części. Zarówno Dienne Domy, jak i Kluby, muszą spełniać przewidziane w regulaminie Programu warunki. Przede wszystkim muszą one być dostępne dla osób starszych i niepełnosprawnych oraz spełniać standardy lokalowe – posiadać odpowiednio dostosowane i wyposażone łazienki, kuchnie, szatnie i pomieszczenia ogólnodostępne. Ponadto każdy Dzienny Dom „Senior+” powinien posiadać pokój zabiegowo-pielęgniarski oraz pomieszczenie do prowadzenia zajęć z zakresu aktywności ruchowej. Minimalne standardy dotyczą także zatrudnienia odpowiedniej liczby wykwalifikowanej kadry.

Jak pokazuje praktyka, jednostki samorządowe biorące udział w Programie, podejmują szereg działań mających na celu przystosowanie budynków zgodnie z wymogami Programu. W jednej z gmin na południu Polski w ramach adaptacji budynku na potrzeby zorganizowania Dziennego Domu „Senior+” zaprojektowano łazienkę dostosowaną dla osób niepełnosprawnych, wyposażoną w uchwyty przy toalecie, umywalkę i prysznic z krzeselkiem. Zaaranżowano szatnię oraz pokój do ćwiczeń, a także przebudowano aneks kuchenny. Wydzielono również miejsce na pranie i prasowanie, umożliwiające swobodne korzystanie z deski do prasowania, stacji parowej oraz pralko-suszarki.

Zakupiono także wyposażenie niezbędne do podjęcia realizacji zadań na rzecz seniorów (zgodnie z założeniami programu), zapewniając odpowiednie standardy funkcjonowania placówki, zarówno sprzęt RTV, AGD, komputer (z dostępem do Internetu), meble oraz specjalistyczny sprzęt i urządzenia do realizacji zajęć, np. materace.

Do opieki nad seniorami zatrudniono opiekunkę-specjalistkę, natomiast kierowanie placówką powierzono kierownikowi



Działu Usług Socjalnych OPS w ramach swoich obowiązków. Następnie opracowano wewnętrzne procedury funkcjonowania placówki, w tym m. in. regulamin organizacyjny, procedury naboru beneficjentów, harmonogram pracy, a także inne wewnętrzne regulaminy.

Ogłoszenie o naborze ukazało się na stronie internetowej gminy wraz z zaproszeniem ze strony władz gminnych do udziału w przedsięwzięciu. Informacje na temat otwarcia podały także lokalne media. Seniorzy deklarowali chęć uczestnictwa w zajęciach, zgodnie z regulaminem placówki.

Dzięki inicjatywie podjętej przez samorząd gminy, seniorzy przez 8 godzin dziennie mają do dyspozycji infrastrukturę pozwalającą na aktywne spędzanie wolnego czasu, działania samopomocowe i integracyjne.

DOTYCHCZASOWE REZULTATY PROGRAMU SENIOR+

Do końca 2017 roku w Polsce funkcjonowało 240 Dziennych Domów i Klubów „Senior+”, z usług których skorzystało ponad 5 tys. ięcy seniorów. W 2018 roku 330 placówek „Senior+”, oferujących ponad 8 200 miejsc, zostało rekomendowanych do dofinansowania w ramach modułu I Programu, natomiast w ramach modułu II 231 placówek, oferujących ponad 5 900 miejsc, otrzyma dofinansowanie do bieżącego funkcjonowania. Przewiduje się, że do zakończenia realizacji Programu w 2020 roku w całym kraju funkcjonować będzie blisko tysiąc placówek, z których skorzysta łącznie ponad 51 tys. ięcy seniorów.

PRZYKŁADY ZAJĘĆ PROWADZONYCH W PLACÓWKACH SENIOR+

Tworzone przez jednostki samorządu terytorialnego Dnienne Domy „Senior+” i Kluby „Senior+” oferują szereg usług o charakterze socjalnym, edukacyjnym, kulturalno-oświatowym, czy sportowo-rekreacyjnym. Seniorzy nie tylko mogą liczyć na otrzymanie ciepłego posiłku oraz pomoc w codziennym funkcjonowaniu, ale także biorą udział w wielu aktywnościach, rozwijają swoje zainteresowania i odkrywają talenty.

Uczestnicy placówek „Senior+” biorą udział w warsztatach artystycznych i wyrażają swoje emocje za pomocą różnych form sztuki – tworzą karty świąteczne, obrazy, ozdoby okolicznościowe, a także przygotowują występy teatralne i muzyczne, które następnie prezentują na różnego rodzaju uroczystościach. Zajęcia plastyczne i muzyczne są jednymi z wielu rodzajów terapii proponowanych przez placówki. Oprócz nich seniorzy mogą skorzystać z zajęć fizjoterapeutycznych, a także m.in. z hortiterapii (ogrodolecznictwa), kinezyterapii (leczenia ruchem), estetoterapii (terapii wykorzystującej kontakt z pięknem otoczenia i przyrody) czy chromoterapii (terapii kolorem).

Zajęcia organizowane w Dziennych Domach i Klubach są dostosowane do upodobań i potrzeb seniorów, stąd różnorodność proponowanych aktywności w poszczególnych placówkach. Na przykład miłośnicy wędkarstwa z Dziennego Domu w Łomży na Mazowszu raz w tygodniu spotykają się w ramach kółka tematycznego

i wspólnie jeżdżą na połów ryb, natomiast zainteresowani seniorzy z Dziennego Domu w Chodlu w województwie lubelskim uczęszczają na zajęcia z majsterkowania.

Dzienne Domy i Kluby „Senior+” to także nauka (m.in. języków obcych, korzystania z Internetu, czy obsługi telefonów oraz sprzętu medycznego, RTV i AGD), a także wykłady i spotkania z policjantami, dietetykami, prawnikami, pracownikami ZUS czy powiatowymi rzecznikami konsumentów.

Placówki tworzone w ramach Programu „Senior+” dają okazję do nawiązywania kontaktów z innymi osobami o podobnych potrzebach i problemach. Seniorzy mają taką możliwość podczas licznych wyjazdów i wycieczek krajoznawczych, organizowanych przez pracowników placówek, a także podczas wyjść do kin, teatrów, muzeów i oper. Integracji sprzyja także wspólne obchodzenie świąt i uroczystości, spędzanie czasu przy grach planszowych i karcianych oraz rywalizacja na zajęciach sportowych, podczas gier takich jak: tenis stołowy, badminton, krykieta, rzutki, czy bule (tradycyjna francuska gra towarzyska z elementami zręcznościowymi).

Seniorzy nie spędzają jednak czasu wyłącznie z rówieśnikami. Placówki „Senior+” proponują także aktywności związane z integracją międzypokoleniową i działalnością charytatywną. Większość Dziennych Domów i Klubów „Senior+” współpracuje ze szkołami, przedszkolami i organizacjami pozarządowymi, dzięki czemu osoby starsze mają stały kontakt z dziećmi i młodzieżą oraz możliwość pomocy osobom potrzebującym. Pacjenci onkologiczni ze szpitala dziecięcego otrzymali od seniorów z Dziennego Domu w Olsztynie Stoik Dobrych Myśli, a podopieczni Fundacji Mam Marzenie z siedzibą w Krakowie – własnoręcznie uszyte maskotki. Seniorzy z Dziennego Domu w Woli Karczewskiej w województwie mazowieckim wystawili w ubiegłym roku przedstawienia dla dzieci pt. „Jaś i Małgosia” oraz „Szewczyk Dratewka”, natomiast uczestnicy Dziennego Domu w Dobrej w województwie małopolskim wykonali dla przedszkolaków książeczki z bajkami. To jednak tylko przykłady działań podejmowanych przez seniorów. Włączają się oni w szereg wydarzeń realizowanych na rzecz lokalnych społeczności.

Osoby starsze korzystające z usług Dziennych Domów oraz Klubów „Senior+” są dowodem na to, że starość nie musi być monotonna. Działania podejmowane przez utworzone w ramach Programu Senior+ placówki przyczyniają się przede wszystkim do urozmaicenia życia seniorów i integrują ich ze środowiskiem lokalnym.

Zachęcamy władze samorządowe do rozważenia przystąpienia do Programu i pozyskania środków na stworzenie miejsc, w których osoby starsze będą aktywnie i pożytecznie spędzać czas. Już wkrótce zostanie ogłoszony kolejny otwarty konkurs ofert w ramach edycji 2019 Programu „Senior+”.

Więcej informacji na temat Programu na stronach internetowych:
http://senior.gov.pl/program_senior_plus
<https://www.mpips.gov.pl/seniorzyaktywne-starzenie/program-senior/>

PIKNIK MIĘDZYPOKOLENIOWY „U ĆWIKLIŃSKIEJ I ORDONÓWNY”

23 WRZEŚNIA W PARKU HENRYKOWSKIM NA WARSZAWSKIEJ BIAŁOŁĘCE W GODZINACH 11:00-18:00 ODBĘDZIE SIĘ IMPREZA MIĘDZYPOKOLENIOWA ORGANIZOWANA W RAMACH OBCHODÓW 100-LECIA ODZYSKANIA NIEPODLEGŁOŚCI I WARSZAWSKICH DNI SENIORA.

Podczas wydarzenia zaprezentują się zespoły wokalne oraz taneczne seniorów. Park Henrykowski zamieni się tego dnia w obóz wojskowy z początku XX wieku. Będą warsztaty rękodzieła, pokazy kawalerii i tańców historycznych, pokaz mody oraz ogródek jordanowski dla dzieci. Może komuś dopisze szczęście w kasynie oficerskim. Na koniec czeka nas 2-godzinna potańcówka międzypokoleniowa.

Więcej informacji na stronie: www.bialoleka.waw.pl, a także na oficjalnym profilu na Facebook'u Dzielnicy Białoleka oraz Głosu Seniora.



DLA PANA LEONA

9 LIPCA 2018 R. W HULAKULA ROZRYWKOWE CENTRUM MIASTA NA WARSZAWSKIEJ PRADZE POŁUDNIE

podczas imprezy przy muzyce DJ WIKI rozpoczęto zbiórkę pieniędzy na zakup wózka inwalidzkiego dla Pana Leona Mazurka – kombatanta, żołnierza Armii Krajowej. Akcja zorganizowana została przez Głos Seniora oraz Aga Pou – Agnieszka Wyrwał. Osoby, które chciałyby wesprzeć zbiórkę mogą dokonywać wpłat na konto:



57 2490 0005 0000 4500 9810 9905

Stowarzyszenie Manko,
ul. Siarczki 16, 30-698 Kraków
wpisując w tytule przelewu:
DAROWIZNA NA CELE STATUTOWE
– „Akcja Pan Leon”.

STYLOWI SENIORZY W HULA KULA



28 MAJA 2018 R. ODBYŁ SIĘ PIERWSZY POKAZ MODY STYLOWYCH SENIORÓW W KOLEKCJI AGNIESZKI WYRWAŁ, PRACUJĄCEJ POD PSEUDONIMEM AGA POU.

Organizatorami byli Głos Seniora, Hanna Piekarska, Aga Pou i DJ Wika. W Rozrywkowym Centrum Miasta Hula Kula przy Jagiellońskiej 82 na Pradze zaprezentowali się seniorzy w stylizacjach utalentowanej warszawskiej projektantki. W Pokazie udział wzięli seniorzy z Łodzi, Krakowa i Warszawy. Sukcesem okazał się występ kilku panów na wybiegu. Zainteresowanie następnymi pokazami było tak duże, że postanowiliśmy, aby włączyć je na stałe do programu Senioraliów w Warszawie i Krakowie.



ZAPRASZAMY NA JARMARK KREATYWNOŚCI 2018

ŚWIĘTUJ Z NAMI MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ OSÓB STARSZYCH!

W NIEDZIELĘ, 30 WRZEŚNIA
W GODZ. 11.00-16.00 ZAPRASZAMY
DO WARSZAWSKIEGO OGRODU
SASKIEGO, GDZIE STOWARZYSZENIE
MALI BRACIA UBOGICH ZORGANIZU-
JE TRADYCYJNE ŚWIĘTO SENIORÓW
Z OKAZJI MIĘDZYNARODOWEGO DNIA
OSÓB STARSZYCH.

- SENIORZY.PL
- GAZETA SENIOR
- GŁOS SENIORA
- HAPPYSENIOR.PL
- WARSZAWSKA
KULTURALNA
- DOMYSENIOR.PL
- CAFESSENIOR.PL



JARMARK KREATYWNOŚCI jest uroczystym finałem Warszawskiego Tygodnia Seniora, w ramach którego seniorzy wezmą udział w warsztatach, wycieczkach tematycznych oraz konsultacjach z zakresu obsługi nowych technologii i Internetu. Każdy znajdzie tutaj coś dla siebie – wystawcy zaprezentują ofertę, z jakiej mogą korzystać seniorzy w rozmaitych dziedzinach.

W tym roku będzie nami z nami ponad 40 wystawców prezentujących ofertę dla seniorów – mówi Joanna Mielczarek, dyrektor Stowarzyszenia mali bracia Uboгих. – Będą nieodpłatne porady i konsultacje, różnorodne warsztaty, energetyczne ćwiczenia Qigong'u, gry planszowe i konkursy z nagrodami.

Na scenie zagospodzą: Wojciech Dąbrowski z Wielkim Finałem Festiwalu M. Fogga, Pokaz Mody 60+, taniec brzucha, oraz chirliderki z Bielán. A na zakończenie ulubiona DJ Wika poprowadzi potańcówkę.

PATRONAT HONOROWY:

- RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH
- PREZYDENT MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY

PARTNERZY

- MIASTO STOŁECZNE WARSZAWA
- FOTOBUDKA WARSZAWA
- WOSEBA. kawka z mleczkiem
- MIEJSKIE PRZEDSIĘBIORSTWO OCZYSZCZANIA
- ALZHEIMER SKLEP

PATRONI MEDIALNI

- SPOKOSENIOR.PL
- RDC

Tomasz Kucharski
Burmistrz Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy
oraz
Rada Seniorów
zaprasza na

Południowo Praskie
Senioralia
Park Polińskiego
22 września 2018
14.00-20.00

WIELKI PIKNIK MIĘDZYPOKOLENIOWY
MOC ATRAKCJI
animacje, konkursy z nagrodami
dmuchańce dla najmłodszych
wata, popcorn, czekoladowe fondue, grill
darmowe badanie profilaktyczne
dyskoteka z DJ Wiką

Organizator:



Partnerzy:





Kraków dlaSeniora.pl

LETNIA AKADEMIA SENIORÓW



▶ PRZECZ BEZ MAŁA CAŁE WAKACJE KRAKOWSKIE CENTRUM SENIORA REALIZOWAŁO JUŻ PIĄTĄ EDYCJĘ CIEKAWEGO PROJEKTU EDUKACYJNEGO DLA STARSZYCH MIESZKAŃCÓW NASZEGO MIASTA LAS 2018. LAS TO LETNIA AKADEMIA SENIORÓW SKUPIAJĄCA OKOŁO 100 OSÓB, GOTOWYCH DO WYSŁUCHANIA CIEKAWYCH PRELEKCYI Z RÓŻNYCH DZIEDZIN WIEDZY W CZASIE COTYGODNIOWYCH SPOTKAŃ W MIEJSKICH PRZESTRZENIACH.

Bardzo cenna inicjatywa autorstwa wspaniałej wolontariuszki Pani Janiny Woźniak uzupełnia brak Uniwersytetów Trzeciego Wieku w czasie wakacji, a także angażuje seniorów żądnych wiedzy i lubiących słuchać ciekawych wykładów oraz pozyskiwać informacje dotyczące różnych obszarów życia.

Letnia Akademia Seniora to przykład wspaniałej wolontaryjnej działalności osób skupionych w Krakowskim Centrum Seniora. Krakowskie Centrum Seniora usytuowane w Miejskim Ośrodku Wspierania Inicjatyw Społecznych to grupa wolontariuszy seniorów nieprzerwanie od 2014 roku prowadzących działalność na rzecz innych starszych mieszkańców naszego miasta, z której korzystają dziesiątki osób. Wolontariusze skupieni wokół KCS są urzeczywistnieniem ważnej idei krakowskiej polityki senioralnej: „Kraków dla seniora z seniorami”. Dziełem KCS jest nie tylko Letnia Akademia Seniora, ale i koordynacja działań Centrów Aktywności Seniorów, systematyczne całoroczne kursy na których seniorzy nabywają kompetencji cyfrowych czy artystycznych. Główną wolontaryjną organizatorką tegorocznej edycji LAS, a zarazem koordynatorką Krakowskiego Centrum Seniora jest Pani Agnieszka Kostek.

II ZAWODY WĘDKARSKIE SENIORÓW 60+ O PUCHAR PREZYDENTA MIASTA KRAKOWA

▶ BARDZO INTERESUJĄCO DLA SENIORÓW ZAPOWIADA SIĘ NADCHODZĄCA JESIEŃ. W POPRZEDNIM NUMERZE SYGNALIZOWALIŚMY JUŻ NADCHODZĄCE WYDARZENIA, TERAZ PAN PREZYDENT JACEK MAJCHROWSKI GORĄCO NA NIE ZAPRASZA WSZYSTKICH KRAKOWIAN W WIEKU 60+:

II ZAWODY WĘDKARSKIE Seniorów 60+ o PUCHAR PREZYDENTA MIASTA KRAKOWA – 22 września na łowisku Podgórk Tynieckie. Zapraszamy nawet początkujących wędkarzy. Rejestracja w godzinach 10.00 -14.00 tel. 12 265 65 53 lub osobiście Centrum Aktywności Seniora „Senior w Centrum” ul. Berka Joselewicza 28.



IV MISTRZOSTWA SENIORÓW 60+, 70+, 80+ O PUCHAR PREZYDENTA MIASTA KRAKOWA

24-25 WRZEŚNIA, TAURON ARENA I KS BRONOWIANKA. BĘDZIE MOŻNA WZIĄĆ UDZIAŁ W DYSCYPLINACH KOCHANYCH PRZEZ SENIORÓW: NORDIC-WALKING, PŁYWANIE, BADMINTON, BIEGI 300-600-900-, BULE, CYKLOTRIAL ROWEROWY, PŁYWANIE, RINGO, SLOW JOGGING, SZACHY, TENIS, TENIS STOŁOWY, BRYDŻ I WIELOBÓJ SPRAWNOŚCIOWY.

Wszyscy chętni, nawet Ci którzy nigdy nie brali udziału w zawodach sportowych i chcą sprawdzić swoją kondycję fizyczną proszeni są o zgłaszanie się pocztą lub osobiście w TKKF ul. Le-nartowicza 14, 31-138 Kraków lub mailem tkkf@tkkf.com



PREZYDENT JACEK MAJCHROWSKI ZAPRASZA SENIORÓW KRAKOWA NA KONCERTY

- **KONCERT SYMFONICZNY** – 15 października, Centrum Kongresowe ICE. Po koncercie będzie można zwiedzić Centrum Kongresowe. Bezpłatne bilety na koncert będzie można odbierać w wybranych punktach INFO Kraków
- **KONCERT Z OKAZJI SETNEJ ROCZNICY ODZYSKANIA NIEPODLEGŁOŚCI** – 26 października, Tauron Arena. Po koncercie będzie także możliwość zwiedzania obiektu. Bezpłatne bilety na koncert będzie można odbierać w wybranych punktach INFO Kraków.

**GALA VIII EDYCJI KONKURSU „MIEJSCA PRZYJAZNE SENIOROM”
I VIII GALA PLEBISYTU** „Poza stereotypem – Senior i Seniorka roku” – 8 października, Opera Krakowska. Gala potoczona będzie z koncertem arii operowych i operetkowych w wykonaniu artystów Opery Krakowskiej. Po koncercie zapraszamy do zwiedzania budynku opery. Bezpłatne bilety na koncert będzie można odbierać w wybranych punktach INFO Kraków.

■ Opracowała
ANNA OKOŃSKA-WALKOWICZ

Informacje dla osób opiekujących się osobami niesamodzielnymi, które potrzebują odciążenia i wsparcia:

Pomoc odciążająca, tel. 512 361 898

Informacje dotyczące programu Tele Anioł:
pani Joanna Michalik 12 616 54 41

Wszelkich informacji dotyczących działań w zakresie Polityki Senioralnej naszego miasta udziela Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej, Anna Okońska-Walkowicz, pod numerem telefonu 12 616 82 16

Z ŻYCIA UTW NA WARMII I MAZURACH

UNIwersytety Trzeciego Wieku działają na Warmii i Mazurach od 23 lat, a od dwóch lat są zrzeszone w Federacji UTW. Rozwija się działalność międzynarodowa organizacji: w tym roku w Olsztynie już po raz XII odbyło się Europejskie Spotkanie UTW. Liczne projekty i inicjatywy, takie jak senioriady czy szkoła liderów, podejmowane przez UTW pozwalają na umacnianie społeczeństwa obywatelskiego.

Na Warmii i Mazurach UTW istnieją i działają już od 23 lat. Pierwszy powstał w Olsztynie, następne w Elblągu i Działdowie. Aktualnie w regionie działa 38 Akademii i Uniwersytetów Trzeciego Wieku, w większości jako stowarzyszenia, ale są również UTW prowadzone przez biblioteki czy Gminne Ośrodki Kultury.

Od 2007 r. w Olsztynie odbywają się Europejskie Spotkania UTW, podczas których spotykają się i wymieniają doświadczenia delegacje z Polski, Łotwy, Litwy, Białorusi, Ukrainy, Mołdawii, Rumunii, Słowacji i Austrii. Jest to zawsze wydarzenie dużej rangi. Organizatorem tych spotkań jest Akademia Trzeciego Wieku przy MOK w Olsztynie.

Należy też wspomnieć o dorocznych Senioriadach przygotowywanych przez niektóre UTW (Olsztyn, Ełk, Ostróda). W zawodach sportowych bierze wtedy udział ok. 200 uczestników z regionu – realizując kampanie „ruch to zdrowie” zdobywają przy okazji puchary i dyplomy dla swoich UTW.

W 2016 roku powołano do życia Federację Uniwersytetów Trzeciego Wieku, a jej głównym celem jest wspieranie UTW położonych w małych miejscowościach, oddalonych od większych ośrodków.

W 2017 roku zorganizowano Szkołę Liderów UTW, dzięki której przeszkolono ponad 40 osób z 21 UTW Warmii i Mazur z zakresu pozyskiwania środków na działalność statutową. W roku 2018 Szkoła Liderów funkcjonuje nadal, a tematy szkoleń są uzupełniane zgodnie z życzeniami uczestników. Zarówno Senioriady, jak i Szkoła Liderów odbywają się dzięki wsparciu samorządu województwa warmińsko-mazurskiego.

Dzięki inicjatywie Federacji UTW Warmii i Mazur w roku 2018 Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie realizował projekt wsparcia UTW. Polegał on na organizacji warsztatów i wykładów skierowanych do słuchaczy 13 uniwersytetów trzeciego wieku z województwa warmińsko-mazurskiego. Zajęcia prowadzili pracownicy UWM w Kortowie, jak i w siedzibach uniwersytetów



trzeciego wieku. Łącznie projekt objął swoim działaniem około 1 500 słuchaczy UTW z Warmii i Mazur. Słowa podziękowania należą się Rektorowi UWM prof. dr. hab. Ryszardowi Góreckiemu, jak i prof. dr. hab. Stefanowi Smoczyńskiemu, który osobiście koordynował realizację tego Projektu.

W roku 2018 Federacja UTW Warmii i Mazur pozyskała grant z Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój na realizację Projektu: „Kadra UTW Warmii i Mazur – mobilna i kompetentna w działaniu”. Projekt zakłada przeszkolenie 48 osób z UTW Warmii i Mazur z zakresu mobilności, kultury i sztuki oraz podnoszenia kompetencji kadry UTW. W ramach tych działań członkowie Zarządów UTW należących do Federacji UTW Warmii i Mazur odbędą szkolenia w Polsce oraz w Austrii. Aktualnie realizowane są szkolenia wstępne w Olsztynie, a do czerwca 2019 r. odbędą się trzy 6-dniowe wyjazdy szkoleniowe do Wiednia dla zakwalifikowanych uczestników. Po szkoleniach w Wiedniu zakłada się opracowanie rezultatów projektu, które zostaną ogłoszone na platformie EPAL, stronie www.federacjautw.olsztyn.pl, w prasie i, być może, w specjalnie wydanej biuletynie, a każdy z uczestników otrzyma europejski certyfikat Europass Mobilność.

W przyszłości planuje się bezpośrednią współpracę pomiędzy UTW zrzeszonymi w federacji oraz uniwersytetami z innych krajów. Nawiązano już w tej sprawie kontakty z Litwą, Białorusią, Mołdawią i Słowacją. Federacja będzie w tym przypadku organizatorem takiej współpracy, ale to działania na kolejne lata.

■ **ANTONI FURTAK**

Prezes Federacji UTW Warmii i Mazur



Więcej informacji:

www.federacjautw.olsztyn.pl

Kontakt: Antoni Furtak 605-202-111,

federacjautwwim@gmail.com



ANTONI FURTAK – społecznik z zamiłowania.

W roku 1989 kandydował do Sejmu z okręgu wyborczego w Gdyni razem z Lechem Kaczyńskim.

Posł na Sejm X i I kadencji (1989-1993). Z zawodu Stoczniowiec, który na emeryturę przeniósł się do Działdowa. Najpierw Wiceprezes, a następnie Prezes UTW Działdowo.

Od października 2016 – Prezes Federacji UTW Warmii i Mazur.

Więcej informacji: www.afurtak.com

SPOTKANIA INTEGRACYJNE POLSKICH UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU W OLSZTYNIE

„DLA NIEPODLEGŁEJ – POLONIA I POLACY W KRAJACH EUROPEJSKICH

– PRAWA – PERSPEKTYWY – OCZEKIWANIA”

OLSZTYN 24-29.06.2018 R.

AKADEMIA TRZECIEGO WIEKU PRZY MIEJSKIM OŚRODKU KULTURY W OLSZTYNIE W DNIACH 24.06-29.06.2018 R. ZORGANIZOWAŁA XII EUROPEJSKIE SPOTKANIE INTEGRACYJNE POLSKICH UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU. DZIĘKI POMYSŁOWI SPOTKAŃ NIE TYLKO NASTĘPUJE INTEGRACJA ŚRODOWISKA UTW W POLSCE, ALE ROZWIJA SIĘ SIĘ SIĘ POLONIJNYCH UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU.

Idea corocznych spotkań narodziła się w 2006 roku podczas wyjazdu do Lwowa. Organizacja spotkań stała się możliwa dzięki wsparciu finansowemu z Senatu RP oraz Urzędu Marszałkowskiego i Urzędu Miasta. Dużą pomoc uzyskano z Zespołu Szkół Budowlanych, w którego internacie nasi Rodacy mogli nieodpłatnie zamieszkać i korzystać ze stołówki. Uniwersytet Warmińsko-Mazurski udostępnił aulę na spotkania plenarne. W pierwszym spotkaniu w 2007 roku uczestniczyły delegacje pięciu Polskich UTW z wschodniej granicy.

Przyjęto zasadę, że na spotkania poza UTW będą zapraszane delegacje z miast za wschodnią granicą, w których są większe środowiska polskie i gdzie jest szansa na utworzenie nowych Polskich UTW. Tak się stało, bo w IX Spotkaniu uczestniczyło aż dwanaście UTW. Były to „stare” z Brześcia, Grodna, Lwowa oraz nowopowstałe: Akademia Trzeciego Wieku z Wilna oraz Uniwersytety Trzeciego Wieku z Kiejdan, Kłajpedy, Solecznik, dwa z Grodna, z Dyneburga i Niemenczyna oraz ze Zdobunowa. We wcześniejszych spotkaniach uczestniczyły też PUTW z Kiszyniowa i z Bielec. Wartość spotkań integracyjnych doceniana jest przez środowiska polskie na Wschodzie, owocując rozwojem sieci Polskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

X Jubileuszowe Spotkanie Integracyjne Polskich UTW odbyło się pod patronatem Marszałka Senatu pana Stanisława Karczewskiego, po raz pierwszy z udziałem PUTW z Zachodniej Europy w Wiedniu. Kolejne kraje włączają się w inicjatywę. W 2017 r. w spotkanie zostało poszerzone o PUTW z Republiki Czeskiej oraz delegację seniorów ze Związku Polaków w Rumuni. Na Litwie powstały dwa nowe PUTW w Poniewieżu i Święcianach.

Oficjalne otwarcie tegorocznego spotkania odbyło się w auli Wydziału Humanistycznego Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie. Przyjechały 22 delegacje zagraniczne, m.in. z Białorusi, Ukrainy, Austrii, Rumunii, Litwy, Rosji, Kazachstanu, Czech oraz krajowe delegacje z Warmii i Mazur, Bydgoszczy i Śląska. W spotkaniu wzięło udział ok. 150 osób.

W kolejnych dniach uczestnicy wzięli udział w rejsie po Kanał Elbląskim oraz jeziorze Drużno. Odwiedzono także Sank-



tuarium w Gietrzwałdzie, gdzie uczestniczono we mszy św. Ważnym wydarzeniem był trzeci dzień pobytu, w którym przedstawiciele poszczególnych krajów prezentowali swoje uniwersytety, kluby lub stowarzyszenia. Były to bardzo emocjonalne, osobiste wystąpienia, przepełnione tęsknotą, niepokojem i troską o polskość, a także przyszłość Polaków oraz organizacji polonijnych w Europie.

Tego dnia wystąpiła też kol. Ewa Zbelicka oraz Lech Bober, ambasadorzy „Głosu Seniora”, oficjalnego Patrona Medialnego spotkań. Pismo otrzymał każdy z uczestników spotkania, nawet Anatol Kraszewski, delegat z odległego Kazachstanu. Duże wrażenie wywarł ponadto wykład profesora Stanisława Archemczyka z UWM w Olsztynie na temat „Kresy dla Niepodległej”.

Istotnymi wydarzeniami były spotkania integracyjne uczestników, które odbyły się w plenerze na Przystani Kortowskiej oraz w „Kuzni Smaków” na terenie kampusu UWM. Zadbano o właściwą oprawę tych spotkań, był polonez rozpoczynający oraz występy członków Polskich UTW i organizacji kresowych pt. „O mój rozmarynie”.

Do zobaczenia za rok!

■ **ALDONA BĄGIŃSKA** – Prezes ATW

PAWEŁ BIELINOWICZ – Członek Zarządu ATW

LECH BOBER – Prezes UTW w Nowym Mieście Lubawskim





KIELCE – MIASTO PRZYJAZNE SENIOROM

SZANOWNI PAŃSTWO, Z WIELKĄ RADOŚCIĄ INFORMUJEMY IŻ NASZE MIASTO OD 6 CZERWCA 2018 ROKU STAŁO SIĘ OFICJALNYM PARTNEREM PROJEKTU MIASTO PRZYJAZNE SENIOROM ORAZ PRZYSTĄPIŁO DO REALIZACJI PROGRAMU OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA.

Kielce jako stolica województwa świętokrzyskiego położona jest w sercu Gór Świętokrzyskich. Miasto otaczają lesiste wzniesienia, a najwyższym punktem jest Góra Telegraf o wysokości 406 m n.p.m., w dolinie miasta przepływa rzeka Silnica. W niewielkiej odległości od Kielc znajdują się wspaniałe zabytki takie jak Średniowieczny Zamek w Chęcinach, Jaskinia Raj oraz Świętokrzyski Park Narodowy z Sanktuarium Drzewa Krzyża Świętego – Święty Krzyż.

Na terenie miasta znajduje się wiele miejsc związanych z historią polski, takich jak Pałac Biskupów Krakowskich z XVII wieku,

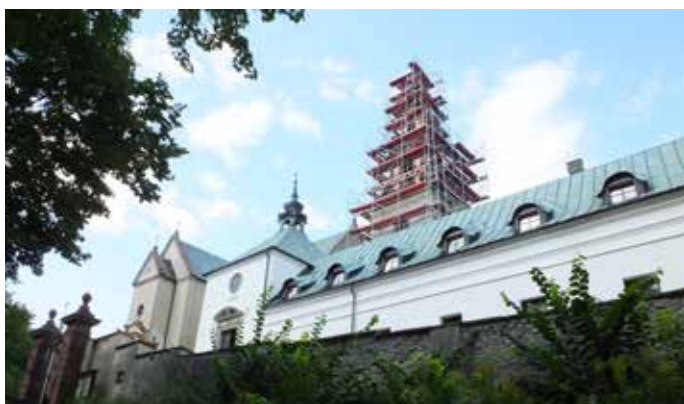


PAŁAC BISKUPÓW KRAKOWSKICH W KIELCACH

gdzie w 1816 r. Stanisław Staszic otworzył pierwszą Szkołę Techniczną na Ziemiach Polskich. Dla miłośników przyrody wielce ciekawą atrakcją będą rezerваты przyrody: Kadzielnia, przepięknie położony w centrum Kielc stary kamieniołom, na terenie którego znajduje się sieć jaskiń udostępnionych do zwiedzania oraz Amfiteatr Kadzielnia znany z Festiwalu Harcerskiego i z Sabatu Czarnownic. Ze wzgórza Kadzielni widać Klasztor na Karczówce, miejsce owiane mrokiem tajemnic, gdzie w zamierzonych czasach wydobywano kruszec zwany galeną (ruda ołowiu). W samym klasztorze znajduje się figurka św. Barbary wykonana z jednej potężnej bryły galeny. Jest to zarazem ulubione miejsce spacerów kielczan, u podnóża którego znajduje się Ogród Botaniczny.

Niepodległość to ważne słowo dla kielczan, to tu komendant Piłsudski formował swoje Legiony w walce ku odzyskaniu niepodległości Polski.

Wszystkim turystom niezależnie od wieku, odwiedzającym nasze piękne miasto życzymy miłego i udanego wypoczynku.



KLASZTOR W KARCZÓWCE



POMNIK CZYNU LEGIONOWEGO W KIELCACH



FIGURKA ŚW. BARBARY NA KARCZÓWCE



KAMieniołom KADZIELNIA W KIELCACH

URZĄD MIASTA KIELC

ul. Rynek 1, 25-303 Kielce

Tel. 41 36-76-000 lub 800-166-726

e-mail: boi@um.kielce.pl

BIELAWA ZAPRASZA TURYSTÓW!

BIELAWA TO KRAINA CISZY, SPOKOJU I MAŁOWNICZYCH KRAJOBRAZÓW. MIASTO USYTUOWANE JEST U PODNÓŻA NAJSTARSZYCH GÓR EUROPY – GÓR SOWICH. CZTERY GŁÓWNE SZLAKI TURYSTYCZNE PRZEBIEGAJĄ M.IN. PO OŚMIU TYSIĄCACH HEKTARÓW PARKU KRAJOBRAZOWEGO GÓR SOWICH. OPRÓCZ TEGO, W BIELAWIE ZNAJDUJE SIĘ PRAWDOPODOBNIENIE NAJPIĘKNIEJ POŁOŻONY W POLSCE AKWEN WODNY – JEZIORO BIELAWSKIE.

JEZIORO BIELAWSKIE – PLAŻA W GÓRACH SOWICH

Przypomnij sobie kiedy mając czas na wypoczynek zastanawiałeś się – góry czy woda?

Wybierając coś kosztem drugiego myślałeś – fajnie byłoby mieć i góry i wodę w jednym miejscu. W Bielawie właśnie tak mamy!

A to za sprawą Jeziora Bielawskiego, miejsca idealnego do letniego wypoczynku nad wodą.

Na turystów czekają tu między innymi: piaszczysta i strzeżona przez ratowników plaża, wypożyczalnia kajaków, rowerów wodnych i SUP, a także jedyne w regionie moło prowadzące na wyspę. Na rodziny z dziećmi czeka natomiast nowoczesny basen, z wodnym placem zabaw i brodzikiem. Osoby lubiące adrenalinę zapraszamy z kolei na Wakepark Bielawa. Najmłodszym spodobać się również place zabaw i podświetlana fontanna.

GÓRY SOWIE

Po wypoczynku nad wodą zapraszamy w Góry Sowie. To wspaniałe miejsce dla turystów lubiących piesze wędrówki. Jedno z niewielu, gdzie rozpościera się widok na całe Sudety, od Pasma Jaseników na wschodzie do Gór Izerskich na zachodzie. Na



miłośników aktywnego wypoczynku czekają tu stoki narciarskie, doskonałe trasy rowerowe oraz położone pod zamkiem Grodno Jezioro Bystrzyckie. Osówka, Włodarz oraz Sztolnie Walimskie to prawdziwa gratka dla pasjonatów historii drugiej wojny światowej. Góry Sowie to także 500 km tras MTB, ścieżki piesze, rowerowe i biegowe. Warto odwiedzić również najwyższy szczyt Gór Sowich – Wielka Sowa.

WIEŻA WIDOKOWA KOŚCIOŁA PW. NAJŚWIĘTSZEJ MARII PANNY

Wieża znajduje się w czółowce najwyższych wież kościelnych w Polsce i liczy sobie 101 m. Żeby zdobyć jej szczyt trzeba pokonać ponad 300 schodów wachlarzowych. Warto podjąć wyzwanie ponieważ na górze czekają przepiękne widoki, które podziwiać można z czterech tarasów, wyposażonych w urządzenia teleoptyczne oraz tablice informacyjne na temat historii wieży oraz kościoła. Z wieży można dostrzec panoramę Gór Sowich, Wzgórz Bielawskich, a nawet Masywu Ślęży.

PARK MIEJSKI

W Parku Miejskim, w otoczeniu przyrody, pięknych mostów i urokliwej fontanny, można popływać kajakiem lub rowerem wodnym. Jest także propozycja dla osób, które chciałyby spróbować swoich sił pokonując przeszkody na kilkumetrowej wysokości – trakty linowe dla dzieci i dorosłych. Oprócz tego, znajduje się tutaj plac zabaw czy siłownia plenerowa.



Jezioro Bielawskie, liczne szlaki turystyczne, trasy biegowe, basen, Park Miejski, wyciągi narciarskie w samym mieście oraz w Górach Sowich stwarzają możliwość rodzinnego wypoczynku w Bielawie przez cały rok!

Szczegółowe informacje na stronie www.bielawa.pl w zakładce **TURYSTYKA**.

DO ZOBACZENIA W BIELAWIE!

POWIAT PRUDNICKI W PROGRAMIE OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA

▶ **PODCZAS PRUDNICKIEGO DNIA ZDROWIA, KTÓRY OD-
BYŁ SIĘ 23 CZERWCA BR., OFICJALNIE ZAINAUGURO-
WANO PROGRAM OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA
W POWIECIE PRUDNICKIM.**

Powiat Prudnicki dołączył do Programu i otrzymał certyfikat Samorządu Przyjaznego Seniorom. Wydana została lokalna, prudnicka edycja Ogólnopolskiej Karty Seniora. Jej inauguracja miała miejsce podczas II Prudnickiego Dnia Zdrowia z udziałem: Marka Pilcha, Ambasadora ogólnopolskiego magazynu Głos Seniora i Programu Ogólnopolska Karta Seniora, starosty prudnickiego Radosława Roszkowskiego, a także wiceburmistrza Prudnika, Stanisława Hawrona.

Przedstawiciel Głosu Seniora przekazał na ręce starosty prudnickiego certyfikat dla samorządu, gratulując przystąpienia do Programu.

– Już prawie 200 tys. osób w całej Polsce jest posiadaczami Ogólnopolskiej Karty Seniora, a Powiat Prudnicki znajduje się w pierwszej setce samorządów, które przystąpiły do tego projektu. Tak jak magazyn Głos Seniora, karta ma aktywizować i edukować – podkreślał Marek Pilch.

Wspólnie ze starostą prudnickim oraz wiceburmistrzem miasta Ambasadorem Głosu Seniora wręczył karty powiatowej edycji Ogólnopolskiej Karty Seniora pięciu osobom, które jako pierwsze zdecydowały się na uczestnictwo w tym programie.

– Zwracamy się do seniorów, aby sami polecali instytucje, firmy, gabinety i sklepy, które posiadaczom kart będą oferować zniżki. Jest ich już 1300 w całej Polsce, a większość z nich wybrali sami seniorzy. Do projektu przystąpiły także duże firmy, jak uzdrowiska, np. Busko-Zdrój, Nałęczów, czy tak znane kurorty, jak Zakopane oraz ośrodki w Bieszczadach i nad morzem. Wystarczy zachęcić do uczestnictwa w programie przedsiębiorców na swoim terenie, którzy w dłuższej perspektywie zyskają grupę lojalnych klientów, ponieważ seniorów cechuje przywiązanie do sklepów czy miejsc, z których usług korzystają – wyjaśniał przedstawiciel Głosu Seniora. Przekonywał także, że osoby w przedziale wiekowym 60+ pozostają dłużej sprawne, jeśli są aktywne nie tylko fizycznie, ale także społecznie. Przybliżył uczestnikom Prudnickiego Dnia Zdrowia pozostałe, współtworzone przez czytelników pisma projekty aktywizujące osoby z tej grupy wiekowej, jak m.in. Zwierzak lekiem na samotność czy Stylowa Seniorka. Zaprosił też na ogólnopolskie Senioralia, które we wrześniu odbędą się w Krakowie.

Powiat Prudnicki jest otwarty na potrzeby środowiska senioralnego. W ramach projektu Razem dla bezpieczeństwa finanso-



SENIORZY Z GMINY PRUDNIK (ZDJĘCIE TYGODNIK PRUDNICKI)

wanego ze środków własnych oraz rządowych, w partnerstwie z Komendami Powiatowymi Policji i Państwowej Straży Pożarnej zorganizowano konferencję dla Seniorów pod hasłem „NIE-Bezpieczna jesień życia” (grudzień 2016 r.). Uczestnicy uzyskali wiele cennych wskazówek dotyczących sposobów uniknięcia oszustw dokonywanych na Seniorach. Przybliżono także założenia kampanii społecznej Pamiętaj o mnie, bo ja zapominam. Przedstawiono praktyczne porady z zakresu i form pomocy dla Seniorów świadczonej przez powiatowe instytucje, bezpieczeństwa na drodze (uczestnicy otrzymali opaski i kamizelki odbłaskowe), zagrożeń pożarowych oraz tzw. „cichego zabójcy” – czadu.

Z myślą o seniorach w Powiecie Prudnickim realizowanych jest wiele przedsięwzięć. Zakupiono i zamontowano w miejscach publicznych 5 szt. defibrylatorów AED wraz z szafkami oraz przeszkolono grupę przedstawicieli instytucji powiatowych w zakresie udzielania pierwszej pomocy. Dla seniorów lubiących wycieczki na terenie powiatu funkcjonują dwa całoroczne schroniska turystyczne z niskimi cenami noclegów. Poprzez Program Współpracy z Organizacjami Pozarządowymi powiat wspiera także organizacje pozarządowe i organizowane przez nie wydarzenia (m.in. Rajd Staruchów, czy prudnickie Senioralia). Osoby niepełnosprawne mogą liczyć na wsparcie Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie, które m.in. dystrybuuje środki z PFRON.



GMINA JEDLNIA-LETNISKO

JEDLNIA-LETNISKO JEST GMINĄ WIEJSKĄ POŁOŻONĄ W POŁUDNIOWEJ CZĘŚCI WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO. GMINĘ ZAMIESZKUJE 12 698 OSÓB, Z CZEŁGO 3 957 TO MIESZKAŃCY JEJ STOLICY – JEDLNI-LETNISKO. POŁOŻONĄ NA SKRAJU PUSZCZY KOZIENICKIEJ MIEJSCOWOŚĆ CECHUJE SPECYFICZNY MIKROKLIMAT. JEDLNIĘ OTACZAJĄ WSPANIAŁE LASY PUSZCZY KOZIENICKIEJ, PORASTAJĄCE PRAWY BRZEG ZALEWU. GMINA JEDLNIA-LETNISKO WCIAŻ ROZWIJA SIĘ I STANOWI ATRAKCYJNĄ OFERTĘ DLA MIESZKAŃCÓW ORAZ OSÓB WYPOCZYWAJĄCYCH.

Seniorzy w gminie stanowią 21% społeczeństwa. Posiadają oni szerokie możliwości spędzania wolnego czasu. W okresie letnim i zimowym można skorzystać z przejażdżek zaprzęgami konnymi po puszczy Koziennickiej. Miłośnicy rowerów mają do dyspozycji istniejące szlaki rowerowe, przy których zlokalizowane są ciekawe obiekty turystyczne oraz pomniki przyrody. Dla amatorów spacerów idealnym miejscem do rekreacji jest profesjonalny deptak wyłożony czerwoną masą żywiczną, który biegnie wzdłuż zalewu. Jest przystań wodna oraz wypożyczalnia sprzętu wodnego i sportowego. W zalewie złowić można płoć, okonia, szczupaka, karpia, amura czy karasia i wziąć udział w zawodach. Świetny sposób na aktywny wypoczynek to siłownie zewnętrzne, zlokalizowane w niektórych sołectwach. Dla miłośników gier zespołowych dostępne są boiska do koszykówki, siatkówki i piłki nożnej.

W gminie funkcjonuje również Gminny Klub Seniora. W obecnej chwili zrzesza około 70 członków, mieszkańców gminy. Spotkania odbywają się raz w miesiącu przy kawie i dobrym cieście. Składa się życzenia urodzinowe solenizantom, omawiane są sprawy bieżące klubu, jak również tematy o treści patriotycznej, zdrowotnej i społecznej. Seniorzy swoje umiejętności i zainteresowania mogą rozwijać dzięki wsparciu finansowemu władz gminy na warsztatach tanecznych i wokalnych. Zajęcia gimnastyczne dają możliwość udoskonalenia sprawności fizycznej. Seniorzy z zamiłowaniem do przyrządzania potraw i pieczenia ciast mają okazję

do wymiany swoich doświadczeń. Tworzą wiersze i piosenki, które prezentują na różnego rodzaju uroczystościach. Ponadto członkowie klubu korzystają z zorganizowanych wycieczek krajoznawczo-turystycznych, wyjazdów do teatru i kina. Seniorzy zapraszani są do udziału w różnego rodzaju projektach, gdzie mogą doskonalić swoje umiejętności i zainteresowania, np. aktorskie. Urozmaicheniem wolnego czasu są wieczorki taneczne i ogniska. Uroczystości obchodzony jest Dzień Seniora.

Przy klubie działa zespół ALEBABKI, stanowiący grupę wokально-taneczną. Zespół liczy 27 osób. W jego skład weszły Panie, które przejawiają ogromną wolę wspólnego śpiewu i tańca oraz wychodzenia na zewnątrz ze swoją działalnością. Grupa posiada w swoim repertuarze popularne i lubiane piosenki oraz pieśni. Członkinie zespołu pasjonują się tańcem ludowym oraz współczesnym. Zespół swój dorobek artystyczny przedstawia na imprezach lokalnych oraz reprezentuje gminę na zewnątrz, biorąc udział w różnego rodzaju konkursach i festiwalach, niejednokrotnie zdobywając nagrody.



GMINA JEDLNIA-LETNISKO OTRZYMAŁA CERTYFIKAT GMINA PRZYJAZNA SENIOROM. Seniorzy od lipca br. są posiadaczami Ogólnopolskiej Karty Seniora. Do programu włączyli się również miejscowi przedsiębiorcy, dostrzegający potrzeby seniorów.



OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA W ZAKOPANEM



1 CZERWCA 2018 ROKU W MUSZLI KONCERTOWEJ W PARKU MIEJSKIM W ZAKOPANEM ODBYŁO SIĘ UROCZYSTE PODPISANIE POROZUMIENIA O PRZYSTĄPIENIU GMINY MIASTA ZAKOPANE DO PROJEKTU OGÓLNOPOLSKIEJ KARTY SENIORA. SYGNATARIUSZAMI DOKUMENTU BYLI PAN LESZEK DORULA BURMISTRZ MIASTA ZAKOPANE ORAZ REPREZENTUJĄCY STOWARZYSZENIE MANKO PAN MAREK PILCH. PRZEZ 3 MIESIĄCE TRWANIA PROJEKTU Z MOŻLIWOŚCI WYROBIENIA KARTY SENIORA SKORZYSTAŁO PRAWIE 500 OSÓB Z TERENU GMINY MIASTA ZAKOPANE. WYROBIENIE OKS JEST CAŁY CZAS MOŻLIWE. WSZYSTKICH ZAINTERESOWANYCH ZAPRASZAMY SERDECZNIE DO WYDZIAŁU SPRAW SPOŁECZNYCH I ZDROWIA URZĘDU MIASTA ZAKOPANE (POK. 13 NA PARTERZE, UL. KOŚCIUSZKI 13).



Do dnia dzisiejszego jako partnerzy z terenu Gminy Miasta Zakopane do projektu przystąpili:

1. Ośrodek Wypoczynkowy TATRZAŃSKA;
2. Willa Pod Bandera;
3. Teatr im. St. I. Witkiewicza;
4. VisitZakopane.pl;
5. Pijalnia Czekolady E. Wedel Krupówki;
6. Grupa Polskie Tatry
 - Aqua Park Zakopane;
 - Zespół Pensjonatów Antałówka;
 - Zespół Pensjonatów Dolina Białego;
 - Zjazd Górski Kuźnice;
 - Hotel Tatry;
7. Kino „Sokół” Zakopane;
8. Muzeum Tatrzańskie im. Dra T. Chatubińskiego;
 - Muzeum Tatrzańskie przy Krupówkach;
 - Muzeum Kornela Makuszyńskiego;
 - Galeria Sztuki XX w. w willi Oksza;
 - Galeria Władysława Hasióra
9. Centrum Okulistyczno-Optyczne Galica Oko-Optyka.

„AKTYWNY SENIOR TATRZAŃSKI” – OŚRODEK WSPARCIA DZIENNEGO

Dzięki uzyskaniu dofinansowania ze środków unijnych na projekt, który powstał z inicjatywy Urzędu Miasta Zakopane, przy współpracy z Polskim Związkiem Emerytów, Rencistów i Inwalidów oddział Zakopane oraz Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Zakopanem, pod Giewontem powstanie Ośrodek Wsparcia Dziennego „Aktywny Senior Tatrzański”. Inicjatywa wystartuje w przyszłym roku i przeznaczona będzie dla 30 osób. Podstawowym założeniem będzie aktywizacja osób starszych, która ma stanowić istotne wsparcie w ich codziennym funkcyj-

nowaniu, a także funkcjonowaniu ich rodzin. Projekt trwać będzie do 2021 roku i skierowany jest do osób niesamodzielnych powyżej 60-tego roku życia oraz ich rodzin, zamieszkujących w Gminie Miasto Zakopane. Realizacja przedsięwzięcia rozpocznie się w III kwartale 2018 r. od prac projektowych mających na celu adaptację lokalu gminnego i wyposażenie placówki pod kątem uruchomienia specjalistycznego wsparcia. Adaptacja lokalu mieszczącego się w Zakopiańskim Centrum Edukacji przy ul. Kasprusie zakończy się w II kw. 2019 r. Natomiast od początku 2019 r. rozpocznie się proces rekrutacji potencjalnych uczestników, który prowadzony będzie przez zakopiański MOPS oraz pracowników Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia Urzędu Miasta Zakopane. Uczestnicy zakwalifikowani do udziału w projekcie, a także ich opiekunowie będą mogli skorzystać z oferowanego im wsparcia od III kwartału 2019 r.

W ramach funkcjonowania placówki, uczestnikom programu zapewnione zostaną usługi opiekuńczo-pielęgnacyjne oraz aktywizująco-usprawniające, usługi zdrowotne (fizjoterapia) oraz usługi wspomagające dla opiekunów.

Utworzenie placówki i wdrożenie usług pozwoli na aktywizację społeczną seniorów, utrzymanie ich kondycji psychofizycznej na optymalnym poziomie, zagwarantuje fachową opiekę i lepszą jakość spędzanego czasu. Tym samym ich opiekunowie zostaną odciążeni od codziennego trudu związanego ze sprawowaną opieką, co przywróci im możliwość większej aktywności społecznej i zawodowej.

Projekt dofinansowany został w ramach 9 osi priorytetowej Region Spójny Społecznie – Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego – Działanie 9.2.3 Usługi Opiekuńcze.

Wszelkich informacji dotyczących działań w zakresie polityki senioralnej naszego miasta udziela **Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia pod numerem telefonu 18 20 20 415**



W GMINIE SKOCZÓW RUSZA KARTA SENIORA!

▶ **PODZAS TEGOROCZNYCH SKOCZOWSKICH DOŻYNEK ŁUKASZ SALWAROWSKI, PREZES STOWARZYSZENIA MANKO (WYDAWCA MAGAZYNU GŁOS SENIORA) ORAZ BURMISTRZ MIASTA SKOCZOWA, MIROSŁAW SITKO, PODPISALI POROZUMIENIE O PARTNERSTWIE W RAMACH PROGRAMU MIASTO PRZYJAZNE SENIOROM I OGÓLNO-POLSKA KARTA SENIORA.**

Porozumienie umożliwia uzyskanie Ogólnopolskiej Karty Seniora na terenie gminy. Ogólnopolska Karta Seniora uprawnia do korzystania ze zniżek oferowanych przez uzdrowiska, ośrodki zdrowia, instytucje kultury i firmy usługowe. Od 10 września zgłoszeń można dokonywać na formularzu w Ośrodku Pomocy Społecznej w Skoczowie (ul. Morcinka 18, biuro nr 3). Wszystkie osoby, które złożą formularz zgłoszeniowy otrzymają informację telefoniczną o możliwości odbioru karty po jej wydrukowaniu. Karty będą do odbioru od początku października 2018 r. *Wykonaliśmy pierwszy krok – teraz kolej na przedsiębiorców. Karta będzie tym bardziej użyteczna dla seniorów, im więcej przedsiębiorców będzie uczestniczyło w programie, dlatego będziemy silnie promować ten program. Pracujemy też nad kolejnymi inicjatywami. Aktualnie przygotowujemy się do pilotażowego wprowadzenia w Skoczowie tzw. przycisku życia – mówi Burmistrz Skoczowa Mirosław Sitko.*

Inne inicjatywy realizowane w ramach polityki senioralnej gminy Skoczów to:

- **KOPERTA ŻYCIA** – to oferta skierowana do osób starszych oraz niepełnosprawnych. Składa się z plastikowej koperty, karty informacyjnej oraz magnesu na lodówkę. Na karcie informacyjnej zapisuje się dane personalne jej posiadacza, kontakt do najbliższej rodziny lub sąsiadów, jednostki chorobowe, przyjmowane leki, uczulenia, jak również inne ważne dla ratowników medycznych dane. Kartę informacyjną wkłada się do koperty, kopertę do lodówki, a na lodówce umieszcza się magnes z napisem „Tu jest koperta życia”. Informacje zawarte w kopercie pomagają zespołowi ratownicznemu w podjęciu adekwatnych działań.
- **INFOLINIA DLA SENIORA** – dzwoniąc pod numer 884 777 770 oraz 33 853 34 52 wew. 211 możecie Państwo uzyskać informacje dotyczące koperty życia, książki z dostawą do domu, karty seniora czy pomocy udzielanej przez OPS lub Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie. Infolinia jest czynna w godzinach pracy ośrodka, czyli w poniedziałek, wtorek i czwartek w godz. 7.00-15.00, w środę: 7.00-16.00 oraz w piątek: 7.00-14.00.



- **KSIĄŻKA Z DOSTAWĄ DO DOMU** – zadanie realizowane jest dzięki współpracy Biblioteki Publicznej w Skoczowie ze skoczowskim OPS-em. Oferta skierowana jest do osób starszych, leżących oraz poruszających się tylko i wyłącznie w ramach własnego mieszkania. Aby otrzymać książkę wystarczy zamówić książkę w bibliotece lub w OPS. Książkę do domu dostarczy – a następnie zwróci do biblioteki – wolontariusz lub pracownik Ośrodka Pomocy Społecznej. Wolontariusze i bibliotekarze pomogą także w założeniu karty bibliotecznej, jeżeli któraś z zainteresowanych osób jej nie posiada. W najbliższym czasie oferta biblioteki dla seniorów zostanie poszerzona również o audiobooki.

Uwzględniając aktualne działania gminy Skoczów ukierunkowane na rozwój polityki pro-seniorskiej, Skoczów uzyskał wyróżnienie dla setnej w Polsce gminy przyjaznej seniorom.

■ **BPI/OPS**





RECEPCJA
WJAZD



Hotel Wodnik sp. z o.o.
ul. Nadmorska 10, 84-360 Łeba
tel.: 59 866 13 66
e-mail: wodnik@wodnikleba.pl



HOTEL WODNIK SP. Z O.O.

UL. NADMORSKA 10
84-360 ŁEBA

TEL: 0048 59 866 13 66

FAX: 0048 59 866 15 42

E-MAIL:
WODNIK@WODNIKLEBA.PL

WWW.WODNIKLEBA.PL

Pakiety pobytowe dla seniorów od 100 zł z wyżywieniem.

Hotel jest obiektem całorocznym.
Organizujemy święta Bożego Narodzenia,
Wielkanocne i Sylwestra.



FUNDACJA
GERIATRICS



KLUB AKTYWNEGO SENIORA

PROJEKT REALIZOWANY JEST W OKRESIE
03.09.2018-03.09.2019, Kraków, ul. Drożdżowa 2,
zapisy telefonicznie pod numerem: 798921638,
606829451, mail: biuro@fundacjageriatrics.pl.

Zapraszamy wszystkie osoby w wieku 50+ do udziału w projekcie
realizowanym przez FUNDACJĘ GERIATRICS, dzięki dofinansowaniu ze
środków FUNDACJI PZU.

Projekt realizowany będzie w 3 modułach:

- I. Edukacja: roczne grupowe warsztaty psychologiczne, pt.: "Tańczące emocje", warsztaty plastyczne, grupowe warsztaty "Spotkanie z satyrą i poezją", grupowe warsztaty "Trening pamięci"
- II. Zdrowie: indywidualne bezpłatne konsultacje psychologiczne dla osób 50+, członków ich rodzin, osób przewlekle chorych, osób niepełnosprawnych.
- III. Prawo: Warsztaty wiedzy obywatelskiej
- IV - Integracja: zabawa taneczna, ognisko, wycieczka górską „Mszana Dolna”

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!



TRUSKAWIEC

turnusy rehabilitacyjne na Ukrainie

Ceny od **1699,00 zł**

W cenie:

- 14 dniowy pobyt, 13 noclegów
- w najlepszych sanatoriach w Truskawcu
- opieka lekarza ogólnego i konsultacje specjalistów
- codzienne zabiegi wg zaleceń lekarza, w tym m.in. masaże, kąpiele, hydroterapia, aplikacje ozokerytu, fizjoterapia
- 3 posiłki dziennie
- transport z Krakowa, Rzeszowa i Przemyśla do Truskawca, za dodatkową dopłatą, ubezpieczenie NNW i KL
- opieka rezydenta na miejscu i pilota w trakcie przejazdu



Zapraszamy do kontaktu

+48 12 397 49 22

turnusyrehabilitacyjne@floriantravel.com

ul. Karmelicka 32/3, 31-128 Kraków

www.floriantravel.com

FIRST MINUTE

Przy rezerwacji do końca stycznia 2019 **5%* rabatu**

* rabat obowiązuje przy rezerwacji w biurze Florian Travel, bądź za pośrednictwem strony www.floriantravel.com, dostępne promocje i rabaty nie łączą się

DZIAŁANIA MINISTERSTWA ZDROWIA DLA SENIORÓW

Z **JÓZEFA SZCZUREK-ŻELAZKO**, SEKRETARZEM STANU W MINISTERSTWIE ZDROWIA, ROZMAWIAMY O DZIAŁANIACH MINISTERSTWA SKIEROWANYCH DO SENIORÓW. NASZ EKSPERT MÓWI O ZASADACH ZACHOWANIA DOBROSTANU, O TYM JAK POZOSTAĆ AKTYWNYM, ZDROWO SIĘ STARZEĆ I NIE NADUŻYWAĆ LEKÓW.

Jakie obecnie działania na rzecz osób starszych prowadzi Ministerstwo Zdrowia?

Ministerstwo Zdrowia kładzie nacisk na profilaktykę, promocję zdrowia i wzmocnienie wiedzy o zdrowiu. W ramach Narodowego Programu Zdrowia (NPZ) organizujemy kampanie edukacyjne dotyczące wiedzy na temat zdrowego żywienia, czytania etykiet na produktach spożywczych, przyjmowania leków, aktywizacji seniorów oraz zdrowego starzenia się. Również Ustawa z dnia 9 maja 2018 r. o szczególnych rozwiązaniach wspierających osoby o znacznym stopniu niepełnosprawności, poprawia jakość świadczeń dla osób starszych, ponieważ duże grono seniorów ma orzeczony stopień niepełnosprawności. Wzmacniamy ponadto opiekę środowiskową nad seniorami, zarówno pielęgniarską, jak i lekarską. W powiatach powstają np. Centra Zdrowia Psychicznego czy Dzielne Domy Opieki Medycznej, których istnieje ok. 50 w Polsce. Rząd Prawa i Sprawiedliwości wprowadził w 2016 r. program bezpłatnych leków dla seniorów: Leki 75+. W 2017 roku przeznaczono z budżetu państwa w ramach tego programu na refundację ponad 500 mln zł. Do tej pory 2,2 mln seniorów skorzystało z programu, wydano 40 mln opakowań bezpłatnych leków, na koniec 2017 roku mieliśmy 1530 pozycji na liście, a zaczęliśmy od 1100.

Z badań wynika, że po Francuzach jesteśmy drugim najbardziej lekoopornym narodem w Europie. Z czego to wynika i jak to ograniczyć?

Oprócz efektów terapeutycznych, przyjmowanie leków może łączyć się ze skutkami ubocznymi, a polipragmazja, czyli przyjmowanie kilku leków naraz, potęguje negatywne efekty uboczne. W ramach NPZ przygotowaliśmy program edukacyjny dotyczący przyjmowania leków, farmakoterapii oraz ko-



JÓZEFA SZCZUREK-ŻELAZKO

ukończyła Wydział Pielęgniarstwa Akademii Medycznej w Lublinie. Pracowała wykonując zawód pielęgniarki oraz nauczyciela. Od 2001 r. przez szesnaście lat była Dyrektorem Zespołu Opieki Zdrowotnej w Brzesku. W tym czasie przeprowadziła skutecznie restrukturyzację zadłużonej jednostki. Odebrała również wyróżnienie „Pracodawca przyjazny Pracownikom”. Od 2015 r. Józefa Szczurek-Żelazko jest Posłem na Sejm Rzeczypospolitej Polskiej. Od lutego 2017 r. Premier Rządu powołał ją na stanowisko Sekretarza Stanu w Ministerstwie Zdrowia.

nieczności czytania informacji zawartych na ulotkach dołączanych do leków.

Czy poza edukacją przewidywana jest też interwencja państwa w obszarze kontroli ilości środków konserwujących i soli w produktach spożywczych? Czy planowane są jakieś limity tych substancji, jeśli chodzi o producentów?

Jest to trudny temat. Zmiana nawyków żywieniowych, zwłaszcza tych niezdrowych, jest procesem długofalowym. W dużej mierze dotyczy on producentów i importerów żywności. Minister Zdrowia współpracuje w tym zakresie z Ministrem

Rolnictwa i Rozwoju Wsi oraz Ministrem Przedsiębiorczości i Inwestycji, koordynując działania z wieloma inspekcjami kontrolującymi jakość produktów spożywczych. Zachęcamy do czytania etykiet, ponieważ obywatele mają prawo do świadomego wyboru produktu spożywczego.

Odnosnie żywienia, czy wycieczki szkolne odwiedzające McDonalda nie zaprzeczają programom edukacyjnym?

Dlatego ważne jest przejście z poziomu teoretycznego na poziom praktyczny. W ramach projektu ustawy o opiece zdrowotnej nad uczniami wzmacniamy kompetencje pielęgniarki szkolnej, która może w realny sposób oddziaływać na postawy młodych ludzi, kształtować preferencje żywieniowe.

Problem, który często sygnalizują seniorzy to kolejki do specjalistów. Czy jest jakiś pomysł jak to rozwiązać?

Przeznaczamy dodatkowe środki na te obszary, gdzie są największe kolejki. Czasami pacjenci nie informują o rezygnacji z wizyty w danej przychodni i kolejka wygląda na dłuższą niż jest w rzeczywistości. Z naszych danych wynika, że są miejsca, gdzie czas oczekiwania na implantację endoprotezy uległ skróceniu do kilku miesięcy. To samo dotyczy zaćmy. Ponadto, w tym roku wdrożono pilotaż w podstawowej opiece zdrowotnej (POZ):

wzmocniono lekarza rodzinnego o dodatkowe kompetencje. Powinien prowadzić on kompleksową opiekę nad pacjentem, a specjaliści powinni służyć mu tylko konsultacjami.

Drugi mechanizm, który pozwoli na zwiększenie dostępności do konsultacji specjalistycznych, to wdrożone w ubiegłym roku nowe rozwiązania organizacyjne, tzw. „sieć szpitali”. W ramach tej zmiany to lekarze decydują czy pacjent powinien być leczony w szpitalu, czy też konsultowany w poradni specjalistycznej. Szpital sieciowy zabezpiecza kompleksowość i ciągłość leczenia. Jeśli pacjent wymaga np. rehabilitacji, to podmiot leczniczy powinien zapewnić kontynuację leczenia.

Oprócz wymienionych działań, sukcesywnie zwiększamy środki przeznaczone na finansowanie świadczeń. To obecny rząd wprowadził ustawę gwarantującą systematyczny wzrost nakładów na ochronę zdrowia do 6% PKB w 2024 r. Dla porównania podam że kilka lat temu te nakłady wynosiły niecałe 4%PKB. Po pozwoli zabezpieczyć finansowanie większej ilości świadczeń zdrowotnych m.in. dla seniorów.

Dziękuję za rozmowę.

Dziękuję bardzo.

Rozmawiał Łukasz Salwarowski

PRZEGONIĆ SMUTEK

– PODSUMOWANIE KAMPANII

▶ **MIJA ROK OD ROZPOCZĘCIA PRZEZ GŁOS SENIORA KAMPANII „PRZEGONIĆ SMUTEK”. ANNA PRZYBYŁEK-BORACZYŃSKA JEST TWARZĄ TEJ KAMPANII. WSZYSTKIE ARTYKUŁY ZOSTAŁY NAPISANE NA PODSTAWIE DOŚWIADCZEŃ WŁASNYCH AUTORKI Z DEPRESJĄ (NR 28 I NR 29 KRAKOWSKIEGO GŁOSU SENIORA: „JAK SKUTECZNIE POKONAĆ DEPRESJĘ?” ORAZ „JAK RADZIĆ SOBIE Z DEPRESJĄ?”; NR 36 GŁOSU SENIORA: „PROFILAKTYKA ANTYDEPRESYJNA”).**

KOMPLEKSOWA TERAPIA DEPRESJI

Terapia mojego autorstwa polega na równoczesnym działaniu edukacyjnym, społecznym, korzystaniu z muzyki relaksacyjnej i doświadczeń bioenergoterapeutów, terapii kolorami, rozmów z psychologiem i aktywności fizycznej. Udało mi się pokonać depresję w ciągu pół roku, prawie bez leków psychotropowych. Minęło 10 lat od mojej choroby i nie mam żadnych nawrotów. Cieszę się szczęściem, jestem aktywna umysłowo. Spotykam się często z ludźmi różnych pokoleń. W czerwcu 2018 r. obchodziłam uroczyste 88 urodziny.

WSTĘPNE PODSUMOWANIE KAMPANII ANTYDEPRESYJNEJ

Zapraszałam Państwa do pisania listów i zadawania pytań dotyczących filozofii własnego życia, problemów związanych ze

stresem i trudną chorobą – depresją. Zazwyczaj nie lubimy mówić o naszych sprawach osobistych. Warto jednak to przemyśleć i poszukać rozmówcy wśród Najbliższych, zwrócić się do psychologa, albo napisać list.

Przyczyn depresji należy szukać w naszym wnętrzu. Trzeba wrócić do wspomnień z dzieciństwa i zastanowić się, czy nie ma tam zadry, kompleksu, urazu po przemocy fizycznej czy psychicznej. Następnie trzeba to opowiedzieć najbliższej osobie lub opisać. Pisano do mnie o stresach w dzieciństwie w wyniku biedy, trudnych sytuacji w rodzinach, przeciążeniu pracą na wsi bądź przemocy w rodzinie po alkoholu. Przyczynami też bywają nadopiekuńczość, zazdrość czy mieszanie się babć i dziadków w wychowanie wnuków lub sprawy wiary. Depresja jest nie tylko poważnym problemem medycznym, ale też społecznym. Osoby chore niechętnie mówią o tych problemach i wtedy nie można im pomóc. Zachęcam wszystkich Państwa bez względu na wiek do mówienia o swoich problemach, to pomaga żyć szczęśliwie. Bardzo dziękuję za zaufanie i korespondencję. Na wszystkie pytania i listy odpowiadam w terminie tygodnia.

■ ANNA PRZYBYŁEK-BORACZYŃSKA

Dr nauk techn., oprócz swoich specjalności naukowych aktywnie działa w zakresie profilaktyki zdrowotnej i rozwoju umysłowego. Jest honorowym członkiem kilku stowarzyszeń. Posiada tytuł Honorowy Senior UTW Politechniki Krakowskiej. Jest Ambasadorką Głosu Seniora i Ogólnopolskiej Karty Seniora. E-mail: seniorka1930@gmail.com



PO ZDROWIE DO TRUSKAWCA

TRUSKAWIEC TO PRZEDWOJENNE POLSKIE UZDROWISKO NA ZACHODZIE UKRAINY, NISPEŁNA 30-TY-SIĘCZNE MIASTECZKO MIESZCZĄCE SIĘ W OBWODZIE LWOWSKIM. TRUSKAWIEC LEŻY W MALOWNICZEJ DOLINIE, KTÓRA OTOCZONA JEST ZE WSZYSTKICH STRON PASMEM NISKICH WZGÓRZ I GÓR KARPAT WSCHODNICH. OBECNIE TO WIELKI KOMPLEKS Z NOWOCZESNĄ BAZĄ DIAGNOSTYCZNO-LECZNICZĄ.

Historia uzdrowiska sięga XI wieku, gdy wokół źródeł leczniczych zaczęli osiedlać się ludzie. Oficjalna data założenia uzdrowiska Truskawiec to 1827 rok – wówczas to zaczęto wykorzystywać źródła do kąpieli mineralnych. Gdy w połowie XIX wieku galicyjskie uzdrowisko odwiedził arcyksiążę Karol Ludwik, młodszy brat cesarza Austrii i Węgier Franciszka Józefa, liczba kuracjuszy zaczęła gwałtownie rosnąć. W okresie międzywojennym Truskawiec był modnym i popularnym w Polsce uzdrowiskiem. Kilkakrotnie otrzymywał nagrody za najlepsze sanatorium w kraju. Leczył się tutaj m.in. marszałek Józef Piłsudski, prezydent Stanisław Wojciechowski, premier Wincenty Witos oraz poeta Julian Tuwim. Na terytorium Truskawca znajduje się 14 naturalnych źródeł mineralnych: Naftusia, Maria, Józia, Zosia, Bronisława i in. oraz złoża wspomnianego wosku górskiego – ozokerytu.

Picie wody Naftusi sprzyja wyprowadzaniu drobnych kamieni z nerek, woreczka żółciowego, dróg moczowych i płciowych, normalizuje przemianę materii, chroni i odnawia komórki wątrobowe. Woda posiada właściwości moczopędne, żółciopędne, a także usuwa procesy zapalne w nerkach, drogach moczowych, wątrobie i jelitach. Normalizuje przemianę materii, szczególnie u chorych na cukrzycę. Zapobiega też odkładaniu się kamieni nerkowych. Reguluje zawartość cholesterolu we krwi. Woda Maria, zawierająca chlorek i siarczan sodowy, zmniejsza wydalanie soku żołądkowego, zwiększa wydzielanie żółci, łagodzi procesy zapalne, reguluje i poprawia pracę wątroby.

W Truskawcu do leczenia stosowane są jako jedyne w Europie okłady z ozokerytu. Jest to rodzaj błota, składającego się z glinki naftopochodnej i parafiny. Pomaga na schorzenia reumatyczne i problemy z kręgosłupem. W sanatoriach można zrobić

bezpłatne badania: ogólne krwi, ogólne moczu, czynności wątroby, poziomu cukru we krwi, kwasu moczowego, białka całkowitego, USG, EKG. Dostępne są konsultacje terapeuty, pediatry, stomatologa, ginekologa, endokrynologa, urologa, kardiologa, neurologa, dermatologa, okulisty czy dietetyka.

Można również skorzystać z kąpieli mineralnych: węglowych, peretkowych oraz z ekstraktem z igliwia. Jest duży wybór zabiegów fizjoterapeutycznych: cynkowanie, elektroforezy, amplipuls, magnez, rura Quartz, UHF, darsonval oraz inhalacje: wodą mineralną, wyciągiem z rumianku i in.

W niektórych sanatoriach można skorzystać z kriosauuny, tlenoterapii hiperbarycznej (komora ciśnieniowa), laseroterapii skanerowej, hydromasażu dźwiękowego, masażu klasycznego, z prysznicem Szarko, podwodnego masażu prysznicem, drenażu limfatycznego, terapii próżniowej, refleksoterapii, z Holtera EKG oraz wykonać pomiar ciśnienia śródgałkowego. Dostępne są testy na Helicobacter, usuwanie brodawczaków, badanie znamion, a także dożylny wlew kroplowy. Można też skorzystać z kuracji pijawkami czy hydrokolonoterapii. W sanatoriach serwowane są posiłki dietetyczne wg wskazań lekarza.

Podczas pobytu w sanatorium w czasie wolnym odbywają się imprezy fakultatywne: całodzienna wycieczka do Lwowa połączona ze spektaklem w Operze Lwowskiej, wyjście do Delfinarium, wycieczka do Drohobycza, rodzinnego miasta Brunona Schulza.



Al. Słowackiego 52
(obok Nowego
Kleparza)
30-018 Kraków

☎ 12 634 23 17

☎ 575 550 302

🕒 11.00 - 17.00

BELFEREK
BIURO TURYSTYCZNE
WWW.BELFEREK.SEO.PL

**SANATORIUM PERŁA
PODKARPACKA**
POBYT 10-DNIOWY

07.04-17.04	08.09-18.09
06.05-16.05	19.09-29.09
17.05-27.05	30.09-10.10
28.05-07.06	15.10-25.10
09.06-19.06	04.11-14.11
19.06-29.06	15.11-25.11
27.08-06.09	

**SANATORIUM
TRUSKAWIECKI**
POBYT 10-DNIOWY

06.03-16.03	27.05-06.06
17.03-27.03	07.06-17.06
28.03-07.04	18.06-28.06
08.04-18.04	01.07-10.07
24.04-04.05	11.07-21.07
05.05-15.05	22.07-01.08
16.05-26.05	

TRUSKAWIEC
Uzdrowisko na Ukrainie
z zabiegami i dojazdem z Krakowa

2019

W cenie:

- ⇒ wizyty u lekarzy specjalistów, badania laboratoryjne, 3 zabiegi lecznicze dziennie i kuracja wodami leczniczymi.
- ⇒ Przejazd na trasie Kraków - Truskawiec - Kraków;
- ⇒ Noclegi w sanatorium w Truskawcu.
- ⇒ Wyż.: 3 x dziennie dietetyczne w formie bufetu.
- ⇒ Ubezpieczenie.

POTRZEBNY JEST WAŻNY PASZPORT. Wycieczki fakultatywne: zwiedzanie Lwowa, na operę do Lwowa, do Drohobycza.
ZGŁOSZENIA PRZYJMUJEMY W BIURZE BELFEREK
Zaliczka 30% przy zapisie 2 wpłaty do 26 marca
Reszta wpłaty 40 dni przed wyjazdem

NASZE ZDROWIE W NASZYCH RĘKACH

O PROBLEMIE ZACHOROWAŃ NA GRYPĘ I PROFILAKTYCE POLEGAJĄCEJ NA PRZEPROWADZANIU SZCZEPIEŃ OCHRONNYCH ORAZ ZACHOWANIU ZASAD HIGIENY ROZMAWIAMY Z EKSPERTEM, **PROF. DR. HAB. LIDIĄ BRYDAK**.

Dlaczego grypa jest taka groźna?

Grypa jest groźna dla każdego, a zwłaszcza dla osób zaliczanych do grupy podwyższonego ryzyka. Zakażenie grypą powoduje szereg powikłań pogrypowych, często nieodwracalnych, może również prowadzić do zaostrzenia choroby już istniejącej lub spowodować nową, a w najtragiczniejszym przypadku doprowadzić do zgonu. W wyniku infekcji grypowej może dojść np. do odrzutu przeszczepu, powikłań pulmonologicznych, kardiologicznych, laryngologicznych, nefrologicznych, neurologicznych, psychiatrycznych itp. Osoby po 65-tym roku życia należą do grupy podwyższonego ryzyka. Wirus grypy jest tym patogenem, który wnikając do naszego układu oddechowego powoduje uszkodzenie nabłonka oddechowego i tym samym toruje drogę bakteriom oraz innym wirusom. W konsekwencji, u małych dzieci dochodzi do zapalenia oskrzelików, a u osób starszych – pogrypowego zapalenia płuc. Łączna śmiertelność na świecie z powodu grypy i zapalenia płuc plasuje je na 6 pozycji jako przyczyny zgonu, a na 5 pozycji w przypadku osób starszych.

Kto powinien się szczepić przeciwko grypie?

Zgodnie z informacją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) szczepieniu przeciwko grypie powinni poddać się wszyscy chętni, którzy nie mają przeciwwskazań medycznych. Wskazania kliniczne kwalifikujące do grupy wysokiego ryzyka szczególnie narażonej na wystąpienie powikłań to: przeszczepy organów, wiek powyżej 65 r.ż., wiek od 6 m.ż. do 18 r.ż., choroby przewlekłe, ciąża oraz przebywanie w zakładach opieki zdrowotnej dla przewlekłe chorych bez względu na wiek. Ze względów epidemiologicznych zalecenia szczepienia dotyczą osób, które mają kontakt z innymi pacjentami: lekarzy, pielęgniarek i pozostałego personelu szpitali oraz leczenia otwartego, pogotowia ratunkowego, domowych opiekunów do dzieci w wieku do 5 lat, pracowników zakładów opieki medycznej, hospicjów, nauczycieli, konduktorów, wojska, policji i innych służb. Ryzyko zgonu z powodu komplikacji pogrypowych rośnie wraz wiekiem: w przybliżeniu 50% wszystkich zgonów w tej kategorii przypada na ludzi powyżej 80-tego roku życia, i to bez względu na ich stan zdrowia. Dlatego też, biorąc to pod uwagę, rekomenduje się, by osoby



PROF. DR. HAB. LIDIA BERNADETA BRYDAK

– wybitny znawca problematyki z zakresu wirusa grypy, któremu poświęciła całe swoje życie naukowe, żarliwy propagator profilaktyki przeciwgrypowej, współzałożyciel Polskiego Towarzystwa Wakcynologii, promotor prac doktorskich z tej dziedziny, autor wielu prac naukowych w renomowanych czasopismach krajowych i zagranicznych. Jej działalność jest wysoko oceniana na arenie krajowej i międzynarodowej.

te poddały się co sezonowym szczepieniom. Należy podkreślić, że Komitet Doradczy ds. Szczepień Ochronnych (ACIP) w 2000 r. obniżył wiek osób dorosłych, u których zaleca się powszechne szczepienie z 65 do 50 lat, co świadczy o niebezpieczeństwie, jakie niesie infekcja spowodowana przez wirus grypy.

Kiedy powinniśmy się szczepić przeciwko grypie?

Światowa Organizacja Zdrowia nie zaleca konkretnych terminów szczepień, wskazując, że wszyscy, a zwłaszcza osoby z grupy podwyższonego ryzyka powinny zaszczepić się wtedy, gdy tylko szczepionka jest dostępna w aptece. Należy dodać, że jeżeli nie mogliśmy się zaszczepić przed sezonem epidemicznym, możemy to zrobić w trakcie jego trwania, tj. w grudniu, styczniu czy nawet marcu, gdy w populacji potwierdza się krążenie wirusa grypy. Ważne, by w ciągu 7 dni od przyjęcia szczepionki unikać ludzi zainfekowanych.

Jak możemy zapobiegać grypie?

Szczepienia są najlepszą, a jednocześnie najskuteczniejszą i najtańszą ochroną przed grypą. Znaczące korzyści zdrowotne

wynikające ze szczepień przeciwko grypie widoczne są w każdym wieku, zwłaszcza dla grup podwyższonego ryzyka. Na co dzień powinno się przestrzegać zasad higieny: częste mycie rąk, zastanianie nosa podczas kichania i kaszlenie w zgięcie łokciowe. Należy podkreślić, że zakażenie spowodowane przez gripę należy rozpatrywać nie tylko w aspektach utraty zdrowia, ale również i wymiernych kosztach finansowych, jakie ponosimy z naszych podatków (w przypadku np. zwolnień chorobowych pracowników).

Jaki jest procent zaszczepionych ludzi w Polsce?

Pomimo wieloletnich kampanii medialnych prowadzonych nie tylko przez Krajowy Ośrodek ds. Grypy, ale również przez wiele medycznych towarzystw naukowych, z przykrością należy stwierdzić, że w Polsce zaszczepionych jest zaledwie 3,6% społeczeństwa. Taki wynik plasuje nas na szarym końcu wśród państw europejskich. Na stronie internetowej Krajowego Ośrodka ds. Grypy znajdują się wyniki przeprowadzonych badań naukowych, dotyczących odpowiedzi immunologicznej po podaniu szczepionki przeciwko grypie u osób z grup podwyższonego ryzyka (np. osoby po transplantacji nerek, z zaburzeniami kardiologicznymi, licznymi chorobami nowotworowymi czy z astmą).

Jaki procent osób po 65-tym roku życia szczepi się w ostatnich sezonach epidemicznych?

Zgodnie z danymi NIZP-PZH, dostępnymi na stronie internetowej Instytutu (w formie corocznych biuletynów), wśród seniorów powyżej 65 roku życia w ostatnich trzech latach odsetek zaszczepionych wynosił nieznacznie ponad 7,5%, czyli niewiele ponad 490 tys. osób. Należy podkreślić, że w niektórych województwach na terenie Polski przeprowadza się darmowe szczepienia seniorów i zaleca się korzystanie z tej formy profilaktyki.

Ile osób choruje z powodu grypy w sezonie epidemicznym w Polsce?

W zależności od sezonu epidemicznego wartości są różne. W ostatnim sezonie epidemicznym 2017/2018 (dane do 8.07.2018 r.) zarejestrowano prawie 5 tys. przypadków zachorowań na gripę oraz podejrzeń zachorowań na gripę i wirusy grypopodobne, które spowodowały 48 zgonów. W tym miejscu trzeba dodać, że zarówno dane o zachorowaniach i podejrzaniach zachorowań na gripę, jak i liczby zgonów są zdecydowanie zaniżone i niedoszacowane. Wynika to stąd, że nie wszyscy chorzy zgłaszają się do lekarza, ponadto u osób które umierają z powodu grypy, jako przyczynę zgonu wpisuje się podstawową (wcześniej rozpoznaną) jednostkę chorobową, a nie powikłania pogrypowe. W aktualnym sezonie grypowym blisko 60% wśród ogólnej liczby zgonów dotyczy właśnie osób po 65-tym roku życia. Kończąc, warto przypomnieć hasło Światowej Organizacji Zdrowia: „Nasze zdrowie w naszych rękach”.

Dziękujemy za rozmowę.

Dziękuję.

Rozmawiał Łukasz Salwarowski

OSTEOPOROZA – CICHY ZŁODZIEJ KOŚCI

▶ W POLSCE WEDŁUG RÓŻNYCH SZACUNKÓW OD DWÓCH DO BLISKO TRZECH MILIONÓW OSÓB BORYKA SIĘ Z JEDNĄ Z NAJBARDZIEJ NIEBEZPIECZNYCH CHOROÓB CYWILIZACYJNYCH, JAKĄ JEST OSTEOPOROZA. CHOROBA NAZYWANA JEST „CICHYM ZŁODZIEJEM KOŚCI”, PONIEWAŻ TRUDNO JĄ ZDIAGNOZOWAĆ WE WCZESNYM ETAPIE.

CZYM JEST OSTEOPOROZA?

Osteoporoza (inaczej zrzeszotnienie) jest to proces zaniku tkanki kostnej, spowodowany utratą części minerałów, stanowiących budulec naszego kośćca. Wpływ na stan kośćca mają m.in. czynniki genetyczne, hormony, dieta i aktywność fizyczna. Dodatkowo czynniki demograficzne, styl życia, przebyte choroby, niektóre leki, stan prokreacyjny (nierodzenie dzieci, późne pokwitanie) są bodźcami, predysponującymi do rozwoju osteoporozy. Najbardziej narażone na rozwój choroby są osoby w zaawansowanym wieku, głównie kobiety rasy białej z predyspozycjami rodzinnymi.

Osteoporoza pierwotna rozwija się u kobiet po menopauzie, rzadziej u mężczyzn w podeszłym wieku, natomiast osteoporoza wtórna jest następstwem różnych stanów patologicznych

lub wynikiem działania niektórych leków. Rozpoznanie choroby wymaga specjalistycznych badań. Schorzenie przez długi czas może rozwijać się bezobjawowo. Niestety, często pierwszym objawem bywa dopiero złamanie. Dochodzi wówczas do przerwania ciągłości tkanki kostnej w sytuacji niegroźnej dla zdrowej kości, np. podczas upadku, gwałtownego ruchu, kaszlu, czy nawet kichnięcia. Co więcej, jakiegokolwiek złamanie zwiększa dwukrotnie albo i czterokrotnie ryzyko kolejnego.

JAK MOŻEMY ZAPOBIEGAĆ OSTEOPOROZIE?

Niezbędna jest aktywność fizyczna i odpowiednia dieta. Racjonalne przebywanie na słońcu w miesiącach letnich i suplementacja witaminy D w miesiącach jesienno-zimowych zapewnia optymalne jej stężenie w naszym organizmie. Dzięki temu łatwiej wchłaniamy wapń, niezbędny do budowy zdrowych kości. Najlepszym źródłem wapnia i fosforu jest mleko oraz jego przetwory. Osobom cierpiącym na nietolerancję laktozy zaleca się picie jogurtów naturalnych lub kefirów. Należy natomiast unikać szpinaku, dużej ilości ziaren zbóż oraz nadmiernego picia herbaty, gdyż ograniczają one wchłanianie wapnia. Do diety warto dodać białko, potas i magnez.

(Ciąg dalszy na następnej stronie)

Ciąg dalszy ze strony 35: **OSTEOPOROZA – CICHY ZŁODZIEJ KOŚCI**

ISTOTNYM CZYNNIKIEM PROFILAKTYCZNYM WOBEC OSTEOPOROZY JEST RUCH

Podczas zajęć gimnastycznych (najlepiej 2 lub 3 razy w tygodniu po 30 lub 45 min.) instruktor powinien stosować ćwiczenia poprawiające koordynację ruchową, przy zachowaniu spokojnego równego oddechu. Należy zwrócić szczególną uwagę na ćwiczenia poprawiające szybkość reakcji oraz równowagę. Zachowanie równowagi w momentach kryzysowych podczas potknięcia czy poślizgnięcia pozwoli nam zapobiec upadkowi, który może doprowadzić do złamania. Jeżeli to konieczne, należy zadbać o leczenie zaburzeń równowagi, a nawet udać się na konsultację do okulisty w przypadku pogorszonego widzenia. Zadbajmy również o odpowiednie obuwie antypoślizgowe. Nie wahajmy się stosować pomocy ortopedycznych, takich jak kule czy laski. Zróbmy wszystko, aby nie dopuścić do upadku.

Świetną formą aktywności ruchowej, a zarazem bezpieczną dla naszych stawów i kręgosłupa jest gimnastyka w wodzie. Osobom, które nie przepadają za ćwiczeniami na sali gimnastycznej czy na basenie polecam marsze Nordic Walking, 30 minut dziennie wystarczy.

ŁATWIEJ ZAPOBIEGAĆ NIŻ LECZYĆ

Jeżeli dojdzie do zaniku kostnego należy udać się do lekarza, który dobierze odpowiednią farmakoterapię. Samo leczenie jest trudne i żmudne, wymaga wielokierunkowych konsultacji. Kiedy dojdzie do upadku i złamania patologicznego, czeka nas długa rehabilitacja oraz codzienna walka z bólem. Dlatego warto skorzystać z zajęć dostępnych na rynku, dostosowanych do wieku i stopnia naszej sprawności, aby nie tylko zadbać o swoje dobre samopoczucie, ale też poprzez ruch wspomóc się w walce z tą przebiegłą chorobą.

MACIEJ SZYSZKA

Instruktor rekreacji ruchowej i sportu. Promotor aktywności ruchowej wśród seniorów. Założyciel firmy SPORT-CARE. Obecnie współpracujący m.in. z TKKF „Chomiczówka”, Ursynowskim Centrum Sportu i Rekreacji w Warszawie, UUTW im. J.U. Niemcewicza przy SGGW. www.sport-care.com.pl, facebook: @FirmaSportCare, linkedin: @maciej_szyszka_sport_care



OFERTA DLA
SENIORA
2018/2019

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

7 dni
z wyżywieniem
już od
560 zł

Centralna rezerwacja:

(32) 326 23 50-51

(32) 661 12 74

(32) 325 04 80



Rezerwuj przez internet:

www.nat.pl

SEKSUALNOŚĆ W STARSZYM WIEKU

**► ILEKROĆ PORUSZAMY TEMAT SEKSUALNOŚCI OD RAZU KONFRONTUJEMY SIĘ Z USTALONYMI SPOŁECZ-
NIE NORMAMI. STĄD RODZIĆ SIĘ MOŻE PYTANIE JAK W
OGÓLE ROZMAWIAĆ O SEKSUALNOŚCI W PÓŹNYM WIEKU?**

Na początek warto zaznaczyć, że często ulegamy kryterium osiągnięć seksualnych zupełnie tak, jak gdyby istniała jakaś idealna seksualność, do której wszyscy dążymy, a przecież poczucie to stanowi kwestię indywidualną. Gdy myślimy o seksie przeważnie wyobrażamy sobie osoby młode i atrakcyjne fizycznie, podczas gdy seks może być udany bez względu na wiek. Atutem seniorów niewątpliwie jest to, iż z wiekiem stają się bardziej dojrzały i świadomi siebie oraz swoich potrzeb. Pamiętajmy, że potrzeba spełnienia (również seksualnego), bliskości (również fizycznej), dotyku (również erotycznego) nie starzeją się i nie zanikają wraz z wczesną młodością, a korzyści z „dobrego seksu” nie są zastrzeżone jedynie dla ludzi młodych. Z pewnością spotkać można osoby starsze, które czerpią dumę ze swoich seksualnych osiągnięć mimo wieku, ale także i te, które stronią od tego typu związków z powodu swojej fizyczności, ale też z przyczyn psychicznych i społecznych.

Seksualność może oczywiście istnieć w oderwaniu od uczuć, ale nie musi tak być. Seniorzy tę perspektywę rozszerzają składając swoim przykładem bycia w relacjach do zwrócenia uwagi na szeroko rozumianą psychoseksualność. Osoby w zaawansowanym wieku nie oczekują już, że ich ciało i popęd seksualny będą w szczytowej formie, ale tym co mają zawsze do dyspozycji jest kwestia uczuć i bliskości, które stanowią podstawę intymnych relacji. Abstrahując, istnieją oczywiście starsze pary, które wiodą udane aktywne życie seksualne, ale to nie wyklucza faktu, że obszar ten zasilają przede wszystkim uczucia miłości. Starszym ludziom, którzy upierają się przy tym, że priorytetem jest utrzymanie dawnych możliwości seksualnych i zamartwiają-

cych się ponoszonym w związku z tym fiaskiem trudniej odkrywać własną czułość. Zważywszy na to, że kiedy nurt zmysłowy traci na sile to właśnie nurt czuły wychodzi na pierwszy plan życia miłosnego i to właśnie może stanowić twierdzącą odpowiedź na pytanie czy rozmowy o seksualności w podeszłym wieku mają w ogóle znaczenie.

Okres starzenia się staje się okazją do zadawania pytań o własną tożsamość płciową. Oczywiście nadal seniorzy czują się jak kobiety lub mężczyźni, ale wydaje się, że to poczucie znacznie się osłabia, jak gdyby stawiali się rodzaju nijakiego i tracili swoją specyficzną płć. Niemniej jednak, nawet bez czynnego zaangażowania w sferę seksualną kobiety nadal mogą czuć się kobietami, a mężczyźni mężczyznami pomimo tego, że np. panie mają już za sobą menopauzę, a u panów występują problemy ze wzrodem. Podobnie kobietą pozostaje osoba, która nie ma dzieci. Nawet nie posiadając ich nigdy, mogła rozwinąć macierzyński aspekt swojej kobiecości. Tak samo kobietą pozostaje seniorka, która po prostu kocha i okazuje czułość niekoniecznie będąc aktywną partnerką seksualną.

Kontakt intymny nie tylko dostarcza seniorom przyjemności, ale też wpływa bardzo dobrze na ich zdrowie. Badania udowodniły, że seks może nawet działać przeciwbólowo. Pamiętajmy, że nie istnieje nic takiego, jak erotyczna emerytura, bo kobietą i mężczyzną – dawcami i odbiorcami miłości – jesteśmy do końca życia.



■ MGR EWA GĘBAL

psycholog, psychoterapeuta psychodynamiczny w trakcie szkolenia. Pracownik Ośrodka Pomocy Społecznej dzielnicy Praga Południe m.st. Warszawy. Na co dzień pracuje z seniorami oraz z osobami cierpiącymi na chorobę Alzheimera i ich opiekunami w ramach projektu Edukacja i Wsparcie w Demencji.

FITNESS PO SZEŚĆDZIESIĄTCE? JAK NAJBARDZIEJ!



► PORA ODŁOŻYĆ NA BOK PRZEKONANIA, ŻE AKTYWNOŚĆ RUCHOWA TO DOMENA LUDZI MŁODYCH. WSZELKIE BADANIA WSKAZUJĄ, ŻE JEST ONA KONIECZNA, NIEZALEŻNIE OD WIEKU I DOTYCHCZASOWEGO STOPNIA USPORTOWIENIA. RUCH POWINIEN BYĆ SZCZEGÓLNIE WAŻNY DLA OSÓB PO SZEŚĆDZIESIĄTCE, PONIEWAŻ WPŁYWA ON NA POPRAWĘ JAKOŚCI ŻYCIA I POMYŚLNE STARZENIE SIĘ, WYDŁUŻA OKRES SAMODZIELNOŚCI, A CZASEM DZIAŁA TEŻ PRZECIWNOWOTWOROWO.

Szczęśliwie, że coraz więcej seniorów uprawia sporty. Nie wszyscy jednak wiedzą, że w dzisiejszych czasach kluby fitness organizują zajęcia dla osób z przeróżnych grup wiekowych, praktycznie bez limitów dotyczących metryki. Niedawno powstała sieć klubów My Fitness Place to miejsce dla każdego. U nas wszyscy czują się dobrze, ponieważ stawiamy na pozytywną energię! To nie tylko miejsce, w którym świetnie spędza się czas, ale także przyjazna przestrzeń sprzyjająca nawiązywaniu nowych znajomości.

Nasza wszechstronna oferta pozwala na przyłączenie się do nas każdemu, bez względu na poziom sprawności fizycznej. Można wybierać spośród zajęć w basenie, tanecznych, prozdrowotnych i mentalnych. Nasi trenerzy dostosowują ich poziom zaawansowania do możliwości uczestników, tak aby zachować bezpieczeństwo, aby każdy jak najwięcej skorzystał, a także, by ćwiczenia były dobrą rozrywką. Zachęcamy do skorzystania z darmowej konsultacji z trenerem przy pierwszej wizycie.

Z myślą o Państwie przygotowaliśmy następujące zajęcia w klubach:

- Bonarka for Business: basen, aqua aerobic, pilates, stretching, zdrowy kręgosłup
- Sołtysa Dytmara 3: basen, aqua aerobic, pilates, stretching, zdrowy kręgosłup
- Osiedle Na Stoku 53: zdrowy kręgosłup
- Na Lotnisku 3: stretching, zdrowy kręgosłup
- Pawia 5: pilates, stretching, zdrowy kręgosłup
- Szlak 67: pilates, stretching, zdrowy kręgosłup
- Zakopiańska 62: pilates, stretching, zdrowy kręgosłup

AQUA AEROBIC Klasyczne zajęcia w wodzie z wykorzystaniem przyrządów takich jak „makarony”, piłki czy aqua-dyski. Jest to połączenie treningu cardio z treningiem wzmacniającym główne partie mięśniowe.

PILATES Wzmacnia najgłębsze mięśnie korpusu, w tym mięśnie wokół kręgosłupa (tzw. posturalne). Zajęcia te to świetny sposób na poprawę sylwetki, mobilności ciała oraz profilaktyka chorób zwyrodnieniowych kręgosłupa.



STRETCHING Ćwiczenia rozluźniające i rozciągające. Zwiększają elastyczność mięśni, zakres ruchu oraz ogólną mobilność. Trening prowadzony jest przy spokojnej, odprężającej muzyce.

ZDROWY KRĘGOSŁUP Profilaktyka i terapia bólów narządów ruchu. Zajęcia minimalizują skutki przeciążeń, rozluźniają i uelastyczniają mięśnie oraz stabilizują kręgosłup i stawy obwodowe. Ćwiczenia z wykorzystaniem piłki rehabilitacyjnej oraz technik terapeutycznych.

Serdecznie zapraszamy!

Karnet można kupić w recepcji klubu.

Więcej informacji znajdą Państwo na www.myfitnessplace.pl

lub pod nr tel. 517 667 161, 12 26 83 172

Honorujemy karty Multisport i FitProfit.

Adresy klubów:

Kraków:

ul. Szlak 67, ul. Szlak 77 Angel City, ul. Pawia 5 – Galeria Krakowska, Osiedle na Stoku 53, ul. Zakopiańska 62 – Park Handlowy Zakopianka, ul. Sołtysa Dytmara 3 – Budynek Salwator, Os. Na Lotnisku 3, ul. Czerwone Maki 83, ul. Puskarska 7g Bonarka for Business

Sosnowiec, ul. 3 Maja 14, Galeria Sosnowiec Sezam

Opole, ul. Oleska 102, Centrum Rozrywki Kubatura

Bielsko-Biała, ul. Mostowa 5, Galeria Sfera

Gliwice, ul. Lipowa, Centrum Handlowe FORUM

Zabrze, ul. Wolności 273, Galeria Zabrze



Bezpłatne badania słuchu

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

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

**MAM
W UCHU
KIND**

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

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

Badanie słuchu

Profilaktyka słuchu

Ochronniki słuchu

Aparaty słuchowe

www.kind.com

KIND

CAŁE ŻYCIE SŁYSZEĆ



Marconi



Mikołaj



Obłęgorek



Willa Zielona

UZDROWISKO BUSKO-ZDRÓJ S.A. - świętokrzyska perła przyrodolecznictwa

Już od blisko 200 lat skutecznie leczymy i rehabilitujemy wiele schorzeń. W kuracji wykorzystujemy unikalne w świecie lecznicze wody siarczkowe oraz solanki jodkowe. Proponujemy leczenie pełnopłatne oraz w ramach kontraktu z Narodowym Funduszem Zdrowia. Do Państwa dyspozycji są nowoczesne obiekty - Sanatoria i Szpitale oraz wysoko wykwalifikowana kadra medyczna. Komfortowo wyposażone pokoje, bogata baza zabiegowa i smaczna, zdrowa kuchnia będą gwarancją dobrego samopoczucia. Walory krajoznawcze i przyrodnicze województwa świętokrzyskiego, łagodny mikroklimat Buska-Zdroju z największą w Polsce liczbą dni słonecznych w roku oraz wiele możliwości spędzania czasu wolnego po zabiegach to z pewnością doskonale uzupełnienie kuracji. Dbamy o naszych Gości, a wszystko co robimy, robimy z pasją.

ŹRÓDŁO ZDROWIA I WYPOCZYNKU

Możemy pochwalić się bogatą tradycją w leczeniu i rehabilitacji schorzeń ortopedyczno-urazowych, reumatologicznych, neurologicznych, kardiologicznych i dermatologicznych. Unikalne właściwości tutejszych wód siarczkowych sprawiają, że co roku z kuracji w naszym Uzdrowisku korzysta ponad 25 000 Gości z kraju i zagranicy, a liczba zabiegów przekracza 1 300 000. Profesjonalna kadra lekarska, pielęgniarska oraz fizjoterapeuci zadbają o Państwa zdrowie. Baza zabiegowa UZDROWISKA BUSKO-ZDRÓJ S.A. obejmuje blisko 90 rodzajów zabiegów leczniczych uzupełnionych o ofertę SPA & Wellness. Korzystając z naszej gościnności macie pewność, że jesteście w dobrych rękach.



„Dbamy o naszych Gości,
a wszystko co robimy, robimy z pasją.”



Krystyna



Górka

UZDROWISKO BUSKO-ZDRÓJ S.A.

REZERWACJA POBYTÓW PEŁNOPŁATNYCH

tel. 41 370 38 00, kom. 785 005 500

e-mail: rezerwacja@ubz.pl

www.facebook.com/ubzpl

www.uzdrowiskobusz.pl



WYGRAJMY Z BÓLEM – NATURALNIE!



▶ TRADYCYJNA MEDYCYNA CHIŃSKA (TMC) TO HOLISTYCZNY SYSTEM MEDYCZNY Z WIELOWIEKOWĄ TRADYCJĄ. OFICJALNE ŹRÓDŁA DOPATRUJĄ SIĘ JEJ POCZĄTKÓW OK. 2500-3000 LAT TEMU. TEN STYL MEDYCyny OPARTY JEST NA RÓŻNORODNYCH METODACH TERAPEUTYCZNYCH, TAKICH JAK M.IN. AKUPUNKTURA, SPECJALNY MASAŻ LECZNICZY, TERAPIE ZIOŁOWE, MOKSA, STOSOWNA DIETA, ĆWICZENIA ETC. NIEZWYKLE DUŻY NACISK KŁADZONY JEST TAKŻE NA PROFILAKTYKĘ, CZYLI ZAPOBIEGANIE POWSTAWANIU SCHORZEŃ. TRADYCYJNA MEDYCYNA CHIŃSKA JEST SZEROKO STOSOWANA PRZED E WSZYSTKIM W SVOJEJ OJCZYZNIE, GDZIE OD DAWNA STANOWI STANDARD USŁUG LECZNICZYCH, ALE STAJE SIĘ ONA TAKŻE CORAZ POWSZECHNIEJSZA W EUROPIE I AMERYCE PÓŁNOCNEJ, ZWŁASZCZA JAKO FORMA TERAPII UZUPEŁNIAJĄCEJ DZIAŁANIA MEDYCyny KONWENCJONALNEJ.

Obecność tradycyjnej medycyny chińskiej w Polsce sięga wielu setek lat wstecz, kiedy to w XVII wieku pierwszym ambasadorem tego systemu leczniczego był polski jezuita, absolwent Akademii Krakowskiej (dzisiejszy Uniwersytet Jagielloński) – Michał Piotr Boym. To dzięki jego wiedzy, zdobytej w Chinach na dworze cesarza Yongli, tradycyjna medycyna chińska trafiła na ziemię polskie. Od tego czasu zaszło wiele zmian, TCM rozwinęła się w skuteczną, nieustannie doskonalącą się formę leczenia. Zmieniło się też postrzeganie jej przez medycynę konwencjonalną, mocując ją jako system wspomagający leczenie, co pozwoliło na stopniowe zwiększanie popularności TMC w naszym kraju.

Podstawowe formy terapeutyczne stosowane w tradycyjnej medycynie chińskiej, to akupunktura, leczniczy masaż, bańki i moksas.

Akupunktura jest zaliczana do metod leczniczych alternatywnych i komplementarnych. Polega na wkuwaniu specjalnych igieł (Ø 0,1-0,3 mm) do skóry i głębiej, w specjalne punkty tzw. punkty akupunkturowe. Według TCM stymulacja punktów pomaga odblokować zaburzony przepływ energii i tym samym stymulować



proces zdrowienia i utrzymania dobrostanu. Natomiast zgodnie z badaniami prowadzonymi w ramach medycyny konwencjonalnej wkuwanie igły uruchamia nasze własne systemy przeciwbólowe lub wzmacnia ich działanie. To że akupunktura jest stosowana do dzisiaj, świadczy wymownie o skuteczności samego leczenia i o słuszności leżących u jego podstaw praw i zasad.



Podstawowe formy terapeutyczne stosowane w tradycyjnej medycynie chińskiej, to akupunktura, leczniczy masaż, bańki i moksa.

Kolejną formą terapii jest leczniczy masaż chiński. Według TCM podstawową zasadą masażu jest przekazywanie energii z zewnątrz i pobudzanie Twojej własnej energii – tzw. Qi – przez silne uciskanie określonych punktów na ciele. Mechanizm przeciwbólowy masażu związany jest z działaniem na receptory bólowe znajdujące się w tkankach, czego efektem jest zmniejszenie napięcia mięśni, poprawa krążenia krwi. Masaż nie tylko gwarantuje ulgę, ale także ogólnie rozluźnia i poprawia samopoczucie pacjenta.

Metodą znaną z medycyny zachodniej, ale stosowaną też w TMC są bańki. Działają one poprzez miejscowe zwiększenie przepływu krwi, miejscowe ogrzanie i mechaniczne rozciąganie tkanek. Poprawiają mikrokrążenie i działają przeciwzapalnie. Bańki pomogą na przeziębienie, zmniejszą ból, użyte do masażu relaksującego usuną zmęczenie i napięcie mięśni. Można je stosować również dzieciom.

Ciekawą formę terapii stanowi moksa. Metoda ta opiera się na zastosowaniu ciepła w punktach akupunktury. Głównym składnikiem moksy są sproszkowane liście piołunu, często wzbogacone mieszanką ziół, które są wchłaniane przez skórę. Moksa pomaga przy bardzo wielu dolegliwościach, przewlekłych bólach i co ciekawe, także w walce z nałogami.

Wsparcie i wspomaganie terapii medycyną konwencjonalną poprzez wykorzystanie wielowiekowej tradycji medycyny chińskiej często oznacza prostą drogę do sukcesu. Atutem medycyny chińskiej jest jej silne ukierunkowanie na profilaktykę: specjalista TMC potrafi w sposób błyskawiczny rozpoznać zaburzenie równowagi energetycznej organizmu, które w przyszłości może rozwinąć się w chorobę lub też przewidzieć dalszy rozwój choroby na jej wczesnym etapie. Dzięki temu choroba nie rozwinie się, a terapia będzie szybsza i tańsza. Kiedy pacjent połączy profilaktykę medycyny zachodniej oraz medycyny wschodniej, efekty będą najlepsze. Najważniejszym jest fakt, że TMC potrafi określić rzeczywiste, często ukryte korzenie choroby, dzięki czemu leczenie może prowadzić do całkowitego wyleczenia. Holistyczne podejście medycyny chińskiej, traktujące pacjenta jako całość psycho-fizyczną, z uwzględnieniem środowiska w którym żyje i podjęcie zindywidualizowanej terapii jest bardzo skuteczne.

Metody terapeutyczne TMC mają swoje szczególne zastosowanie w leczeniu bólu, w tym bólu przewlekłego, zwłaszcza jako terapia wspomagająca przy terapii medycyny konwencjonalnej. Niezwykle ważną rolę odgrywa tu akupunktura, która jest także metodą leczniczą uznaną przez Światową Organizację Zdrowia (WHO). Większość z nas doświadcza dyskomfortu zawiązanego z różnego rodzaju bólem. Ból jest głównym powodem, dla którego korzystamy z usług medycznych. Około 20% światowej populacji

cierpi z powodu chronicznego bólu, który towarzyszy stale lub nawraca, pogarszając jakość życia. Jeden na czterech Polaków cierpi z powodu przewlekłego bólu, a w przypadku osób powyżej 65 roku życia – nawet połowa z nich. Akupunktura jest metodą, która niejednokrotnie działa szybko i skutecznie, łagodząc objawy bólowe, poprawiając sen i nastrój. W wielu przypadkach najbardziej skuteczną jest integracja medycyny zachodniej i medycyny chińskiej, ponieważ zwiększa to szanse na poprawę zdrowia.

ZAPRASZAMY DO EUROPEJSKO-AZJATYCKIEGO CENTRUM TRADYCYJNEJ MEDYCYNY CHIŃSKIEJ

Ul. Bujaka 15, 30-611 Kraków

www.tcmcenter.pl

Rejestracja: 12 389 87 48, 500 839 119

Z Kartą Seniora 15 % zniżki na konsultacje i zabiegi!



Integracyjne Centrum Leczenia Bólu

Przy TCMCenter działa również
Integracyjne Centrum Leczenia Bólu (ICLB),
w którym znajduje się gabinet fizjoterapii i masażu.

Wykonywane zabiegi:

- Różnego rodzaju masaże
- Terapia manualna mięśniowo-powięziowych punktów spustowych
- Terapia manualna wg Typaldosa (FDM)
- Fizykoterapia
- Krioterapia
- Laseroterapia
- Światłolecznictwo (lampa Sollux)
- Fala uderzeniowa
- Magnetoterapia
- Sonoterapia (ultradźwięki)
- Elektroterapia
- prąd galwaniczny
- tens
- prądy interferencyjne
- prądy Kotza

Więcej informacji na www.iclb.pl
Integracyjne Centrum Leczenie Bólu

ul. Bujaka 15
30-611 Kraków,

Rejestracja: 12 389 87 48, 500 839 119

DLACZEGO TO TAKIE TRUDNE? NIE WALCZ – ZROZUM I WSPÓŁPRACUJ

TRUDNE ZACHOWANIA, JAKIE POJAWIAJĄ SIĘ W OPIECE NAD OSOBAMI CIERPIĄCYMI NA DEMENCJĘ, DLA OPIEKUNÓW POWINNY BYĆ ZAWSZE WSKAZÓWKĄ, ŻE „COŚ” ZŁEGO DZIEJE SIĘ Z PODOPIECZNYM CZY BLISKIM. NIGDY NIE IGNORUJ TAKICH SYGNAŁÓW.

Przemyśl, na swoim przykładzie, jak zachowuje się osoba zdrowa – potrzebuje komfortu, nie znosi bólu, głodu, smutku, frustracji czy nudy. Gdy czuje się niekomfortowo w zimnym pokoju – zakłada sweter. Gdy jest z kolei za gorąco, otwiera okno. Poszukuje zatem komfortu – to naturalne, prawda?

Przyczyn dyskomfortu jest wiele. Jako zdrowe osoby potrafimy ocenić przyczynę i podjąć odpowiednie działanie. Dla osób cierpiących na demencję jest to dużo trudniejsze. Dlaczego? Mimo dyskomfortu uszkodzony mózg nie jest w stanie rozpoznać źródła tego odczucia i odpowiednio sobie z nim poradzić. Opiekując się osobą żyjącą z demencją trzeba więc pamiętać, że to my musimy zadbać o jej dobrostan, nie poprzez przymus, ale podejmując współpracę.

To trudne, nie dziwią zatem pojawiające się nierzadko głosy zwątpienia opiekunów: „Nie mam już siły walczyć”, „To nie ma sensu, i tak nic się nie zmieni – mój podopieczny jest złośliwy i tak już zostanie”. Musisz sobie uświadomić, że osoby cierpiące dają z siebie tyle, na ile pozwala im choroba. Spójrz na poniższą listę sytuacji związanych z opieką. Wybraliśmy te, które są zazwyczaj najbardziej kłopotliwe dla opiekunów. Przy każdej z sytuacji znajdziesz wyjaśnienie jej przyczyny oraz możliwe rozwiązania.

1. MÓJ PODOPIECZNY JEST AGRESYWNY

Agresja jest konsekwencją lęku, który prowadzi do wybuchu gniewu. Zachowanie agresywne wynika z braku możliwości zaspokojenia potrzeby podopiecznego – pamiętaj o tym!

Być może Twój podopieczny odczuwa dyskomfort z powodu zbyt dużej ilości bodźców, które do niego docierają? Jest rozdrażniony, bo jednocześnie słyszy radio, telewizor, głosy ludzi oraz pisk odjeżdżającego auta. Jak reaguje? Podnosi szklankę, którą rzuca i wychodzi z pomieszczenia. Jak Ty ocenisz tę sytuację? Prawdopodobnie jako złośliwość ze strony podopiecznego.

Co możesz zrobić? Obserwuj swojego podopiecznego, wypatruj pierwszych oznak niepokoju (przebieganie nogami, stukanie w stół, przekładanie przedmiotów). Zminimalizuj wówczas liczbę bodźców, wzmacniaj komunikaty pozawerbalne. Przede wszystkim wyprzedzaj skutki i szukaj przyczyny niepokojących zachowań. Nie walczyć ze swoim podopiecznym, staraj się współpracować, tak jak to sobie samemu chciałbyś pomóc.

2. MÓJ PODOPIECZNY NIE CHCE JEŚĆ I PIĆ

Zanim pochylimy się nad tym problemem, zastanów się proszę, czego Ty potrzebujesz, aby samodzielnie spożyć posiłek. Po pierwsze musisz mieć apetyt. Musisz też bez problemu dostarczyć żywność do jamy ustnej, pogryźć i połknąć.

Skąd zatem biorą się problemy? Osoba cierpiąca na demencję może:

- Mieć problem ze skupieniem uwagi na jedzeniu (zbyt duża ilość bodźców).

- Stawiać opór, gdy chcemy czynność wykonywać za nią, a nie z nią.
- Nie czuć głodu ani pragnienia – przez uszkodzenia w obrębie ośrodka głodu, który znajduje się w mózgu.
- Mieć problem z oceną przygotowanych kawałków jedzenia. Podopieczny bierze np. kawałek kanapki i go ogląda – jego mózg ma problem z oceną czy kanapka jest jadalna.
- Mieć problem z przetworzeniem żywności. Chorzy zamiast miażdżyć jedzenie, żują je. Niestety konsekwencją tego może być przedostawanie się resztek jedzenia do dróg oddechowych. Jest to bardzo niebezpieczne, ponieważ może prowadzić do poważnych infekcji dróg oddechowych.
- Mieć problem z rozpoznawaniem przedmiotów, które służą do spożywania posiłków (np. próba jedzenia zupy widelcem).

Co zatem możesz zrobić, by pomóc swojemu podopiecznemu?

- Staraj się ograniczyć ilość bodźców, która dociera do podopiecznego podczas spożywania posiłku (np. obrus nie może być zbyt „krzykliwy”).
- Najważniejsze to nie wyręczać podopiecznego. Jeśli może coś zrobić sam, to pozwól mu na to. Możesz również wspierać, np. chwycić łyżkę podopiecznego i pomóc mu ją poprowadzić do ust. To o wiele bardziej wskazane niż wykonywanie tej czynności całkiem za niego.
- Jeśli obserwujesz brak apetytu u podopiecznego, zadbaj o sposób podania posiłku. Najważniejsze są jednak w tej sytuacji regularne pory posiłków. Pomaga to wypracować nawyk u podopiecznego. Na początku możesz nie widzieć efektu, jednak z czasem metoda przyniesie pożądany skutek.
- W sytuacji, gdy obserwujesz u podopiecznego żucie pożywienia, musisz koniecznie zmienić sposób przygotowania posiłku. Mięso musi być łatwe do pogryzienia, najlepiej zmielone. Ważne jednak, by posiłku nie podawać w formie nieapetycznej papki.
- W sytuacji, gdy chory zaczyna mieć problem z posługiwaniem się sztućcami, często odruchowo podejmujemy decyzję o karmieniu go. Jeżeli chory radzi sobie np. jedząc samą łyżką, pozwól mu na to. Zastawa nie powinna być czarnego koloru. Czarny talerz na jasnym obrusie może być postrzegany przez podopiecznego jako czarna dziura. Zadbaj również, by talerze czy inne naczynia były w zasięgu wzroku podopiecznego, ponieważ jego pole widzenia wraz z postępem choroby zawęża się.

3. MÓJ PODOPIECZNY NIE CHCE SIĘ MYĆ

Zapewne niejednokrotnie musiałeś przekonywać swojego bliskiego czy podopiecznego do mycia, spotykając się przy tym z oporem z jego strony. Przy rozwiązaniu tej sytuacji, musisz pamiętać, że kluczowe są tu dotychczasowe nawyki i preferencje podopiecznego.

Na co zatem należy zwrócić uwagę?

- W jaki sposób Twój podopieczny utrzymywał czystość (kąpiel, prysznic, miednica)?



- ➔ Jakie praktyki higieniczne stosował (mydło, myjka, podmywanie, bidet etc.)?
- ➔ Jak często się mył (raz w tygodniu, dwa, codziennie)?
- ➔ Czy włosy mył na początku kąpieli, a może na końcu? Może w miednicy, a może zawsze pod prysznicem?
- ➔ Gdzie wykonywał czynności higieniczne (w łazience, a może w miednicy w kuchni, za zastonką)?
- ➔ O jakiej porze?
- ➔ Jaka temperaturę preferował?
- ➔ W jakim stopniu dbał o intymność (może kąpiel odbywała się w halce, zawsze zamknięte drzwi)?

Z czego wynikają problemy z myciem u podopiecznych z demencją:

- ➔ Brak poczucia, że należy dbać o higienę.
- ➔ Nie pamięta, że się nie mył.
- ➔ Potrzebuje do tego prywatności.
- ➔ Nie ma poczucia, że potrzebuje pomocy.
- ➔ Boi się upadku, wody, samej czynności, zimna.
- ➔ Nie rozumie tego, co się dzieje.

Dodatkowe wskazówki:

- ➔ W łazience musi być ciepło i jasno.
- ➔ Utrzymuj porządek i zasadę kontrastu – jeśli płytki są jasne, to ręcznik powinien być w ciemniejszym kolorze – aby senior mógł go zobaczyć.
- ➔ Ciemne chodniczki/maty pod prysznicem są złym pomysłem – dla seniora mogą wyglądać, jak czarna dziura, do której można wpaść.
- ➔ Kafle na wysoki potysk dają różne refleksy – mogą niepokoić seniora, może mu się wydawać, że na podłodze jest woda.
- ➔ Jeśli podopieczny protestuje – zostaw go w halce albo okryj ręcznikiem. Nic się nie stanie, jeśli tkanina się zmoczy, a jego prywatność zostanie uszanowana.
- ➔ Zastój lustro – senior może nie rozpoznać swojego odbicia i wystraszyć się obecności obcej osoby w łazience.
- ➔ Jeśli chory jest w stanie samodzielnie wykonywać niektóre czynności, by mu to ułatwić – zostaw na wierzchu tylko to, co potrzebne przy danej czynności.

4. MÓJ PODOPIECZNY NIE CHCE NOSIĆ PAMPERSÓW

Zdarzyło Ci się zapewne, że musiałeś przekonywać swojego podopiecznego do założenia pieluchomajtek czy wkładki lub innego produktu chłonnego, spotykając się przy tym z oporem z jego strony. Przy rozwiązaniu tej sytuacji, musisz pamiętać, że kluczowa jest tu komunikacja – to w jaki sposób przekazesz tę informację ma znaczenie.

Na co zatem należy zwrócić uwagę?

- ➔ Czy dany produkt będzie dawał komfort podopiecznemu, czy będzie wygodny.

- ➔ Czy pozwoli mu zachować aktywność.
- ➔ Czy będzie dobrze wyglądał, dając poczucie zachowania higieny w dyskretny sposób.
- ➔ Pokazanie podopiecznemu korzyści jakie osiągnie dzięki stosowaniu produktów chłonnych – pozwól mu wybrać. Pokaż podopiecznemu dwie opcje, opowiedz o nich w prosty sposób. Następnie podczas wykonywania czynności wzmacniaj jego wybór – „Świetnie wybrałeś, zobaczysz teraz bez problemu będziemy mogli wychodzić na długie spacer-y.”

U osób, u których pojawiło się nietrzymanie moczu lub kału, ale są nadal mobilni najlepiej sprawdzają się majtki chłonne. W sytuacji gdy następuje konieczność ich zastosowania w komunikacji należy bazować na tym, co podopiecznemu pozostaje, a nie na tym, co utracił. Zamiast powiedzieć – „Wiesz, nie trzymasz moczu, zdarza Ci się oddać mocz prosto do bielizny musimy założyć pampersa” spróbujmy tak – „Mam dla Ciebie inną, specjalną bieliznę, ona pozwoli Ci utrzymać higienę, teraz bez problemu możemy pójść na długi spacer.” Widzisz różnicę? Komunikacja ma kluczowe znaczenie.

Oprócz odpowiedniej komunikacji należy zadbać o to, by do utrzymania higieny używać produktów, które ładnie pachną, które w użyciu są proste i dają podopiecznemu poczucie komfortu – specjalne chusteczki czy pianki.

U chorych, którzy często pozostają w łóżkach lub większość dnia spędzają w wózku inwalidzkim musimy szczególnie zadbać o higienę okolic intymnych. U tych podopiecznych najczęściej borykamy się również z problemem nietrzymania moczu lub kału. Musimy pamiętać, że chorzy ci szczególnie zagrożeni są infekcjami układu moczowego. Bardzo często przebiegają one bezobjawowo lub objawy nie są swoiste dla infekcji. Widzimy, że podopieczny jest niespokojny, może wykazywać zachowania agresywne, może również być nadaktywny, a my nie podejrzewamy nawet, że za tym kryje się infekcja.

Jeśli Twój podopieczny ściąga pampersa, zrywa go lub skubie dobrze sprawdza się odpowiednia bielizna zabezpieczająca w postaci body, które zapinane są na plecach. Najważniejsze jednak jest to, by zapewnić podopiecznemu zajęcie, nawet chory z głębokim otępieniem ma potrzebę „robienia czegoś”. Dobrze sprawdzają się przedmioty szeleszczące, takie które można ugniać czy przekładać. Reszta sukcesu zależy od tego jak my, jako opiekunowie podejmiemy do problemu, jaką kreatywnością się wykażemy. Najważniejsze by bazować na tym co podopiecznemu pozostało, nie na tym co utracił!

■ IWONA PRZYBYŁO

Majtki chłonne dla osób z nietrzymaniem moczu:

- ➔ łatwe do zakładania i zdejmowania
- ➔ dyskretne i niewidoczne pod ubraniem

Więcej na: seni.pl

OCZY NIGDY NIE ŚPIĄ, ALE POTRZEBUJĄ ODPOCZYNKU NIESTETY CZĘSTO O TYM ZAPOMINAMY

KIEDY ŚPIMY, ŚPIĄ TAKŻE NASZE OCZY? NIC PODOBNEGO! SEN, A TAKŻE JEGO JAKOŚĆ SĄ JEDNAK BARDZO WAŻNE DLA ICH ZDROWIA. O CZYM WIĘC WARTO PAMIĘTAĆ ZANIM ODDAMY SIĘ W OBJĘCIA MORFEUSZA? NA TO I INNE PYTANIA ODPOWIADA JUSTYNA KROWICKA, ORDYNATOR KLINIKI GEMINI W OSTRAWIE.

Zасыпianie przed telewizorem w trakcie oglądania ulubionego programu, wieczorne surfowanie w sieci, rozmowy za pomocą komunikatorów internetowych czy granie w gry na telefonie lub komputerze tuż przed snem. Do tego niebieskie światło, którym promieniuje sprzęt elektroniczny i niektóre żarówki LED – to wszystko znacząco wpływa na jakość naszego snu.

– Niebieskie światło tłumi wytwarzanie hormonu melatoniny. Nazywana „hormonem ciemności”, tworzy się tylko, kiedy nie ma światła, reguluje spanie i poszczególne etapy snu. Jeśli warunki do snu nie są odpowiednie, wówczas sen zostanie spowolniony, a jego jakość obniżona – zwraca uwagę Justyna Krowicka, ordynator kliniki Gemini w Ostrawie, gdzie na co dzień leczy się tysiące polskich pacjentów. – Podczas snu nasze ciało, a więc i nasze oczy regenerują się. Zły sen lub jego niewystarczająca ilość mogą powodować zmęczenie oczu, zespół suchego oka, obrzęk powiek i inne problemy – dodaje ekspert z kliniki Gemini.

Na jakość snu wpływa ma także światło w pomieszczeniu, gdzie śpimy. W związku z tym – radzi dr Krowicka – sypialnia powinna być dobrze zaciemniona, a jeżeli z jakiegoś powodu nie jest to możliwe, warto zaopatrzyć się w opaskę na oczy do spania.

– Mimo tego, że oczy nigdy nie śpią, to światło w sypialni niekorzystnie wpływa na progresję cykli snu. Warto wiedzieć, że pod zamkniętymi powiekami oczy stale wykonują skoordynowane ruchy. W tak zwanej fazie snu NREM wykonywane są tylko powolne ruchy gałek oczu, a w fazie snu REM typowe są bardzo szybkie ruchy oczu. Regularna zmiana cykli snu jest ważna dla odpowiedniej regeneracji oka po jego pracy w ciągu dnia. Im mniej światła znajduje się w pokoju, w którym śpimy, tym sen jest skuteczniejszy i głębszy – podkreśla dr Justyna Krowicka.

Zły sen może być także związany z zaburzeniami snu. Jednym z takich przykładów jest sen z otwartymi oczami, który jest nie tylko bardzo nieprzyjemny, ale może być także niebezpieczny.

– Jeśli podczas snu oko jest otwarte, rogówka oka nie jest wystarczająco chroniona, przez co następuje jej wysychanie. To w konsekwencji grozi jej uszkodzeniem, powstaniem stanów zapalnych, w efekcie czego następują problemy z widzeniem – wyjaśnia ordynator kliniki Gemini w Ostrawie. Przyczyny tego stanu

mogą być różne, dlatego ważne jest, aby w takiej sytuacji nie odwlekać wizyty u specjalisty.

– Spanie z otwartymi oczami może być związane zarówno z wadą oka, jak i powieki. W przypadku problemu z okiem może to być zaburzenie rozwojowe, tak zwane duże oko lub oko wystające z oczodołu. Dzieje się tak w chorobach tarczycy, nowotworach, stanach zapalnych lub w wyniku urazu. W przypadku powiek problem związany jest najczęściej z porażeniem nerwu twarzewego, do którego dochodzi po urazie lub w wyniku stanu zapalnego – mówi Justyna Krowicka.

Jakość snu jest niezbędna, aby zachować zdrowy wzrok, ale o oczy powinniśmy dbać przez cały dzień. Szczególnie całodzienna praca przed ekranem komputera jest bardzo wyczerpująca dla naszych oczu.

– Aby uniknąć niepotrzebnego przemęczenia oczu, należy pracować i wykonywać wszystkie codzienne czynności w odpowiednim oświetleniu. Podczas pracy z komputerem ważne jest, aby siedzieć w prawidłowej odległości od monitora (idealna wynosi około 60 centymetrów). Nie powinniśmy zapominać o regularnych przerwach. Wskazane jest, aby spojrzeć wówczas przez okno na odległe obiekty, przejść się po biurze, aby zrelaksować swoje oczy. Dodatkowo stosować nawilżające krople lub przynajmniej zamknąć oczy na chwilę – dodaje specjalistka z kliniki Gemini.

O KLINICE GEMINI W OSTRAWIE

Klinika okulistyczna Gemini w Ostrawie została otwarta w 2016 roku. Była drugą w tym mieście, należącą do sieci pod marką Gemini. Willa w dzielnicy Ostrawa-Hrusov przeszła gruntowny remont, a jej wnętrza przystosowano do potrzeb nowoczesnej placówki medycznej. Ostrawska klinika, podobnie jak pozostałych osiem oddziałów Gemini, wyposażona jest w najnowocześniejszy sprzęt. Specjalizuje się w operacjach zaćmy, ale także leczeniu chorób siatkówki i operacjach laserowych. Do Ostrawy przyjeżdżają pacjenci nie tylko z Czech, ale także sąsiedniej Polski. Dzięki ustawie o opiece transgranicznej polscy pacjenci mogą zoperować zaćmę. Zabieg jest refundowany przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Klinika zapewnia transport pacjentów. Ordynatorem kliniki jest polska lekarka Justyna Krowicka. Razem z zagranicznym oddziałem w Wiedniu pod egidą Gemini działa w sumie dziewięć kliniki. To największa tego typu sieć w Republice Czeskiej. W 2015 roku w Gemini przeprowadzono około 30 tys. operacji oczu – najwięcej w Europie.

Gemini | KLINIKA
OKULISTYCZNA

OPERACJA ZAĆMY W CZECHACH

- ✓ Pomoc z wnioskiem o refundację kosztów leczenia (NFZ)
- ✓ Polskojęzyczny personel
- ✓ Szybki dojazd
- ✓ Usunięcie zaćmy bez kolejek
- ✓ Płatność na raty
- ✓ Życie bez okularów – soczewki ponadstandardowe
- ✓ Zabieg jednego dnia
- ✓ Szybki powrót do normalnego życia



32 444 95 30



www.gemini.cz/pl

ZŁOTA JESIEŃ W UZDROWISKU

pozytywne
aspekty wyjazdu
posezonowego

Sanatoria, które latem „pękają w szwach”, pustoszeją jesienią. Wygląda to tak, jakbyśmy w tym okresie roku, czuli się dużo lepiej, a towarzyszące nam dolegliwości, nie były aż tak uciążliwe. Tymczasem, pozasezonowy wyjazd do uzdrowiska może być bardzo udany. Wystarczy, że na jesienny wypoczynek, wybierzemy się do sanatorium, które oprócz zabiegów leczniczych, zapewnia swoim kuracjom, dodatkowe możliwości zagospodarowania wolnego czasu np. posiada kryty basen, restaurację, SPA oraz zapewnia atrakcje na wieczór. Dodatkowym atutem jest też jego położenie w Parku Zdrojowym oraz możliwość korzystania z tężni. Naturalne inhalatorium znajduje się m.in. w Uzdrowisku Konstancin-Zdrój.

**SOLANKA
KONSTANCIŃSKA**
1 l – cena 8 zł
Uzdrowisko
Konstancin-Zdrój

Lecznicza solanka pobrana z odwiertu o głębokości prawie 2 km. Ciepła kąpiel z solanką (1-3 litry) działa kompleksowo na skórę i cały organizm, uspokaja i odpręża.



Jesień jest piękna, ale potrafi być bardzo kapryśna. I to właśnie z pogodą związane są największe obawy odwiedzających uzdrowisko gości. Warto jednak wspomnieć, że i latem zdarza się, że zamiast wygrzewać się na słońcu, dwa tygodnie urlopu spędzamy w pokoju z powodu fatalnej pogody. Niestety, dobrej pogody na czas jesiennego wyjazdu nie zagwarantuje nikt. Aby więc nie martwić się tym, co będziemy robić w razie niepogody, warto przed wyjazdem poświęcić trochę czasu i dokładnie zapoznać się z miejscem, do którego wyjeżdżamy. Czy uzdrowisko oprócz zabiegów leczniczych, zapewnia swoim kuracjom, dodatkowe możliwości zagospodarowania wolnego czasu np. posiada kryty basen, restaurację, strefę cardio, bazę odnowy biologicznej, gabinety kosmetyczne i fryzjerskie oraz czy zapewnia atrakcje towarzyskie na wieczór.

*Dobrym pomysłem jest też wyjazd
w grupie ze znajomymi lub z rodziną*

Wówczas ryzyko nudy podczas deszczowej pogody znacznie spada. W ciepłe dni polecamy wspólne długie spacerować po Parku Zdrojowym lub wycieczki rowerowe po turystycznych szlakach okolicy. W Nałęczowie i Konstancinie-Jeziornie bardzo popularne są spacer z kijkami nordic walking. Można również poszukać wydarzeń kulturalnych, które w czasie planowanego pobytu będą odbywały się w miejscowościach nieopodal Nałęczowa m.in. w Lublinie i Kazimierzu Dolnym, czy w Warszawie, która oddalona od Konstancina-Jeziorny jest zaledwie 20 km. Warto zapoznać się też z ofertą licznych obiektów do zwiedzania, w tym muzeów, zabytkowych

budowli czy kościołów. Dla kinomanów i fanów „zakupowego szaleństwa” też się coś znajdzie. Jesienne wyjazdy wypoczynkowe są również bardzo lubiane przez pasjonatów grzybobrania.

*Uzdrowisko ze SPA – idealne
na jesienną chandrę i regenerację skóry
po letnim, bardzo mocnym słońcu*

Jesienna aura sprzyja chandrze, a do tego nasza skóra po wakacyjnych szaleństwach jest bardzo przesuszona od słońca. Dlatego by wydłużyć jej „młodość” warto wybrać się do Uzdrowiska, które oprócz standardowych usług, posiada bogatą ofertę zabiegów SPA oraz salony kosmetyczne. W Konstancinie-Jeziornie to EVA Park Life&SPA, które chętnie odwiedzają nie tylko mieszkańcy Warszawy, ale i goście z całej Polski. W nałęczowskim uzdrowisku, kuracjusze mogą korzystać z usług SPA w Termach Pałacowych. W popularnym pakiecie pobytowym mają również nielimitowany dostęp do kompleksu wodnego Atrium, gdzie dostępny jest jedyny w Polsce basen białej glinki, basen z atrakcjami oraz sauny i jacuzzi.

*Nie tylko zmiana klimatu, ale i terapia
za pomocą surowców naturalnych*

W terapii uzdrowiskowej stosuje się setki zabiegów z wykorzystaniem miejscowych bogactw naturalnych. Tego typu terapia, idealnie sprawdza się w leczeniu chorób przewlekłych i cywilizacyjnych, takich jak miażdżyca, nadciśnienie, cukrzyca, choroby reumatoidalne czy oty-

tość oraz jako forma rekonwalescencji np. po wypadkach drogowych oraz w schorzeniach neurologicznych. Najczęściej to złoża wód solankowych, z których słynie Konstancin-Zdrój czy żelazistych, które wydobywane są z nałęczowskich źródeł. Cennym surowcem jest też borowina, czyli torf, mający właściwości przeciwbólowe i przeciwzapalne.

W oparciu o te surowce lekarze zlecają kuracjom m.in. kurację pitną wodami mineralnymi, inhalacje, okłady borowinowe i bicz szkockie oraz zabiegi balneologiczne – kąpiele mineralne i perełkowe. W lecznictwie uzdrowskim stosowane są również kąpiele elektryczno-wodne, natryski, masaże wirowe i podwodne, diadynamiki (prądy modulowane mające silne działanie przeciwbólowe i przekrwienne), jonoforezę – formę elektroterapii, elektrostymulację, krioterapię, laseroterapię.

Ponadto, uzupełnieniem opisanych wyżej zabiegów, w sanatoriach prowadzona jest gimnastyka lecznicza, zarówno indywidualna, jak i grupowa, a także nowoczesne formy rehabilitacji dostępne m.in. w Centrum Diagnostyki i Fizjoterapii „Werandki” w Nałęczowie. Centrum oferuje turnusy rehabilitacyjne oraz rehabilitację doraźną, a także kompleksowe badania wydolnościowe, wytrzymałościowe oraz siły mięśniowej. W Uzdrowisku Konstancin-Zdrój możliwa jest również rehabilitacja za pomocą egzoszkieletu, bardzo skuteczna w leczeniu urazów rdzenia kręgowego i po udarach, a także pakiety dla pacjentów z endoprotezą. Co ważne, w obiektach sanatoryjnych kuracjusze znajdują się pod całodobowym nadzorem. Opiekę nad nimi sprawuje wysoko kwalifikowana kadra lekarzy specjalistów i personel pielęgniarski.

Z roku na rok popularność pobytów komercyjnych w zdrojach rośnie, bo to inwestycja we własne zdrowie

Zabiegi i zmiana klimatu służą poprawie stanu zdrowia, odnowie organizmu i podniesieniu jego odporności, a dodatkowe atrakcje zdrojowe – poznanie nowych ludzi, wycieczki, imprezy kulturalne, wieczorki taneczne – sprzyjają również odzyskaniu równowagi duchowej.

Z wypoczynku i kuracji leczniczych Uzdrowiska możemy skorzystać na podstawie skierowania od lekarza, zaakceptowanego przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Wówczas pokrywamy jedynie część kosztów pobytu, np. płacąc za wyżywienie czy dodatkowe wyposażenie pokoju. Ale czas oczekiwania na 21-dniową kurację wynosi ok. dwa lata. Z bazy uzdrowskiej korzystają także osoby, które otrzymują skierowane z ZUS-u w ramach wczesnej rehabilitacji rentowej. Turnus ZUS-owski trwa dłużej, bo aż 24 dni i wyjeżdżamy w ramach zwolnienia lekarskiego. Jeżeli jednak nie chcemy czekać w kolejce do sanatorium, możemy wykupić turnus pełnopłatny, tzw. komercyjny. Jesienią ceny turnusów są niższe, a i obłożenie mniejsze. Dodatkowo Uzdrowiska oferują możliwość wydłużenia kuracji, tzw. domową kuracją uzdrowską, przy pomocy solanki czy borowiny w plastrach.



UZDROWISKOWA JESIEŃ W SOLANKOWYM KLIMACIE



UZDROWISKO
KONSTANCIN
Uzdrowiska Polskie

Pakiet zawiera:

- **7 noclegów** w Hotelu Uzdrowskim Konstancja,
- **3 posiłki** dziennie,
- **3 x godzinny wstęp do Strefy Wellness** w EVA Park Life&SPA (basen solankowy, sauny, jacuzzi), 50% zniżki na kolejne wejścia,
- nieograniczony wstęp do tężni solankowej,
- wstępne badanie lekarskie,
- **10 zabiegów fizjoterapeutycznych** realizowanych w Białym Domu lub Szpitalu Rehabilitacyjnym,
- 20% zniżki na kolejne zabiegi,
- bezpłatne wypożyczenie kijków do nordic walking,
- **10% zniżki** na zabiegi SPA,
- **PREZENT:** 2 x 1 litr solanki konstancińskiej.

Oferta ważna do 2 grudnia 2018 roku.

Cena od:
999 zł
za osobę
w pok. 2-os.

tel.: **+48 22 484 28 88** / czynne 24h

e-mail: rezerwacje@uzdrowisko-konstancin.pl

www.uzdrowisko-konstancin.pl

JESIEŃ W NAŁĘCZOWIE

Oferta specjalna dla grup seniorów
(min. 15 osób)



UZDROWISKO
NAŁĘCZÓW
Uzdrowiska Polskie

Pakiet zawiera:

- min. **6 noclegów** w Sanatorium Książę Józef,
- **3 posiłki** dziennie,
- 3 zabiegi dziennie indywidualnie zlecone przez lekarza,
- całodobowa opieka lekarsko-pielęgniarska,
- wstęp do kompleksu wodnego Atrium (1 godzina na dobę),
- wieczorki taneczne w Klubie Atrium,
- kuracja wodami leczniczymi w Pijalni Zdrojowej.

Oferta ważna do 20 grudnia 2018 roku.

Cena od:
738 zł
za osobę
w pok. 2-os.

tel.: **+48 81 50 16 027** / czynne 24h

e-mail: rezerwacje@zlun.pl

www.uzdrowisko-naleczow.pl

UZDROWISKO
W KRAKOWIE?
TAK!



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

**turnusy rehabilitacyjne
turnusy sanatoryjne
pobyty dla seniorów
kuracje ambulatoryjne**

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



- wczasy, pobyty z rehabilitacją, turnusy rehabilitacyjne
- pokoje z łazienkami i Wi-Fi
- pełne wyżywienie
- diety
- zabiegi na miejscu
- program kulturalno-oświatowy
- honorujemy Ogólnopolską Kartę Seniora
- PROMOCYJNE POBYTY WIOSENNE 5 dni - 399 zł



KONTAKT

🏠 Ośrodek Wypoczynkowy „ZAKOPIEC”
ul. Jaszczurówka 23C, 34-500 Zakopane
☎ 18 20 114 11
📞 601 449 250, 507 035 901
✉ info@zakopiec.pl

www.zakopiec.pl



BABCIE W LOCIE Z DZIADKIEM

Nazywam się Eleonora Ewa Karpuk, należę do wolontariackiej grupy Babcie w Locie z Dziadkiem. Moja przygoda z „Babciami” zaczęła się od nieporozumienia. Jestem tłumaczką literatury pięknej, najchętniej klasycznej poezji. „Przy okazji” piszę też własne wiersze, w tym – jak mi się wydawało – dla dzieci. Kiedyś postanowiłam wystąpić z jednym wierszykiem, który był, moim zdaniem, najbardziej „sceniczny”. Nosi on tytuł „Zagadka”:

*Chociaż niezbyt często, powiem raczej z rzadka,
Po głowie mi chodzi pewna zagadka.
Oto ona: To coś, masywne, ma aż cztery nogi
I w pokoju zajmie spory szmat podłogi.
Nie, nie stół. Stół stoi nieruchomo,
A to zmienia miejsce, jak mi dobrze wiadomo.
Raz przycupnie z lewej, raz z prawej przystanie
I całkiem wygodnie można siedzieć na nim.
Nie, nie krzesło, choć miętko wyścielone,
I ma jak na SIODŁO wgłębienie, sprytnie wymyślone.
Że to koń? No co wy! Jakie znowu konie
Można tak po prostu hodować w salonie?
Chociaż z drugiej strony, to jesteście blisko,
Bo to nie jest przedmiot, to jest moje psisko.
Mój olbrzymi bernardyn o sercu gołębia,
Co tajników tresury przenigdy nie zgłębiał,
I sam, z własnej woli zaczął wozić na sobie
O każdej porze i o każdej dobie,
Świątek, piątek, niedziela
Kociaka – przyjaciela.*

Mówię to w przedszkolu. Wszyscy dorośli się uśmiechają, a dzieci siedzą i nic nie rozumieją! Katastrofa! Dopiero odlotowe babcie uświadomiły mi, że moje „dziecinne” wierszyki wcale nie są dla dzieci. Wystarczyło jednak podzielić tekst na role, by wszystko zrobiło się jasne, także dla nich. Ot, takie sobie nieporozumienie.

Czegoś podobnego, choć znacznie miłszego, doświadczyłam podczas naszego ostatniego występu w ramach „Weekendowego śniadania na trawie” w Parku Źródłiska w Łodzi. Występowaliśmy 21 lipca br. tylko we trzy, więc trudno było nam zdążyć z przebieraniem się do kolejnych numerów. Nie było innego wyjścia – do scenki, w której grałam lwa, musiałam przebrać się na oczach dzieci. Aby to jakoś uzasadnić, wymyśliłam, że spytam: „Dzieci, czy jestem podobna do lwa?”, a usłyszawszy, że nie, odpowiem: „Ale zaraz się upodobnię”. I włożę strój lwa.

No więc pytam: „Czy jestem podobna do lwa?”. I tu szok, bo dzieci chórem: „Tak! Tak!”.

Nie zgubiłam się. Odpartam: „Moim znakiem zodiaku jest lew, więc to pewnie dlatego. Patrzcie, jak mi rosną pazury...”. I zaczęłam zakładać na palce gumowe pazuryska. Jedno z dzieci zapytało mnie po występie: „I teraz zawsze już będzie Pani miała takie pazury?” – „Nie” – uspokoiłam go. I pozwoliłam przymierzyć pazury.

Dla takich chwil warto poświęcić parę godzin ze swego weekendu.



FESTIWAL KIEPURY

W KRYNICY POD PATRONATEM GŁOSU SENIORA

W SIERPNIOWY UPALNY WEEKEND W KRYNICY ROZBRZMIEWAŁY DŹWIĘKI MUZYKI KLASYCZNEJ, OPERETKOWEJ I POPULARNEJ. WŚRÓD ARTYSTÓW POJAWIŁY SIĘ TAKIE SŁAWY, JAK MICHAŁ BOGDANOWICZ, MARI MORIJA CZY AGNIESZKA PRZEKUPIEŃ. ZA PULPITEM DYRYGENCKIM MOGLIŚMY ZOBACZYĆ M.IN. PIOTRA RUBIKĄ I UWE THEIMERA. SŁUCHALIŚMY ZARÓWNO ORKIESTR LOKALNYCH, JAK I TYCH O ŚWIATOWEJ SŁAWIE, Z NAJSŁYNIEJSZĄ ORKIESTRĄ BALOWĄ WIDNIA WIENER OPERNBALL ORCHESTER NA CZELE.



Program obfitował w szeroki wachlarz interpretacji naszego klasyka: począwszy od lekkiej i przyjemnej muzyki do tańca dostępnej dla wszystkich, którzy znaleźli się popołudniem na deptaku, kończąc na uroczystym koncercie finałowym na największej krynickiej scenie Starego Domu Zdrojowego.

Publiczność bawiła się znakomicie, wielokrotnie i konsekwentnie domagając się bisów. Burmistrz Krynicy Zdroju zaprosił do ponownych odwiedzin za rok, zapowiadając już konkretną datę początku Festiwalu – 10 sierpnia. Do zobaczenia!

■ (RED.)

DAMĄ BYĆ, ACH DAMĄ BYĆ...

PONAD DWADZIEŚCIA PIĘKNIE DOJRZAŁYCH PAŃ Z CAŁEJ POLSKI WZIĘŁO UDZIAŁ W PROGRAMIE DAMA 2018, ORGANIZOWANYM PRZEZ STOWARZYSZENIE KOBIETA CHARYZMATYCZNA, MAGAZYN WHY STORY ORAZ LEŚNE SPA W KRAKOWIE.

Celem wydarzenia była integracja międzypokoleniowa, wymiana doświadczeń i myśli, ale także – dobra zabawa w miłym towarzystwie. W programie imprezy dominowały debaty o współpracy międzypokoleniowej i aktywizacji społecznej seniorów. O komfortowe samopoczucie uczestniczek zadbały stylistki – Mary Kay oraz marki odzieżowe, których przedstawiciele w dużej części działają w ramach Stowa-

rzyszenia Kobieta Charyzmatyczna – Off The Grid i Furelle, a także firmy kosmetyczne: Farmona, Vipera, The Secret Soap Store i Be Organic. Dzięki temu nasze Damy – Laureatki konkursu poczuły się wyjątkowo, krocząc po czerwonym dywanie.

Organizatorzy wydarzenia oraz Patroni Medialni, m.in. Głos Seniora, Radio RMF FM, Magazyn WHY STORY pragną podziękować Uczestniczkom oraz wszystkim Partnerom Programu, które wsparły wydarzenie. Obszerą relację z uroczystości oraz listę Laureatek Dama 2018 została opublikowana w letnim wydaniu Magazynu WHY STORY, do nabycia w sieciach: Empik, Kolporter, Ruch, Garmond, na lotniskach oraz w prenumeracie e-kiosku.



X JUBILEUSZOWA OLIMPIADA „TRZECI WIEK NA START” W ŁAZACH

19 maja 2018 r. ponownie zapłonął znicz olimpijski na X Jubileuszowej Międzynarodowej Olimpiadzie Sportowej Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Organizacji Senioralnych „TRZECI WIEK NA START”, zorganizowanej przez UTW Łazy.

Olimpiada w Łazach jest międzynarodową olimpiadą sportową seniorów, jak podkreśliła Pani Krystyna Męcik – Prezes UTW w Łazach, która wymyśliła całe przedsięwzięcie i z rozmachem je realizuje. Stwierdził to też burmistrz Łaz Pan Maciej Kaczyński mówiąc, że dzięki seniorom Łazy na ten jeden dzień w roku stają się stolicą entuzjazmu i przyjaźni, stolicą seniorów z Polski, a także spoza naszych granic.



W sportowej rywalizacji uczestniczyło 1187 seniorów z 68 UTW i organizacji senioralnych z Polski oraz Ukrainy i Austrii. Starowali w 10 dyscyplinach sportowych (14 konkurencjach): pływanie, LA, strzelaniu, łucznictwie, tenisie stołowym, szachach, brydżu sportowym, bouldach, przetajach rowerowych, kajakach.

Imprezami towarzyszącymi były: koncert chóru męskiego Lutnia – melodie sprzed lat, występ Integracyjnego Zespołu Pieśni i Tańca „Mazowiacy”, koncert piosenek całego stulecia w wykonaniu „Kramu Kramarskich”, przegląd zespołów artystycznych UTW, masaże i badania dla seniorów oraz debata z Liderami UTW i Organizacji Senioralnych.



Zdrowie

- Jedyny w Polsce basen solankowo – siarczkowy
- Nowoczesna przychodnia rehabilitacyjna z kąpielami w najsilniejszej na świecie wodzie siarczkowej.

tel.: 41 377 65 55



Relaks

- basen rekreacyjny z wodą mineralną i urządzeniami masującymi
- Profesjonalne saunarium z jacuzzi zewnętrznym i wypoczywalnią

tel.: 41 377 65 65



*ŹRÓDŁO ZDROWIA I RELAKSU
W TWOIM ZASIĘGU*



BASENY MINERALNE
SOLEC-ZDRÓJ

Czynne przez 7 dni w tygodniu

www.basenymineralne.pl

18.08.2018 R. Z INICJATYWY FUNDACJI ZACZYN, DJ WIKI ORAZ PROMEDICA24 ODBYŁA SIĘ W WARSZAWIE PARADA SENIORÓW DOJRZALI WSPANIALI.

Po przejściu ulicami miasta wszyscy bawili się na Pikniku Pokoleń. Parada ma pokazać, że seniorzy w Polsce stanowią ogromny potencjał doświadczenia, wiedzy i energii, a stereotypy związane ze starością są krzywdzące. Głos ogromnej grupy społecznej osób 60+ musi być bardziej słyszalny, a sprawy dla nich ważne traktowane z powagą. By żyło się nam wszystkim lepiej, nie możemy budować murów lecz współpracować między pokoleniami.



„ARS” 2018 WE WŁOCŁAWKU

18. Ogólnopolski Przegląd Artystycznego Ruchu Seniorów „ARS” 2018 odbywał się w dniach 22-26 sierpnia 2018 r. we Włocławku. 26 sierpnia odbył się koncert galowy i ogłoszono wyniki.

Jury Przeglądu oceniło Wykonawców z całego kraju i przyznało nagrody:

Grand Prix im. Tytusa Frelichowskiego zdobył **Kabaret „Szczęśliwa 60” z Warszawy**

- kat. folklor: Zespół Pieśni i Tańca Ziemi Kutnowskiej
- kat. literatura: Elżbieta Ślubowska z Włocławka
- kat. muzyka: Zespół „Polskie Kwiaty” z Brąchnówka
- kat. taniec: Zespół „Jak Nie My To Kto” z Mińska Mazowieckiego
- kat. fotografia: Teresa Przydatek z Poniatojew
- kat. teatr: Teatr Czapla z Czaplinka



Nagrodę Dyrektora Kujawsko-Pomorskiego Centrum Kultury w Bydgoszczy otrzymała **Dorota Biatek z Jarostawia**.

Nagrodę Prezydenta Miasta Włocławek otrzymał **Zespół Folklorystyczny „Smólnik”**.

Nagrodę Portu Lotniczego Bydgoszcz SA. otrzymała **Kinga Czerwińska**.

Przebieg wsparli: Prezes Rady Ministrów RP Mateusz Morawiecki, Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej Elżbieta Rafalska, Ministerstwo Edukacji i Szkolnictwa Wyższego, Minister Kultury i Dziedzictwa Narodowego Piotr Gliński, Wojewoda Kujawsko-Pomorski Mikołaj Bogdanowicz, Marszałek Województwa Kujawsko-Pomorskiego Piotr Całbecki, Prezydent Miasta Włocławek Marek Wojtkowski, Biskup Ordynariusz Diecezji Włocławskiej Wiesław Mering, Narodowe Centrum Kultury, Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Toruniu, Krajowa Rada Notarialna.



FORUM III WIEKU

– CZY ŚWIAT PASUJE DO WIEKU,
CZY TEŻ WIEK MA PASOWAĆ DO ŚWIATA?



FORUM III WIEKU JEST WYDARZENIEM, PODCZAS KTÓREGO OBECNE ZMIANY DEMOGRAFICZNE SĄ POSTRZEGANE NIE JAKO ZAGROŻENIE, ALE JAKO SZANSA DLA ROZWOJU EKONOMICZNEGO I SPOŁECZNEGO, W TYM RÓWNIEŻ DLA PODMIOTÓW BIZNESOWYCH. DOTYCZY TO WIELU OBSZARÓW, M.IN. OCHRONY ZDROWIA, ZDROWEGO STYLU ŻYCIA, OPIEKI SPOŁECZNEJ, EKONOMII I FINANSÓW, EDUKACJI, KULTURY, TURYSTYKI, SPORTU, REKREACJI, TRANSPORTU, MIESZKALNIC-TWA CZY NOWYCH TECHNOLOGII.



W dniach 5-7 września w Nowym Sączu i w Krynicy z udziałem ponad 200 liderów UTW i organizacji seniorskich z kraju oraz zagranicy odbyło się X Forum III Wieku. Rozpoczęło się ono 5 września w Nowym Sączu uroczystym wystą-

pieniem Pani **Wiesławy Borczyk**, Prezes Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku i Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku, które wraz z Europejskim Instytutem Rozwoju Obywatelskiego są organizatorami forum.

Gośćmi Honorowymi forum byli: Wicemarszałek Województwa Małopolskiego – **Wojciech Kozak**, Członek Zarządu Województwa Małopolskiego – **Leszek Zegzda**, Przewodnicząca Sejmiku Województwa Małopolskiego – **Urszula Nowogórska** oraz Starosta Powiatu Nowosądeckiego – **Marek Pławiak** i Zastępca Prezydenta Miasta Nowego Sącza – **Wojciech Piecha**.

Przybył również **Władysław Kosiniak-Kamysz**, poseł, b. minister Pracy i Polityki Społecznej, który zainicjował tworzenie polityki senioralnej w naszym kraju.

Goście Honorowi X Forum III Wieku podkreślali wagę i konieczność prowadzenia polityki senioralnej przez rząd i na wszystkich szczeblach samorządu terytorialnego, przy aktywnym włączeniu się organizacji pozarządowych oraz środowiska uczelni wyższych oraz przedsiębiorców.

Jako prelegent podczas Forum III Wieku głos zabierał m.in.: **Paweł Chorąży** z Ministerstwa Infrastruktury i Rozwoju i mówił o programie „Dostępność Plus”.

Pierwszego dnia forum odbyła się ponadto debata Aktywny Senior w życiu publicznym, społecznym, gospodarczym.

W debacie wystąpili: **Lidia Ułanowska**, Dyrektor Departamentu Polityki Senioralnej w MRPiPS, **Anna Okońska-Walkowicz**, Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej, **Krzysztof Pawłowski**, Prezydent WSB-NLU i **Barbara Imiołczyk** z Biura Rzecznika Praw Obywatelskich oraz **Wojciech Kaczmarczyk**, Dyrektor Narodowego Instytutu Wolności.



UCZESTNICY X FORUM III WIEKU NA FORUM EKONOMICZNYM. ZDJĘCIE PIOTR DROŻDZIK

Gościem specjalnym X Forum III Wieku była **prof. An Hermans**, Prezydent Europejskiej Unii Seniorów (ESU), największej organizacji seniorów w Europie. Pani Profesor w trakcie wystąpienia na Forum podkreśliła rolę Uniwersytetów Trzeciego Wieku i pogratulowała inicjatywy powołania Forum III Wieku. Przedstawiła ona sytuację seniorów w krajach Europy.

6 września, drugiego dnia Forum III Wieku uczestnicy przenieśli swoje obrady do Krynicy Zdroju, aby tam wspólnie z uczestnikami Forum Ekonomicznego omawiać sprawy dotyczące seniorów. W Krynicy odbyły się dwa panele dyskusyjne: Aktywność obywatelska osób starszych. Szanse, wyzwania, bariery oraz Srebrna gospodarka. Innowacje dla Seniora – innowacyjny rozwój.

Tematem przewodnim trzeciego dnia X Forum III Wieku – 7 września – było bezpieczeństwo seniora. Uczestnicy wzięli udział w panelu dyskusyjnym Bezpieczeństwo seniora – prawo i praktyka.

Odbyło się również VIII Małopolskie Forum UTW – *Dobre Praktyki w Projektach Dedykowanych Seniorom*. Jednym z prelegentów był Prezes Stowarzyszenia MANKO, redaktor naczelny Głosu Seniora, **Łukasz Salwarowski**, który mówił o **Programie Gmina Przyjazna Seniorom**, zapraszając do niego wszystkie gminy w Polsce.

Forum zakończyło się przyjęciem Stanowisk, które zawierają podsumowanie obrad i najważniejsze wnioski. Uczestnicy proponują w nich utworzenie na szczeblach centralnym oraz samorządowym urzędów Rzecznika ds. Osób Starszych. Ponadto proponowane są dalsze zmiany prawa, w wyniku których jakość życia seniorów ma ulegać poprawie.

Więcej informacji: www.forumtrzeciegowieku.pl

XXVIII FORUM EKONOMICZNE W KRYNICY

– EUROPA WSPÓLNYCH WARTOŚCI
CZY EUROPA WSPÓLNYCH INTERESÓW?

FORUM EKONOMICZNE W KRYNICY TO COROCZNE SPOTKANIE ŚWIATA BIZNESU I POLITYKI EUROPY ŚRODKOWO-WSCHODNIEJ, ORGANIZOWANE OD BLISKO 30 LAT. NIEMAL 4,5 TYS. ZAPROSZONYCH GOŚCI ORAZ PONAD 600 DZIENNIKARZY Z 60 KRAJÓW ROZMAWIAŁO O POTRZEBNYCH W EUROPIE REFORMACH, WYZWANIACH FINANSOWYCH I TRANSPORTOWYCH, POMOCY W CZASACH KRYZYSU I ZAPEWNIENIU SZEROKO POJĘTEGO BEZPIECZEŃSTWA. SPORO MIEJSCA POŚWIĘCONO TAKŻE PERSPEKTYWOM ROZWOJU I WSPÓŁPRACY W REGIONIE.

KRYNICA TO LUDZIE

W tegorocznym Forum wzięli udział najważniejsi gracze świata polityki, biznesu i mediów w Europie Środkowo-Wschodniej, a także ludzie nauki i kultury. Polskie władze reprezentowali premier **Mateusz Morawiecki**, marszałek Sejmu **Marek Kuchciński** i marszałek Senatu **Stanisław Karczewski** oraz ministrowie polskiego rządu. Wśród znamienitych gości zagranicznych znaleźli się przedstawiciele m.in. Litwy, Łotwy, Węgier, Malty, Ukrainy, Bułgarii. W Krynicy obecni byli również przedstawiciele władz samorządowych, którzy o wyzwaniach swoich „małych ojczyzn” rozmawiali w ramach odrębnej ścieżki tematycznej – Forum Regionów.

O najważniejszych tematach gospodarczych w Krynicy dyskutowali przedstawiciele polskich i zagranicznych firm o zasięgu regionalnym i globalnym. Wśród nich znalazły się Simon-Kucher & Partners, Siemens Sp. z o.o., Shell Polska Sp. z o.o., ENEA SA, PGE Polska Grupa Energetyczna S.A., Tauron Polska Energia SA, Innoogy Polska S.A., Bank Pekao SA, Giełda Papierów Wartościowych w Warszawie S.A. W Krynicy byli także obecni przedstawiciele największych polskich i międzynarodowych spółek oraz organizacji: Amazon w Europie, Facebook, Sage Sp. z o.o., BUDIMEX, Polski Fundusz Rozwoju oraz prezes Amerykańskiej Izby Handlowej w Polsce.

PODEJMOWANE TEMATY

XXVIII Forum Ekonomiczne rozpoczęło się debatą na temat możliwych scenariuszy rozwoju Europy *między gospodarką a polityką. Europa w poszukiwaniu recept na wzrost gospodarczy i społeczny*. Raport przygotowany przez grono znakomitych ekspertów Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie zatytułowany Wyzwania ekonomiczne dla Europy Środkowo-Wschodniej został zaprezentowany pierwszego dnia Forum.

W ramach Forum Ochrony Zdrowia, które co roku stanowi jedną ze ścieżek tematycznych krynickiego Forum, odbyło się kilkanaście paneli tematycznych dotyczących m. in. poprawy jakości usług zdrowotnych, efektywności zarządzania w służbie



zdrowia, zapewnienia dostępu do najnowocześniejszych technologii medycznych czy modelu płatności ze efekty leczenia.

We wtorek 4 września odbyła się debata pt. „Regionalne programy zdrowotne w polityce samorządowej” z udziałem **Józefa Szczurek-Żelazko**, wiceminister zdrowia. W debacie uczestniczyli także: **Izabela Damboń-Kandziora** (Dyrektor Departamentu Zdrowia – Urząd Marszałkowski Województwa Opolskiego), **Janusz Meder** (Kierownik Oddziału Zachowawczego Kliniki Nowotworów Układu Chłonnego – Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie), **Jarostaw Pinkas** (Główny Inspektor Sanitarny, Dyrektor – Szkoła Zdrowia Publicznego Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego).

Podczas uroczystej gali zostały także rozdane nagrody dla zwycięzców **Rankingu IX Forum Ochrony Zdrowia**, a w uroczystości wzięł udział **Łukasz Szumowski**, minister zdrowia.

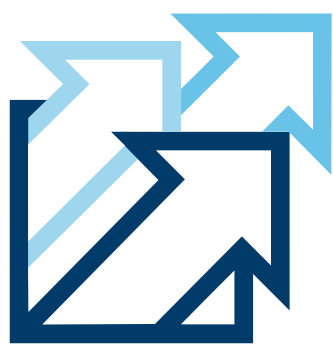
Po raz drugi została zorganizowana w Krynicy, specjalnie z myślą o młodych innowacyjnych przedsiębiorcach, ścieżka **Startup Session Elite**. 21 startupów (nowoutworzonych przedsiębiorstw poszukujących własnego modelu biznesowego) prezentowało swoje pomysły na stoiskach w Economic Accelerator Zone, pitchowało (prezentowało produkty) w Strefie Polskiego Funduszu Rozwoju i odbyło liczne spotkania biznesowe z uczestnikami konferencji. W ramach ścieżki dyskusyjnej Europa Karpat, zainicjowanej przez **Marka Kuchcińskiego**, marszałka Sejmu RP, podczas panelu Sąsiedzi Europy czy sąsiedzi w Europie? paneliści mówili o polityce migracyjnej i polityce sąsiedztwa.

TYTUŁ CZŁOWIEKA ROKU DLA PREMIERA LITWY

Litewski premier **Saulius Skvernelis** otrzymał podczas gali drugiego dnia XXVIII Forum Ekonomicznego tytuł **Człowieka Roku 2017**. Prócz nagrody Człowieka Roku wręczone zostały statuetki w trzech innych kategoriach. Firmą roku 2017 został Polski Fundusz Rozwoju. Najlepszą organizacją pozarządową została **Polska Akcja Humanitarna**, a nagrodę w kategorii Nowa Kultura, Nowej Europy imienia Stanisława Vincenza otrzymał maestro **Krzysztof Penderecki**.

Goście, którzy przybyli na Sądecczynę, aby wziąć udział w XXVIII Forum Ekonomicznym, mieli również okazję sięgnąć do bogatej oferty kulturalnej.

Organizatorem Forum Ekonomicznego w Krynicy-Zdroju jest **Fundacja Instytut Studiów Wschodnich**. Głównym Partnerem jest **Województwo Małopolskie**.



Forum Wizja Rozwoju



ROZMOWA Z MAŁGORZATĄ ZWIERCAN, PRZEWODNICZĄCĄ SEJMOWEJ KOMISJI POLITYKI SENIORALNEJ

Jak ocenia Pani Forum Wizję Rozwoju, szczególnie część poświęconą seniorom?

Dla mnie, jako inicjatorki Forum ważne było, aby stało się ono przestrzenią, gdzie specjaliści ze strategicznych dla rozwoju Polski obszarów gospodarczych mogliby przedstawić swoje poglądy, które byłyby inspiracją do dalszych dyskusji i przede wszystkim działań. Podsumowując w liczbach to Forum było olbrzymim sukcesem. Przez dwa dni przevinęło się około 5 000 uczestników, z czego w ciągu dnia, w części senioralnej wzięło udział ponad 2 000 osób. Wagę przedsięwzięcia podkreśliła wizyta Premiera Mateusza Morawieckiego i uczestnictwo w obradach pięciu ministrów oraz kilkunastu wiceministrów jego gabinetu. Jestem Przewodniczącą Sejmowej Komisji Polityki Senioralnej, dlatego bardzo ważne są dla mnie, i zwracam na nie szczególną uwagę, debaty dotyczące rozwoju polityki społecznej wobec osób starszych.

Sądząc po opiniach, z którymi się spotykam, Forum Wizja Rozwoju spełniło nie tylko moje oczekiwania. Cieszyło się ono dużym zainteresowaniem zarówno przedsiębiorców i odbiorców ich usług, ale także, co szczególnie cieszy, osób planujących rozpoczęcie działalności gospodarczej. Warto podkreślić fakt, że w roli prelegentów występowali profesjonalści i eksperci z różnych dziedzin, co było szczególnie inspirujące dla szukających pomysłów do samorealizacji czy prowadzenia własnego biznesu. Odpowiadając na pytanie dotyczące części senioralnej, muszę podkreślić: „srebrna gospodarka” to już nie nisza, a możliwy do zagospodarowania olbrzymi dział gospodarki, w którym jest miejsce na wiele nowych przedsięwzięć.

Przygotowanie debat, zgromadzenie prawie 500. ekspertów w jednym miejscu i czasie to olbrzymia praca. Szczególne podziękowania składam więc kolegom, którzy zaangażowali się w realizację mojego pomysłu, i którzy wraz ze mną pracowali przy organizacji tego największego wydarzenia gospodarczego w Polsce Północnej.

Jakie tematy najbardziej interesowały seniorów?

Z tego co mogłam zaobserwować w trakcie bloku srebrna gospodarka, wszystkie poruszane tematy cieszyły się równie dużym

zainteresowaniem osób starszych. Nie dziwi mnie to, bo jeśli chodzi o politykę senioralną nie ma tematów mniej lub bardziej istotnych. Ze względu na to, że osoby starsze stanowią coraz liczniejszą oraz niezwykle zróżnicowaną grupę społeczną, zarówno aktywne starzenie się, jak i kierunki rozwoju polityki społecznej wobec osób starszych, system zabezpieczenia społecznego, opieka zdrowotna czy bezpieczeństwo są tematami, które przy każdej możliwej okazji należy poruszać i o nich rozmawiać. Z tych rozmów wypływają wnioski, które z kolei mogą być realizowane i to jest wartość jakiej nie można nie dostrzegać.

Mam również świadomość, że takich tematów jest więcej. Szczерze więc zachęcam osoby starsze do przesyłania na specjalnie utworzony adres mailowy seniorzy@sejm.gov.pl informacji odnośnie kwestii, które uważają za szczególnie istotne i pilne. Te głosy osób starszych pozwolą nam – parlamentarzystom, a w szczególności mnie, jako Przewodniczącą Komisji Polityki Senioralnej, na bardziej efektywne i wychodzące naprzeciw ich oczekiwaniom działanie.

Jakie wnioski z tego spotkania należy wysunąć w kontekście polityki senioralnej?

Przede wszystkim wniosek nie jedyny, ale najważniejszy: dużo jest jeszcze do zrobienia. Wiele potrzeb jest jeszcze niezaspokojonych, a niektóre z nich nie są nawet jeszcze zdefiniowane. W Polsce o polityce senioralnej zaczęto rozmawiać stosunkowo niedawno. Cieszę się jednak, że rozmowy te są coraz częstsze, coraz bardziej merytoryczne i coraz więcej wynika z nich realnych działań.





Jakie potrzeby są więc według Pani najważniejsze w związku ze starzejącym się społeczeństwem?

Myślę, że wszystkie potrzeby związane ze starzeniem się społeczeństwa są równie ważne i co jest także istotne, wszystkie te potrzeby są równie pilne. Niestety, jak już wielokrotnie powtarzałam, wieloletnich zaniedbań nie da się nadrobić w jedną chwilę, czy w obecnej sytuacji w 3 czy nawet 4 lata. Efektywna polityka senioralna powinna być prowadzona przez podejmowanie działań długofalowych. Przy projektowaniu tych działań powinno wziąć się pod uwagę każdy aspekt życia osób starszych oraz obecne i przewidywane przyszłe jego uwarunkowania.

Cieszy mnie, że moja opinia w tej kwestii jest zbieżna z działaniami obecnego rządu. Przygotowany w Ministerstwie Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej dokument „Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. Bezpieczeństwo. Uczestnictwo. Solidarność”, o którym podczas Forum mówiła m.in. Minister Elżbieta Bojanowska, w pełni wpisuje się w te założenia. Kluczowe jest dla mnie także, że po raz pierwszy zaprojektowane w nim zostały również działania skierowane do niesamodzielnych osób starszych. Jestem przekonana, że zawarty w nim program pozwoli na usystematyzowanie i usprawnienie działań z tego obszaru polityki.

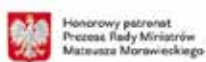
Jak będzie wyglądać praca Komisji Polityki Senioralnej po wakacjach parlamentarnych?

Oprócz codziennej pracy Komisji, we wrześniu organizowana jest konferencja „Seniorzy w Niepodległej – Polska przyjazna seniorom”.

Ponadto zaplanowane są również wizytacje: w Domu Pomocy Społecznej w Prudniku oraz w Narodowym Instytucie Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji. Podczas posiedzeń Komisji będziemy poruszać m.in. takie tematy jak: równe traktowanie i przeciwdziałanie dyskryminacji ze względu na wiek, ochrona konsumentów oraz rekomendacje dotyczące rynku usług senioralnych, dostępność do rehabilitacji osób starszych po zastosowanym leczeniu szpitalnym.

Na posiedzeniach będziemy także rozmawiać na tematy przesłane do Komisji na adres seniorzy@sejm.gov.pl. Zgadzam się z często wypowiedzanym przez osoby starsze stwierdzeniem „nic o nas bez nas”, dlatego też najbardziej mi zależy i najbardziej czekam na tematy, które zostaną do nas przesłane na ten adres mailowy. Są one istotną inspiracją do dalszej pracy.

Patronat honorowy



Partner strategiczny



Patron główny



Partner główny



Sponsor



Partner +

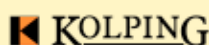


Partner



„RODZINNA NIEDZIELA Z NGO 2018” W BOCHNI

Pomysłodawcą i głównym organizatorem pikniku rodzinnego, który odbył się 8 lipca 2018 r. w Parku Rodzinnym Uzbornia było Stowarzyszenie „Rodzina Kolpinga w Bochni”, a współorganizatorami Miejski Dom Kultury, Wydział Promocji i Rozwoju Miasta oraz organizacje pozarządowe. Można było wykonać bezpłatne badania, skosztować zdrowej żywności oraz odebrać bocheńską edycję Ogólnopolskiej Karty Seniora i „bocheńską kopertę życia”. Organizator zadbał o bogaty program pikniku, wśród licznych atrakcji nie zabrakło różnych konkursów, zawodów sportowych, gier i zabaw.



29.06.2018 ROKU ODBYŁY SIĘ II WŁOCŁAWSKIE SENIORALIA.

Najpierw barwny korowód z władzami miasta przemaszerował ulicami do Centrum Kultury Browar B. Tu przeprowadzono konkursy: na najciekawsze stroje oraz „Włocławek na stulecie odzyskania niepodległości”. Odbył się też występ grupy tanecznej „Impuls” oraz prezentacja dotycząca zagrożeń dotyczących na seniorów. Swoje umiejętności zaprezentowały grupy wokalne, gwędzarki i kabarety. Senioralia zakończyła wspaniała zabawa integracyjna, podczas której miał miejsce I Turniej Tańca Tanga – „Tango z różą w zębach”.



5. WIECZORNY 4F PÓLMARATON PRASKI

1 września 2018 r. odbył się najpierw bieg na 5 km, czyli Praska Piątka, a godzinę później, o 20.30 wystartował Półmaraton Praski. W biegach wzięło udział 10 tys. osób. Trasa zaczynała się i kończyła na PGE Narodowym, a prowadziła ulicami Pragi. Wieczornemu biegowi towarzyszyła muzyka i światło pochodni na mecie. Zwyciężył Kamil Jastrzębski (SKB Kraśnik). Naszym reprezentantem i uczestnikiem półmaratonu był Ambasador Zdrowego Stylu Życia Głosu Seniora, dr inż. Marek Pilch.



W dniu 7.06.2018 r. w Krakowie odbyła się II Ogólnopolska Konferencja Naukowa „Dla zdrowego i aktywnego starzenia”. Organizatorami byli AWF Kraków, Forum „Młodzi Duchem 50 Plus” i firma Vitberg z Nowego Sącza. Po oficjalnym otwarciu, w którym głos zabrali m.in. inicjatorzy wydarzenia, mgr. inż. Lucjan Surdej oraz dr Joanna Gradek, Wojewoda Małopolski Piotr Ćwik odczytał list od Premiera RP, Mateusza Morawieckiego. Następnie rozpoczęły się wykłady naukowe oraz praktyczne warsztaty dla seniorów. Co nietypowe dla konferencji naukowych, uczestnicy mogli skorzystać z praktycznych zajęć z wykwalifikowanymi instruktorami.



15 czerwca odbyły się III Olkuskie Dni Seniora oraz II Olkuskie Senioralia. W pierwszej części wydarzenia wręczono Certyfikaty Miejsc Przyjaznych Seniorom, a następnie zaproszeni goście wygłosili szereg wykładów. Druga część imprezy – II Olkuskie Senioralia – rozpoczęła się o godzinie 14:00 wspólnym zwiedzaniem miasta. Następnie uformowany został barwny korowód, który wykonał uroczystą paradę wokół rynku. W programie znalazły się również tańce oraz występy artystyczne.



II PŁOŃSKIE SENIORALIA

W sobotę 25 sierpnia 2018 r. po raz drugi w Płońsku odbyły się senioralia. Rozpoczęto występem artystycznym tancerzy ze Szkoły Muzyki i Tańca „Nutka”. Po omówieniu korzyści wynikających z posiadania Karty Seniora oraz prezentacji „koperty życia” odbyło się wręczenie certyfikatów i naklejek przedsiębiorcom, którzy przystąpili do programu. Ważnym elementem spotkania była prezentacja kampanii Stop manipulacji, nie kupuj na prezentacji!. W drugiej części spotkania bawiono się przy melodii zespołu Horoskop oraz obejrzano występ artystyczny zespołu Wiecznie Młodzi. W imprezie udział wzięło ok. 300 osób.



DOM POMOCY SPOŁECZNEJ W WIĘCKOWICACH PRZYJAZNY SENIOROM

W dniu 20 czerwca 2018 r. odbyły się w Więckowicach XIV Powiatowe Dni Seniora. Organizatorami byli Stowarzyszenie Towarzystwo Przyjaciół DPS wraz z Domem, przy wsparciu finansowym Powiatu Krakowskiego i PFRON za pośrednictwem PCPR. Obecni byli przedstawiciele samorządu. W ramach obchodów realizowane były zadania pn. Aktywność to zdrowie i Piknik integracyjny nie tylko dla seniora. W imprezie plenerowej wzięło udział ok. 300 osób, w tym 14 Klubów Seniora z powiatu krakowskiego.

Polecamy stronę: www.dpswieckowice.pl



NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ PO 60-TCE

O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI ŁĄCZĄCEJ SIĘ Z WIEKIEM SENIORALNYM ORAZ MOŻLIWOŚCIACH UZYSKANIA WSPARCIA W TAKICH PRZYPADKACH GŁOS SENIORA ROZMAWIA Z DYREKTOREM MAŁOPOLSKIEGO ODDZIAŁU PFRON, PANIĄ **MARTĄ MORDARSKĄ**.

Jakie programy pomocowe dla osób starszych realizuje PFRON?

Pomoc ze środków finansowych PFRON dla osób z niepełnosprawnością realizują jednostki terytorialne tj. Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie (PCPR) lub Miejskie Ośrodki Pomocy Społecznej (MOPS) zgodnie z miejscem zamieszkania. Wsparcie osób z niepełnosprawnością w samodzielnym funkcjonowaniu obejmuje m.in.: dofinansowanie uczestnictwa w turnusach rehabilitacyjnych, dofinansowanie zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny, przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze, dofinansowanie likwidacji barier architektonicznych, w komunikowaniu się i technicznych, dofinansowanie w ramach programu „Aktywny samorząd”, (m.in. do zakupu i montażu oprzyrządowania do posiadanego samochodu, pomoc w zakupie sprzętu elektronicznego oraz oprogramowania, dofinansowanie do naprawy wózka inwalidzkiego o napędzie elektrycznym, pomoc w zakupie oraz utrzymaniu sprawności technicznej protezy kończyny).

Wiek senioralny często łączy się z nabyciem niepełnosprawności. Wymiana stawu biodrowego czy kolanowego jest podstawą do uzyskania orzeczenia o niepełnosprawności. Gdzie seniorzy mogą uzyskać informacje na ten temat?

Orzeczenie o stopniu niepełnosprawności wydawane jest przez miejski lub powiatowy zespół orzekania o niepełnosprawności w miejscu zamieszkania osoby zainteresowanej. Do wniosku o ustalenie stopnia niepełnosprawności należy dołączyć: dokumentację medyczną, zaświadczenie lekarskie oraz inne dokumenty mające wpływ na ustalenie stopnia niepełnosprawności.

Jakie choroby wieku dojrzałego są podstawą do orzeczenia niepełnosprawności?

O wydanie orzeczenia o niepełnosprawności mogą się starać osoby, które mają naruszoną sprawność organizmu oraz poprzez swoje ograniczenia są osobami niezdolnymi do pracy zarobkowej, wymagają opieki lub pomocy od innych bądź mają problemy z codziennymi czynnościami i potrzebują urządzeń, które pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu. Spełnienie powyższych warunków

nie oznacza jednak automatycznie, że otrzyma się orzeczenie o niepełnosprawności. Należy złożyć wniosek wraz z wymaganą dokumentacją do powiatowego lub miejskiego zespołu do spraw orzekania o niepełnosprawności. Wniosek powinien być rozpatrzony nie później niż w ciągu 1 miesiąca od dnia jego złożenia. Wnioskodawca bierze udział w posiedzeniu składu orzekającego. Podczas posiedzenia przeprowadza się badanie – ocenę stanu zdrowia osoby zainteresowanej oraz dokonuje się oceny funkcjonowania osoby przede wszystkim w sferze fizycznej, psychicznej i społecznej.

Jak PFRON zachęca przedsiębiorców do zatrudniania osób niepełnosprawnych?

Dofinansujemy wyposażenie stanowisk pracy, przystosowanie ich do potrzeb osób z niepełnosprawnością, szkolenia oraz dofinansowanie do wynagrodzeń. Kwoty dopłaty do wynagrodzeń uzależnione są od stopnia niepełnosprawności i rodzaju schorzeń osoby niepełnosprawnej i kształtują się od 450 zł aż do 2 400 zł przy zatrudnieniu na pełny etat. Kwota 450 zł jest dofinansowaniem do wynagrodzeń pracownika posiadającego lekki stopień niepełnosprawności, kwota 1125,00 zł przy stopniu umiarkowanym, a 1800,00 zł przy stopniu znacznym. Podane kwoty zwiększane są o dodatkowe 600 zł w przypadku, gdy osoba niepełnosprawna posiada tzw. szczególne schorzenia, do których zalicza się choroby psychiczne, upośledzenie umysłowe, epilepsję, całościowe zaburzenia rozwojowe oraz osoby niewidome i niedowidzące w stopniu znacznym i umiarkowanym. Co ważne – w przypadku osób niepełnosprawnych ze stopniem znacznym dofinansowanie pracodawca może otrzymywać nawet jeśli posiadają oni ustalone prawo do emerytury, w przypadku stopnia umiarkowanego i lekkiego – tylko do czasu ustalenia prawa do emerytury.

Czy uważa Pani, że specjalna kampania realizowana wspólnie przez PFRON oraz magazyn Głos Seniora, mająca na celu informowanie osób 60+ o prawach im przysługujących w związku z nabyciem niepełnosprawności mogłaby pomóc seniorom?

Oddział Małopolski PFRON aktywnie stara się prowadzić kampanie informacyjne wśród osób z niepełnosprawnością na temat możliwości uzyskania wsparcia. Organizujemy konferencje oraz stoiska informacyjne na różnego rodzaju wydarzeniach, tak aby dotrzeć z informacją do jak największej liczby osób. Uczestniczymy również w organizowanych Dniach Seniora. Wspólna kampania PFRON oraz Głosu Seniora sprzyjałaby rozpowszechnieniu informacji na temat praw przysługujących osobom z niepełnosprawnościami.



MARTA MORDARSKA – Dyrektor Małopolskiego Oddziału PFRON

Rodowita Nowosądeczanka, absolwentka KUL. Była radna Sejmiku Województwa Małopolskiego. Pracowała w komisjach: Polityki Prorodzinnej i Społecznej, Komisji Kultury, Komisji Rewizyjnej. Zasiadała w Radzie ds. Polityki Senioralnej przy Ministerstwie Pracy i Polityki Społecznej. W ostatnich latach zrealizowała wiele programów dedykowanych młodzieży, rodzinom, seniorom, osobom niepełnosprawnym. Zwyciężczyni plebiscytu „Sądeczanin Roku” w 2013 roku.



Stwórz z nami ogólnopolską publikację

PATRIOTYCZNY GŁOS SENIORA

– ŚLADAMI NIEPODLEGŁEJ

Pasjonujesz się historią swojej okolicy?
Pamiętasz o bohaterach i miejscach
niedocenionych?

**Ocal je od zapomnienia
i opowiedz nam o ich historii.**

Tekst powinien mieć
maksymalnie dwie strony A4
(6000 znaków ze spacjami).
Zdjęcia w formacie jpg
lub png max 300 DPI,
czyli ok 1 MB.

Czekamy na zgłoszenia konkursowe pod adresem:

e-mail:

✉ **patriota@manko.pl**

lub pocztą tradycyjną:

📍 **Al. Juliusza Słowackiego 46/30
30-018 Kraków**

do dnia **10 października 2018 r.**

Najciekawsze prace wraz ze zdjęciami zostaną nagrodzone opublikowaniem
w specjalnym wydaniu Ogólnopolskiego Głosu Seniora
pt. **„PATRIOTYCZNY GŁOS SENIORA - ŚLADAMI NIEPODLEGŁEJ”**

Szczegóły na stronie **www.glosseniora.pl**
w zakładce – MAGAZYN GŁOS SENIORA/PATRIOTYCZNY
GŁOS SENIORA – ŚLADAMI NIEPODLEGŁEJ

FRANCESCO NULLO – BOHATER „Z ZIEMI WŁOSKIEJ DO POLSKI”



Francesco Nullo jest ważną postacią i są wśród nas ludzie, którzy realizują jego wartości. Urodzony 1 marca w 1826 r. w Bergamo, pułkownik, przyjaciel i powiernik Giuseppe Garibaldiego, był dowódcą grupy tzw. Garibaldczyków, oddziału włoskich ochotników uczestniczących w powstaniu styczniowym.

Brat udział w wojnie z Austrią w 1848 r. W kwietniu 1863 r. przybył z Włoch do Krakowa. Mianowany został przez Rząd Narodowy generałem. 3 maja na czele Legii Włosko-Francuskiej przekroczył granicę Królestwa Polskiego pod Krzeszowicami. Pierwsze starcie było korzystne dla Nulla, pokonał oddziały rosyjskie pod Podłężem. Zginął w bitwie pod Krzykawką 5 maja 1863 r. Został pochowany na cmentarzu w Olkuszu. W 1908 r. na jego grobie postawiono w konspiracji pomnik z inicjatywy dr Buchawieckiego.

Francesco Nullo jest godny naśladowania, jako ten, który walczył i oddał życie za wolność Waszą i naszą. Nie walczył we własnej Ojczyźnie, ale pomagał Polsce, która próbowała odzyskać niepodległość. Potrafił zjednać sobie ochotników, którzy walczyli pod jego dowództwem.

■ GRAŻYNA BIALIK

BARBARA SZWAJCOWSKA

Nad piękną Jurą Krakowską

*Nad piękną Jurą Krakowską, pamięci duch nas wciąż budzi,
by przeszłość – przyszłości wspominać, by trudzić, bez końca się trudzić...
Jest na niej nieduża miejscowość, co ogniem tańcucha się stała
Styczniowego Powstania w przeszłości, a nazywa się po prostu Skala.*

*Powstańców-bohaterów tamtych, każdy dzień przybliża nam oblicza.
Mieszkasz tutaj... na ulicy Powstańców, Potiebni, Walecznych,
Nullo czy Langiewicza.
Andrzej Potiebnia padł w Skale przed cmentarzem,
Francesco Nullo poległ pod Krzykawką.
Obaj wspierali Polaków dążenia z poświęceniem,
o wolność walczyli z odwagą!*

*Na ołtarzu naszej Ojczyzny złożyli ofiarę wielką, dla obcego kraju...
dla sprawy... dla dobra wszystkich ludzi... w imię lepszej przyszłości
i ciężkiego losu naprawy,
a dzisiaj tak wielu wśród nas, mimo możliwości, skąpi zwykłego poświęcenia,
beznadziejny los drugiego, życie innego... nie ma już wielkiego znaczenia?*

*Pomyśl, czy potrafisz budować więzi, nawet tam gdzie los niepewny,
jak kiedyś włoski generał Francesco – młody, wytrwały, dzielny.
Może by to przeznaczenie lub drażniący zapach wolności,
który powiódł „z ziemi włoskiej do Polski” człowieka świętej powinności.*

*I pamiętaj, że każdy krok na tej ziemi, w historii stawia swój ślad,
każda chwila ma swoją wagę... każdy człowiek jest wiele wart!*

NIEPODLEGŁA – ŚLADAMI KAPLICZEK

100 lat po odzyskaniu wolności w Polsce poszłam na spacer po Sosnowcu uliczkami związanymi z Niepodległością. Przy ulicach tych postawiono kapliczki. W moim mieście jest ich 14, chociaż różne źródła mówią o 21. Odkrycie jednej kapliczki zachęcało mnie do poszukiwania nowej. Czasami przechodziłam obok, nie zauważając jej.

Jedna z kapliczek znajduje się przy ul. Staszica. Upamiętnia ona powstanie z 1863 r. Wystawiona w roku 1864, kryje zbiorową mogiłę 30 powstańców z oddziału ptk Apolinarego Kurowskiego poległych w boju stoczoną w Sosnowcu w dniach 6-7.02.1863 r. Została ona ufundowana przez Zofię Thomas-Rudzką – matkę poległego w walce powstańca – Władysława Rudzkiego.

Dopiero po zatrzymaniu się przy kapliczce i dokładnym przyjrzeniu się jej widzimy tablicę o treści: Grób wojenny powstańców styczniowych poległych 1863-1864.

Kapliczka powstała aby pamiętać, że ludzie walczący o wolność byli bohaterami. Tablica pomaga nam nie zapominać o postaciach historycznych, o poległych w walce o wolność i suwerenność naszej Polski. Chciałam podzielić się tymi spostrzeżeniami z innymi. Moim wielkim pragnieniem jest, aby te miejsca żyły i aby chronić je przed zapomnieniem. Są to ślady przeszłości, często niedoceniane.

Z okazji rocznicy Niepodległości chciałam fotografować kapliczki związane z Niepodległością w mojej miejscowości. Po przygotowaniu fotografii mam zamiar zorganizować wystawę fotograficzną pt. „Sosnowieckie kapliczki niepodległościowe”, a także wziąć udział w konkursie fotograficznym – Religijny obiekt o charakterze patriotycznym.

■ GRAŻYNA BIALIK



KAPLICZKA PRZY UL. STASZICA W SOSNOWCU



KAPLICZKA PRZY UL. WIEJSKIEJ W SOSNOWCU

TECHNIKI MANIPULACJI

WYKORZYSTYWANE W TRAKCIE SPRZEDAŻY
 BEZPOŚREDNIEJ WRAZ Z PRZYKŁADAMI
 ICH ZASTOSOWANIA

1. EFEKT PRESTIŻU I WYGODY

Uzyskiwany jest poprzez zaproszenie uczestników do eleganckiego hotelu wysokiej klasy, w dużym mieście, w nowoczesnym i miłym dla oka otoczeniu. Sami prezenterzy prezentują się bardzo dobrze, są atrakcyjni fizycznie, w trakcie powitania zachowują się grzecznie i uprzejmie.

Przykład: 8-9 lipca w hotelu Sound Garden w Warszawie odbywa się ogólnopolska konferencja dla pracowników salonów Fuga Best. Na profilu społecznościowym firmy można znaleźć kilka nagrań wideo z tego wydarzenia. Kamera podąża za wchodzącymi do sali gośćmi z Korei. Witani są gromkimi brawami.

Działanie efektu: Skoro to takie łatwe miejsce, to znaczy, że towar musi być wysokiej jakości. Jak miło jest wejść do hotelu, gdzie jestem od progu witana z uśmiechem. Teraz mogę się odprężyć i poczuć, że jestem właściwie doceniona i szanowana. Mogę się zrelaksować i odpocząć na tym miękkim krześle. Jest mi przyjemnie. W takim nastroju jestem przychylnie nastawiona do całego świata. Nie mam teraz ochoty na racjonalne myślenie, analizowanie, porównywanie ani sceptycyzm.

2. EFEKT LIMITOWANEJ OFERTY (TYLKO DLA WYBRANYCH)

Wykorzystywany jest przez podanie informacji o ograniczonej dostępności oferty. Skutkuje chęcią zakupu wyjątkowej, rzadko spotykanej okazji.

3. BUDOWANIE NAPIĘCIA

W trakcie wystąpienia prezenter stosuje krótkotrwałe przerwy, co ma zwrócić uwagę potencjalnych klientów. Moduluje głos, mową ciała sugeruje zaciekanie, wielokrotnie dopytuje się o możliwą cenę po obniżce, utrzymuje stały i aktywizujący kontakt z gośćmi, nie kończy zdań, stosuje wyczekujące pauzy w wypowiedzi.

4. NIEPRAWDZIWA OBIETNICA

Zapraszając na prezentację albo bezpłatne badania dzwoniący podkreślają, że każdy z gości otrzyma prezent od firmy. Informacja o tym, że będą wydawane na końcu kilkugodzinnej prezentacji jest przemilczana.

5. KWESTIONOWANIE ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA NAJBLIŻSZYCH: „CZY DOBRZE DBA PANI O WŁASNE DZIECI?”

Stosowane przez publiczne poddanie w wątpliwość poczucia obowiązku dbania o rodzinę/żonę/dzieci. Pytanie jest zazwyczaj adresowane do konkretnej osoby. Na takie pytanie nie da się odpowiedzieć przecząco.



6. GRATISY I DARMOWE PREZENTY W RAMACH OFERTY

Dodawanie „gratisów” do zakupu, „dodatkowych elementów” i „prezentów” jako zachęty do zakupu towaru. W rzeczywistości cena obejmuje wszystkie elementy zestawu.

7. EFEKT TŁUMU, UZNANIA I POKLASKU

Wyróżnienie potencjalnego klienta, wyrażanie podziwu, uznanie jego „mądrości”. Skutkuje potrzebą konsekwentnego postępowania, przyjemnie łaskocze poczucie własnej wartości.

8. KAŻDY GŁOS NIEZADOWOLENIA JEST SZYBKO TORPEDOWANY

Natychmiastowe reagowanie na wątpliwości i zastrzeżenia poprzez oddalenie ich. Zachęcenie pozostałych uczestników do poparcia bezzasadności zgłaszanych obiekcji.

9. EFEKT POPARCIA I REKOMENDACJI INNYCH: „CZY PANI BY CHCIAŁA BYĆ W TAMTYM MIEJSCU?”

Zachęcenie do dołączenia do elitarniej grupy. Włączenie do grona szanujących się ludzi, którzy dbają o zdrowie.

10. SPOUFALANIE SIĘ, BUDOWANIE ZAUFANIA, TWORZENIE PRZYJACIELSKIEGO NASTROJU, SWOBODNEJ, CIEPŁEJ I RODZINNEJ ATMOSFERY

Ma na celu zrównanie poziomu ze sprzedającym który kreuje się na człowieka sukcesu, wywołuje poczucie bliskości i podobieństwa. Lubimy to, co jest podobne do nas.

11. BRANIE NA LITOŚĆ, WSKAZYWANIE WZORU DO NAŚLADOWANIA

Podawanie informacji o wrażliwym, kochającym rodziców właścicielu, który wymyślił urządzenie pomagające przeżyć umierającej matce jej ostatnie chwile.

CZY PAŃSKA MAŁŻONKA ZASŁUGUJE NA TEN ZESTAW?

NASI REPORTERZY JAKO UKRYCI AGENCI UCZESTNICZYLI W PREZENTACJI GARNKÓW ORAZ SPRZĘTU KUCHENNEGO. SPOSOBY MANIPULACJI UŻYWANE PRZEZ PROWADZĄCYCH, ABY PRZEKONAĆ DO ZAKUPU, PRZESZŁY NASZE NAJŚMIELSZE OCZEKIWANIA.

Wchodzimy do czterogwiazdkowego prestiżowego hotelu Qubus. Marmury, szkło i światła lekko onieśmiałają. Jedziemy przeszkloną windą na 2 piętro. Kierujemy się do pięknej sali, gdzie już czekają młodzi, eleganccy, uśmiechnięci i zabiegani organizatorzy. Pan Paweł, główny prowadzący, mówi szybko i głośno, od razu ulegamy wrażeniu, że czas goni i nie przyszlismy tu po to, żeby go tracić. Sala jest pełna ludzi, głównie seniorów, jak się później okazuje, spoza miasta. Nie wszyscy chętni zdolali dostać się do środka. Dwie osoby z obsługi zostały przed drzwiami, żeby tłum nie wdarł się do sali i aby prezentacja garnków oraz sprzętu kuchennego mogła odbyć się bez przeszkód.

Prowadzący szybko skraca dystans, mówiąc do zebranych „wy” – rozumiecie, słuchajcie, lubicie. Sytuacja trochę przypomina lekcję w zatłoczonej klasie, pan Paweł wchodzi w rolę nauczyciela: „Ej, gaduły, bo was rozsadzę”. To od razu umieszcza nas w relacji zwierchnik-podwładny, jakże innej od relacji klient-sprzedawca... Pan Paweł umiejętnie utrzymuje uwagę słuchaczy i okazuje się osobą o wielu twarzach. Sypie dowcipami, argumentuje używając wiedzy fachowej z wielu dziedzin, kokietuje odwołując się do relacji damsko-męskich, używa pochlebstw, odnosi się do doświadczenia życiowego słuchaczy, obiecuje prezenty, a przy tym zdarzają mu się błędy językowe i kojarzy się nam z wymarzoną synem czy wnuczką. Empatyczny i znający życie chłopak z sąsiedztwa, który radzi sobie jak może.

Prowadzący często zadaje te same pytania: „Podoba się? Komu się podoba, ręka do góry”, „Dlaczego się podoba?”, „Czy chciałby Pan gotować w naszych garnkach?”, „Nie pytam czy chce Pan kupić, ale czy się podoba”. „Tak podoba się? To zapraszam do stolika obok, do kolegi on odpowie na wszystkie pytania”. Osoba wchodząca w dialog z panem Pawłem nawet nie wie, że właśnie kupuje zestaw garnków...

Moment podania ceny produktu jest starannie przygotowany. Najpierw Pan Paweł unika odpowiedzi. Potem dostajemy informację, że jest kilka rodzajów cen: cena w salonie, cena na prezentacji oraz cena dla tych, którzy już są w elitarnym klubie posiadaczy produktów tej marki. Dowiadujemy się, że na eksploatacji zestawu garnków można zaoszczędzić 1 200 zł rocznie. Następnie mimochodem pada cena z ubiegłego roku i okazuje się, że w tym roku na pewno nie będzie wyższa. W końcu słyszymy kwotę: 9 800 zł za zestaw garnków. Pan Paweł od razu proponuje, że dla kilku



klientów może „zrobić” lepszą cenę, czyli 5 900 zł. Potem mówi, że to przejęzyczenie i miał na myśli 6 900 zł dla tych „szczęściwców”, którzy zostali wylosowani w konkursie zdrapcowym.

Wśród nas są tacy, którzy mają już garnki z tej firmy, niektórzy od wielu lat i wszyscy bardzo zadowoleni z zakupu. Przy bocznych stolikach odbywają się rozmowy indywidualne. Tłum „niezadowolonych”, którym nie udało się dostać do środka kłębi się za drzwiami. Tak zaaranżowana sytuacja przemawia do wahających się. Odbieramy informację o tzw. społecznym dowodzie słuszności, opisywanym przez psychologów. Skoro inni podejmują decyzję o zakupie, wydaje nam się, że należy łapać okazję tu i teraz.

Prowadzący zrećtnie łączy kwestie kuchenne z archetypem szczęśliwej rodziny, za którym podświadomie tęsknimy. Przez moment wszyscy wstrzymujemy oddech: pan Paweł opowiada o tym, jak sam opiekuje się niepełnosprawnym bliskim. Obraz leżącej, niesamodzielnej osoby, która nie dbała o swoje zdrowie żywienie jest wstrząsający. Jeżeli pieniądze stanowią problem, oferowany jest „korzystny” system ratalny.

W sali robi się co raz bardziej gorąco, a włączenie klimatyzacji okazuje się niemożliwe. Na prośbę o wodę, pan Paweł odpowiada rubasznie, że na „wodę” nie czas i miejsce. „Teleturniej się rozkręca, a widzowie brawa biją!” krzyczy prowadzący i rzeczywiście, sala reaguje oklaskami. „Dokument wypełniacie i od jutra gotujecie i smażyście. Nie czytacie, bo nic tu nie wyczytacie, ja wam wszystko powiem” – pan Paweł wyraźnie nabiera pewności siebie. Wybiera z tłumu potencjalną klientkę i zwraca się do jej męża: „Uczciwie jak na spowiedzi, czy Pańska małżonka zasługuje na ten zestaw? Tak? Dajcie wielkie brawa! Witamy w naszej firmie!”.

„Damy wam życiową szansę na gotowanie i smażenie w takich naczyniach, a jak nie – to brać prezent i do domu” – mówi pan Paweł. Prawdopodobnie obietnica otrzymania darmowego opiekacza sprawia, że przez dwie i pół godziny uczestnicy nie opuszczają sali. W końcu wszyscy wychodzą. Mamy nadzieję, że nikt nie podjął pochopnej decyzji o zbyt kosztownym, niepotrzebnym zakupie, który zaangażuje go finansowo na lata.

BEZPIECZNA DROGA DO SZKOŁY

► DROGA BABCIU, DROGI DZIADKU CZY TO PRAWDA, ŻE WNUKI KOCHA SIĘ BARDZIEJ NIŻ WŁASNE DZIECI? MAM WRAŻENIE, ŻE COŚ W TYM JEST I WASZE MAŁE SKARBY SĄ PRZEZ WAS ROZPIESZCZANE. OCZYWIŚCIE, TAKIE RELACJE SĄ WSPANIAŁE. PAMIĘTAJCIE, ŻE JESTEŚCIE DLA SVOICH WNUKÓW DUŻYM AUTORYTETEM. W ICH OCZACH I MNIEMANIU POSIADACIE OGROMNĄ WIEDZĘ. ODGRYWACIE WAŻNĄ ROLĘ W ICH ŻYCIU, WYCHOWANIU, POSTRZEGANIU ŚWIATA. TO M.IN. OD WAS DZIECI UCZĄ SIĘ WIELU ZACHOWAŃ, NABIERAJĄ DOBRYCH I ZŁYCH NAWYKÓW. PRZY OKAZJI ZBLIŻAJĄCEGO SIĘ ROKU SZKOLNEGO MOŻECIE POKAZAĆ I NAUCZYĆ SVOJE POCIECHY JAK POWINNA WYGLĄDAĆ BEZPIECZNA DROGA DO PRZEDSZKOLA CZY DO SZKOŁY.

Jeśli dzieci wędrują do przedszkola czy do szkoły pod Waszą opieką, przekazcie im pierwszą żelazną zasadę. Przez przejście dla pieszych przechodzimy tylko wtedy, gdy sygnalizator nadaje sygnał zielony. Nie piszę o tym bez powodu. Bardzo często jestem świadkiem kiedy starsze osoby przechodzą przez przejście dla pieszych, mimo, że sygnalizator nadaje sygnał czerwony. Gdy pewnego dnia zapytałam starszą, miłą Panią, dlaczego tak robiła, odpowiedziała mi, że „...przecież nic nie jechało, droga była pusta”. Zapytałam: „Ale czy bezpieczna?”. W tym momencie starsza Pani zawahała się z odpowiedzią. Jeśli mamy światło czerwone bezwzględnie stoimy i czekamy na zmianę nadawanego sygnału. Gdy do szkoły wybieracie się na rowerach najbezpieczniej będzie, jeśli skorzystacie z drogi dla rowerów. Przypominam, że dziecko należy wyposażyć w elementy odbłaskowe oraz kask.

Drogi Seniorze! Dzieci są niesamowitymi obserwatorami, więc starajmy się pokazywać im zachowania godne naśladowania.

Kiedy dzieci mogą pokonać drogę do szkoły i do domu bez Waszej opieki?

Zgodnie z art. 43 ust. 1 ustawy Prawo o ruchu drogowym dziecko w wieku do 7 lat może korzystać z drogi tylko pod opieką osoby, która osiągnęła wiek co najmniej 10 lat. Zatem przepisy zezwalają na samodzielne, bez opieki korzystanie z drogi dziecku, które ukończyło 7 lat. Zanim rodzice dziecka zezwolą na samodzielną drogę do szkoły czy do domu, należy uwzględnić stopień jego dojrzałości oraz możliwe zagrożenia. Przed rozpoczęciem roku szkolnego omówcie z wnukami sytuacje dotyczące zaczepiania przez osoby obce, zagubienia, podróżowania komunikacją publiczną. Są to tematy obszerne, ale mimo to, postaram się Państwu przybliżyć najważniejsze kwestie omawianych sytuacji. Przede wszystkim, bardzo Was proszę, nigdy nie straszcie dzieci Policją. Właśnie podczas zagubienia czy innej

sytuacji kryzysowej dziecko powinno zwrócić się o pomoc do osoby zaufanej, a taką będzie umundurowany policjant. Należy przygotować dziecko i wyjaśnić mu jak działać w sytuacji zagrożenia. Nigdy nie straszmy dzieci. Rozmawiajcie z dziećmi, nie tylko przy okazji niemiłych wydarzeń. Rozmowę można zacząć na przykład podczas czytania bajek. Dobrym przykładem jest bajka o Czerwonym Kapturku, w której dziewczynka rozmawia z wilkiem, chociaż mama mówiła mu żeby tego nie robiła. Należy uświadamiać dzieci, że nie wolno im rozmawiać z obcymi, odchodzić z nimi, brać od nich prezentów lub słodyczy. Zwracamy się do dzieci prostymi słowami tak, aby zrozumiały istotę rozmowy. Wyjaśniamy, że są osoby obce, które mogą je skrzywdzić, np. uderzyć lub zabrać od mamy i taty. Jeśli doświadczy sytuacji, w której ktoś je zaczepia lub chce porwać, to mówmy jak ma reagować. Niech głośno krzyczy, wyrwa się i ucieka, może też kopnąć, gryźć, bić. Dziecko nie wie, że może się tak bronić, dlatego Wy powinniście mu uświadomić, jaki ma w takiej sytuacji arsenał zachowań. Z doświadczenia wiem, że bardzo dobrym sposobem jest odgrywanie z dziećmi scenek, które są przykładowymi sytuacjami, jakie mogą je spotkać.

Jeśli chodzi o bezpieczeństwo w komunikacji publicznej zachęcam Państwa i Wasze wnuki do odwiedzenia strony www.wle.waw.pl, która poświęcona jest kampanii pn. Warszawska Linia Edukacyjna. Warto zapoznać się z zamieszczonymi tam poradami, które pozwolą Waszym wnukom stać się pasażerem na 5-kę z +.

■ **SIERŻ. SZT. MAGDALENA STRZEŻEK**
Wydział Prewencji KSP

DARMOWY WYKŁAD TESTAMENTOWY W KRAKOWIE

JAK NAPISAĆ TESTAMENT? JAK SIĘ DO TEGO PRZYGOTOWAĆ? CZY KAŻDY POWINIEN MIEĆ TAKI DOKUMENT? JAKIE SĄ KONSEKWENCJE NIESPORZĄDZENIA TESTAMENTU? NA TE ORAZ WIELE INNYCH PYTAŃ ZWIĄZANYCH Z TESTAMENTAMI, BĘDZIE MOŻNA ZNALEŻĆ ODPOWIEDŹ MIĘDZY 30 WRZEŚNIA A 7 PAŹDZIERNIKA, KIEDY TO W SIEDMIU POLSKICH MIASTACH BĘDZIEMY OBCHODZIĆ MIĘDZYNARODOWY TYDZIEŃ PISANIA TESTAMENTÓW.

Wydarzenie organizowane jest przez Fundację Otwarte Forum, w ramach prowadzonej akcji edukacyjnej „Napisz Testament”. A oto szczegółowe informacje dotyczące czasu i miejsca wykładów:

- **30.09. (niedziela), Warszawa**, 11:00-14:00, Ogród Saski, Jarmark Rozmaitości, stanowisko „Napisz Testament” przy którym będzie dyżurował prawnik świadczący darmowe konsultacje z prawa spadkowego;
- **2.10. (wtorek), Kraków**, 12:00-14:00, Centrum Obywatelskie, ul. Reymonta 20;
- **2.10. (wtorek), Konin**, 12:00-14:00, Centrum Organizacji Pozarządowych, ul. 3 Maja 1-3;
- **3.10. (środa), Gdańsk**, 11:00-13:00, Urząd Miasta, sala 107 oraz 18:00-19:30, Dominikańska Szkoła Wiary, ul. Świętojańska 72;
- **4.10. (czwartek), Łódź**, Urząd Miasta (dokładne miejsce zostanie podane wkrótce);
- **6.10. (sobota), Szczecin**, 10:00-14:00, Zachodniopomorski Uniwersytet Technologiczny, Zachodniopomorskie Targi 60+;
- **6.10. (sobota), Oleśnica**, 10:00-16:00, Forum Kultury, Rozbijałnia Szklanych Sufitów.

Wykłady będą prowadzili prawnicy specjalizujący się w prawie spadkowym oraz Ewelina Szeratics z Fundacji Otwarte Forum, która od czterech lat edukuje Polaków w dziedzinie testamentów. Po wykładzie (a w Koninie również i przed wykładem), każdy uczestnik będzie mógł skorzystać z darmowych konsultacji prawnych i zasięgnąć opinii prawnika w swojej indywidualnej sprawie spadkowej.

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



testament notarialny. Koszt takiego dokumentu nie jest wysoki, a przynajmniej mamy pewność, że po naszej śmierci nie zostanie podważony”.

W trakcie wykładów będzie również mowa o społecznym aspekcie pisania testamentów. „Wielu z nas chciałoby zostawić po sobie coś dobrego dla przyszłych pokoleń, mieć wpływ na to, co zdarzy się kiedyś, gdy nas już nie będzie. Taką możliwość dają właśnie testamenty. Po uwzględnieniu w nich naszych najbliższych – dzieci, wnuków, krewnych oraz przyjaciół – możemy również pamiętać o lokalnym domu samotnej matki, szpitalu, domu dziecka, miejskim teatrze, bibliotece czy zaprzyjaźnionej fundacji lub stowarzyszeniu i zapisać im choćby symboliczną kwotę. Dzięki temu instytucje będą mogły działać na szerszą skalę i pomagać większej liczbie potrzebujących” – wyjaśnia Ewelina Szeratics. Dodaje, że w ramach akcji „Napisz Testament” Fundacja rekomenduje do uwzględnienia w testamencie 15 fundacji i stowarzyszeń, które zostały dokładnie sprawdzone pod względem uczciwości, przejrzystości, działalności zgodnej z prawem i etyką. Są to: Alivia – Fundacja Onkologiczna Osób Młodych, Fundacja „Dr Clown”, Fundacja DKMS, Fundacja Dobrych Inicjatyw, Fundacja HAPPY KIDS, Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ, Fundacja Pomocy Dzieciom „Pociecha”, Fundacja SYNOPSIS, Fundacja WWF Polska, Głos Seniora, Międzynarodowy Ruch na Rzecz Zwierząt Viva, SOS Wioski Dziecięce, Stowarzyszenie mali bracia Ubogich, Stowarzyszenie Pomocy Osobom Autystycznym, Zachodniopomorskie Hospicjum dla Dzieci i Dorosłych.

napisz
testament

Od poniedziałku 1 października do piątku 5 października, w godz. 10:00-12:00 będzie ponadto czynna infolinia testamentowa **500-857-074**. Koszt połączenia zgodny z cennikiem operatora.

Więcej informacji o akcji „Napisz Testament” oraz o Międzynarodowym Tygodniu Pisania Testamentów można znaleźć na stronie www.napisztestament.org.pl oraz pod numerem telefonu **513-186-809**.



REDAKCJA ZAINSPIROWANA
PUBLIKACJĄ „DLA POLEPSZENIA
NASTROJU”, OPRACOWANIA
NASZYCH PRZYJACIÓŁ SENIORÓW
EWY I ZBIGNIEWA PASZKÓW,
ROZPOCZYNA NOWY DZIAŁ,
POD TYM SAMYM TYTUŁEM.



ZŁOTE MYŚLI

Albowiem nie dość jest mieć umysł zdatny, najważniejsze jest to, aby używać go właściwie – **Kartezjusz**.

Cieszymy się, że mamy przyjaciół, bo nie wiemy, jak długo będą nam przeznaczeni – **Seneka**.

Naucz się w naturalny sposób odczuwać i wyrażać wdzięczność. Zaznasz wtedy, czym jest szczęście, a inni również tego zaznają – **Albert Schweitzer**.

Podziwiać należy czyny, a nie słowa – **Demokryt**.

Nie ma nic okropniejszego niż ludzie, którzy zawsze mają rację – **Stendhal**.

Twój dorobek w pracy powinien polegać na tym, by to, co po sobie zostawisz, było lepsze niż to, co zastateś – **Lee Iacocca**.

Zdrowy rozsądek to rzecz, której każdy potrzebuje, mało kto posiada, a nikt nie wie, że mu brakuje – **Benjamin Franklin**.

Rzeczy niemożliwe załatwiamy od ręki, a na cuda potrzebujemy trochę czasu (z okresu działalności Winstona Churchilla; autor nieznany).

HUMOR

W trakcie spotkania dwóch profesorów jeden z nich się żali: wyjaśniam swoim studentom pierwszy raz – nic nie rozumieją, drugi raz – podobnie. Wyjaśniam trzeci raz, sam wszystko zrozumiałem, a oni dalej nic nie rozumieją.

Pewne francuskie pismo dla mężczyzn ogłosiło konkurs na najlepszy opis poranka. Pierwsze miejsce zajął autor następującej wypowiedzi: „wstaję, jem śniadanie, biorę prysznic, ubieram się i jadę do domu”.

Na spacerze żona pyta męża: czy to prawda, kochanie, że płazy nie mają mózgow? Tak, żabciu.

Pan i pani na tapczanie. Kochaś pyta, kto telefonował? Mój mąż. I co powiedział? Że przyjdzie późno, bo gra z tobą w brydża.

Żona do męża, prowadząc samochód: co zrobić? Ten dureń biegnący przed nami aż się prosi, żeby go przejechać. Kochanie, najlepiej zjedź z chodnika na jezdnię.

Mała dziewczynka stoi na ulicy i płacze. Przechodnie pytają: dlaczego płaczesz? Zgubiłam się. A jak się nazywasz? Nie wiem. A czy znasz swój adres? Tak: www.basia.pl

Co myśli kura, gdy goni ją kogut? Zrobię jeszcze dwa kółka po zagrodzie, żeby nie pomyślał, że jestem łatwa.

W drugim roku życia swojej córki mąż mówi do żony: jest tak słodka, że pewnie ją zjem. Po dwudziestu latach: żałuję, że jej w tym czasie nie zjadłem.

Mąż wpatruje się w świadectwo ślubu. Czego tam szukasz? – pyta żona. Terminu ważności.

FRASZKI JANA SZTAUDYNGERA

Z TOMU: „**Krakowskie Piórka**”

WIEKI

Niejedna tu chodzi niewiasta
Starsza od miasta.

ZMĄDRZENIE

Wolę na stare lata
Kraków od reszty świata.

Z TOMU „**Szumowiny**”

SZCZYT SZCZĘŚCIA

Ładne nóżki
Do poduszki

DZIEJE MIŁOŚCI

On gotyk, ona barok.
Renesans zjawi się za rok.

SPOKÓJ SUMIENIA

Kiedy kobietę we własne tożę złożę,
Spokojny jestem, że nie cudzołożę.

POUCZENIE

Nie da ci ojciec, nie da ci matka
Tego co może dać ci sąsiadka.

MĘSKA STAŁOŚĆ

On był stały –
Tylko one się zmieniały.

WZDYCHAM

Wzdycham do własnej żony,
Taki już jestem zboczony.

ŻONA DO MĘŻA

Jeżeli nie chcesz mojej zguby,
Daj mi banknot, ale gruby.

MÓJ NAJMILSZY RADCA (FRASZKA NA ŻONĘ)

Nawet gdy chcę ją zdradzić,
To muszę się jej radzić.

Z TOMU „**ŻYCIE, PRZEMIJANIE**”

NIE LUBIĘ

Nie lubię siebie sam,
Za dobrze siebie znam.

NAJLEPSZA EMERYTURA

Dać w ziemię nura –
Najlepsza to emerytura.

AWERSJA

Awersję do grobu mam,
Bo nie lubię leżeć sam.

TESTAMENT MÓJ

Żyłem z wami, kochałem i cierpiełem
z wami,
Teraz życie, kochajcie, cierpiecie sobie
sami.

DALSZY CIĄG

Kiedy ostatnią fraszkę napiszę,
O dalszy ciąg poproszę ciszę.

Literatura:

1. „Puch ostu” Jan Sztudynger, Wydawnictwo Literackie Kraków, 2004.
2. „Piórka prawie wszystkie” Jan Sztudynger, Wydawnictwo Literackie Kraków, 2008.



Arytmograf rysunkowy

Należy odgadnąć znaczenie rysunków. Cyfry pod rysunkami należy zastąpić literami, następnie uzyskane zamienniki przenieść do dolnej kratownicy i odczytać rozwiązanie.



2 · 3 · 1 · 5

0 0 0 0 0

7 · 4 · 6 · 8

1	2	3	4	1	5	1	6	1	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nigdy nie jest za późno

Nigdy nie jest za późno
Wbiec na ścieżkę swych marzeń,
Nigdy nie jest za późno
Szukać radosnych wrażeń.

Nigdy nie jest za późno
Szukać kogoś bliskiego,
Nigdy nie jest za późno
Walczyć o własne ego.

Nigdy nie jest za późno
"Kocham" wymawiać cichutko,
Nigdy nie jest za późno
Troski rozwiewać wesołą nutką.

Nigdy nie jest za późno
Szukać szczęścia w miłości,
Nigdy nie jest za późno
Płonąć dozą radości.....

Krystyna Ćwiklińska

Wyznanie seniora

Czyżby nie wierzył umysł twój, Pani,
że dzień się budzi wraz ze świtem,
a noc jest po to, byśmy wyspani
mogli się cieszyć pracą i życiem?

W natłoku myśli ciągle powracasz,
aby umacniać duszy mej wiarę,
uciszasz serce, gdy zbyt kołaczę,
choć nie żądałem takiej ofiary.

Czyżbym się mylił? Wierzę na słowo.
Przeto bądź Pani dla mnie życzliwa
– pochwal się, proszę, swoją alkwą,
w której przeżyłaś chwile szczęśliwe.

Ty do uczucia serce masz skore,
więc cię o jedno pokornie proszę,
nie zrywaj więzi nagle z Amorem,
bo jeszcze warto przeżyć rozkosze.

Marian Smogur, Brzeg



Akademia Umysłu®
SERIA PROGRAMÓW

Poznaj skuteczne
ćwiczenia pamięci

www.akademia-umyslu.pl

Perfekcyjne SUDOKU

5	2	9		8	4
7	3	4	1	6	5
1		8		2	
8			7	4	6
2	4	1	9		7
9	5	2	6		8
	1			5	6
6	7	9	3	2	5
3	5			8	4

Na rozgrzewkę rozwiąż SUDOKU! ↗

GMINA PRZYJAZNA SENIOROM – JUŻ 100 SAMORZĄDÓW JEST Z NAMI!

PROGRAM OGÓLNOPOLSKIEJ KARTY SENIORA ISTNIEJE I ROZWIJA SIĘ DZIĘKI NIEMAL 200 000 SENIOROM, KTÓRZY SĄ JEDNOCZEŚNIE AMBASADORAMI, PONAD 1400 PRZEDSIĘBIORCOM, KTÓRZY WSPIERAJĄ POSIADACZY KARTY, A TAKŻE DZIĘKI 100 GMINOM I MIASTOM PARTNERSKIM Z CAŁEJ POLSKI, TO DZIĘKI NIM SENIORZY MOGĄ SPRAWNIEJ UZYSKAĆ OGÓLNOPOLSKĄ KARTĘ SENIORA.



INAUGURACJA W BIELAWIE



INAUGURACJA W DOBREJ



INAUGURACJA W JEDLINIE



INAUGURACJA W PRUDNIKU



INAUGURACJA W POWIECIE ZGIERSKIM



Osoby 60+, które mieszkają w jednym ze 100 gmin partnerskich, mogą wyrobić Ogólnopolską Kartę Seniora w swojej miejscowości, a cała procedura trwa zaledwie kilka minut. Wystarczy udać się do swojego urzędu, wypełnić formularz zgłoszeniowy, odebrać kartę i zacząć z niej korzystać.

Oto lista Gmin Przyjaznych Seniorom, gdzie można bezpłatnie wyrobić Ogólnopolską Kartę Seniora: Andrychów Gmina, Białośliwie, Bielawa, Biskupiec, Bochnia, Bolestaw, Bukowno, Bytom, Cekcyn, Chełmiec, Ciechanów, Ciechocinek, Cieszyn, Czerwionka-Leszczyny, Dąbrowa Górnicza, Dębica Gmina, Dębica Miasto, Dobra Gmina, Działdowo, Dzierżonów, Gaszowice, Grybów, Igołomia-Wawrzeńczyce, Iwanowice, Jasień, Jastrzębie-Zdrój, Jedlnia-Letnisko, Jejkowice, Jelenia Góra, Jerzmanowice-Przeginia, Kielce, Kisielice, Klucze, Kłaj, Kłodzko, Knurów, Konstancin-Jeziorna, Koronowo, Krzeszowice, Kudowa Zdrój, Lesznowola, Lębork Powiat, Lębork Gmina, Lidzbark, Lubanie, Lubelskie Województwo, Malbork, Małdyty, Masłów, Mieroszów, Mikołów, Milanówek, Mława, Nędza, Nowe Miasto Lubawskie, Nowy Dwór Mazowiecki, Nysa, Olkusz, Ostróda, Piaseczno, Pieszyce, Płońsk, Podkowa Leśna, Powiat Prudnicki, Powiat Świecki, Powiat Zgierski, Radom, Radomsko, Reda, Ropczyce, Rybnik, Rzeszów, Sandomierz, Sędziszów Małopolski, Stare Babice, Starogard Gdański, Stary Sącz, Strawczyn, Świdnica, Świętochłowice, Tomaszów Lubelski, Trzebnica, Ujazd, Ustrzyki Dolne, Wiązowna, Włocławek Gmina, Włocławek Miasto, Wyrzysk, Zabierzów, Zabrze, Zakopane, Zawiercie, Zbuczyn, Zgorzelec Gmina, Zgorzelec Miasto, Zielonka i Złoty Stok.

Każda gmina może przystąpić do Programu Ogólnopolska Karta Seniora i stać się Gminą Przyjazną Seniorom, wystarczy, że Wy, seniorzy i samorządowcy będziecie tego chcieli. Zachęcamy do kontaktu poprzez maila kartaseniora@manko.pl lub telefonicznie 12 429 37 28.

■ **ALEKSANDRA SZLUFIK**

Koordinator Programu
Ogólnopolskiej Karty Seniora



UKOŃCZYŁEŚ 60. ROK ŻYCIA? SKORZYSTAJ ZE ZNIŻEK Z OGÓLNOPOLSKĄ KARTĄ SENIORA. **PONAD 1400 FIRM** Z CAŁEJ POLSKI OFERUJE ATRAKCYJNE RABATY DLA POSIADACZY KARTY. SPRAWDŹ, GDZIE SKORZYSTASZ ZE ZNIŻEK!

POLECANI PARTNERZY PROGRAMU

UZDROWISKO BUSKO-ZDRÓJ S.A.

- 10% zniżki na pełnopłatny pobyt leczniczy w wymienionych obiektach spółki: Szpital Krystyna, Szpital Górka, Sanatoria: Marconi, Mikołaj, Obłęgorek, Willa Zielona.
- 10% zniżki na pobyt w wolnostojącym DOMKU na terenie Parku Zdrojowego (kwatery)
- 10% zniżki na pełnopłatne zabiegi dodatkowe bez ordynacji lekarskiej

ul. Rzewuskiego 1, 28-100 Busko-Zdrój; rezerwacja@ubz.pl;
41 370 32 25; www.uzdrowiskobusko.pl

ALFA VERITAS HR. GROUP

- do 5% zniżki podczas zawarcia umowy na opiekę osoby starszej w Polsce
- ul. Poznańska 21/48, 00-685 Warszawa; anna.matusiewicz@legehelden.pl; 533 570 216; www.veritas-opieka.pl

HULAKULA ROZRYWKOWE CENTRUM MIASTA

- 50 % zniżki w każdy poniedziałek (zniżka obowiązuje w restauracji)
- 30 % zniżki na kręgle od poniedziałku do piątku w godz. od 12 do 16

ul. Jagiellońska 82 B, 03-301 Warszawa; wieckarz@hulakula.com.pl; 669 004 005, 22 18 28 000

TRADYCYJNE CENTRUM MEDYCyny CHIŃSKIEJ

- 15% zniżki

ul. Bujaka 15, 30-611 Kraków tel. 12 389 87 48, 500 389 119,
www.tcmcenter.pl

UZDROWISKO KONSTANCIN-ZDRÓJ S.A.

- 10 % zniżki na wszystkie usługi Uzdrowiska Konstancin oraz
- 20% zniżki na zabiegi rehabilitacyjne realizowane w Białym Domu i Szpitalu Sue Ryder

ul. Sue Ryder 1, 05-510 Konstancin-Zdrój;
a.galek@mailuzdrowiska.pl; 22 484 28 01, 603 750 073;
www.uzdrowisko-konstancin.pl

CENTRUM REKREACYJNO-LECZNICZE

„GLINIK” SP.Z.O.O. S.K.A.

- 10% zniżki na Turnusy rehabilitacyjne, Turnusy zdrowotne i Wczasy dla Seniorów, Turnus „Zdrowy Kręgosłup”; 10% zniżki na dodatkowe zabiegi

ul. Wysowa - Zdrój 101/8, 38-316;
crl.glinik@interia.pl; 510 132 964

SENIOR APARTMENTS

- 25% zniżki na usługi rehabilitacyjne
- 10% zniżki na czynsz

ul. Moniuszki 1A, 00-014; biuro@seniorapartments.pl;
22 827 57 06, 504 074 000; www.seniorapartments.pl

C.W.S. „GWAREK”

- 10% zniżki na pobyt z pełnym wyżywieniem – rabat nie obejmuje pakietów oraz nie sumuje się z innymi promocjami i rabatami

ul. Wczasowa 49, 43-450 Ustron; recepcja@gwarek.ustron.pl;
33 854 25 89, 797 426 566; www.gwarek.ustron.pl

PENSJONAT „DWOREK SZLACHECKI”

- grupy - zniżka 12%
- goście indywidualni - 10% zniżki (7 noclegów)

ul. Wojska Polskiego 1A, 84-105 Karwia;
szlachecki.karwia@gmail.com ; 517 862 846;
www.pensjonat-szlachecki.pl

ZAKŁAD LECZNICZY „UZDROWISKO NAŁĘCZÓW” S.A.

- % rabat rosnący wraz z wiekiem, na pobyty sanatoryjne i SPA - min. 3 doby + dla osoby towarzyszącej rabat 10%

ul. Al. Małachowskiego 5, 24-140 Nałęczów;
info@zlun.pl; 81 501 43 56

GEMINI KLINIKA OKULISTYCZNA

- Przejazd do kliniki w Czechach – bezpłatny
- ul. U Gemini 360, 760 01 Zlin; ales.jiratko@gemini.cz;
+420 730 873 130; www.gemini.cz/pl

AMPLIFON POLAND SP.Z.O.O.

- Rabat 10% na środki pielęgnacyjne
- 60 oddziałów w całej Polsce; www.amplifon.com.pl;
infolinia: 800 888 899

ZAMÓWIENIE PRENUMERATY OGÓLNOPOLSKIEGO MAGAZYNU GŁOS SENIORA

(obowiązuje na 6 kolejnych numerów magazynu)

Rodzaj prenumeraty:

- ☐ 35,00 zł* 6 kolejnych numerów (po jednym egzemplarzu każdego wydania)
- ☐ 5,90 zł* jeden wybrany egzemplarz w roku 2018

*W wartość prenumeraty wliczona jest wysyłka listem ekonomicznym.



Adres do wysyłki:

Nazwa firmy / Imię i nazwisko

Ulica, nr domu, nr lokalu

Kod i miejscowość

Telefon

E-mail:

WYPEŁNIONE ZAMÓWIENIE PROSIMY ODESŁAĆ NA ADRES:

Stowarzyszenie MANKO al. J. Słowackiego 46/30, 30-018 Kraków
z dopiskiem „Prenumerata Głosu Seniora” lub na adres e-mail: kontakt@manko.pl

- PRZESŁANIE ZAMÓWIENIA JEST KONIECZNE DO ZREALIZOWANIA PRENUMERATY.

- ☐ Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w powyższym formularzu przez Stowarzyszenie MANKO z siedzibą przy ul. Siarczki 16, 30-698 Kraków, w celu przesyłania darowizny dla Stowarzyszenia oraz w celach statutowych Stowarzyszenia, zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych)
- Oświadczam, że wyrażam zgodę dobrowolnie oraz zostałem poinformowany, że mam prawo wglądu, poprawienia swoich danych, usunięcia swoich danych, wniesienia skargi do organu nadzorczego zajmującego się ochroną danych osobowych, przeniesienia danych oraz cofnięcia zgody. Cofnięcie zgody nie wpływa na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej wycofaniem.
- Wyrażenie zgody jest niezbędne do wystania magazynu Głos Seniora.**

data i czytelny podpis

ZAMÓW PRENUMERATĘ – POPRZECZ PRZEKAZANIE NAM DAROWIZNY

(zamówienie prenumeraty zwiększy nakład magazynu i Ogólnopolskiej Karty Seniora)

DOWÓD/POKWITOWANIE DLA ZLECENIODAWCY

nr rachunku odbiorcy
57 2490 0005 0000 4500 9810 9905

odbiorca:

Stowarzyszenie MANKO
ul. Siarczki 16
30-698 Kraków

kwota:

zleceniodawca:

tytułem:

stempel
dzienny

opłata:

nr rachunku odbiorcy

Stowarzyszenie MANKO, Siarczki 16

nr rachunku odbiorcy c.d.

30-698 Kraków

nr rachunku odbiorcy

57 2490 0005 0000 4500 9810 9905

W

X

waluta

PLN

kwota

nr rachunku zleceniodawcy (przelew) / kwota słownie (wplata)

nazwa zleceniodawcy

nazwa zleceniodawcy c.d.

tytułem

Darowizna na cele statutowe

tytułem c.d.

- Głos Seniora

06

Opłata:

pieczęć, data i podpis(y) zleceniodawcy

DRUK WYGENEROWANO ZA POMOCĄ: www.dmr.vol.pl/posk

AMBASADORZY GŁOSU SENIORA I OGÓLNOPOLSKIEJ KARTY SENIORA



Irena Santor

Krystyna Mazurówna

Władysław Kozakiewicz

Aleksander Doba

Wirginia Szmyt - DJ WIKA

Krzysztof Zanussi

**SENIORZE, WESPRZYJ DZIAŁANIA
STOWARZYSZENIA MANKO
- GŁOSU SENIORA**

PRZEKAŻ DAROWIZNĘ:

Stowarzyszenie MANKO
ul. Siarczki 16, 30-698 Kraków
numer rachunku bankowego:
57 2490 0005 0000 4500 9810 9905



www.stowarzyszeniemanko.pl