

Głos SENIORA



NR 49 | LUTY - MARZEC 2020 | ISSN 2299-6990 | www.glosseniora.pl



**STYLOWI SENIORZY
- JAN ADAMSKI**



**WYWIAD
Z PROFESOREM
JERZYM SADOWSKIM**



**SIOSTRY
SZYDŁOWSKIE**



Zafascynuj się światem
WYWIAD Z MARKIEM PIEKARCZYKIEM

ZAMÓW PRENUMERATĘ GŁOSU SENIORA s. 68
ZAMÓW OGÓLNOPOLSKĄ KARTĘ SENIORA s. 70
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

Adrianna Choraży

ogs@manko.pl

ZESPÓŁ REDAKCYJNY

Ewelina Florczak

Ewa Hotota

Marek Pilch

Anna Boraczyńska

Joanna Talar

Zbigniew Paszek

Klaudia Ożóg

Magdalena Petryniak

Joanna Zwolińska

WSPÓŁPRACA

Krzysztof Czarnobilski

Sylwia Krawczyk

Tadeusz Krotos

Barbara Maciejewska

Hanna Piekarska

Janusz Rosiak

Halina Gawrus

Ewa Zbelicka

Janina Czaja

Barbara Zylm

Krzysztof Łebkowski

MARKETING

Ewa Węgrzyn

marketing@manko.pl

PROMOCJA I PR

Patryk Schmidt

promocja@manko.pl

Ewa Hotota

programoks@manko.pl

PRENUMERATA

Sławomir Kałęba

kontakt@manko.pl

OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA

Brygida Wolniakowska

kartaseniора@manko.pl

tel. 12 429 37 28

SKŁAD GRAFICZNY

Afterimage Studio

NAKŁAD

25 000 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**

Zafascynuj się światem – Marek Piekarczyk 4

STYLOWI SENIORZY

2020 – spełniamy marzenia 6

SENIOR DZIAŁKOWIEC

Róże, które kochają seniorki 8

ZWIERZAK LEKIEM NA SAMOTNOŚĆ

Atena, Leonardo i Chrumek 9

MIŁOŚĆ PO 60-TCE

Na miłość nigdy nie jest za późno! 10

MIŁOŚĆ DO MODY

Jan Adamski – ikona stylu 11

POLITYKA SENIORALNA

Aktualne informacje 12

Powiat Wołomiński Przyjazny Seniorom 12

Waloryzacja, minimalna emerytura, 500+ i 13-ka 13

OBYWATELSKI GŁOS SENIORA

Odpowiedź na apel o większą dostępność bezpłatnych leków 75+ 14

Wywiad z Rzecznikiem Praw Pacjenta 15

Głos Seniora w Radzie Organizacji Pacjentów 16

Złota Rączka dla Seniora 16

Głos Seniora w Radzie Dostępności+! 17

Postulaty obywatelskie 18

OBYWATELSKI GŁOS SENIORA – BEZPIECZNY SENIOR

Stop Manipulacji nie daj się oszukać... 20

Legnica – koniec z wyłudzeniem pieniędzy od seniorów 20

Głos Seniora apeluje 20

Koronawirus. Zapobiegaj – nie panikuj! 21

Uwaga, nowe oszustwo: na ankietę! 21

Prezentacja dla seniorów w szkole odwołana 21

RADY SENIORÓW

Dialog i współpraca 22

PATRIOTYCZNY GŁOS SENIORA

Amerykańskie bombowce w walce o Polskę 23

JUNIORZY SENIOROM – SENIORZY JUNIOROM

Wywiad z wolontariuszem 24

Dziadkowie i Wnuki 25

Święto Babci i Dziadka 25

GŁOS SENIORA POLAKÓW ZA GRANICĄ

Głos Seniora w Londynie 26

Wycieczka słuchaczy PUTW do Jaszun 26

Dzień Babci i Dziadka w Lidzie 26

Siła wielopokoleniowej rodziny 27

SENIOR MELOMAN

List od siostr Sztydlowskich 28

Muzyka – najlepszy lek bez recepty 29

MOTO RETRO

Życie zaczyna się po 90-tce 30

SENIOR W RUCHU

Rekordowe mistrzostwa na jubileusz 31

weteranów 31

MAŁOPOLSKI GŁOS SENIORA

VII Ogólnopolska Zimowa Senioriada 32

na Podhalu 32

The Color Run – wydarzenie dla tych, 32

co mają (nad)ciśnienie na życie! 32

Małopolski Tele-Anioł – ratuje życie i pomaga 33

na co dzień 33

PORADY GERIATRY

Zdrowy oddech seniora 34

Sprawność umysłu zależy od nas 35

ZDROWE SERCE

Jak dbać o serce? 36

MYŚL ZDROWO

Czy złamaniami można zapobiegać? 38

Nie proponuj, nie namawiaj! 39

Kiedy tętnie mają zdrowotną moc? 40

Pierwsza Kawiarnia w Polsce pod patronatem 41

projektu WOMEN IN COFFEE! 41

Nietrzymanie moczu – mamy na to sposób 42

Opieka nie taka trudna, razem Damy Radę 43

Ubezpieczenie dla seniora 44

Drzewo życia – granatowiec właściwy 46

– owoce granatu 46

Depresja a życie Seniora 48

Jak mądrze kupić kwas hialuronowy? 50

Przedwiosenna regeneracja w Uzdrowisku 52

„Kto pragnie mieć siły i zdrowie ten musi 54

w Truskawcu być” 54

Słyszę, ale nie rozumiem 56

RELACJE

„Konik Kołobrzegi” dla Ireny Frankiewicz 58

Janina Łucak – kielecka seniorka roku 58

Walentynki – ostrowscy seniorzy 58

w Klubie Yoyo 58

Kluby Senior+ w Gminie Iwanowice 59

Nowy Klub Senior+ w Gminie Werbkowice! 59

Regiony jako lokomotywa gospodarcza Europy 59

PRZEKAŻ NAM SWÓJ PRZEPIS

60

PASJE

Seniorzy tworzą wyjątkowe skrzaty 61

Rękodzieło Marianny Michałowskiej 61

DLA POLEPSZENIA NASTROJU

62

REGIONALNY GŁOS SENIORA

Aktywni seniorzy w Kątach Wrocławskich 64

Rozmowa z Prezydentem Skarżyska-Kamienniej 65

– Konradem Krönigiem 65

PARTNERZY

145 Gmin Przyjaznych Seniorom wydaje 66

Ogólnopolską Kartę Seniora 66

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

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

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Działanie sfinansowane ze środków Programu Rozwoju
Organizacji Obywatelskich na lata 2018-2030

Szanowni
Państwo,

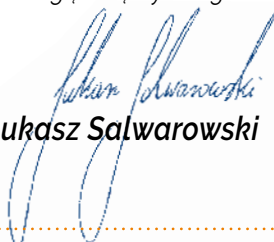
wraz z nadchodzącą wiosną oddajemy w Wasze ręce 49. numer Ogólnopolskiego Magazynu Głos Seniora.

Zafascynuj się życiem! – te słowa kieruje do Was Marek Piekarczyk – wybitny muzyk i autor tekstów, obecnie jeden z jurorów znanego telewizyjnego show pod nazwą The Voice Senior. Wywiad stanowi myśl przewodnią marcowego wydania Głosu Seniora. Podkreśla, jak piękny jest świat i jak fascynujący są ludzie. Słowa te potwierdzają także Siostry Szydłowskie – zwyciężczynie I edycji The Voice Senior, które swoją odwagą i pasją udowadniają, że warto realizować marzenia, nawet te najskrytsze.

O miłości, ale tym razem do mody, opowie Jan Adamski – człowiek obdarzony niesamowitym poczuciem stylu i zasłużenie jeden z największych polskich blogerów modowych 60+. Zainspirowani naszym Ambasadorem – Sobiesławem Zasadą, który w tym roku obchodzi jubileusz 90-lecia, wznawiamy konkurs „Moto – Retro”. Czekamy na Wasze wspomnienia oraz zdjęcia związane z przygodami i podróżami z użyciem dwóch lub czterech kółek. Źródłem natchnienia do czerpania z życia pełnymi garściami mogą być też nasze inne konkursy tj. Zwierzak Lekiem na Samotność, Miłość po 60-tce, Przekaż nam swój przepis oraz Senior-Działkowiec.

W trosce o Państwa zdrowie i kondycję wiele miejsca poświęcamy tematyce zdrowotnej. Chcemy, abyście mogli cieszyć się sprawnością fizyczną i intelektualną jak najdłużej. Dlatego w tym numerze inaugurujemy dział Zdrowe Serce, w którym informujemy o tym jak nie zostać pacjentem kardiologicznym. Zaczynamy od wywiadu ze światowej sławy kardiologiem prof. Jerzym Sadowskim. Prof. Jadwiga Charzewska opowie o tym, jak zapobiegać złamaniom, dr Krzysztof Czarnobilski poradzi jak skutecznie chronić się przed smogiem, a dr Anna Przybytek – Boraczyńska podpowie jak zachować dobrą pamięć do późnej starości.

Jak zwykle, zapraszamy Państwa do współpracy przy tworzeniu Głosu Seniora i Ogólnopolskiej Karty Seniora, którą posiada już ponad 330 tysięcy seniorów, a honoruje niemal 2000 punktów w Polsce. Zachęcamy do współpracy zarówno osoby indywidualne, jak i organizacje seniorskie, firmy oraz samorządy, które mogą dotyczyć do grona 145 Gmin Przyjaznych Seniorom.


Łukasz Salwarowski

PATRONI HONOROWI I PARTNERZY



Joanna Borowiak
Przewodnicząca Sejmowej Komisji
Polityki Senioralnej



21 kwietnia	Konferencja zdrowotna „Dbam o wzrok” – DOZ Fundacja www.dozfundacja.pl
24 kwietnia	Koncert na akordeonie w wykonaniu Krzysztofa Raczyńskiego – DOZ Fundacja www.dozfundacja.pl
17 maja	Seniorada na AWF w Warszawie, Espar 50+, www.espar-50.org
22-23 maja	XII Międzynarodowa Olimpiada Sportowa Seniorów „Trzeci Wiek na Start” w Łazach www.utwlazy.pl
23 maja	Inauguracja VII Łódzkich Senioraliów www.uml.lodz.pl
1-2 czerwca	VI Europejski Kongres Samorządów w Karpaczu www.forum-ekonomiczne.pl
9-10 czerwca	III Ogólnopolski Kongres Rad Seniorów w Krakowie
17-18 czerwca	V Kongres Wyzwań Zdrowotnych www.hccongress.pl
19-20 czerwca	IX Konferencja Sekcji Niewydolności Serca Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego www.ptkardio.pl
24-28 sierpnia	Ogólnopolski Przegląd Artystycznego Ruchu Seniorów „ARS” we Włocławku www.kpck.pl
8-10 września	Forum Ekonomiczne w Krynicy-Zdroju www.forum-ekonomiczne.pl
9-11 września	X Forum III Wieku w Nowym Sączu i Krynicy-Zdroju www.sutw.pl
12 września	Południowo Praskie Senioralia
17 września	VII Międzynarodowe Senioralia w Krakowie www.glosseniora.pl
23-25 września	23. Międzynarodowa Konferencja Opieka Długoterminowa „Damy Radę” www.razemzmieniamywiat.pl
26 września	IV Warszawska Olimpiada Seniorów
2-3 października	4. Targi Seniora w Krakowie www.targiseniora.krakow.pl



ZAFASCYNUJ SIĘ ŚWIATEM

Marek Piekarczyk – ur. 1951, to legenda polskiej sceny rockowej. Wykonał przeszło 2600 koncertów w Polsce i wielu innych krajach, w tym spektakli rock-opery *Jesus Christ SuperStar*, w której grał główną rolę. Był wokalista zespołu TSA, wieloletni trener muzycznego show *The Voice of Poland*, a obecnie *The Voice Senior* oraz współprowadzący od kilku lat audycję radiową *Rock&Rollowa Historia Świata* w RMF FM.

Jak rozpoczął Pan swoją przygodę z muzyką?

Miałem nieco inny sposób myślenia, niż moi Koledzy, którzy już wiedli życie imprezowo-erotyczne, więc siłą rzeczy zacząłem pisać jakieś dziwne wiersze, piosenki. W mojej szkole był zespół rockowy, dla którego napisałem tekst. To był song protest przeciwko wycinaniu drzew na Plantach bocheńskich. To był bardzo dramatyczny tekst. Zaprośili mnie na próbę, ale kiedy usłyszałem wykonanie ich wokalisty, powiedziałem: „Odbieram tekst. Nie wolno tak śpiewać takich piosenek”. Oni na to: „Jak taki mądry jesteś, to pokaż jak to się śpiewa”. Chwyciłem za mikrofon i ryknąłem. „O nie, tak to tylko Ty umiesz. I masz zostać” – powiedzieli. Tak zostałem wokalistą i musiałem śpiewać na jednym wzmacniaczu z gitarzystą.

Można pomyśleć, że muzyką zacząłem się zajmować jakby z przymusu. Bardziej mnie interesowała poezja, literatura, ale zacząłem grać w zespole amatorskim i wykonywać swoje utwory. Instrumentaliści cały czas naciskali na mnie, żebym śpiewał z nimi na różnych imprezach typu wesele, sylwester ale nie zgadzałem się, bo musiałbym śpiewać różne piosenki np. „mam chusteczkę haftowaną” – czyli to wszystko, czego nie cierpiałem. Nie skalałem się dzięki temu nigdy chaturą. Żadną. Nauczyłem się zawodu plastyka, robiłem na te imprezy dekoracje i z tego żyłem.

Czyli odszedł Pan od muzyki, bo nie chciał Pan chaturzyć...

Tak. Pracowałem chwilę na roli, chwilę jako plastyk, trochę śpiewałem w amatorskich zespołach. W pewnym momencie musiałem wybrać: albo będę muzykiem, albo plastykiem. Zbliżyła się trzydziestka, to już jest poważny okres. Wybrałem muzykę, chociaż nie dawała mi żadnego zarobku przez całe życie. Dlaczego tak wybrałem? Intuicja podpowiadała mi, że kiedyś będę występował na dużej scenie. Wiedziałem, że jeśli będę chaturzył to będę miał brudne serce, zestarzeję się i zapadnę w sobie. Artysta, który śpiewa coś, czym się brzydzi – powoli umiera. Miałem swoją własną wizję, byłem wychowany na czymś innym. Wiedziałem, że muszę mieć czyste serce. Nie ma znaczenia, kiedy debiutujesz. Jeśli późno robisz to, co najbardziej kochasz, podchodź do tego z czystym sercem. Mam 68 lat, a śpiewam w tych samych tonacjach co czterdzieści lat temu. Są to tonacje, w których nieliczni na świecie mogą zaśpiewać.

Oszczędzał Pan gardło na jakościowe śpiewanie?

Nie, nie mam żadnego podejścia do gardła. Muzyka to nie sport. Chodzi o to, że głos się traci, jak się kłamie. Dyrektor Teatru Muzycznego w Gdyni poprosił mnie o radę, gdy jego trzy solistki były chore. Powiedziałem: „to niech Pan im powie, aby przestały kłamać, odzyskają głos”. Jak

człowiek chce powiedzieć prawdę to znajdzie głos. Chcesz wyznać miłość to znajdziesz dobrą tonację. Mam takie podejście, że człowiek jest wewnątrz doskonały, a na zewnątrz pokraczny: przekupny, kłamliwy, cyniczny, złośliwy. Każdy z nas w środku jest aniołem. Musisz znaleźć tego anioła w sobie i będziesz szczęśliwy.

A czy szczęście to też aktywność? Jak być aktywnym po 60-tce?

W wieku 68 lat problemem jest brak chęci, a nie aktywność. Jedyne co może nas zainteresować to inny człowiek. Trzeba wyjść ze swojej „żółtej skorupy” i zobaczyć ludzi obok. Dostrzec jacy są wspaniali, piękni. Zobaczyć świat, zafascynować się nim. Nie można tkwić w więzieniu własnego ciała i umysłu. Najgorszy jest brak zaciekawienia światem. Brak dostrzegania tego jak piękny jest świat i jak fascynujący są ludzie. Wystarczy też dostrzec naturę, literaturę, malarstwo, muzykę...

Recepta na aktywność to fascynacja ludźmi i wszystkim dookoła?

Świat, zwierzęta, rośliny – jakie to jest wszystko niesamowite. Ile jest wiedzy, a jaki dostęp do niej. Za pomocą internetu możemy znaleźć każdą wiadomość, wędrować po świecie, oglądać obrazki z ulic, po których nigdy nie chodziliśmy i nie będziemy chodzić. Możemy spacerować po nich, możemy tak naprawdę robić wszystko, a ludzie



bronią się przed tym. Chodzą do kościoła, spowiadają się, a nie spowiadają się z tego, że zrezygnowali z życia. Chrystus powiedział, że największym grzechem jest nie uczyć się. Straszny jest brak chęci do poznawania świata. To jest tak, jakbyś dostał dar i go zmarnował.

Pan zachwycił się również swoją pracą?

To może trochę przesada. Raczej poszedłem moją drogą, z moim sposobem patrzenia. Nie twierdzę, że jestem przeciętnym człowiekiem, bo nigdy nim nie byłem, chociażby z powodu mojego podejścia do pracy. Jako mały chłopak musiałem skubać palcami dywany z paprochów, ponieważ mama miała flotę na punkcie dywanów. Na kolanach wyskubywałem cały dywan z paprochów lub rozsypywałem fusy od herbaty, a jak już wciągnęły cały kurz, zamiatałem szczoteczką. Nauczyłem się bardzo dokładnej pracy. Każda chwila była i jest dla mnie ważna. Podobnie jak chwila pracy.

Jaka jest zatem recepta na szczęście po 60-tce?

Dojrzały ludzie, seniorzy powinni odzyskać swoje miejsce w społeczeństwie, ale nie narzekaniem. Każde społeczeństwo potrzebuje ludzi dojrzałych, doświadczonych – bez nich zamiera. Należy przestać być mizantropem, czyli człowiekiem, który nie lubi innych ludzi. Nauczmy się cieszyć słońcem, śniegiem, błotem i deszczem. Zobaczmy jak jesienią pięknie starzeją się drzewa. Są złociste, czerwone. Piękno nie istnieje bez człowieka – jest to pojęcie, które wymyślił człowiek. Natura jest taka, jaka jest. Nie jest ani piękna, ani brzydka. Świat nie jest ani piękny, ani brzydki. To my dostrzegamy wymyślone przez nas piękno. Każdy czas życia i świata ma swoje piękno. Musimy dostrzec swoje piękno i piękno naszego czasu. Tego życzę nam wszystkim.

■ **ROZMAWIALI:**

ŁUKASZ SALWAROWSKI I EWA HOŁOTA



2020 – SPEŁNIAJMY MARZENIA

► **Życzenia noworoczne to tradycja, o którą warto zadbać. Z ostatnią kartką kalendarza wyrzuciliśmy wszystkie złe nastroje, niespełnione marzenia, niezrealizowane plany. Zaczniemy od nowa wyznaczać cele, wierząc oczywiście, że tym razem je osiągniemy.**

Moi drodzy Seniorzy, nie bójmy się sięgać gwiazd. Jeśli LOS obdarzył Was talentem, którym możecie podzielić się z innymi i obdarować ich chwilą szczęścia, to nie wahajcie się ani chwili. Tak jak Siostry Szydłowskie – laureatki *The Voice Senior*, czy Jan Adamski – blogger modowy, bądźcie dla innych inspiracją. Pamiętajcie, że czarne myśli mają niszczącą moc – przynębiają i wycofują z życia. Szukajmy w sobie tej słonecznej strony naszej osobowości, która pomoże nam zyskać pewność siebie i optymistyczne spojrzenie w przyszłość.

Moje marzenie na ten magiczny rok 2020 to taniec. Przeczytałam gdzieś, że w grupie 60+, w której jestem od kilku lat, taniec poprawia aktywność mózgu i pamięć, zmniejsza ryzyko choroby Alzheimera, pomaga wyrazić emocje i uwolnić negatywną energię, zmniejszyć wagę i opóźnić proces starzenia się. Czy zaataczę ze Stefano Terrazzino? To już czas pokaże. Ważne, by mieć marzenia i w nie wierzyć. Życzę Wam optymizmu i wiary w pogodne jutro. Trzymam kciuki za ten pierwszy krok ku gwiazdom.

■ **WASZA STYLOWA
SENIORKA HANIA**

■ **HANNA PIEKARSKA**

Modelka, Laureatka konkursu „Stylowa Seniorka”, ambasadorka Głosu Seniora, Ogólnopolskiej Karty Seniora oraz kampanii Stop manipulacji, nie daj się oszukać!



FOT. ANNA WAJS

JADWIGA ŁUSZCZYŃSKA
I ANNA LISIECKA-KACZMAREK, ŁÓDŹ



VOUGE NOWA HUTA, KRAKÓW



BARBARA
HUNDER,
WROCŁAW



KRZYSZTOF
WASZKIEWICZ,
WARSZAWA



SENIORZY
Z MOPS,
BRZESKO



DANUTA
I ANTONI
JANKOWSCY,
SOLECZNIKI



IWONA
MAZURKIEWICZ,
RADOMSKO



JAN ADAMSKI, WARSZAWA



MARZENA WODZIŃSKA Z SENIORAMI,
OSTRÓW WIELKOPOLSKI



ROMAN
DZIÓB,
KRAKÓW



HANNA PIEKARSKA,
BARBARA MILEWSKA, ŁÓDŹ



MARIA BRZEZICHA,
HEREFORD



Marka RevitaLash jako pionier stworzyła w 2006 roku pierwszą odżywkę stymulującą wzrost rzęs i brwi, zdobyła zaufanie milionów konsumentów niezmienną od lat formułą odżywki RevitaLash Advanced. Odżywka była prezentem założyciela marki, doktora Michaela Brinkenhoff'a, dla ukochanej żony Gayle, odbywającej wówczas rekonwalescencję po leczeniu przerzutów raka piersi. Aby pomóc swojej żonie poczuć się piękną oraz przywrócić jej rzęsom zdrowy wygląd, doktor Brinkenhoff opracował tę niezwykłą formułę.

Specjalnie dla czytelników *Głosu Seniora* firma Plazanet, która jest wyłącznym dystrybutorem marki, przygotowała **rabat 15%** na wszystkie produkty marki RevitaLash z kodem: RL15. Kod obowiązuje na stronie www.Revitalash.pl i jest ważny do 30.04.2020 roku.

Konkurs Stylowi Seniorzy

**Wyślij nam swoje
stylowe zdjęcie!**

Pokażmy, że styl, klasa
i atrakcyjność
nie mają limitu wieku.

Zdjęcia prosimy wysyłać
na adres e-mail:

konkurs@manko.pl z dopiskiem:
styl60+. Najlepsze stylizacje
zostaną opublikowane, a ich
autorzy otrzymają atrakcyjne
nagrody!

RÓŻE, KTÓRE KOCHAJĄ SENIORKI



ANTONI JANKOWSKI, SOLECZNIKI

Praca w ogrodzie oczyszcza mnie od wszelkich stresów i zmęczenia psychicznego. Posadziłem róże koło ściany. Okazały się pnące, wytrzymałe na litewskie mrozy. Zacząłem na ścianie montować druty, aby nie opadały. Z każdym rokiem rosty coraz wyżej, musiałem kupić dłuższą drabinę. Obecnie róże wyrosły ponad 5 metrów, drabina już zbyt krótka, dlatego zaniechałem montowania wyżej drutów, a zwisające wierzchołki poprostu obcinam. Seniorki PUTW lubią tu się fotografować (na zdjęciu Danuta Wasilewska, Danuta Jankowska i Teresa Czułkiewicz).

■ **ANTONI JANKOWSKI**

ZWYCIĘZCY KONKURSU SENIOR DZIAŁKOWIEC



JADWIGA WSZÓŁ, MIECHÓW



TERESIA GRZESIAK,
SKOROSZÓW

ANDRZEJ
KALEMBA
- PIGWOWIEC



BEATA KULAWIŃSKA,
KALISZ



**ELEONORA
CHMIELARSKA**

Z BOCHNI (91 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 tamach. Ponadto na zwycięzców czekają nagrody niespodzianki!



ATENA, LEONARDO I CHRUMEK

▶ Atena jest ze mną już 13 lat. Pamiętam jak dziś nasze pierwsze spotkanie. Wracałam autobusem z zajęć językowych. Mały szczeniaczek siedział grzecznie koło właściciela. Zafascynowana tą piękną suczką zaczęłam rozmowę z jej panem. Okazało się, że Atenka, która nosi imię po greckiej bogini mądrości, jest z miotu 11 piesków i jako ostatnia, najładniejsza została do przyszarpięcia. Bez zastanowienia zgodziłam się ją wziąć do siebie i od tamtej pory jest moją wierną przyjaciółką. Bardzo lubi jeździć ze mną komunikacją miejską. Może wie, że dzięki podróży autobusem jesteśmy teraz razem.

Od paru miesięcy mieszka z nami Leonardo, którego moja córka wyprężyła na grupie internetowej o kotach. Jest półrocznym, lubiącym psoty, czarnym kotkiem, ale uwielbia też być głaskany i często tuli się do Ateny, choć na początku na nią syczał. Teraz są bardzo zżyli, dzięki niezwyklej cierpliwości suczki, która udawała, że nie widzi jak na nią reaguje. Mamy też świnkę

morską Chrumka, z którym Leonardo się zaprzyjaźnił i uwielbiał z nim spać w klatce, gdy był mniejszy.

Moje zwierzaki motywują mnie do codziennej aktywności. Leonardo już od 6-tej rano chce się bawić, Atenka trącając łapką prosi o spacer, a Chrumek czeka na swoją porcję ogórka, którego uwielbia.

■ **BARBARA KRAWCZYK, KRAKÓW**



LEONARDO I ATENA



LEONARDO I CHRUMEK

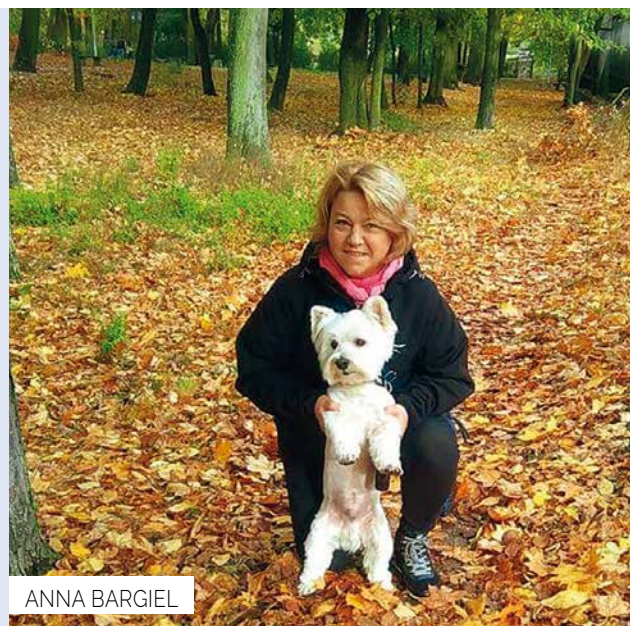
ZWYCIĘZCY KONKURSU



BOGUSIA
POLANSKA RYCAJ,
KOT PUSZEK



ZOFIA GÓRSKA
I KOTKA MELA,
ŁÓDŹ



ANNA BARGIEL



ANNA RAKOWSKA I KAJTEK, WŁOCŁAWEK

ZWIERZAK LEKIEM NA SAMOTNOŚĆ

Tak niewiele trzeba, aby poczuć się szczęśliwym i spełnić dobry uczynek.

Wystarczy zaopiekować się zwierzątkiem, a ono samo nas uszczęśliwi.

Nie trzeba czekać na odpowiedni moment,

wystarczy podjąć decyzję już teraz.

Czekamy na Państwa opowieści, w których podzielą się Państwo zdarzeniami z życia swojego pupila.

Opowieści prosimy przysyłać na adres mailowy

konkurs@manko.pl

lub pocztą: al. J. Stowackiego 46/30, 30-018 Kraków.



JOANNA
TALAR

NA MIŁOŚĆ NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO!



MIESZKAM NA KUJAWACH – W MIEŚCIE PEŁNYM ZIELENI I KWIATÓW ORAZ LUDZI, KTÓRZY W WIĘKSZOŚCI JAK JA – PRZEŻYWAJĄ JESIEŃ SWOJEGO ŻYCIA.

Mam na imię Stefan, a moja sympatia Marlena. Poznaliśmy się rok temu, kiedy ona ogłosiła, że pilnie sprzedaje działkę ogrodniczą. Nasza rozmowa dość szybko zeszła także na inne tory niż kupno-sprzedaż! Dziś jesteśmy szczęśliwą parą, a dane sobie słowo cenimy ponad wszystko. Kochamy się szczerze, rozmawiamy na różne tematy, dla nas nie ma spraw tabu. Spędzamy wiele chwil razem, także na: „Polaków nocnych rozmowach” – ale faktycznie mieszkamy osobno. Oboje mamy po 18 lat+, nieważne czy „+” to 50 czy 60 lat.

Uważamy, że uczciwość i zwykła ludzka lojalność – posiadają najwyższą wartość. Każde z nas ma swój bagaż doświadczeń, ale to odkreśliłmy grubą kreską. Cieszymy się razem życiem,

pomagamy sobie wzajemnie – na dobre i na złe – i wierzymy, że życie po 60-tce – razem – może być ciekawe i piękne, gdy jest miłość i zgoda. Dewiza naszego życia to: „na miłość nigdy nie jest za późno!”

Jesteśmy aktywnymi członkami klubu Seniora+ w naszym mieście, gdyż uważamy, że „trzeba z żywymi naprzód iść i po życie sięgać nowe...” Doceniamy każdy dzień naszego życia, a myślenie pozytywne daje nam wiarę w lepsze, piękne i cudowne życie! Ludzie – bez względu na wiek – nie bójcie się kochać i być kochanymi!

■ **SZCZĘŚLIWY SENIOR STEFAN**

MIŁOŚĆ PO 60-TCE!

Na Miłość nigdy nie jest za późno!

Wiek nie może być jej ograniczeniem.

**Każdy z nas, w każdym wieku,
zastępuje na miłość, ciepło i zrozumienie!**

Nie jesteś już samotny?

Udało ci się znaleźć swoją miłość po 60-tce?

**Znasz kogoś, kto odszukał swoją połówkę
na emeryturze?**

**Podziel się swoją historią z nami, zainspiruj innych
do uczucia i szczęścia po 60-tce.**

**CZEKAMY NA WASZE HISTORIE MIŁOŚCI PO 60-TCE!
JESTEŚ SZCZĘŚLIWY, PODZIEL SIĘ TYM Z INNYMI
I ZACHĘĆ INNYCH DO SZCZĘŚCIA!**

Czekamy na Wasze listy pod mailem:

konkurs@manko.pl

temat: Miłość po 60-tce

lub Aleja Juliusza

Słowackiego 46/30,

30-018 Kraków



STANISŁAWA BABECKA-SOJKA
Z MĘŻEM ZBIGNIEWEM

RECEPTA NA długowieczną MIŁOŚĆ

Obchodzisz jubileusz Waszego szczęśliwego
i długiego małżeństwa?

Znasz receptę na długoletnią miłość?

Podziel się nią z innymi.

**CZEKAMY NA WASZE ZDJĘCIA, HISTORIE
I PORADY**

konkurs@manko.pl

APEL

ZŁOTE GODY SAMYCH, LECZ NIE SAMOTNYCH



Nasza ambasadorka **Eleonora Chmielarska** z Bochni (91 lat) apeluje do władz samorządów o organizowanie wzorem miasta Bochni uroczystości – Złote gody samych, lecz nie samotnych. Jest to spotkanie dla wdów i wdowców, którzy w tym roku obchodziliby Złote Gody, gdyby los nie zabrał im współmałżonka.

JAN ADAMSKI – IKONA STYLU



No i staram się na bieżąco kontrolować wagę. Gdy wykazuje ona tendencję do wzrostu, to narzucam sobie pewne ograniczenia, które sprowadzają ją do oczekiwanego poziomu (śmiejąc).

Wielu seniorów po 60-tce traci motywację do działania i do bycia aktywnym. Co byś im doradził, by to zmienić?

Nie ma niestety żadnych cudownych przepisów, których zastosowanie potrafi odmienić życie. Każdy musi znaleźć w sobie wewnętrzne motywacje i wyznaczać sobie cele do osiągnięcia. Warto przełamywać stereotypy i jed-

nym z obszarów takiego przełamywania stereotypów może być moda. Wiem, że w tym miejscu każdy senior się żachnie i zapyta: a skąd brać na to pieniądze? Otóż nie trzeba tu dużych pieniędzy tylko trochę wysiłku. Bo w outletach i secondhandach można znaleźć wiele wspaniałych rzeczy, trzeba tylko chcieć je znaleźć i poświęcić na to trochę czasu.

Czy nie prawdą jest, że zadbany człowiek odbierany jest przez innych pozytywnie?

Potwierdzam, że człowiek zadbany i dobrze ubrany, jest bardzo pozytywnie odbierany przez otoczenie. Sam tego często doświadczam. Nie rozumiem obawy – bardzo często artykułowanej przez mężczyzn – przed koncentrowaniem na sobie uwagi otoczenia ze względu na staranny i elegancki ubiór. Tak, taką uwagę się przyciąga, ale jest ona pozytywnie naładowana. Mówiąc prościej: ludziom się to po prostu podoba. Oczywiście zawsze istnieje ryzyko natknięcia się na sfrustrowanego hejtera, który rzuci jakiś wulgarny komentarz. Ale takie ryzyko jest naprawdę małe i mnie się nigdy nie zdarzyło w realu, a w Internecie tylko kilka razy.

■ ROZMAWIAŁA: HANNA PIEKARSKA

Jesteś od kilku lat znanym i cenionym blogerem w Polsce, ponad 200 tys. odśłon miesięcznie. Co było impulsem do założenia bloga?

Dobry ubiór fascynował mnie już od dzieciństwa. Pamiętam, że w czasach głębokiego PRL-u, gdy w państwowych sklepach występowała wyłącznie skrajna tandeta, źródłem zakupów był dla mojej mamy lokalny bazar w naszym rodzinnym Sanoku. Za niewielkie pieniądze można tam było kupić używane rzeczy, które docierały w paczkach z USA wysyłanych do rodzin w kraju. Takie rzeczy trzeba było przeważnie spruć i uszyć na nowo, ale jakość, kolory i wzory tkanin bywały odlotowe.

Od chwili, gdy pojawiły się pierwsze męskie blogi modowe, byłem ich namiętnym czytelnikiem. Natomiast o założeniu własnego pomyślałem wtedy, gdy moja praca zawodowa stała się mniej absorbująca i nagle zacząłem mieć sporo wolnego czasu. Wówczas miałem już ukształtowany własny styl, który nawiązywał do klasycznej męskiej elegancji, urozmaicając ją żywymi kolorami.

Co robisz, by tak dobrze wyglądać?

Myślę, że nie odbiegam zbyt od średniej dla mojego pokolenia: nękają mnie różne problemy zdrowotne typowe dla mojego wieku. Staram się jednak im nie poddawać i trzymać formę. Nie korzystam z usług kosmetyczki, ale stosuję różne kosmetyki (w tym kremy) właściwe dla mojego wieku.

W drugiej części wywiadu, który ukaże się w kolejnym wydaniu Głosu Seniora, Jan Adamski zdradzi tajniki męskiego stylu.

AKTUALNE INFORMACJE

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej realizuje wiele inicjatyw i programów, które umożliwiają seniorom prowadzenie aktywnego stylu życia, pomagają zachować dłuższą samodzielność i dobre samopoczucie, zapewniają realizację własnych pasji i uzdolnień.

W dniu 26 października 2018 r. Rada Ministrów przyjęła dokument **Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. Bezpieczeństwo – Uczestnictwo – Solidarność**, który powstał, by określić najważniejsze kierunki polityki senioralnej w nadchodzących latach oraz uporządkować działania instytucji publicznych w Polsce. Dokument ten uwzględnia wdrożenie szeregu rozwiązań między innymi w zakresie bezpieczeństwa, zdrowia, przeciwdziałania samotności, aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym, a także potrzeby dostosowania infrastruktury do potrzeb i możliwości osób starszych.

MRPiPS REALIZUJE RÓWNIEŻ DWA PROGRAMY: ASOS I SENIOR+.

PROGRAM ASOS

→ W ramach Programu ASOS realizowane są także działania zwiększające dostęp do usług społecznych oraz wspierające idee samopomocy i samoorganizacji. W edycji

2019 Programu dofinansowanych zostało 309 projektów na terenie całej Polski na łączną kwotę prawie 38 mln zł. Dzięki nim z regularnych zajęć skorzysta ponad 150 tys. osób starszych, w tym osoby niepełnosprawne. Nabór ofert w ramach edycji 2020 Programu ASOS zakończył się 31 stycznia 2020 r.

PROGRAM „SENIOR+”

→ Jednym z najważniejszych działań realizowanych w ramach polityki senioralnej jest skierowany do jednostek samorządu terytorialnego Program Wieloletni „Senior+” na lata 2015-2020. Do końca 2018 r. w Polsce funkcjonowało 224 Dziennych Domów i 273 Kluby, łącznie 497 placówek Senior+. W 2019 r. do dofinansowania rekomendowano w sumie 784 oferty na łączną kwotę 78 452 813,32 zł. Obecnie trwa ocena ofert w edycji 2020 programu. Termin składania ofert upłynął 7 stycznia 2020 r. Wyniki konkursu zostały ogłoszone do 28 lutego b.r. Oba programy będą kontynuowane po 2020 r.

POWIAT WOŁOMIŃSKI PRZYJAZNY SENIOROM

5 grudnia 2019 roku w Powiatowym Centrum Dziedzictwa i Twórczości w Wołominie odbyła się interaktywna debata senioralna. Wzięli w niej udział liderzy-seniorzy, działający w kołach, sekcjach, klubach, zespołach artystycznych, Uniwersytetach Trzeciego Wieku, Miejskich i Gminnych Radach Seniorów, Kołach Gospodyń Wiejskich, Domach Dziennego Pobytu i Klubach Senior+ oraz samorządowcy. Zastanawiano się wspólnie jak zainicjować proces „brania części wyzwań w swoje ręce” w ramach wdrażania i doskonalenia Programu Polityki Senioralnej Powiatu Wołomińskiego na lata 2019-2025.

Otwarcu towarzyszyła prezentacja Programu Polityki Senioralnej Powiatu Wołomińskiego. Wystąpił też Teatr Forum, który parateatralnie ukazał losy liderów-seniorów oraz ich



OD LEWEJ: KAMILLA GRYSZEL (STOP-KLATKA),
ŁUKASZ SALWAROWSKI, WIRGINIA WIKI SZMYT,
KRZYSZTOF ŁEBKOWSKI, AGNIESZKA BUŚK

inicjatywy pro-senioralne (zarówno przeszłe jak i obecne). Starano się włączyć uczestników w refleksję nad tym co poszło nie tak, dlaczego tak się stało i jak można to naprawić.

Uznaliśmy, że w powiecie wołomińskim brakuje reprezentacji seniorskiej, która działałaby na rzecz godnej jakości życia osób starszych poprzez stopniowe poprawianie ich warunków: dbania o dobrostan zdrowotny i socjalny oraz świadome, aktywne, solidarne i względnie samodzielne uczestniczenie w życiu prywatnym oraz społecznym. Samorządowcy, Seniorzy-Liderzy, Wirginia Wika Szmyt i Głos Seniora zostali uhonorowani tytułem Mazowiecki Promotor Polityki Senioralnej.

■ KRZYSZTOF ŁEBKOWSKI

Przewodniczący Rady Seniorów w Zielonce,
przedstawiciel Mazowieckiego Porozumienia Rad Seniorów

WALORYZACJA, MINIMALNA EMERYTURA, 500+ i 13-ka

W MARCU I KWIETNIU KIESZENIE SENIORÓW BĘDĄ PEŁNIEJSZE

▶ Wiemy już, ile w 2020 r. będzie wynosiła najniższa emerytura, jaki będzie wskaźnik waloryzacji, ale to nie wszystkie podwyżki świadczeń, na jakie mogą liczyć seniorzy.

Sejm zdecydował, że w 2020 r. waloryzacja rent i emerytur będzie kwotowo-procentowa. Co do zasady od 1 marca świadczenia zostaną podniesione o 3,24 proc. dla wszystkich niemal 10 mln seniorów. Również wszyscy, już przez cały rok, będą korzystać z obniżonej 17 proc. stawki podatku dochodowego. Ta obniżka PIT przy średniej emeryturze oznacza ok. 67 zł miesięcznie więcej w kieszeni emeryta.

Jednak dla tych z niższymi świadczeniami kluczowa będzie wspomniana waloryzacja kwotowa. Oznacza ona bowiem, że ich emerytury wzrosną o co najmniej 70 zł, rzecz jasna brutto. Gdyby nie to rozwiązanie, wówczas emeryt pobierający np. 1500 zł brutto dostałby 48 zł podwyżki, a inny pobierający np. 1700 zł miałby 55 zł brutto więcej. Jednak ze względu na wprowadzoną minimalną podwyżkę, obydwie te osoby dostaną po 70 zł brutto więcej.

Osoby z wyższymi emeryturami, czyli od ok. 2 tys. 200 zł brutto, będą dostawać podwyżki zgodnie ze starymi zasadami waloryzacji procentowej, która uwzględnia poziom inflacji i 20-procentowego wzrostu płac. To dla nich korzystniejsze, bo z owego procentowego wyliczenia dostaną więcej niż 70 zł. Co także istotne, wzrasta wysokość minimalnej emerytury do 1200 zł brutto, a minimalnej renty do 900 zł brutto.

Rośnie także próg dochodowy przy świadczeniu uzupełniającym dla osób niesamodzielnych – z 1600 zł do 1700 zł. To zaś oznacza, że ten, czyja emerytura nie przekroczy w 2020 r. kwoty 1200 zł brutto, otrzyma tzw. 500+ dla niepełnosprawnych w pełnej wysokości, natomiast ci, których świadczenie wynosi od 1200 zł do 1700 zł brutto będą dostawali świadczenie uzupełniające według zasady złotówka za złotówkę, czyli odpowiednio z 500 zł tyle mniej o ile przekraczają 1200 zł emerytury czy renty. Trzeba bowiem pamiętać, że tzw. 500+ dla niepełnosprawnych dotyczy także rencistów, tyle, że zarówno renciści jak i emeryci muszą złożyć stosowny wniosek w tej sprawie do ZUS.

Ale i to nie koniec dobrych wiadomości. Od 2020 r. na stałe co roku będą bowiem wypłacane seniorom tzw. 13. emerytury. Zawsze będzie „przychodziły” razem z emeryturą zasadniczą za kwiecień. Ich wysokość w 2020 r. to 1200 zł



dla każdego, niezależnie do wysokości otrzymywanej emerytury czy renty. Jedynym warunkiem otrzymania 13. emerytury minimalnej jest posiadanie uprawnień emerytalnych czy rentowych, w tym do renty rodzinnej czy do świadczenia Mama 4+.

Rząd zapowiada też od 2021 r. kolejną dodatkową emeryturę, tzw. 14-kę. Ta jednak ma być uzależniona od wysokości dochodów seniora. Zgodnie z obecnie projektowanymi rozwiązaniami, świadczenie dostawałby tylko te osoby, których miesięczny dochód nie przekroczyłby kwoty 2900 zł brutto. W tej sprawie jest jeszcze sporo pytań, jak np. czy byłby brany pod uwagę cały dochód danej osoby, np. również z pracy, czy tylko emerytura lub renta. W sprawie 14. emerytury nie ma jeszcze ostatecznej decyzji, choć planowane jest, aby i to świadczenie zyskało stały charakter i tym razem wpływało do kieszeni seniorów zawsze w listopadzie.



■ ANNA GRABOWSKA

prawnik, dziennikarz specjalizujący się w tematyce gospodarczej i społecznej

ODPOWIEDŹ NA APEŁ O WIĘKSZĄ DOSTĘPNOŚĆ BEZPŁATNYCH LEKÓW 75+



Rzecznik Praw Pacjenta



W poprzednim numerze walczyliśmy na łamach Głosu Seniora o zmianę ustawy leki 75+, która przewiduje, że recepty wypisane przez lekarzy specjalistów muszą być ponownie wystawione przez lekarza POZ lub uprawnioną do tego pielęgniarkę POZ. Otrzymaliśmy oficjalną odpowiedź od Ministerstwa Zdrowia.



„9 lipca 2019 r. została uchwalona ustawa o zmianie niektórych ustaw w związku z wdrażaniem rozwiązań w obszarze e-zdrowia, która rozszerza uprawnienia do wystawiania recept na bezpłatne leki, w przypadku recept wystawianych elektronicznie. Obecnie recepty na bezpłatne leki dla osób powyżej 75 roku życia może wystawić lekarz lub pielęgniarka udzielająca świadczeń opieki zdrowotnej w ramach umowy o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej z zakresu podstawowej opieki zdrowotnej. Od 1 lipca 2020 r. będą je mogli wystawiać również inni lekarze w ramach opieki szpitalnej i ambulatoryjnej opieki specjalistycznej.” – odpowiada Wojciech Andrusiewicz, Rzecznik Prasowy Ministra Zdrowia

„W ocenie Rzecznika Praw Pacjenta pomysł jest dobry, a idea sprowadza się do jednego: poprawy bezpieczeństwa pacjentów, poprzez dostarczenie służbom ratunkowym jak najwięcej informacji, usprawniających szybką i skuteczną pomoc medyczną. Jest to istotne zwłaszcza w przypadku osób starszych, mieszkających samotnie. Należy (...) pamiętać o tym aby dane w „Kopercie Życia” były zawsze aktualne! Zwracamy też uwagę na pakiet z informacjami, zawierającymi dane osobowe. Zbyt łatwy dostęp do nich może posłużyć oszustom do manipulacji i nieuczciwych praktyk wobec osób starszych, często schorowanych i nierzadko bezbronnych. Dlatego Rzecznik Praw Pacjenta, popierając ideę „Koperty Życia”, zaleca jednocześnie rozważne i przemyślane korzystanie z tej formy pomocy i udostępniania informacji.” – pisze Bartłomiej Chmielowiec, Rzecznik Praw Pacjenta

KOPERTY ŻYCIA – CZYM SĄ I CZY WARTO JE ZAŁOŻYĆ?

Koperta Życia to karta, w której podaje się podstawowe informacje na temat zdrowia pacjenta. Karty te wypełnia się z lekarzem i zostawia w widocznym miejscu, gdyż mają one na celu ułatwienie służbom ratowniczym i medycznym zdobycie informacji na temat stanu zdrowia osoby ratowanej. Redakcja Głosu Seniora zapytała o opinię na temat kopert życia Ministerstwo Zdrowia oraz Rzecznika Praw Pacjenta.



„Niejednokrotnie w swojej codziennej pracy zespoły ratownictwa medycznego oraz inne służby napotykają na tego rodzaju koperty, identyfikatory itp. Podejmowanie medycznych czynności ratunkowych w miejscu zamieszkania u osoby nieprzytomnej lub będącej w utrudnionym kontakcie logicznym, informacje zawarte w kopercie życia mogą być bardzo przydatne, a nawet kluczowe dla rozpoznania przyczyn aktualnego stanu zdrowia i wdrożenia odpowiedniego postępowania terapeutycznego.” – stwierdza Wojciech Andrusiewicz, Rzecznik Prasowy Ministra Zdrowia



Rzecznik Praw Pacjenta

WYWIAD Z RZECZNIKIEM PRAW PACJENTA

W RAMACH WSPÓŁPRACY Z RZPP INFORMUJEMY SENIORÓW O PRZYSŁUGUJĄCYCH IM PRAWACH PACJENTA. W TYM NUMERZE PRZEDSTAWIAMY PAŃSTWU DRUGĄ CZĘŚĆ WYWIADU Z RZPP PANEM BARTŁOMIEJEM CHMIELOWCEM.



FOT. KLUCZEK

RZECZNIK PRAW PACJENTA,
BARTŁOMIEJ ŁUKASZ CHMIELOWIEC

Jakie są najczęstsze skargi seniorów?

Podstawową kwestią jest dostęp do świadczeń zdrowotnych. Z tym wiąże się konieczność wizyt domowych lekarzy w tym specjalistów, których brakuje w wielu obszarach np. w geriatric. Problem ten wynika m.in. z długoletniej ścieżki nauki i słabych płac w niektórych specjalizacjach. Jest on trudny do rozwiązania, a zwiększenie liczby miejsc na Wydziałach Lekarskich przyniesie efekt dopiero za kilka lat. Jednym z rozwiązań może być dofinansowanie specjalizacji przyszłości, np. geriatric i ułatwienie egzaminów wstępnych. Seniorzy mówią też, że czują się dyskryminowani przez służbę medyczną.

Brak szacunku i zaufania między lekarzem a pacjentem jest narostym przez lata problemem. Jak to zmienić? Czy nie jest tak, że część lekarzy sama przyczyniła się do wszczęcia tej walki?

Sytuację mogą zmienić m.in. lekcje etyki na Wydziałach Lekarskich, wizyty w hospicjach, działania mające na celu pokazanie ludzkiego cierpienia z bliska i edukowanie pacjentów w kwestii ich praw. Z drugiej strony szkodę przynosi sam system penalizacji lekarzy. Pacjenci, którzy mogliby dochodzić roszczeń na drodze ugody, kierują sprawy do prokuratury. To system generujący konflikty. Być może, jeżeli lekarz nie będzie ponosił odpowiedzialności karnej, to łatwiej przyzna się, że popełnił błąd, a pacjentowi automatycznie zostałoby wypłacone odszkodowanie. Lekarze nie chcą krzywdy pacjentów. Klimat karny potęguje napiętnowanie lekarza i lęk przed odebraniem uprawnień do wykonywania zawodu, choć prawdą jest też, że lekarze niejednokrotnie przyczyniają się do sytuacji braku zaufania między nimi a pacjentami.

Nagane i niehumanitarne warunki panują przede wszystkim w Domach Seniora. Dlaczego tak wiele zła tam się dzieje? Jak temu zaradzić?

W związku z tym, że w Polsce Ministerstwo Zdrowia funkcjonuje niezależnie od Ministerstwa Rodziny, Pracy i Pomocy Społecznej to Domy Seniora nie są traktowane jako podmioty lecznicze. I nie mówię tu o zakładach leczniczych, które mają taki status, bo świadczone tam są usługi medyczne. Sprawy związane z Domami Seniora nie wchodzi w zakres naszych kompetencji. Nadzoruje je wojewoda. Jednak jakby nie patrzeć Domy Seniora korzystają z usług lekarzy, którzy dojeżdżają do pacjentów na wizyty domowe – głównie w trzech przypadkach: by przepisać leki, opatrzyć odleżyny i wystawić karty zgonu. Zgłosiliśmy projekt, który ma na celu przyznanie RzPP możliwości monitorowania świadczeń zdrowotnych w Domach Seniora. W tym roku będziemy zabiegać o to, aby proces legislacyjny był sfinalizowany w ramach prac rządu i przyjęty przez sejm. Gdy obejmemy swoim działaniem Domy Seniora, postaramy się zrobić wszystko, aby panujące tam warunki były jak najbardziej komfortowe i cywilizowane.

Dziękujemy!

Obywatelski Głos Seniora – zgłaszajcie do nas pytania, opinie, problemy i wszelkie postulaty na kontakt@manko.pl. Dopilnujemy, aby zostały one skierowane do decydentów z prośbą o interwencję i pomoc.

GŁOS SENIORA W RADZIE ORGANIZACJI PACJENCKICH!



Stowarzyszenie MANKO – GŁOS SENIORA, weszło do Rady Organizacji Pacjentów przy Rzeczniku Praw Pacjenta. 5 lutego 2020 r. nasi przedstawiciele prezes Łukasz Salwarowski i ambasadorka Barbara Zylm wzięli udział w pierwszym spotkaniu Rady, na którym ustalono jej zadania i priorytety.

„Chciałbym, aby organizacje pozarządowe działające na rzecz pacjentów zgłaszały sprawy, które Rzecznik mógłby podjąć na podstawie swoich kompetencji określonych w ustawie o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta” – powiedział Bartłomiej Chmielowiec, po czym dodał –

„Chciałbym również żeby Rada swoją działalność ukierunkowała na wprowadzaniu zmian w systemie opieki zdrowotnej tak, aby stał się on przyjazny dla pacjenta, ale także jego bliskich. Moim zdaniem należy skupić się na barierach i trudnościach na jakie napotyka pacjent.”

Rada Organizacji Pacjentów będzie działała, spotykając się co najmniej 2 razy do roku, resztę prac prowadząc w trybie obiegowym oraz w formule Zespołów Roboczych. Głos Seniora będzie walczył o to, aby prawa pacjenta były egzekwowane! Postaramy się również o wprowadzenie rozwiązań, poprawiających ochronę seniorów-pacjentów.

ZŁOTA RĄCZKA DLA SENIORA

W wielu polskich miastach i gminach działa program Złota Rączka, który polega na pomocy starszym osobom – samotnym, schorowanym, niepełnosprawnym. Bezpłatne usługi są możliwe, dzięki miastom, które przeznaczają na ten cel konkretne kwoty pieniędzy ze swoich funduszy. Przykładowo w Białymstoku działa Fundacja Spe Salvi, w Gorzowie Fundacja Pozytywka, w Krakowie program realizowany jest przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej oraz Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia UMK. Złota Rączka cieszy się ogromną popularnością wśród seniorów.

„Celem programu jest zapewnienie nieodpłatnej pomocy seniorom w drobnych naprawach. Skorzystać z niej mogą wszyscy powyżej 60 roku życia, przy czym pierwszeństwo mają osoby samotne i niepełnosprawne, a także

prowadzące jednoosobowe gospodarstwo” – mówi Mateusz Płoskonka z Wydziału Polityki Społecznej i Zdrowia Urzędu Miasta Krakowa. – „Udzielamy wsparcia, które nie wymaga pilnej, natychmiastowej interwencji oraz dużych nakładów finansowych” – dodaje w rozmowie z Miastem Kraków.

Usługi na jakie może liczyć senior to np. naprawy sprzętów czy instalacji domowych, wymiana gątek i uchwyty, zawieszenie obrazów, luster, rolet, półek i karniszy, wymiana zawiasów drzwi i drzwi-czek, uszczelnienie okien i drzwi, pomalowanie ścian czy uzupełnienie ubytków w tymku.



GŁOS SENIORA W RADZIE DOSTĘPNOŚCI PLUS!

15 stycznia Prezes Stowarzyszenia Manko oraz Redaktor Naczelny Głosu Seniora – Łukasz Salwarowski został powołany do Rady Dostępności. Nominację wręczyła mu przewodnicząca rady Małgorzata Jarosińska – Jedynak – Minister Funduszy i Polityki Regionalnej.

W skład Rady Dostępności wchodzi eksperci z różnych środowisk: administracji rządowej, samorządowej i trzeciego sektora, przedsiębiorcy, związkowcy, naukowcy i inni. Są oni kluczowym partnerem dla ministerstwa. Program Dostępność Plus od samego początku jest realizowany w dialogu z ekspertami i organizacjami pozarządowymi, które zajmują się tematyką dostępności i reprezentują środowiska osób o szczególnych potrzebach, do których kierowany jest program. Rada Dostępności została powołana w grudniu 2019 r. jako organ opiniotwórczo-doradczy. Takie zaplecze dało szansę na współpracę z praktykami, ekspertami i naukowcami. Mogą oni nie tylko wskazać kierunki zmian, a czasem zaproponować nawet gotowe rozwiązania. Ich uwagi mogą być pomocne przy likwidacji lub zmniejszeniu barier architektonicznych lub technologicznych w naszym otoczeniu.

Obecnie rada działa już w oparciu o ustawę z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami. Ustawa określa podstawowe zasady jej funkcjonowania. Zadaniem Rady Dostępności jest przede wszystkim wsparcie ministerstwa w tworzeniu i opiniowaniu aktów prawnych. Ważne jest również rekomendowanie zmian – prawnych lub innych – służących zwiększaniu dostępności. Członkowie rady mają możliwość wyrażania opinii i zajmowania stanowisk w zakresie potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami. Mogą też działać na rzecz poprawy świadomości społecznej w zakresie dostępności.

NIE MA DOSTĘPNOŚCI BEZ ŚWIADOMOŚCI I AKTYWNOŚCI

Prezes Głosu Seniora Łukasz Salwarowski, jako członek Rady Dostępności będzie zabiegał o promocję programu Dostępność Plus i Funduszu Dostępności wśród seniorów, organizacji seniorskich i decydentów.

– Chcemy uświadamiać mieszkańców i zarządców o standardach dostępności, czyli o tym jak powinno być. Chcemy informować jakie normy powinny obecnie spełniać np. windy, schody, budynki, drzwi, przystanki czy strony internetowe aby były bardziej dostępne dla seniorów i osób z niepełnosprawnościami. Po drugie, chcemy pokazać mieszkańcom jak i gdzie



zgłaszać skargę na brak dostępności. Chcemy też informować i wspierać decydentów (samorządowców i spółdzielnie mieszkaniowe) szczególnie partnerów naszego programu Gmina Przyjazna Seniorom jak uzyskać wsparcie z Funduszu Dostępności na inwestycje infrastrukturalne: windy czy podjazdy, które zwiększą dostępność seniorów do otaczającej ich rzeczywistości – mówi Łukasz Salwarowski.

Jego zdaniem dzięki programowi Dostępność Plus każdy z nas będzie świadomy swoich praw i może włączyć się w działania na rzecz dostępności. Co więcej możemy monitorować swoje otoczenie (blok, osiedle, przystanek, urząd czy autobus) i zgłaszać utrudnienia, braki w zakresie dostępności i poprzez to polepszać otaczający nas świat, czyniąc go bardziej przyjaznym, otwartym i dostępnym dla wszystkich.

Kiedy mówimy o dostępności, nie możemy zapominać o przejrzystej, partnerskiej i zrozumiałej komunikacji, czyli o prostym języku – dodaje Łukasz Salwarowski. Podkreśla, że stosowanie prostego języka w urzędach i instytucjach może przyczynić się do: poprawy komfortu życia obywateli, wyższej świadomości obywatelskiej, szerszej dostępności usług publicznych i przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu.

Więcej informacji:

- www.funduszeuropejskie.gov.pl/strony/o-funduszach/dokumenty/wytyczne-w-zakresie-realizacji-zasady-rownosci-szans-i-niedyskryminacji-oraz-zasady-rownosci-szans/
- funduszeuropejskie.gov.pl/strony/o-funduszach/fundusze-europejskie-bez-barier/dostepnosc-plus/ustawa-o-dostepnosc/
- www.bgk.pl/fundusze-i-programy/fundusz-dostepnosc/
- www.funduszeuropejskie.gov.pl/prosty_jezyk

POSTULATY OBYWATELSKIE

Przedstawiamy Państwu postulaty nadesłane przez naszych Czytelników jako odzew na nasz projekt Obywatelski Głos Seniora – reaguj – interweniuj – zgłaszaj postulaty – miej wpływ na swój los.

Chciałybyśmy, aby powstał Telefon dla Seniora, czyli numer, na który osoby po 60. roku życia mogłyby zadzwonić i uzyskać wsparcie. Seniorze, ten numer to Twój przyjaciel! Seniorze, telefon to nie zawsze Twój wróg! Seniorze, masz problem zadzwoń! Seniorze, nie martw się – zadzwoń! Seniorze, nie ma problemu nie do rozwiązania!

■ ELA, JADZIA I MIROSŁAWA Z PŁOŃSKA

W centrum Olsztyna istnieje bardzo popularny przystanek przesiadkowy. Jest on niebezpieczny zwłaszcza dla seniorów ze względu na wąskość. Gdy zatrzymuje się na nim parę autobusów, ludzie zaczynają do nich biec. Starsze osoby są na straconej pozycji. Mogą nie zdążyć lub zostać zepchnięci z przystanku pod nadjeżdżający pojazd. Widziałam dwa zdarzenia, w których starsi ludzie spadli z peronu na tory i niezliczoną ilość takich, w których nie zdążyli dobiec do autobusu. Powinna zostać na nim wyznaczona strefa dla seniora.

■ ELŻBIETA

Brak podatku od emerytury! Emeryci już dawno spłacili podatki! Od emerytury nie powinno się pobierać podatku.

■ MARIA

Kajakiem po zdrowie. Mamy zalew, mamy chęci, mamy czas! Chcemy to razem połączyć i stworzyć sekcję kajakową dla osób 50+ w Klubie Seniora Akademia 50+.

■ SENIORZY Z RZESZOWA

Chcemy reaktywować klub! Działający Klub Seniora w Starych Żukowicach został rozwiązany z powodu braku wsparcia finansowego Gminy Lisia Góra. Nasz apel do Rady nie przyniósł żadnych rezultatów. Postawiono nam alternatywę: założcie Koło Gospodyń Wiejskich albo nie będzie Klubu Seniora. W Klubie były osoby starsze, które już nie mają siły na prowadzenie Koła Gospodyń Wiejskich. Wójt dotrzymał słowa i Klub Seniora został zlikwidowany.

■ STANISŁAW

Mam 71 lat. W 2015 roku miałam 2 trudne operacje kręgosłupa (po 3 latach oczekiwania). Obowiązkową rehabilitację musiałam sobie zapewnić sama, ponieważ szpital oświadczył, że leży to w mojej gestii. Znalazłam placówkę rehabilitacyjną, ale prywatną, bo na rehabilitację pooperacyjną w ramach NFZ musiałabym czekać 10 miesięcy, a musiałam zacząć ją do 2 miesięcy po operacji. Z rehabilitacji, choć była świetna, zrezygnowałam po 8 miesiącach. Zabrakło mi funduszy. Dalsza rehabilitacja w pełnopłatnych placówkach nie usprawniała kręgosłupa na tyle by poruszać się bez bólu. Tak jest do dziś.

■ ELŻBIETA Z WARSZAWY

Jestem seniorką, mam przez okulistę dobrane okulary, a mimo to sprawia mi trudność odczytywanie składu produktów na opakowaniach (teksty mają bardzo małe litery).

Smuci mnie jeszcze, że w przychodniach lekarskich często pracują młode kobiety, które – rejestrując – patrzą w monitor i mówią cicho, nie zwracając uwagi na pacjenta. Czy to można zmienić?

■ KRYSZYNA

Pragniemy, aby zmieniono ławki w amfiteatrze Olsztyn, które w tej chwili są bez oparcia oraz wyremontowano ul. Partyzantów. Warto, aby do przystanków autobusowych dodano wiaty oraz ławki. Łystrada jest świetna, choć nie wszyscy tak sądzą.

■ ADELA I WIESŁAWA

Nowe po staremu. W Olsztynie przeznaczono sporo pieniędzy na poprawę i bezpieczeństwo wszystkich pieszych. W centrum miasta wymieniono stare płyty chodnikowe na nowe, acz stały się one utrapieniem przechodniów, ponieważ włożono pomiędzy nie drobną nierówną kostkę brukową. Kostki te są ruchome i stwarzają duże niebezpieczeństwo. Trzeba to zmienić.

■ ELŻBIETA

W centrum Rzeszowa brakuje basenu dla seniorów, czyli takiego z łagodnym zejściem do wody, w którym mogliby ćwiczyć. Chciałabym, aby skrócono czas oczekiwania na ćwiczenia i rehabilitację.

■ HENRYKA Z RZESZOWA

Wśród seniorów są osoby z niepełnosprawnościami. Czytanie tekstów drobnym drukiem w dodatku popielatym kolorem na białym tle, czy pokonanie nawet kilku schodów to wyczyn. I nie ma, że „trzeba ćwiczyć”, jak „doradzają” ci, którzy nie wiedzą, co to prawdziwy ból. Nie wszyscy mogą ćwiczyć, nie wszyscy mogą pokonywać schody, nie wszystkim okulary mogą poprawić funkcję widzenia. Dlatego proszę zwrócić na to uwagę.

■ BARBARA

Chcielibyśmy wysunąć parę postulatów, które przyczyniłyby się do ulepszenia komunikacji w Rzeszowie. Przede wszystkim należy usprawnić infrastrukturę MPK Rzeszów i w trybie pilnym zakazać wjazdu pojazdów do centrum miasta. Przydałoby się przyspieszyć prace budowlane na drodze S9, a przy okazji odbudować połączenie kolejowe Rzeszów-Bieszczady-Warszawa. Zwiększyć ilość połączeń lotniczych oraz zbudować kolejkę naziemną. Kolejka jest nam ciągle obiecwana, lecz nikt jej nie tworzy. Warto też uzdrowić Speedway Stal Rzeszów (żużel). W celu zadbania o powietrze w mieście apelujemy o więcej ścieżek rowerowych oraz usprawnienie obecnych (zbyt wysokie krawężniki).

■ ANTONI I JANINA

**DBAĆ O SENIORÓW BO IM SIĘ NALEŻY
SWOJE WYPRACOWALI I CHCĄ POŻYĆ
GODNIE !**

■ PANI BARBARA

ZORGANIZOWANIE POMOCY SĄSIEDZKIEJ DLA SENIORÓW...

...jest dużo emerytów, zdrowych, którzy mają czas, różne zawody i umiejętności, którzy mogliby pomóc w trudnych lub czasami prostych sytuacjach. Chciałabym, aby potrzebujący pomocy seniorzy otrzymywali pomoc od tych seniorów, którzy potrafią, wiedzą jak pomóc, mają czas. Np. złota rączka, Babcia lub Dziadek na godziny, pomoc w ogródku, w zakupach, może pomoc w pójściu do lekarza, z psem na spacer, kotem do weterynarza itp. itd. Moglibyśmy stworzyć stronę np. „Senior potrzebuje pomocy”, można też umieścić info „Senior może pomóc...” albo „Seniorzy pomagają Seniorom” Czasami osoby potrzebujące są bardzo samotne a mają tyle dumy że nie zwrócą się do Ośrodka Pomocy Społecznej, a może do Rady Seniorów zwróciliby się o pomoc???

■ SENIORKA LIDIA

RUTKI ZIELONE, WODY NIE ZMAĆONE!

Hasło dotyczy naszego wodnego akwenu, który ostatnimi czasy został bardzo ładnie zagospodarowany zielenią, ławeczkami, uliczkami nowoczesnymi. Ale winien być on oczyszczony, po to, aby po nim pływać, używać rowerów wodnych, kajaków, łódek i innych.

■ SENIORZY Z PŁOŃSKA

Uważam, że potrzeba więcej środków dla organizacji pozarządowych na realizację zadań dla regionu i miasta. Dotyczy to samorządu miejskiego i wojewódzkiego. Pragnę, aby ułatwiano, a nie utrudniano rozliczenia – nie tyle pod kątem merytorycznym, a czysto formalnym, administracyjnym.

■ CZESŁAW

STOP MANIPULACJI NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ...

Jeśli nie chcesz mojej zguby
pościel z wetny kup mi luby...
Tak krzyczała pewna dama
na prezentacji zmanipulowana.

Mąż powiedział damie w ucho
U mnie dziś w portfelu sucho,
prezenterom nie dam wiary,
choćby stosowali czary.

Jak chcesz kupić to przepłataj
A do domu dziś nie wracaj.

Wysłuchała to niewiasta
Mąż ma rację???
chodź do miasta.
Zobaczymy wszystkie ceny
i kupimy to co chcemy.
A jak trochę nam zostanie,
może kupię ci ubranie.

I cóż było za zdziwienie
trzy pościel w takiej cenie!!!
To oszuści, to krętacze
już ich nigdy nie zobaczę.

TY też słuchaj kto ma rację
I omijaj prezentację.

Morał z tego wiersza taki;

Zamiast słuchać prezenterów,
których jeszcze jest zbyt wielu,
słuchaj mądrych słów kampanii
Ona swych Seniorów strzeże
Ja polecam, ja w to wierzę.
Ich taktyka mnie nie wzrusza
taka ma rogata dusza...

■ **KRYSTYNA
ĆWIKLIŃSKA**



LEGNICA – KONIEC Z WYŁUDZANIEM PIENIĘDZY OD SENIORÓW

▶ **Legnica w temacie zwalczania manipulacji może być wzorcem dla innych miast, gmin i powiatów – całkowicie zakazała pokazów i prezentacji, podczas których oszukuje się seniorów.**

Pokazy produktów po absurdalnie zawyżonych cenach możemy spotkać w całej Polsce. Ofiarą takich działań często padają zmanipulowani seniorzy. Głos Seniora – Stowarzyszenie Manko w ramach kampanii „Stop Manipulacji – Nie daj się oszukać” podjął działania, których celem jest opracowanie przestrzeni dla uczciwego handlu, edukowanie

oraz ostrzeganie przed manipulacją sprzedażową.

„W Legnicy żaden z hotelarzy czy restauratorów nie udostępnia już swoich lokali na nieuczciwe pokazy handlowe i pseudobadania medyczne.” – mówi dla portalu legnica24.pl Tomasz Strojek, miejski i powiatowy rzecznik konsumentów – „Tym samym, po dziewięciu miesiącach walki, możemy uznać, że zakończyła się ona sukcesem.” Kampania rozpoczęta w marcu 2019 roku spotkała się z uznaniem przedsiębiorców, którzy zrezygnowali z wynajmowania sal na ten cel. Lokale tego typu otrzymują tytuł „Miejsca przyjaznego dla konsumenta”. Gratulujemy!

GŁOS SENIORA APELUJE

STOP

**MANIPULACJI!
NIE DAJ SIĘ
OSZUKAĆ!**

➔ **Do hoteli i uzdrowisk** – Nie wynajmujcie powierzchni pod manipulacyjne, nieetyczne spotkania sprzedażowe, na których oszukiwani są niewinni ludzie. Pieniądze to nie wszystko.

➔ **Do banków** – Nie współpracujcie z firmami, które organizują nieetyczne spotkania sprzedażowe. Udzielając kredytów na zakup „cudownych”, uzdrawiających produktów w nierynkowych cenach krzywdzicie niewinne starsze osoby.

➔ **Do decydentów** – Zmieńmy prawo, które ukróci nieetyczny proceder manipulowania i oszukiwania starszych osób na prezentacjach sprzedażowych.

➔ **Do samorządów** – Nie wynajmujcie powierzchni miejskiej pod nieetyczne spotkania sprzedażowe, na których oszukiwani są Wasi mieszkańcy.

➔ **Do dzieci i wnuków** – Informujcie swoich rodziców i dziadków o najnowszych formach oszustw na seniorach, okazujcie im troskę i zainteresowanie – nie będą musieli jej szukać na spotkaniach sprzedażowych, gdzie mili Panowie i Panie, prawiąc im komplementy, wpędzają ich w długi.



KORONAWIRUS. ZAPOBIEGAJ – NIE PANIKUJ!

► Lęk jest dobry, jeśli motywuje nas do zmiany i do działania. To nasz naturalny system obronny, który pozwala nam ocenić ryzyko i niebezpieczeństwo. Jednak jeśli przeradza się w panikę, może okazać się dla nas zgubny. Przygotowaliśmy dla Was kilka rad w celu zapobiegania zakażeniu koronawirusem Covid-19.

Ekspert Głosu Seniora, geriatra oraz dyrektor Szpitala MSWiA w Krakowie, dr n. med. Krzysztof Czarnobilski, uważa, że osoby starsze powinny unikać wychodzenia z domu (w tym korzystania z m.in. środków transportu publicznego, placów handlowych), a o zakupy spożywcze i apteczne prosić opiekunów, rodzinę i sąsiadów. Seniorzy są szczególnie narażeni na infekcje. W pewnym wieku skóra i śluzówki stają się bardziej wrażliwe i podatne na przenikanie drobnoustrojów. Osoby po 60. roku życia chorują też na wiele schorzeń np. niewydolność krążenia czy niewydolność oddechową – to również obniża odporność. Dr Czarnobilski zaleca, aby stosować się do wskazań Głównego Inspektora Sanitarnego:

- 1. Często myj ręce
- 2. Unikaj dotykania oczu, nosa i ust
- 3. Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe
- 4. Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków
- 5. Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy
- 6. Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu
- 7. Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu
- 8. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie

UWAGA, NOWE OSZUSTWO: NA ANKIETERA!

► Naiwność, łatwowierność, a czasami po prostu zwykła nieostrożność powodują, że padamy ofiarami oszustów. A ci też nie próżnują i wymyślają coraz to nowe sposoby, by nas zwieść. W Warszawie, poszukiwana przez policję jest właśnie kobieta, która oszukała osoby starsze nowym sposobem na „na ankieterkę”!



Jak takie oszustwo przebiega? Przestępca dzwoni do drzwi, przedstawia się jako ankieter, który chciałby zadać kilka pytań i... zazwyczaj natychmiast zostaje wpuszczony do mieszkania.

Głos Seniora ostrzega: **UWAŻAJCIE I STOSUJCIE ZASADĘ OGRANICZONEGO ZAUFANIA.** Sprawdźcie identyfikator, zweryfikujcie zbiórkę, nigdy nie wpuszczajcie obcej osoby do domu, tym bardziej, gdy jesteście sami!



PREZENTACJA DLA SENIORÓW W SZKOLE ODWOŁANA

Wspólna interwencja Głosu Seniora, Michała Dołęgi, Mariusza Bembenka zakończyła się sukcesem! Prezentację, na której miały zostać sprzedawane produkty medyczne „mające przezwyciężyć wszelkie dolegliwości zdrowotne”, odwołano. Miała ona odbyć się w jednej ze szkół podstawowych w Krakowie. Seniorzy zostali przestrzeżeni, każdy dostał folder kampanii *Stop Manipulacji – nie daj się oszukać*, rozdawaliśmy także *Głos Seniora*.

Jeżeli posiadacie informacje o jakichkolwiek prezentacjach sprzedażowych, koniecznie nam je zgłaszajcie! Razem możemy więcej! Napisz na programoks@manko.pl.

DIALOG I WSPÓŁPRACA

Poznań jest pierwszym miastem w Polsce, które powołało Miejską Radę Seniorów. Zadaniem tego społecznego gremium jest reprezentowanie najstarszych mieszkańców Poznania wobec władz Miasta. Rada Seniorów powoływana jest na okres kadencji Rady Miasta. Od 2007 interesy poznańskich seniorów są stale reprezentowane przez grupę 15 osób, wybieranych spośród aktywnych społecznie poznaniaków w wieku powyżej 60 lat.

Z pewnością jest to jedna z przyczyn wygranej Poznania w Rankingu Najlepsze Miasta dla Seniorów 2019. To dowód, że powołanie do życia takiego zespołu było i jest bardzo potrzebne. W Poznaniu mieszka obecnie 147 000 seniorów i jest to grupa o zróżnicowanych potrzebach. Konieczne są rozwiązania, które odpowiadają oczekiwaniom tej niejednorodnej grupy. Miejska Rada Seniorów ma w tej sytuacji ważną rolę do odegrania, ale dzięki aktywności, inspiracji i zaangażowaniu, w mieście realizowanych jest wiele projektów, ułatwiających życie seniorom.

MRS inicjuje projekty i wypowiada się w bardzo wielu kwestiach – od budowy mieszkań dla seniorów, przebudowy ulic i przystanków, czy kwestii związanych z transportem miejskim, po sposoby dystrybucji darmowych biletów na imprezy kulturalne i opiniowanie projektów dedykowanych seniorom. Jej członkowie to otwarci ludzie, którzy chętnie dzielą się swoimi doświadczeniami także z przedstawicielami innych miast.



PAMIĄTKOWE ZDJĘCIE REPREZENTANTÓW RAD SENIORÓW Z POZNANIA I KIELC, PODCZAS WIZYTY STUDYJNEJ KIELECKIEJ MRS W POZNANIU.

Pakiet bezpłatnych pomysłów i udogodnień dla starszych osób:

- ➔ **Pudełko Życia**, Dostępne w CIS przy ul. Mielżyńskiego 24, od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-16.00
- ➔ **Poznańska Złota Karta**, Wnioski: Poznańskie Centrum Świadczeń, ul. Wszystkich Świętych 1; ul. Małachowskiego 10
- ➔ **Taksówka dla Seniora**, tel. 22 43 900 50

Prowadzone przez nas inne usługi:

- ➔ Książka dla seniora
- ➔ Złota rączka dla seniora
- ➔ Miejska wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego
- ➔ Mobilna pielęgnacja paznokci u stóp seniorów
- ➔ Mycie okien w domu seniora
- ➔ Sprzątanie nagrobków
- ➔ Transport seniorów na terenie miejskich cmentarzy

www.mrs.poznan.pl

■ **JOANNA CIECHANOWSKA-BARNUŚ**
Wiceprzewodnicząca MRS

POSTULATY WSPÓŁPRACUJĄCYCH Z GŁOSEM SENIORA RAD SENIORÓW

1. Pełna demokracja. Wybory do rady seniorów połączone z wyborami samorządowymi. Każdy może startować i każdy może głosować.
2. Startują delegaci WSZYSTKICH organizacji działających na rzecz seniorów (np. 50%) oraz osoby niezrzeszone (np. 50%).
3. Zagwarantowanie ustawą określonego procentu budżetu gminy na działalność Gminnej Rady Seniorów – aby nie musiały się prosić o fundusze na działania.
4. Ograniczenie zasiadania pracowników urzędu gminy w gminnej radzie seniorów, gdyż będąc podwładnymi urzędu mogą grać pod dobre relacje z szefem, a nie o dobro seniorów w gminie.
5. Umożliwienie poprzez formułę prawną uczestniczenia rad seniorów w konkursach grantowych.
6. Umożliwienie radzie założenia stowarzyszenia lub dopuszczenie jej jako grupy nieformalnej do ubiegania się o dofinansowanie.

Głos
SENIORA



AMERYKAŃSKIE BOMBOWCE W WALCE O POLSKĘ

Wiele godnych, historycznych i szlachetnych czynów ulega zapomnieniu. Zadaniem seniorów jest pamiętać o przeszłych bohaterach oraz przypominać młodzieży o ich waleczności i odwadze. W dzisiejszych czasach mamy wgląd do materiałów historycznych, możemy spotykać ludzi, pamiętających II wojnę światową. W minionym roku 2019 obchodzono 75-tą rocznicę katastrofy samolotów z załogami polskimi i alianckimi. Była to okazja do pokazania, że Polacy nie zapomnieli o tych, którzy w imię idei „za naszą i waszą



wolność" nieśli pomoc i wiarę w to, że chociaż o parę godzin można skrócić okrutny los walczącej Polski. Używano wówczas amerykańskich fortów o dalekim zasięgu B-24, gdyż samoloty mogły bazować jedynie na lotniskach we Włoszech (głównie na Campo Casale niedaleko Brindisi).

Jednym z takich przykładów jest historia B-24 J Liberatora „California Rocket”, która miała miejsce 18-tego grudnia 1944 roku. O 12:45 w okolicach Ochotnicy, na niebie pojawiły się czasy spadochronowe. Załoga brała udział w nalocie na niemieckie zakłady chemiczne w Dworach koło Oświęcimia. Był to jeden z kilkuset lotów polskich i alianckich, niosących zaopatrzenia dla Powstania Warszawskiego, partyzantów i Armii Krajowej. Podczas lotu trzy z czterech silników Liberatora uległy awarii. Dowódcą maszyny był amerykański pilot, porucznik William J. Beimbrink, który skierował samolot ku terenom kontrolowanym przez Armię Radziecką, jednak dolecanie do nich okazało się niemożliwe. Amerykanie musieli opuścić bombowce nad pasmem Górców i liczyć na pomoc



polskich partyzantów. Maszyna rozbiła się w pobliżu polany Pańska Przehybka, a lotnicy opadli na spadochronach.

Górale z Ochotnicy Górnej szybko poinformowali o wszystkim dowódcę IV batalionu 1 Pułku Strzelców Podhalańskich Armii Krajowej (AK). Kapitan Julian Zapała „Lampart” w błyskawicznym tempie rozkazał swoim podwładnym podjęcie poszukiwań. Stawką było ocalenie lotników, zanim odnajdą ich Niemcy. Okoliczni mieszkańcy Ochotnicy Górnej odnaleźli dziewięciu Amerykanów. Przewieziono ich do kwatery kapitana „Lamparta”. Nie odnaleziono dowódcy załogi, który skakał jako ostatni z małej wysokości. Do dziś jego los pozostaje niewyjaśniony. Uratowani lotnicy wraz z innymi alianckimi lotnikami i z żołnierzami Armii Krajowej spędzili święta Bożego Narodzenia w okolicach Szczawy, a w styczniu przez Odesę przedostali się do swoich jednostek we Włoszech, a stamtąd już do Stanów Zjednoczonych.

Dzięki współpracy Muzeum Lotnictwa Polskiego, Gorczańskiego Parku Narodowego, Gminy Ochotnica Dolna i ochotnickich górali w miejscu katastrofy powstało *Uroczysko Pamięci pod Przehybą*, do którego prowadzi ścieżka



wytyczona przez Gorczański Park Narodowy. Społecznicy z Ochotnicy Górnej udokumentowali to wydarzenie ekspozycją *Lotnicze Ślady w Górcach* w Wiejskim Ośrodku Kultury. (więcej informacji na <http://skansen-studzionki.pl/wystawa-lotnicze-slady-w-gorcach/>)

■ STANISŁAW WOJDYŁA

WYWIAD Z WOLONTARIUSZEM



Mam przyjemność rozmawiać z 16-letnim Szymonem Wincenciakiem, który w charakterze wolontariusza brał udział w WOŚP, zbiórce na rzecz Syrii, Wigilii dla osób samotnych, a teraz w Wolontariacie dla osoby starszej.

Co Ciebie Szymonie skłoniło do podjęcia działalności wolontariackiej? Jak znajdujesz czas, skoro uczęszczasz na wiele zajęć poza szkołą, z sukcesem bierzesz udział w licznych Olimpiadach, otrzymałeś też Stypendium MEN?

To prawda, ciężko u mnie z czasem. Jednak pojawiła się we mnie potrzeba robienia czegoś dla drugiego człowieka. Takie przemyślenia są efektem mojej wiary, która nakazuje „kochać bliźniego jak siebie samego”. Decyzję o wyborze wolontariatu dla Seniorów podjąłem po obejrzeniu filmu *Pamiętnik* – wzruszającej historii wolontariusza, który pomaga seniorce walczyć z Alzheimerem, czytając jej własny pamiętnik. W mojej sytuacji – ciągłego deficytu czasu – uświadomiłem sobie, że czas to coś najcenniejszego, co mogę dać drugiej osobie.

Czego oczekujesz na spotkaniach z podopiecznymi?

Nie będę ukrywał, że czerpię wiele korzyści z pomagania np. świadomość, że czynię coś zgodnego z zasadami mojej wiary. Wolontariat to też okazja do poznania drugiego człowieka, spędzenia z nim czasu, poznania jego historii. W przypadku wolontariatu na rzecz Seniorów szczególnie cenna jest ogromna wiedza życiowa i doświadczenie, jakim te osoby mogą się z nami podzielić.

Czy dotychczasowa działalność wolontariacka daje Ci zadowolenie?

Oczywiście, również dlatego, że poznałem fantastyczną podopieczną – osobę z wielkim poczuciem humoru, ogromną wiedzą i doświadczeniem, z którą rozmowa jest niekończącą się, zaskakującą przygodą pełną dygresji. Pani Anno bardzo się cieszę, że mogę Pani pomagać.

Działasz w samorządzie uczniowskim – czy tam zachęca się do wolontariatu?

W obecnym czasie bardzo promuje się wolontariat wśród młodzieży, jedna z sesji Sejmiku Dzieci i Młodzieży była poświęcona temu zagadnieniu. W miejscowości w której się dotychczas uczyłem wolontariat jest częścią



przygotowań do bierzmowania, wolontariuszy honoruje się w gminnym konkursie Ośmiu Wspaniałych oraz szkolną nagrodą Orta Roku.

Jak dodałbyś seniorom energii do życia?

Po poznaniu Pani mam wątpliwości czy Seniorom faktycznie brakuje energii. Chciałbym jednak powiedzieć, że są oni bardzo cenni dla społeczeństwa. Naocznie widzieli wydarzenia, które znamy z podręczników. Spojrzenie z pozycji zwykłego człowieka możecie przekazać nam tylko Wy, Seniorzy. Posiadacie ogromne doświadczenie życiowe, znacie zakręty ścieżek, którymi teraz idziemy my, młodzież. Jesteście naszymi przewodnikami. Jesteście nam potrzebni.

Dziękuję za rozmowę. Ja również bardzo dziękuję.

■ ROZMAWIAŁA: ANNA PRZYBYŁEK BORACZYŃSKA

DZIADKOWIE I WNUKI

10 grudnia w Wojewódzkim Domu Kultury w Kielcach w ramach II Targów Seniorów odbyło się rozdanie nagród po którym przedstawiono skecz międzypokoleniowy pt. Dziadkowie i Wnuki.

Scenariusz napisał Pan Henryk Kosierkiewicz student Uniwersytetu Trzeciego Wieku AKTYWNI w Końskich. W scenie wzięli udział: Henryk Kosierkiewicz i Teresa Dunajska jako dziadkowie oraz Kamil Cholewa i Julia Wąsik w roli wnuków. W skeczu podjęto problem telefonicznych oszustw na seniorach oraz przypomniano o sposobach manipulowania osobami starszymi np. podczas prezentacji produktów i usług medycznych. Przedstawienie edukacyjnie



skierowane było nie tylko do seniorów, ale i do młodzieży, którą zachęcono do pomocy osobom starszym w strefie publicznej np. podczas przechodzenia przez pasy.

ŚWIĘTO BABCI I DZIADKA

Któż z nas nie zna tej daty? 21 i 22 stycznia każdego roku Babcie i Dziadkowie mają swoje święto. Pamiętają o tych dniach nie tylko Babcie i Dziadkowie, ale i wnuczeta, najmilsi i najstarsze istotki na świecie.

„Babcie w Locie z Dziadkiem” od kilku lat zapraszani są do „naszych wnucząt” do Szkoły Podstawowej nr 70 w Łodzi i Przedszkola Miejskiego nr 105. Są to dla nas najmilsi i najcudowniejsze chwile, pełne radości i wzajemnej miłości. Siadamy na widowni, a przed nami dzieci z bajką, wierszykami, piosenkami i z życzeniami. Po występie dostajemy drobne upominki, głównie wykonane przez wnuczeta. Zawsze czeka na nas także poczęstunek z domowymi ciastami. Babcie zapominają wówczas o dzieciach, cukrzycy i innych dolegliwościach i po prostu wcinają, aż im się uszy trzęsą.

Chcę Wam dzisiaj opowiedzieć o pierwszym święcie Babci i Dziadka w tym przedszkolu (sprzed dwóch lat).

**„Babciu, Dziadku! Dziękujemy
całym sercem za dzieciństwo
chwile najpiękniejsze!”**

Takim oto hasłem przywitały Babcie w Locie z Dziadkiem oraz „prawdziwe” Babcie i Dziadkowie wnuczeta z Przedszkola Miejskiego nr 105 w Łodzi.

W Dniu Dziadka – 22 stycznia – Bajkolotem pomknęliśmy do przedszkola, gdzie czekały na nas dzieci, a okazja była wyjątkowa. Po raz pierwszy był to wspólny występ: nasz „Latających” i „naszych” wnucząt, dzieci z przedszkola. No i był! I to jaki, ODLOTOWY!!! Już nawet nie wiem kto miał większą treść, przedszkolaki czy Bacie: Ania, Basia, Elżbieta, Nina, a może Dziadek Gienio?



Najpierw dzieci pięknie powiedziały wiersz Latające Babcie z Łodzi, które Bajkolotem do dzieciaków wciąż latają, aby czytać wiersze i bajki. Następnie dzieci recytowały inne wierszyki i wzruszały nas do łez. Przyszła też pora na dziadków – Dziadek Gienio w swoim wierszu Wąsy dziadka, zastanawiał się, zgolić czy nie zgolić wąsów. Na zakończenie zapraszali nas wszyscy milusińscy i Pani Wiola – Dyrektor Przedszkola, na kolejny rok.

Ja też tam byłam, ciacha jadłam, herbatę i kawę piłam, i bardzo, bardzo wesoło i cudownie się bawiłam.

■ WASZA BABCIA BASIA – CZAROWNICA

GŁOS SENIORA W LONDYNIE

► Głos Seniora działa prężnie w społecznościach polonijnych za granicami Polski. Nie brakuje tam seniorów, którzy chcieliby promować naszą aktywizującą misję indywidualnie jako ambasadorzy. Choć w Wielkiej Brytanii nawiązaliśmy już współpracę z m. in. Polskim Uniwersytetem na Obczyźnie, to zgłosiła się do nas pani Grażyna Wasiak-Maxwell, która została naszą londyńską ambasadorką. Witamy na pokładzie!

Grażyna Wasiak-Maxwell – ukończyła Nauki Polityczne na Uniwersytecie Wrocławskim i podyplomowa Afrykanistykę na Uniwersytecie Warszawskim. Od maja 1981 r. mieszka na stałe w Londynie nad Tamizą. Publikuje artykuły, felietony, wywiady w prasie londyńskiej. Jest kronikarzem prasowym spotkań i imprez Związku Pisarzy Polskich na Obczyźnie.



Współorganizuje znane w kraju Salony Literackie (dotąd 27 spotkań). Jest jedną z wyróżnionych Polek w publikacji *Twórcy Wizerunku Polonii*. Wydała debiutancką książkę *Dokąd, Którędy, Po co?* (Pani Twardowska, 2018 r.), która spotkała się z entuzjastycznym przyjęciem również w Polsce. Jej styl pisarski koresponduje z jej stylem życia: to, co uniwersalne przenika się z tym, co osobiste. Z elegancją i humorem kontempluje na odwieczny temat człowieka i sensu życia. Poszukuje go we wschodniej duchowości i filozofii. Czerpie z wielu źródeł. Czuje się obdarzona dwiema ojczyznami, dwiema kulturami, a Anglię nazywa swoją „wyspą spełnienia”.

WYCIECZKA SŁUCHACZY PUTW DO JASZUN

► 15 stycznia słuchacze Polskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Solecznikach na Litwie wyjechali na wycieczkę do Pałacu Balińskich w Jaszunach. Zobaczyli tam wystawę kolekcji Bożonarodzeniowych Szopek ks. prałata Wacława Wołodkowicza.

Z ogromnym zaciekawieniem oglądaliśmy figurki szopkowe. Pochodziły one z całego świata, więc można było się w nich doszukać elementów tradycji narodowych. Wyrażamy wdzięczność ks. prałatowi za to, że podzielił się z parafianami nadzwyczaj bogatą kolekcją jasełek oraz pokazał nam różne tradycje obchodów świąt Bożego Narodzenia. Następnie Jaszuńska Filia naszego PUTW zaprosiła wszystkich do Jaszuńskiego Centrum Kultury, gdzie po modlitwie



WYSTAWA SZOPEK W JASZUNACH

wdzięczności za doznane łaski przetłumaczyliśmy się opłatkami, składając sobie wzajemnie życzenia.

■ PREZES PUTW ANTONI E. JANKOWSKI

DZIEŃ BABCI I DZIADKA W LIDZIE

► W szkole społecznej przy Związku Polaków na Białorusi w Lidzie uczniowie wspólnie z rodzicami zorganizowali koncert poświęcony Dniu Babci i Dziadka. Starsze dzieci opowiedziały jak ważny to dla nich dzień oraz od jak dawna i gdzie celebrowane jest to święto.

Mniejsze dzieciaki przygotowały wiersze, scenki, zaprosiły babcię i dziadków do wspólnego tańca. Dziadkowie nie

byli im dłużni. Pokazali dzieciom i wnukom swoje teatralne, taneczne i muzyczne zdolności. Recytowali wiersze, śpiewali, tańczyli. Muzyka grana była na żywo przez zespół 60+. Odbyły się też różne konkursy. Wspólnie tańczyliśmy stare polskie tańce – oberka, krakowiaka, walczyka, poleczkę. Dzieci były zaskoczone zdolnościami swoich rodziców, a wnuki szczęśliwie, że ich babcie i dziadkowie umieją bawić się wspólnie.

■ SENIORKA PANI LUCYNA Z LIDY

SIŁA WIELOPOKOLENIOWEJ RODZINY



**WYWIAD
Z GRUZIŃSKĄ
SENIORKĄ
ZUMRUDI GABUNIA-JAKELI**



Jesteś bardzo aktywną seniorką, choć masz już 82 lata. Co Cię motywuje do ruchu? Jak wygląda twój dzień?

Po pierwsze, zaznaczmy, że wiodę i wiodłam dobre życie. To dodaje energii. Miałam wspaniałego męża, którego obdarzałam i dalej obdarzam wielką miłością. Nazywał się Tengiz Jakeli, mieszkaliśmy razem 33 lata. Był dziennikarzem i miał w zwyczaju słuchać radia cały czas, zwłaszcza w nocy. W młodości ciężko było mi zasnąć przy tych dźwiękach, ale dziś zawsze śpię przy włączonym radiu. Tak jak mój mąż. To sprawia, że dużo wiem o polityce, ekonomii, wojnie i pokoju. Ludzie, zwłaszcza seniorzy, nie chcą zdobywać takich informacji, bo się ich boją. Ja się nie boję tej wiedzy, jestem odważna.

Co do mojego dnia: dzień zaczynam sportem. Codziennie rano od 26 lat uprawiam gruziński taniec Kolchuri przez 10 minut, a potem zasiadamy do stołu z moją rodziną, która jest dla mnie największą motywacją. Mieszkam w wielopokoleniowym domu ze swoimi dziećmi i wnukami. Jestem częścią jednego wielkiego organizmu, którego członkowie pomagają sobie i wzajemnie się wspierają. Od kiedy jestem seniorką pomagam mojej rodzinie, opiekuję się nimi, domem, przygotowuję jedzenie i staram się stworzyć dobrą atmosferę.

Pomagam mojej synowej w gotowaniu i sprzątaniu. Gdy wnuki były młodsze, pomagałam je karmić i wychowywać. Starłam się przekazać im dobre wartości i postawy, takie jak szacunek do innych ludzi, rodziców, starszych, a także patriotyzm - miłość do naszego kraju. Poza tym codziennie słucham radia, czytam książki, staram się przynajmniej dwa razy w tygodniu wyjść na spacer i spotkać się z przyjaciółmi.

Jak wygląda sytuacja seniorów w Gruzji?

Szczerze mówiąc, jest nam bardzo ciężko. Po 20 latach pracy mam emeryturę w wysokości 70 dolarów (300 zł). Koszty utrzymania u nas są podobne do tych w Polsce, więc samotny senior, a nawet para seniorów nie ma szans samodzielnie się utrzymać. Jediną szansą na przeżycie to

mieszkanie w wielopokoleniowej rodzinie lub na wsi, pod warunkiem, że jest się rolnikiem.

Co seniorzy mogą zrobić, aby poprawić swoją sytuację finansową?

Seniorzy posiadają doświadczenie, którym mogą podzielić się z młodymi ludźmi. Na przykład niektórzy starsi rolnicy wiedzą więcej o tym, jak zrobić dobry miód czy wino i mogą przyjechać do miasta i uczyć młodych ludzi, którzy chcą rozpocząć własną produkcję tych produktów. Tyle, że nikogo to nie obchodzi. Młodzi wolą działać na własną rękę.

Jak państwo lub miasto pomagają seniorom?

Jak powiedziałem, moja emerytura wynosi 180 lari, czyli ok. 300 zł. To wszystko. Nie mamy żadnego innego wsparcia.

Czy macie w Gruzji kluby dla seniorów lub Uniwersyte-ty Trzeciego Wieku?

Nigdy nie słyszałam, aby takie formy aktywności działały w Gruzji. Wiem, że w Polsce świetnie to działa i na pewno warto to wprowadzić w nasz kraj.

Gruzja (gruz. საქართველო, trb. Sakartwelo), liczy 3,7 mln mieszkańców. Leży na Kaukazie Południowym. Graniczy na północy z Rosją, na południu z Armenią i Turcją, a na wschodzie z Azerbejdżanem; zachodnią granicę kraju wyznacza wybrzeże Morza Czarnego. Stolicą Gruzji jest Tbilisi. Terytoria Abchazja i Osetia Południowa, znajdują się pod okupacją rosyjską co powoduje, że ponad 230 tys. uchodźców nie może wrócić do swoich domów. Gruzja słynie z wspaniałej naturalnej kuchni (chinkali, chaczapuri, pchali), wina, długiej bogatej historii (chrzest w 317 roku) gościnności, wojowniczości i przyjaźni z Polską.

DRODZY SENIORZY I DROGIE SENIORKI...

► ...Muzyka jest w naszym życiu od urodzenia, można powiedzieć, że wyssałyśmy ją z mlekiem mamy. Nasza mama była samą dobrocią, łagodnością i muzyką. Pasja pojawiła się tak naturalnie. Muzyka jest dookoła, słysząc ją wszędzie, tylko trzeba się zatrzymać na chwilę, wtedy brzmi niewiarygodnie pięknie. Słuchamy muzyki tej, która uskrzydla, rozwija wyobraźnię i takiej, przy której chce się tańczyć i śpiewać. Doceniamy artystów, ludzi, którzy coś tworzą, chcą czegoś dokonać. Jeśli masz pomysł rób to, bo naprawdę warto. Każdy człowiek ma jakiś talent, trzeba go tylko odkryć i chcieć to robić. Jeśli dochodzi do tego pasja, wtedy jest zadowolenie i sukces. Nasza mama mówiła: „chcieć to móc”.



My siostry różnimy się, każda z nas jest inna i dobrze, bo przynajmniej jest wesoło. Czasem wymiana zdań jest ostra, ale potrafimy się porozumieć, przeprosić i przyznać się do błędu. W dzieciństwie kłóciłyśmy się, zabierałyśmy sobie zabawki, ale jak trzeba było każda stawiała w obronie drugiej. Tak zostało. W dorosłym życiu każda z nas założyła rodzinę. Nasze drogi się rozeszły, ale miłość siostrzana została. Teraz



mamy wspólny projekt, jesteśmy jednością i nasza miłość wzmocniła się jeszcze bardziej... przecież to piękne.

Na pomysł udziału w programie wpadły nasze dzieci. Nie wierzyłyśmy, że poradzimy sobie. Bardzo długo nie śpiewałyśmy razem. Natomiast nasze dzieci, które są bardzo muzyczne były pewne, że zajdziemy daleko w tym programie. Nasze rodziny cały czas żyły i żyją programem The Voice Senior. Wspierali nas i ogromnie cieszą się z naszego sukcesu. To zwycięstwo było dla nas olbrzymim zaskoczeniem. Jesteśmy bardzo szczęśliwe. Przeżyłyśmy wiele cudownych chwil, otrzymaliśmy mnóstwo dowodów uznania, gratulacji. To wszystko, co się dzieje po programie, jest urocze.

Chwilo trwaj! Chciałybyśmy śpiewać w tercecie jak najdłużej, bo sprawia nam to ogromną radość. Przyjmujemy z pokorą, co nam los ześle. Zachęcamy wszystkich seniorów, aby poszli w nasze ślady. Trzeba się odważyć. Uwierzyć, że wszystko jest możliwe, realizować marzenia. Wszystkich trenerów z The Voice Senior bardzo cenimy i dziękujemy im za wsparcie. To znakomici artyści, wielkie indywidualności naszej sceny muzycznej. Najbliższa naszemu sercu jest oczywiście nasza trenerka Urszula Dudziak, która dała nam mnóstwo energii i wiary we własne siły.

Nasze credo to żyć tu i teraz oraz cieszyć się każdą chwilą. Myśleć pozytywnie ponieważ jak człowiek myśli i mówi to takim się staje. Być wdzięcznym, wierzyć w samego siebie, kochać. Uśmiech niech towarzyszy nam każdego dnia od świtu po zmrok.

Z pozdrowieniami,

■ SIOSTRY SZYDŁOWSKIE

rozmawiała
Hanna Piekarska



MUZYKA – NAJLEPSZY LEK BEZ RECEPTY

► **Szanowna Seniorko. Szanowny Seniorze. Choć plucha za oknem i zimy nie uświadczysz na dworze, jest coś, co rozświećlić Wasze życie może. MUZYKA.**

Czy znasz: serotoninę, dopaminę, adrenalinę oraz enkefalinę? To cudowne związki chemiczne produkowane przez nasze mózgi. Dlaczego cudowne? Mają one zbawienny wpływ na nasze samopoczucie i zdrowie. To one dają nam uczucie przyjemności, redukują stres, a nawet stymulują do działania nasz system immunologiczny. A co je uaktywnia? Między innymi właśnie MUZYKA.

Podobno, z medycznego punktu widzenia, organizmy osób słuchających muzyki produkują więcej komórek Natural Killers, które jako pierwsze stają do walki w ramach naszego systemu odpornościowego. Z całą pewnością muzyka wspaniale wspiera walkę z różnego typu problemami natury emocjonalnej oraz fizycznej – muzykoterapia. To ona rozluźni i zrelaksuje, gdy poczujesz nieprzyjemne napięcie. Podniesie na duchu i rozweseli, gdy serce i umysł dopadnie smutek. Przywoła wspomnienia, nawet te najodleglejsze. Sprawia, że nóżka tupnie. Do wyjścia z domu zmotywuje. Do spotkań z innymi zachęci. Pozwoli wyrazić siebie, gdy słów dobrych zabraknie. I nawet coś szalonego do głowy dzięki niej wpadnie. Na koniec dnia ukoji zmęczonego. Do snu utuli śpiącego. Łagodzi obyczaje, stymuluje, inspiruje, wzmacnia chęć do życia. Warto zatem przez życie iść z MUZYKĄ.

Seniorko, Seniorze – bądźcie swoimi własnymi muzycznymi terapeutami i odnajdźcie wraz z nami najlepszą dla siebie uzdrawiającą melodię. W naszym repertuarze znajdziecie łagodną klasykę ze szczyptą humoru, rozbrzmiewającą siłą głosów 10 Tenorów, którzy z wielkim sukcesem zabierają melomanów już w czwartą trasę, nie tylko po Polsce. Francuskie klasyczne i romantyczne rytmy *Pod dachami Paryża* dla zakochanych w każdym wieku, podlane zmysłowymi płasmi wspaniałych tancerzy. Gorącą i upajającą jak kaukaskie wino *Narodową Perłę Gruzji* zaklętą w sile wojennego tańca Chorumi i finezji Narnari. Operetkowo-musicalowe vibracje Operetki Kijowskiej oraz artystów z Odessy okraszone barwnymi i dynamicznymi choreografiami tanecznymi w sam raz na karnawałowy czas. Cudowną i czarodziejską muzykę Piotra Czajkowskiego w magicznych baletowych interpretacjach *Jeziora Łabędziego* oraz *Dziadka do orzechów* ukraińskich baletmistrzów.

Muzycznie zapraszamy!

■ AGENCJA BRUSSA

KONCERT 10 TENORÓW

- 12.06.** Radom – Radomska Orkiestra Kameralna
- 13.06.** Olecko – Hala Widowiskowo-Sportowa Lega
- 14.06.** Warszawa – Teatr Palladium
- 15.06.** Częstochowa – Filharmonia Częstochowska
- 16.06.** Olsztyn – Filharmonia Warmińsko-Mazurska
- 17.06.** Olsztyn – Filharmonia Warmińsko-Mazurska
- 18.06.** Bytom – Bytomskie Centrum Kultury
- 19.06.** Dąbrowa Górnicza – Pałac Kultury Zagłębia
- 20.06.** Gdańsk – Polska Filharmonia Baltycka
- 21.06.** Bielsko-Biała – Bielskie Centrum Kultury
- 22.06.** Skierniewice – Kinoteatr Polonez
- 23.06.** Kielce – Filharmonia Świętokrzyska
- 24.06.** Lublin – Filharmonia Lubelska
- 25.06.** Łódź – Teatr Muzyczny
- 26.06.** Włocławek – Centrum Kultury "Browar B"
- 27.06.** Kalisz – Aula UAM im. prof. Jerzego Rubińskiego
- 28.06.** Poznań – Aula UAM
- 29.06.** Kraków – ICE Kraków Congress Centre
- 30.06.** Białystok – Opera i Filharmonia Podlaska
- 01.07.** Koszalin – Filharmonia Koszalińska

PRESLEY & SINATRA

- 27.09.** Rzeszów – Filharmonia Podkarpacka
- 03.10.** Kraków – Kijów Centrum

AGENCJA BRUSSA
PROFESJONALNA ORGANIZACJA IMPREZ

MIROSŁAW NIEWIADOMSKI
PRESLEY & SINATRA
KONCERT MUZYKA NA ŻYWO

kup bilecik.pl

empik

eBilet.pl

bil@tyna.pl

✉ info@agencjabrussa.pl

☎ 665 277 377

☎ 61 424 28 24

WIECEJ NA

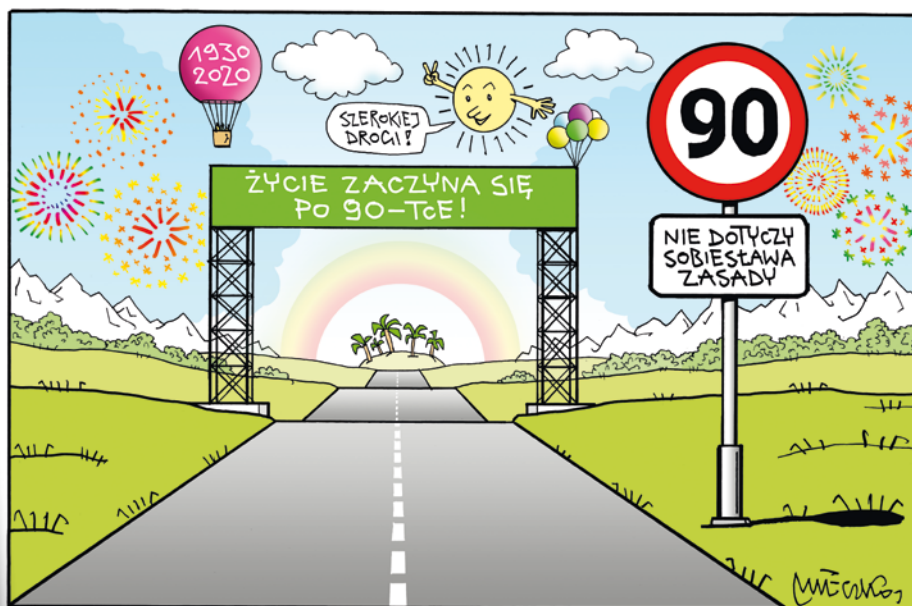
🌐 agencjabrussa.pl

f agencjabrussa

📷 agencjabrussa

ŻYCIE ZACZYNA SIĘ PO 90-TCE

► Sobiesław Zasada ambasador Głosu Seniora i Ogólnopolskiej Karty Seniora, najbardziej utytułowany polski kierowca rajdowy, lekkoatleta, narciarz i żeglarz, przedsiębiorca, w tym roku obchodzi jubileusz 90-lecia urodzin. Życzymy dużo zdrowia, wytrwałości i dalszych sukcesów! Polecamy najnowsze książki Mistrza: *Pędem przez Sawannę*. Polacy w rajdach safari oraz *Moje Rajdy*, które będzie można zdobyć w licznych w tym roku konkursach Głosu Seniora.



„Szerokiej Drogi” z okazji 90. urodzin Sobiesława Zasady



MIECZYŚLAW SALWAROWSKI, MAREK PILCH,
ŁUKASZ SALWAROWSKI, SOBIESŁAW ZASADA.

Sport samochodowy uprawiał od 1952 roku. W dorobku ma także m.in. trzy srebrne medale mistrzostw Europy kierowców (1968, 1969, 1972), zwycięstwa w 148 rajdach. Uczestniczył w największych imprezach na świecie: Londyn – Sydney, Londyn – Meksyk, Vuelta del America del Sur, Gran Premio Argentino, Safari, Monte Carlo, Acropolis. Był kierowcą fabrycznym takich marek jak Steyr Puch (3 lata), Porsche (5), BMW (2) i Mercedes Benz (3).

Za najtrudniej wywalczony sukces uważa wygraną w rajdzie Gran Premio de Argentina w 1967 roku.

KONKURS MOTO RETRO

Wznawiamy konkurs **MOTO RETRO!**

Czekamy na zdjęcia i wspomnienia od byłych i obecnych posiadaczy czterech lub dwóch kółek z dawnych lat. Wysyłajcie nam swoje zdjęcia i wspomnienia na konkurs@manko.pl lub pocztą do naszej siedziby. Dla wszystkich uczestników przewidziane są nagrody m. in. biografia Sobiesława Zasady *Moje rajdy*, bilety do kina, gry planszowe.

REKORDOWE MISTRZOSTWA NA JUBILEUSZ WETERANÓW

► Blisko 500 zawodniczek i zawodników wzięło udział w 29. Halowych Mistrzostwach Polski w Lekkiej Atletyce Masters oraz towarzyszącym im mistrzostwach lekarzy i dziennikarzy. Czempionat zainaugurował obchody 30-lecia Polskiego Związku Lekkiej Atletyki Masters.



Związek zrzeszający polskich weteranów lekkiej atletyki powstał 26 lutego 1990 roku. Jego siedziba od momentu założenia mieści się w Toruniu, tam też zainaugurowano obchody 30-lecia PZLAM. Doskonałą okazją ku temu była 29. edycja halowych mistrzostw kraju „mastersów”, która w minioną sobotę odbyła się w Arenie Toruń. Czempionatowi towarzyszyły 3. Halowe Mistrzostwa Polski Lekarzy i 1. HMP Dziennikarzy w Lekkiej Atletyce. Do udziału w wydarzeniu zgłosiło się aż 525 sportowców, z czego do rywalizacji ostatecznie stanęło 488 z nich. Są to rekordowe liczby, gdyż dotychczas żadna z wcześniejszych edycji mistrzostw Polski weteranów nie miała aż tak dużej frekwencji.

Uzyskano wiele rekordowych wyników. W sumie ustanowiono 22 nowe halowe rekordy Polski w kategoriach masters. Aż cztery z nich padły na dystansie 400 metrów. Świetną formę zaprezentowała zwłaszcza 39-letnia Aneta Lemiesz, wicemistrzyni świata junierek z Santiago (sprzed dwudziestu laty), która uzyskując na tym dystansie rewelacyjny czas 54.86 awansowała aż na ósme miejsce w tegorocznych tabelach najszybszych Polek. Nie lada wyczynem popi-

sał się również Krzysztof Guzowski (kategoria M45), który tego jednego dnia pobił trzy rekordy kraju – na 60, 200 i 400 metrów. Tradycyjnie z bardzo dobrej strony zaprezentowali się też gospodarze. Torunianie w 29. HMP Masters zdobyli aż dwadzieścia medali (5 złotych, 6 srebrnych i 9 brązowych). Na uwagę zasługuje też gościnny występ zawodników zagranicznych, m.in. z Białorusi, Ukrainy, Grecji i Szkocji.

O medale w swoich branżowych czempionatach rywalizowali też dziennikarze i lekarze. Do udziału w rywalizacji stanęło 28 z 30 zgłoszonych dziennikarzy i 24 lekarzy. Wśród



startujących w zmaganiach mastersów i przedstawicieli mediów byli też reprezentanci *Głosu Seniora*: redaktor naczelny – Łukasz Salwarowski, a także Marek Pilch, który w mistrzostwach dziennikarzy wywalczył aż trzy medale w konkurencjach biegowych – srebrne na dystansach 1500 i 3000 metrów oraz brązowy na 400 metrów.

W ramach wydarzenia przyznano szereg dodatkowych nagród i wyróżnień. *Głos Seniora* ufundował puchary dla najwcześniej urodzonych – zawodnika i zawodniczki mistrzostw masters. Otrzymali je:

- Kazimierz Butczyński z Koszalina (ur. 24.04.1930 r.)
- Urszula Zglenicka z Bydgoszczy (ur. 14.05.1932 r.)

Głos Seniora był Patronem Medialnym 29. Halowych Mistrzostw Polski Masters, a także 1. Halowych Mistrzostw Polski Dziennikarzy i 3. Halowych Mistrzostw Polski Lekarzy w Lekkiej Atletyce.

VII OGÓLNOPOLSKA ZIMOWA SENIORIADA NA PODHALU



► VII Ogólnopolska Zimowa Senioriada na Podhalu, Rabka-Zdrój 24-25 lutego 2020 tradycyjnie rozpoczęła się defiladą 34 Uniwersytetów III Wieku i organizacji senioralnych z Polski, Ukrainy i Austrii. Główni sponsorzy imprezy to Województwo Małopolskie, Burmistrz Rabki-Zdroju oraz Starosta Nowotarski.



Patronat medialny objął m. in. Głos Seniora. Wszystkich obecnych powitali Beata Śliwińska – członek Komitetu Organizacyjnego Senioriady i Marek Szarawarski – Przewodniczący Komitetu Organizacyjnego Senioriady – pomysłodawca imprezy.

W zawodach, do ośmiu konkurencji, zgłoszonych zostało 489 kobiet i mężczyzn. Dopingowało ich co najmniej 300 kibiców. Najstarszy zawodnik Jan Pasternak

z Gliwic miał ponad 90 lat. Zdobył złoty medal w kategorii Slalom 90+, a także statuetkę najstarszego uczestnika Senioriady, którą wręczył Ambasador Głosu Seniora i Zdrowego Stylu życia Marek Pilch. W slalomie gigancie i biegach łączywał podział na grupy wiekowe 50+, 60+, 70+, 80+, 90+. Nordic Walking, wyłączonej z klasyfikacji ogólnej, połączono ze zwiedzaniem obiektów o znaczeniu kulturalnym i historycznym oraz testem wiedzy na temat naszego uzdrowiska.

■ **MAREK SZARAWARSKI**
PRZEWODNICZĄCY KOMITETU ORGANIZACYJNEGO
SENIORIADY

THE COLOR RUN – WYDARZENIE DLA TYCH, CO MAJĄ (NAD)CIŚNIENIE NA ŻYCIE!

► My wiemy, że życie na emeryturze się nie kończy, dlatego nie może Cię zabraknąć na najbardziej kolorowym i najradosniejszym wydarzeniu w Polsce – The Color Run!

The Color Run to wydarzenie inne niż wszystkie. Wierzymy, że sport i ruch nie jest zarezerwowany dla młodych. Partnerem Color Run jest Głos Seniora.

GDZIE SIĘ POJAWIMY?

W tym roku zawitamy do 6 polskich miast i zabierzemy uczestników w bajkowy świat jednoroźców. The Color Run odbędzie się we Wrocławiu (15.04), Poznaniu (16.05), Warszawie (06.06), **Krakowie** (19.09). Za niedługo podamy termin dla Łodzi i Gdańska.



GŁÓWNE ATRAKCJE

Główną atrakcją wydarzenia będzie **najszczęśliwsza trasa 5 km**, a tam:

- cztery stacje z kolorowym proszkiem,
- stacja jednoroźca z brokatem, mixem kolorów i bańkami mydlanymi,
- dmuchane przeszkody,
- stacja z kolorową pianą.

Nie mierzymy czasu, trasę możesz więc przejść lub przespacerować. Na mecie czeka na Ciebie **piknik i festiwal!**

JAK WZIĄĆ UDZIAŁ?

Zarejestruj się na stronie **www.thecolorrun.pl**, a następnie odbierz pakiet biegacza w biurze odbioru pakietów we wskazanym miejscu. Jeśli „internety” to dla Ciebie czarna magia, w rejestracji na pewno pomoże wnuk czy córka.

Przy rejestracji indywidualnej posiadacz Ogólnopolskiej Karty Seniora otrzyma **50% zniżki** na kod: **Głos Seniora**.

W przypadku pytań służymy pomocą pod email: **poland@thecolorrun.com** i telefonem **502 771 917**.

MAŁOPOLSKI TELE-ANIOŁ – RATUJE ŻYCIE I POMAGA NA CO DZIEŃ

► **Kilkunastu ratowników, dyżury 24 godziny na dobę, każdego dnia nawet 250 konsultacji telefonicznych, blisko 4,5 tys. osób starszych i niesamodzielnych objętych teleopieką oraz ponad 500 sąsiadów i opiekunów zaangażowanych w realizację usług opiekuńczych.**

– *Dziś by mnie tu nie było gdyby nie opaska i Centrum Teleopieki* – mówi pan Adam, który żyje dzięki szybkiej reakcji ratowników Tele-Anioła. Pan Adam poczuł się źle, zanim załapał zdążył jedynie nacisnąć przycisk S.O.S. na opasce życia. Dzięki informacjom zgromadzonym w systemie teleopieki m.in. o stanie zdrowia, zażywanych lekach oraz lokalizacji GPS, ratownik medyczny Tele-Anioła mógł ocenić zagrożenie i na czas wezwać pogotowie ratunkowe.

– *Przykład pana Adama i wielu innych uczestników potwierdza, że w sytuacji zagrożenia życia osoby starsze i niesamodzielne nie są pozostawione same sobie, a reakcje ratowników medycznych są natychmiastowe. Tele-Anioł niejednokrotnie ratuje życie* – mówi Marta Malec-Lech z zarządu województwa. – *Szacujemy, że przynajmniej 120 osób żyje, dzięki temu programowi* – dodaje.

Ratownicy Tele-Anioła średnio 2-3 razy na dzień wzywają karetkę pogotowia ratunkowego do potrzebującego uczestnika projektu. Często reagują sami, ponieważ opaski dzięki specjalnym czujnikom same monitorują stan zdrowia uczestników i jeżeli coś jest nie tak, podnoszą alarm. Tylko w 2019 roku Centrum Teleopieki wezwało 850 razy karetkę pogotowia ratunkowego oraz 300 razy policję i straż miejską do potrzebujących podopiecznych.

Małopolski Tele-Anioł to pomoc noszona na dłoni – dzięki czemu w każdym miejscu, o każdej porze podopieczny projektu może czuć się bezpieczny. Osoby zakwalifikowane otrzymują **bezpłatnie opaskę bezpieczeństwa** (tzw. „**opaskę życia**”), przy pomocy której mogą szybko wezwać pomoc. Ponadto osoby samotne oraz te, którym rodzina nie jest w stanie zapewnić wystarczającej opieki, mogą liczyć na **wsparcie opiekuna** lub **pomoc sąsiedzką**.

Projekt rozwija się prężnie i swoim zasięgiem obejmuje całe województwo małopolskie. Z usług teleopieki korzysta już blisko 4,5 tysiąca osób niesamodzielnych: starszych, chorych i niepełnosprawnych. Warto dodać, że **realizatorzy przedsięwzięcia wciąż poszukują osób gotowych do świad-**



**POMOCNA DŁOŃ
ZAWSZE PRZY TOBIE**

czenia usług opiekuńczych w projekcie. Szczegółowych informacji można uzyskać w biurze Małopolskiego Tele-Anioła przy ul. Wielickiej 72A (pok. 206a) lub pocztą elektroniczną teleopieka@umwm.malopolska.pl a także pod nr telefonu 12 61 60 611.

■ **DEPARTAMENT RODZINY, ZDROWIA I SPRAW
SPOŁECZNYCH UMWM**

ul. Ractawicka 56, 30-017 Kraków

Projekt realizowany przez Województwo Małopolskie w partnerstwie z Caritas Diecezji Kieleckiej oraz Stowarzyszeniem Europejski Instytut Rozwoju Regionalnego z Suchej Beskidzkiej. Całkowity koszt przedsięwzięcia to ponad 38 mln zł, z czego blisko 32,5 mln zł stanowią środki unijne pozyskane z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020.

Szczegółowe informacje dotyczące zasad rekrutacji i uczestnictwa w projekcie są dostępne na stronie internetowej www.malopolska.pl/teleaniol

ZDROWY ODDECH SENIORA

▶ W sezonie grzewczym nie ominie nas tzw. niska emisja spowodowana paleniem w piecach, a do tego dochodzą jeszcze spaliny samochodowe. Skutki zdrowotne widoczne są u seniorów, którzy mają osłabione mechanizmy obronne organizmu, a do tego dochodzą często Równocześnie inne choroby. W ostatnich latach w wielu obszarach naszego kraju stwierdzono znacznie przekroczone normy pyłu zawieszonego PM10 i PM2,5 oraz bardzo wysokie stężenia rakotwórczego benzopirenu. Trzeba zaznaczyć, że ten najdrobniejszy pył PM2,5 może pochodzić nie tylko z samego miejsca zamieszkania, ale może przywędrować z miejsc oddalonych nawet o 2 tysiące kilometrów. Może on przenikać do krwi i uszkadzać bezpośrednio wiele narządów, a zwłaszcza mózg. Badania naukowców amerykańskich pokazały, że życie w rejonie o wysokim poziomie zanieczyszczenia powietrza może obniżać funkcje poznawcze u seniorów, wywoływać depresję i przyczyniać się do rozwoju choroby Alzheimera.



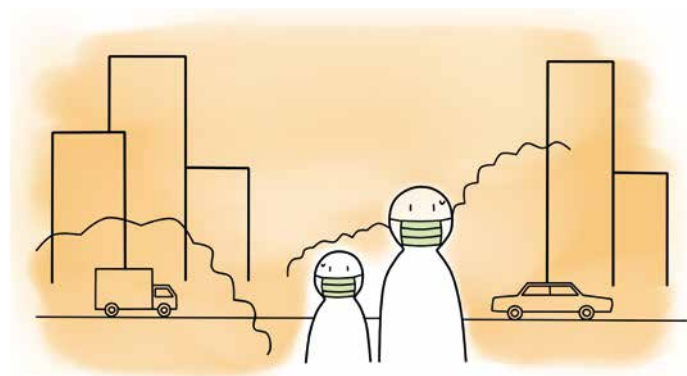
starali się nie wychodzić ze swoich mieszkań, a jeżeli już muszą, to lepiej korzystać ze środków komunikacji. Pamiętajmy o nakryciu głowy, a po powrocie dobrze jest przemyć twarz i przepłukać śluzówki. Każdy nadmierny wysiłek na „świeżym powietrzu” powoduje, że oddychamy szybciej i głębiej, wdychając jednocześnie więcej szkodliwych cząstek. Warto wyjechać poza miasto, najlepiej na tereny położone wyżej. Dobrym rozwiązaniem jest zakup oczyszczacza powietrza, skutecznie redukującego zanieczyszczenie naszego mieszkania. Niestety związane jest to z wydatkiem powyżej 1 tysiąca złotych, a urządzenia te powinny posiadać filtr hepa i mieć stosowny atest.

Okazuje się, że ważna jest również dieta - powinna być pełnowartościowa. Co ciekawe - najnowsze badania z Uniwersytetu Harvarda wykazały, że wysokie spożycie flawonoidów chroni serce przed ryzykiem związanym z zanieczyszczeniami powietrza, zwłaszcza u osób starszych. Związki te znajdują się przede wszystkim w zielonej herbacie, kakao, brokułach, kapuście, winogronach, żurawinie, cebuli, jabłkach, fasoli. Zatem filiżanka gorącej czekolady i lampka wina na pewno nie zaszkodzą - poprawią nam nastrój, ale też pomogą w walce ze smogiem.



■ DR MED. KRZYSZTOF CZARNOBILSKI

Specjalista geriatry
Dyrektor ds. Lecznictwa
Szpitala MSWiA w Krakowie
szpitala dedykowanego seniorom
Ekspert Głosu Seniora



Badania wskazują również, iż wysoki poziom pyłu zawieszonego jest związany ze zwiększeniem ryzyka hospitalizacji, a nawet zgonów z powodu chorób płuc i chorób sercowo-naczyniowych u osób w wieku podeszłym. Organizm 65-lątka starzeje się, a razem z nim i płuca, które nie są już tak sprężyste jak u 20-lątka. Klatka piersiowa jest sztywna, zanik mięśni powoduje, że tlen trudniej przechodzi z płuc do tkanek, słabiej reagują też receptory w oskrzelach.

Długotrwałe narażenie na trucizny zawarte w powietrzu sprzyja wystąpieniu przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, a także zmniejszeniu sprawności i wydolności płuc.

Radzę seniorom, aby w okresach kiedy ogłaszane są informacje o przekroczeniu norm zanieczyszczeń powietrza,

SPRAWNOŚĆ UMYSŁU ZALEŻY OD NAS

CZ. II CZY DA SIĘ POPRAWIĆ PAMIĘĆ?



▶ **Badania naukowe potwierdzają, że pamięć można poprawić systematycznymi treningami. Istnieją różnego rodzaju techniki, ćwiczenia, gry i terapie. Trudno wyobrazić sobie życie bez pamięci długotrwałej, w której zapisywane są wszystkie informacje. Aby móc sprawnie łączyć nową wiedzę z posiadaną, musimy powtarzać zapamiętane informacje, zdrowo się odżywiać, być aktywnym umysłowo i fizycznie, ograniczać stresy, Niezdrowe środowisko, palenie papierosów, picie alkoholu powoduje, że pamięć się pogarsza.**

TRENING PAMIĘCI

Różnorodne ćwiczenia wpływają na pięć funkcji mózgu, które będziemy trenować: koncentrację, spostrzegawczość, słownictwo, sposób wystawiania się, sposób przekazywania wiedzy.

ZADANIA TRENINGU PAMIĘCI to nauczanie się samodzielnego przewidywania trudności związanych z nauką i zapamiętywaniem, utrwalanie i poszerzanie posiadanej wiedzy i umiejętności, poprawa zdolności funkcji mózgu, nabranie nawyku powtarzania i wykorzystywanie tego wszystkiego w praktyce pięcioma zmysłami.

Wybrane **PRZYKŁADY ĆWICZEŃ** pochodzą z książki Ursuli Norman pt. *Trening Pamięci* – wyd. Klub dla Ciebie, Warszawa, 2002.

Zaczynamy od ćwiczeń łatwych, będziemy stopniowo zwiększać poziom trudności.

W podanych zdaniach należy odnaleźć ukryte nazwy ryb.

1. Miał pretensje do losu, mimo iż sam zawinił.
2. Ze złością rzucił w płot kamieniem.
3. Pomidor szybko zniknął w buzi malca.
4. Pies wściekle szczyrzył zęby.
5. Dopiero po deszczu pakował mokre rzeczy.
6. Autokar przyspieszył dopiero za miastem.
7. Maliny były wyjątkowo smaczne.
8. Na końcu osiedla mur był bardzo zniszczony.
9. Przeraziła go grożąca mu kara śmierci.
10. Dobre kina muszą mieć klimatyzowane sale.

Należy odszukać ukryte w tekście nazwy roślin.

Na poligon żołnierze szli parami. Umowne okopy wyznaczała cienka lina zawiązana wokół niewielkich palików. Czerwonymi chorągiewkami oznaczono dwa prostokąty. Były to pola minowe. Długą drewnianą dzidą bardzo ostrożnie należało zlokalizować miny. Pomyłka mogłaby skończyć się spotkaniem z garbarzem i „drewnianą jesionką.”

Żołnierze powiesili plecaki na drzewie. Za chwilę o to samo drzewo zawadził czołg, ruszając nagle z miejsca, gdy kierowca nieopatrznie nacisnął pedał. Żołnierze bez namysłu rzucili się ratować plecaki. Wydawało się, że jeden z nich został ciężko ranny. Okazało się jednak, że miał tylko sos na twarzy.

Zagadki.

W każdej z grup zagadek rozwiązanie jest na taką samą literę.

1. Każdy z nas nim będzie, choć nikt nie chce nim być.
2. Nic nie widzi, choć bardzo często ma wielkie oczy.
3. Coraz rzadziej spotykana, równie malownicza co łatwopalna.
4. Żaden jeździec nie lubi, gdy mu się zerwie.
5. Bardzo mile się ja wspomina dopiero po jej zakończeniu.
6. Choć wybiera się za morze, to wciąż wybrać się nie może.
7. Użyjemy jej do odebrania tego, co nam obca przemoc wzięła.

1. „Zwierzę”, na którego widok niemal każdy pieszy się cieszy.
2. Dla dorosłych użyteczne, w rękach dzieci niebezpieczne.
3. Łatwe się stanie, gdy poznamy rozwiązanie.
4. Nie zdarza się co rok, by w środku dnia zapadał zmrok.
5. Można brać mały lub duży – lecz stanu źle wróży.
6. Najlepiej, gdy jej nie ma, a jeśli jest, powinna towarzyszyć jej kara.

Rozwiązania zagadek
w kolejnym numerze Głosu Seniora.



■ **ANNA PRZYBYŁEK BORACZYŃSKA**
Ambasadorka Głosu Seniora
Honorowy Senior UTW PK

Od tego numeru w Głosie Seniora będą pojawiać się cykliczne artykuły o chorobach serca – ich specyfice, zapobieganiu i leczeniu. Drodzy czytelnicy, **otwieramy Dział Zdrowe Serce!**



JAK DBAĆ O SERCE?

► Prof. dr hab. Jerzy Sadowski – ur. 1944; wybitny polski kardiochirurg, transplantolog kliniczny, profesor nauk medycznych; jako pierwszy na świecie wszepił w 2005 roku aortalną zastawkę bezszwową; członek Polskiego Towarzystwa Kardiotorakochirurgów, członek Towarzystwa Chirurgów Polskich, Polskiego Towarzystwa Angiologicznego, Polskiego Towarzystwa Transplantologicznego i The European Association for Cardio-Thoracic Surgery i innych towarzystw międzynarodowych.

Wiele osób po 60-stce chciałoby zadbać o serce. Jak to zrobić?

Po pierwsze, jeśli ktoś dożył 60-tki to prawdopodobnie nie badał już serca. Wiele wad serca wykrywa się przed wiekiem seniorskim. Sądzę, że najlepszy wiek na regularne rozpoczęcie kontrolowania stanu naszego serca to 40-tka. Zaczniemy od obserwacji siebie: zwracajmy uwagę na zmiany w funkcjonowaniu ciała np. ból w klatce, uczucie dławienia, szybsze męczenie. Gdy pojawiają się objawy, których wcześniej nie było należy zgłosić się do lekarza pierwszego kontaktu, który powinien takie objawy wyłapać i skierować na odpowiednie badanie. Badania serca muszą być ukierunkowane na konkretny problem, co innego zaś badania laboratoryjne, morfologia krwi, badanie moczu, układ krzepnięcia, próby wątrobowe – te można wykonywać rutynowo. Najpierw wykonuje się badania nieinwazyjne jak badanie Holtera, echo serca, EKG. Problem w tym, że wielu pacjentów zgłasza się do nas za późno. Leczenie jest wtedy trudniejsze.

To w kwestii badań, a co możemy zrobić sami?

Mówi się o czynnikach ryzyka choroby niedokrwiennej serca. Im więcej się ich nabiera, tym większe ryzyko zachorowania na chorobę wieńcową, czyli miażdżycę tętnic wieńcowych serca. Są to brak ruchu, podwyższone ciśnienie, podwyższony cukier, nieodpowiednia dieta, czynnik genetyczny. Niestety czasem wystarczy tylko jeden czynnik,



aby choroba się rozwinęła. Główni zabójcy to: papierosy, ciśnienie, zła dieta i brak ruchu. Choć najczęściej problemy biorą się ze złego sposobu odżywiania i braku ruchu.

A stres?

Stres umiarkowany jest pożądany, ponieważ uodparnia nas na pewne sytuacje życiowe. Życie bezstresowe zwłaszcza u osób aktywnych jest niemożliwe do osiągnięcia. Trzeba nauczyć się radzenia sobie ze stresem. Chorują osoby, które nie potrafią odpoczywać, wyłączyć się z okresów aktywnego stresu.

Ja proponuję, zwłaszcza dla osób aktywnie pracujących, taki „biznes plan dla zdrowia”. Zadawać sobie pytania: co zrobiłeś dla swojego zdrowia w tym tygodniu? Czy ustawiłeś sobie taki biznes plan dla zdrowia? Zrobienie go może ustrzec nas przed chorobami. Lepiej zapobiegać niż leczyć, w związku z tym róbmy wszystko by nie doszło do choroby.



Jest Pan światowej sławy kardiochirurgiem, ekspertem w dziedzinie zastawek serca – czym właściwie jest zastawka i co to znaczy, że jest uszkodzona?

Zastawka to wentyl, który ma się całkowicie otworzyć i zamknąć. W sercu są cztery zastawki: aortalna, mitralna, trójdzielna i tętnicy płucnej. Zastawka aortalna to zastawka trójpłatkowa między lewą komorą i aortą. Jeżeli jest ona zwężona i chora, to stanowi dla przepływającej krwi przeszkodę. Gdy zastawka otwiera się, ale po zamknięciu zostaje szpara, to krew z lewej komory wypływa do aorty, a potem cofa się do komory, gdyż zastawka jest niedomykalna.

Jak wygląda leczenie?

Zawsze staramy się ratować własną zastawkę. Jeżeli są na niej grudki wapna to możemy te grudki wapna usunąć, jeżeli są zrośnięte płatki to możemy je naciąć, jeśli jest bardzo uszkodzona to możemy ją wymienić na zastawkę biologiczną lub mechaniczną (konstrukcja metalowo-plastikowa z pyrolit – karbonu podobnego twardością do diamentu).

Mechaniczne zastawki są niezniszczalne, ale pacjenci muszą brać lek obniżający krzepnięcie krwi, ponieważ tworzyłyby się na nich skrzepy. Natomiast biologiczna zastawka jest zużywalna, ma określoną żywotność, która może być bardzo różna (15-25 lat). Starszym osobom wszczepia się częściej zastawkę biologiczną, a młodszym mechaniczną.

Jest pan światowym pionierem w dziedzinie zastawek bezszwowych. Czym różni się klasyczna metoda operacji zastawek od bezszwowej? Dlaczego zrewolucjonizowała ona kardiochirurgię pod kątem leczenia osób starszych?

Każda zastawka musi być przszyta tzn. że podłączamy krążenie ogólnoustrojowe, które zastępuje pracę serca i płuc, zatrzymujemy serce, otwieramy aortę lub przedsionek, dostajemy się do zastawki, którą wycinamy i zakładamy szwy. Taka operacja trwa mniej więcej godzinę (godzinę dwadzieścia w przypadku zastawki aortalnej) i uszkodza serce. Jeżeli serce jest uszkodzone zawałami i chorobami to jest gorsza kurczliwość, a po operacji ta kurczliwość jeszcze

spada. Problemem są więc operacje u osób starszych. Stąd pomysł zastawki bezszwowej, czyli nieprzyszywalnej. Czas operacji skraca się do kilku minut, ponieważ zastawkę nie przyszywamy, tylko rozprężamy. Jest to biologiczna zastawka rozpięta na stelażu z tytanu (mieszanka niklu i tytanu), czyli metalu, który pamięta swój kształt. Metal włożony to lodu jest elastyczny i miękki. Taką zastawkę wkłada się na swoje miejsce, polewa ciepłą wodą i ona wraca do swojego pierwotnego kształtu. Dzięki temu udało się stworzyć zastawkę, która trzyma się bez przyszywania.

Rozwinęła się również metoda TAVI, czyli metoda cewnikowa, która polega na dostaniu się cewnikiem przez tętnicę udową do chorej zastawki. Pierwszą taką operację w Polsce wykonaliśmy właśnie w Krakowie. Jest to metoda przeznaczona głównie dla pacjentów bardzo obciążonych, którzy kiedyś już byli operowani lub są starsi i klasycznej operacji mogliby nie przeżyć. W Polsce rocznie wszczepia się ok. 5 000 zastawek, metodą TAVI ok. 1 200 (są one bardzo drogie, ale refundowane). W Polsce czas oczekiwania i zapotrzebowanie na takie operacje jest kilkumiesięczne.

To skąd wzięła się potrzeba kampanii społecznej *Stawka to Życie. Zastawka to Życie?*

Wiele osób nie zdaje sobie sprawy z tego, że mogą mieć chorą zastawkę. Pacjenci zgłaszają się do nas czasem już z bardzo uszkodzoną zastawką i wskutek tego też sercem. Gdyby zbadali się wcześniej, mogliby uniknąć wielu groźnych powikłań. Uznaliśmy, że społeczeństwo powinno wiedzieć więcej w temacie chorób serca.

Dziękujemy za rozmowę. Dział Zdrowe Serce będzie kontynuowany w kolejnym wydaniu.

■ ROZMAWIALI: ŁUKASZ SALWAROWSKI
I ADRIANNA CHORAŻY



CZY ZŁAMANIOM MOŻNA ZAPOBIEGAĆ?



► Upadki osób w starszym wieku są częste, a niektóre z nich kończą się złamaniami kości. Konsekwencje złamań bywają niebezpieczne dla zdrowia, gdyż doprowadzają do groźnych skutków w postaci: długotrwałej hospitalizacji, unieruchomienia w pozycji leżącej, do nasilenia infekcji układu oddechowego czy do zaburzeń układu krążenia, a w skrajnych wypadkach do zgonu.

Złamaniom sprzyja fakt, że wraz z wiekiem fizjologicznie ubywa wszystkim z nas masy kostnej i masy mięśniowej, co wpływa na osłabienie wytrzymałości kości na urazy. A dodatkowo ubytek masy kostnej może być zwielokrotniony z powodu osteoporozy. Choroba ta wiąże się z zaburzeniami wewnętrznej architektury i osłabieniem wytrzymałości kości, doprowadzających do zresztotnienia tkanki kostnej i do złamań pod wpływem upadków lub nawet niewielkich uderzeń czy obciążeń. Z badań Instytutu Żywności i Żywienia wynika, że co druga kobieta w wieku powyżej 70 roku życia przeszła w swoim życiu złamanie kości. W 70 % takich przypadków były to tak zwane złamaniaiskoenergetyczne, czyli następujące pod wpływem niewielkiego upadku lub uderzenia.

Zarówno fizjologiczny jak i spowodowany osteoporozą ubytek tkanki kostnej możemy spowolnić prozdrowotnymi zachowaniami, wśród których optymalne żywienie odgrywa podstawową rolę. Skoro występuje tyle groźnych następstw upadków, warto zastanowić się jak za pomocą żywienia można złamaniom lub ich konsekwencjom zapobiegać.

Złamaniom można zapobiegać

Osteoporoza jako główna przyczyna złamań kości w starszym wieku przebiega w długim okresie życia w sposób utajony. Jest to choroba wieloczynnikowa, ale przede wszystkim jest to choroba dietozależna. Najskuteczniej można zapobiegać jej rozwojowi w młodości, lecz w każdym wieku można zmniejszyć tempo utraty masy kostnej lub wspomóc leczenie istniejącej już osteoporozy. Takim

prozdrowotnym zachowaniem jest właściwe żywienie (zgodne z normami odpowiednimi do wieku), które dostarczy niezbędnych składników odżywczych do budowy wytrzymałej kości. W składzie diety osób w starszym wieku powinny być uwzględnione poniżej wymienione składniki

Składniki zwiększające masę kostną:	Źródła składników odżywczych w żywności:
Wapń	Mleko i produkty mleczne (jogurty, sery, kefir, desery mleczne), warzywa kapustne (kapusta, brokuły, kalafior), zielone warzywa, orzechy, pieczywo razowe, produkty wzbogacane np. w wapń: płatki śniadaniowe, soki
Witamina D	Ryby morskie tłuste np. łosoś, śledź, makrela, sardynki, węgorz, margaryny wzbogacane w wit. D
Białko pełnowartościowe	Chude mięso, ryby, jaja, produkty mleczne
Aktywność fizyczna	Codzienna umiarkowana co najmniej 20 minutowa aktywność fizyczna: spacer, marsze, wchodzenie po schodach, taniec, nordic walking lub inna aktywność, w jakiej unosimy ciało wbrew ciężarowi ziemskiemu

odżywcze i produkty. Aby zapobiegać skutkom upadków i zmniejszyć ryzyko złamań kości oprócz pełnowartościowego żywienia należy pamiętać o uwzględnieniu codziennej aktywności fizycznej.

Warto również wiedzieć, że nawet małe prozdrowotne zmiany w diecie, ale trwałe, mogą radykalnie zmniejszyć ryzyko złamań lub przyczynić się do powodzenia w terapii osteoporozy.



■ PROF. DR HAB.
JADWIGA CHARZEWSKA
Instytut Żywności i Żywienia

NIE PROPONUJ, NIE NAMAWIAJ!

▶ Według danych Światowej Organizacji Zdrowia WHO na świecie niemal 30 procent kobiet w ciąży sięga po alkohol. W Polsce te statystyki wyglądają podobnie, choć coraz częściej wspomina się o negatywnym wpływie alkoholu na rozwijający się płód. Wciąż pobłażliwie spoglądamy na ciężarne kobiety, które wypijają okazjonalny kieliszek alkoholu. Wołamy wówczas, jak na ironię „na zdrowie!”.

Nie ma „bezpiecznej” dawki alkoholu w przypadku nienarodzonego dziecka. Etanol przenika przez łożysko matki i uszkadza budujący się układ nerwowy dziecka. Płodowy zespół alkoholowy (FAS) to najcięższa odmiana tej choroby. Dzieci z FAS mają mniejszą masę urodzeniową, małą głowę, specyficzną budowę twarzy. Rozwijają się wolniej, mają problemy z koordynacją ruchowo-wzrokową, nieprawidłowo odbierają bodźce słuchowe, smakowe, wzrokowe, później zaczynają mówić. W wieku szkolnym mają

kłopoty z zapamiętywaniem i koncentracją, są agresywne wobec rówieśników, nie rozumieją pojęć abstrakcyjnych, nie potrafią okazywać emocji. Dorośli z FAS nie mają łatwiej: cierpią na depresję, są skłonni do uzależnień i częściej popadają w konflikt z prawem niż osoby zdrowe. FAS to choroba nieuleczalna i tragiczna, a zapobiec jej można zachowując całkowitą abstynencję w czasie ciąży i karmienia piersią.

Więcej informacji na stronie www.advocem.org.pl

■ MAGDALENA OBERC

Fundacja ad vocem



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 wypoczywnią

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

sprawdzić ofertę dla grup zorganizowanych tel 41 377 65 66

Honorujemy Ogólnopolską Kartę Seniora

KARTA SENIORA
OGÓLNOPOLSKA

KIEDY TĘŻNIE MAJĄ ZDROWOTNĄ MOC?

W ostatnich latach w Polsce tężnie solankowe powstają w zawrotnym tempie. Co Pan myśli o tym fenomenie?

Rzeczywiście, w ciągu kilku ubiegłych lat liczba tężni – a raczej „mikrotężni” (niewielkie konstrukcje wzbogacające otaczający je teren) w Polsce znacząco wzrosła. Podstawowym warunkiem do budowania tężni jest posiadanie własnych zasobów solanki, aby budować inhalatoria o działaniu prozdrowotnym. Rozporządzenie Ministra Zdrowia w sprawie określenia wymagań, jakimi powinny odpowiadać zakłady i urządzenia lecznictwa uzdrowskiego wskazuje, iż tężnia powinna być zlokalizowana w strefie „A” ochrony uzdrowskowej, a do wytwarzania aerozolu powinno się wykorzystywać solankę, przebadaną i uznaną za leczniczą. Balneologia dowodzi leczniczego wpływu solanki na zdrowie człowieka – o ile w tężni taka solanka jest faktycznie używana, o tyle mówimy tutaj o funkcji leczniczej. Ilość i skład aerozolu działa przy dużym nagromadzeniu np. w klimacie nadmorskim, w Kopalni Soli „Wieliczka” czy naszych ciechocińskich tężniach. Do 1978 r. jedyne tężnie w Polsce znajdowały się w Ciechocinku. Nie ma żadnych badań oceniających wpływ „mikrotężni” na zdrowie, nie znam też badań czy opracowań medycznych, które potwierdzają chociażby działanie profilaktyczne tych konstrukcji.

Uzdrowsko Ciechocinek S.A. słynie z największego na świecie kompleksu trzech tężni solankowych. Co stanowi o ich wyjątkowości?

Ciechociński obszar około tężniowy odwiedzają rokrocznie tysiące kuracjuszy i turystów, zarówno z Polski

jak i z zagranicy. Podstawą powstania tego inhalatorium jest „ciechocińskie złoto”, czyli podziemny ocean solankowy. Dlatego prawie 200 lat temu powstała tu fabryka soli. Wszyscy przyjeżdżają tu po inhalację aerozolem solankowym. Tężnie w Ciechocinku stanowią fragment ciągu technologicznego produkcji soli. Na to historyczne już inhalatorium składają się trzy tężnie solankowe ustawione w kształcie podkowy, o łącznej długości 1741,5 m, wysokości 15,8 m. Bez zasobów solanki powstanie tężni nie ma sensu. Rozporządzeniem Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 22 listopada 2017 roku uznano za pomnik *historii Ciechocinek – zespół tężni i warzelni soli wraz z parkami Tężniowym i Zdrojowym*.

Jaka jest funkcja ciechocińskiego zabytku?

Na tężniach dokonuje się proces zateżniania solanki. Jest to istotny element ciągu technologicznego produkcji ciechocińskiej soli spożywczej oraz szlamu i tugu leczniczego. Cechą charakterystyczną tego procesu jest wytwarzanie naturalnego aerozolu o właściwościach leczniczych. Strefa okotężniowa wyróżnia się bowiem specyficznym mikroklimatem, zbliżonym do klimatu nadmorskiego. Częste spacerów wzdłuż ciechocińskich tężni mogą więc wspomóc leczenie chorych na schorzenia górnych dróg oddechowych, nadciśnienie tętnicze, alergie czy też w przypadku ogólnego wyczerpania i zmęczenia.

■ ROZMOWA Z MARCINEM ZAJĄCZKOWSKIM,
PREZESEM UZDROWISKA CIECHOCINEK S.A

Uzdrowsko Ciechocinek -
miasto zdrowia na miarę Twoich potrzeb !

Z Ogólnopolską Kartą Seniora
otrzymasz atrakcyjny rabat
na pobyt w Uzdrowsku!

Dokonaj rezerwacji już dziś!



www.uzdrowiskociechocinek.pl

Szczegóły: Dział Obsługi Kuracjusza - 54 283 62 65, e.mail: rezerwacja@uzdrowiskociechocinek.pl

PIERWSZA KAWIARNIA W POLSCE POD PATRONATEM PROJEKTU WOMEN IN COFFEE!

► **Caffe Vergnano 1882 to marka której chyba w Polsce nie trzeba nikomu przedstawiać. Najstarsza palarnia kawy we Włoszech, nadal utrzymywana w rodzinnych rękach! Firma, która dba o szczegóły, rozwija się i pomaga innym!**

Carolina Vergnano to aktualnie osoba zarządzająca firmą Caffe Vergnano, młoda, dynamiczna kobieta która dąży do poprawy jakości kawy na świecie. Jej najnowszym pomysłem jest projekt „Women in coffee”. Co to jest? Czym zajmuje się projekt? Sytuacja farmerów na całym świecie nie jest łatwa. W krajach dość znanych z uprawy kawy od jakiegoś czasu jest nie co lepiej, są maszyny, sprzęt potrzebny do przetworzenia owoców kawowca, przyjeżdżają wykwalifikowani ludzie aby edukować farmerów, ale są kraje które mają warunki do uprawy kawy lecz nie mają ku temu narzędzi w postaci maszyn, pieców do wypalania kawy i samej wiedzy jak tę roślinę mogą uprawiać.

Projekt „Women in coffee” powstał z myślą o tym aby pomagać plantatorom, w szczególności kobietom. Przedstawiciele marki Vergnano wyszukują plantacji zarządzanych

przez kobiety i nawiązują z nimi kontakt. Jeśli rozmowy ułożą się pozytywnie po obu stronach następuje współpraca. Cała kawa uprawiana przez danego farmera jest kontraktowana przez Caffe Vergnano, za to Caffe Vergnano przeznacza część pieniędzy ze sprzedanej kawy do kawiarni i restauracji na rzecz zakupów w postaci wcześniej wspomnianych urządzeń bądź też finansowana jest edukacja.

Najświeższym przykładem jest plantacja z Dominikany, gdzie ze sprzedanej kawy do właścicielki plantacji trafił piec do wypalania próbek. Jest to jedno z ważniejszych urządzeń po tym jak ziarno kawy jest już gotowe do sprzedaży. Piec służy do wypalania kawy w różnych profilach tak aby można było ocenić jakość surowca.

Kawa z projektu „Women in coffee” pojawia się w lokalach na całym świecie, dedykowana jest do tego projektu różowa porcelana, różowe ekspresy oraz inne drobne dodatki. Pierwszym w Polsce lokalem który zdecydował się na ten krok to Forum Przestrzenie w Krakowie. Już niebawem będziecie mogli się napić kawy z Ekwadoru, kupić akcesoria z projektu i dołożyć swoją cegiełkę do tego aby pomóc rozszerzać kulturę kawy w naszym kraju.

I LOVE COFFEE

**Wszyscy chcą robić idealną kawę,
Niektórzy się po to urodzili.**

Świeżo palona
Mieszanki
Kawy jednorodne



KAWA

Szkolenia
dla baristów
Doradztwo



SZKOLENIA

Barista na targi
Mobilne bary kawowe
Wynajem ekspresów



MOBILNE BARY

Unikalna porcelana
Zaparzacze do kawy
Dodatki do kawy



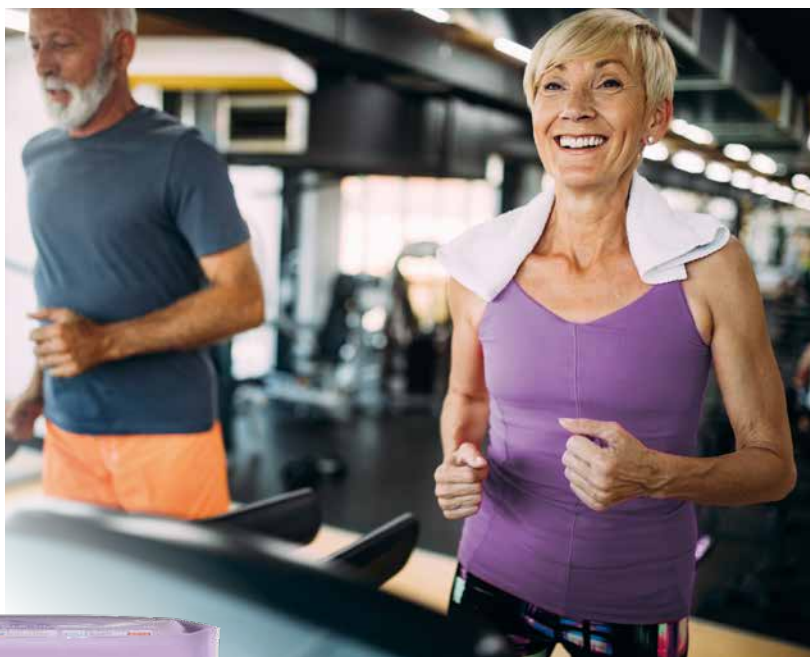
AKCESORIA

www.ilovecoffee.pl

I Love Coffee · ul. Jana Zamoyskiego 79B · 30-519 Kraków

NIETRZYMANIE MOCZU – MAMY NA TO SPOSÓB

► Nie jest tajemnicą, że funkcjonowanie z nietrzymaniem moczu potrafi być kłopotliwe. Inkontynencja może pojawić się w każdym wieku i bez względu na płeć. Statystycznie, chorują na nią częściej kobiety, głównie ze względu na anatomię układu moczowego czy przebyte porody. Często dolegliwość bywa na tyle uciążliwa, że cierpiące na nią osoby porzucają dotychczasowe hobby, zaprzestają uprawiania sportu, a nawet całkowicie wycofują się z życia towarzyskiego.



Na szczęście, jest wiele sposobów na odzyskanie kontroli i ponowne cieszenie się z każdej chwili. Jednym z nich są wkładki urologiczne Seni Lady, stworzone specjalnie z myślą o prowadzących aktywny tryb życia kobietach.

Wyjście ze znajomymi to okazja, aby zapomnieć o codziennych problemach i dobrze się bawić. Bez względu czy jest to popołudnie w kawiarni, rodzinna kolacja czy spacer z wnukami chcemy czuć się dobrze, pewnie i nie przejmować skutkami nietrzymania moczu. Niestety, obawa przed poczuciem dyskomfortu związanym z uczuciem wilgoci czy wydzielającym się przykrym zapachem potrafi skutecznie zniechęcić do spotkań z przyjaciółmi. Jak temu zaradzić?

Wkładki urologiczne Seni Lady to aż 9 różnych stopni chłonności, obejmujący zakres od kropelkowej do średniej inkontynencji. Są przebadane dermatologicznie i bezpieczne dla wrażliwych okolic intymnych. Produkty łatwo przymocować do bielizny i idealnie dopasowują się do ciała, umożliwiając swobodne oddychanie skóry. Ostonki boczne we wkładkach Seni Lady chronią bieliznę przed zawilgoceniem, wskutek czego nie ma mowy o wydostaniu się moczu na zewnątrz. Warto również pamiętać, że wkładki urologiczne nie maskują zapachu moczu, ale go neutralizują, dzięki



nowe
CIĘSZE
wyjątkowo
chłonne

czemu nie trzeba obawiać się krępującej sytuacji. Większa od podpaski chłonność wkładek urologicznych oznacza także rzadsze wizyty w toalecie. Z wkładkami Seni Lady możesz siedzieć w kawiarni, śmiać się z przyjaciółkami, iść na długą wycieczkę i nie musieć nerwowo rozglądać się za toaletą.

Do wkładek urologicznych Seni Lady zalecane jest stosowanie chusteczek do higieny intymnej Seni Inti+. Seni Inti+ zostały stworzone specjalnie z myślą o pielęgnacji delikatnej skóry. Chusteczki cechują się prebiotyczną ochroną i neutralizacją zapachu. Są splekwalne i w pełni biodegradowalne.

Nietrzymanie moczu nie jest powodem do rezygnowania z codziennych przyjemności. Nie musi wykluczyć Cię z dotychczasowego trybu życia. Możesz robić to co kochasz, nie przejmując się przeciekającym, źle dobranym produktem albo nieprzyjemnym zapachem. Jeśli jesteś kobietą czerpiącą z życia pełnymi garściami, przy odpowiedniej ochronie produktów Seni Lady odzyskasz kontrolę.

**PRODUKT
POLSKI**

OPIEKA NIE TAKA TRUDNA, RAZEM DAMY RADE

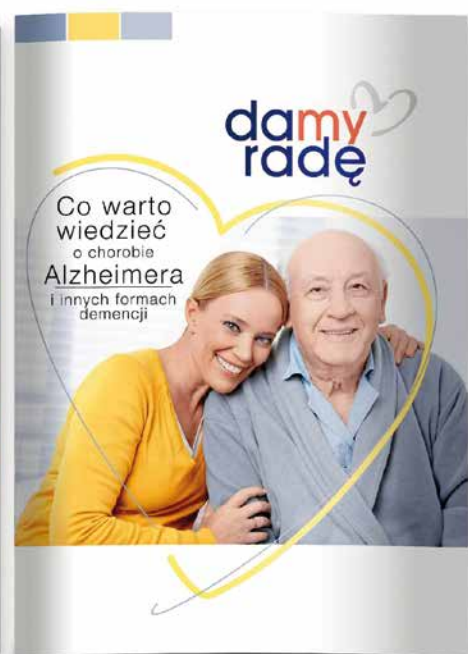
► **Bycie opiekunem osoby przewlekle chorej w domu nie jest łatwym wyzwaniem i bywa obciążające nie tylko fizycznie, ale również psychicznie. Jak pomóc bliskiemu, jednocześnie nie zapominając o własnych potrzebach? Jak radzić sobie z trudnymi emocjami? Na te i wiele innych pytań odpowiedzi znajdziesz w poradniku Damy Radę „Jak opiekować się osobą przewlekle chorą w domu”.**

Poradnik opracowany w ramach „Damy Radę” to kompleksowe kompendium wiedzy z zakresu opieki nad obłożnie chorym. Znajdziesz w nim niezbędne informacje dotyczące opieki i pielęgnacji nad osobą przewlekle chorą w warunkach domowych i wskazówki dotyczące instytucji, w których możesz szukać pomocy. W poradniku wyjaśniamy również kwestie prawne, takie jak orzeczenie o niepełnosprawności, wsparcie finansowe, dodatek pielęgnacyjny, refundacja produktów chłonnych czy ubezwłasnowolnienie.

„Damy Radę” to ogólnopolski program edukacyjny realizowany przez Fundację TZMO „Razem Zmieniamy Świat” skierowany do opiekunów rodzinnych, których bliscy są przewlekle chorzy, niepełnosprawni i niesamodzielni. Tworzony jest we współpracy z profesjonalistami – pielęgniarkami, rehabilitantami, pracownikami szpitali i instytucji opieki długoterminowej. W ramach projektu przygotowujemy filmy instruktażowe i wydajemy bezpłatne poradniki.

Celem poradnika jest pomoc opiekunowi w odnalezieniu się w trudnym świecie opieki nad osobą niesamodzielną w domu oraz w zrozumieniu sytuacji, w których uczestniczy wraz z chorym. Jednym z podstawowych zadań opiekuna osoby niesamodzielnej jest zmiana pieluchomajtek. Jak to zrobić? W poradniku doradzamy jak odpowiednio dobrać chłonność i rozmiar produktów Seni, mając na uwadze, czy osoba jest aktywna, czy pozostaje w łóżku.

W publikacji znajdziesz konkretne narzędzia i studia przypadku opiekunów i bliskich im osób. Wszystkie informacje zawarte w poradniku poparte są wieloletnim doświadczeniem i pracą w różnorodnych obszarach opieki nad chorymi oraz na współdziałaniu z organizacjami pacjentskimi.



Wiemy, jak ważna jest komunikacja międzyludzka i wzajemne zrozumienie – uczymy jak porozumiewać się z osobą przewlekle chorą, np. na zaburzenia pamięci. Przypominamy także, że warto zatroszczyć się o swoje potrzeby i nie wstydzić się prosić o pomoc, jeśli czujesz, że sytuacja jest dla Ciebie za trudna.

Poradnik możesz ściągnąć w formacie PDF ze strony damy-rade.info lub bezpłatnie zamówić jego drukowaną wersję. Zapraszamy także na nasze media społecznościowe [youtube.com/DamyRadeinfo](https://www.youtube.com/DamyRadeinfo) oraz [facebook.com/damyrade.info](https://www.facebook.com/damyrade.info), gdzie na bieżąco dzielimy się naszą wiedzą.

UBEZPIECZENIE DLA SENIORA

Ubezpieczajmy się, bo nigdy nie wiemy co i kiedy się wydarzy?

Kiedy byliśmy młodzi, robiliśmy wiele szalonych „rzeczy”. Zabawy do białego rana? Pieszne wycieczki w dalekie rejony? Poobijane kolana dziesiątki razy i ten uśmiech na twarzy, który przypomina, że były to cudowne chwile.

Czy pamiętasz te czasy?

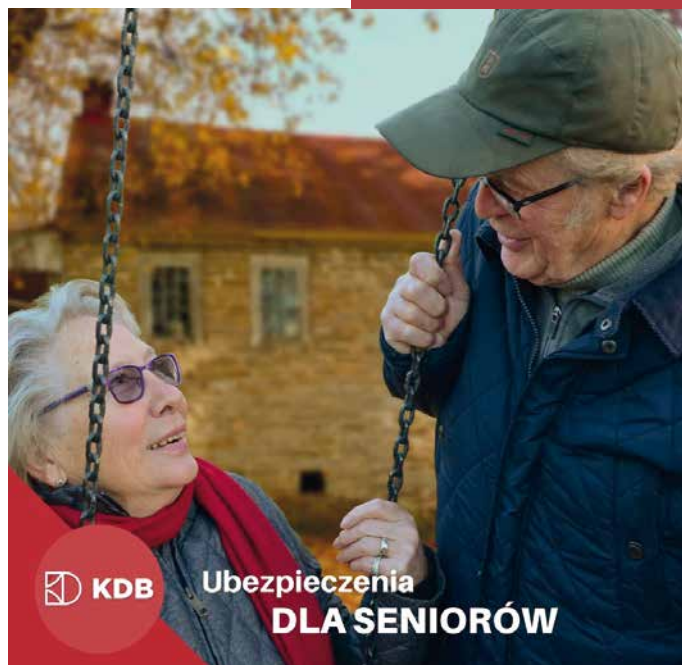
Dziś, popijając ulubioną i pełną aromatu kawę czy herbatę, możesz nadal zachować odrobinę szaleństwa, bo my zadamy o twoje bezpieczeństwo, a jeśli nie myślisz o tym by zrobić coś dla siebie, pomyśl, ile ulgi i radości przyniesie to twoim bliskim.

Zanim przeczytasz jakie stwarzamy ci możliwości, pozwól, że chwilę opowiemy o sobie.

- Zespół, dbający o członków KLUBU KDB POMOC – tworzą ludzie z pasją, których misją jest udostępnienie ludziom w różnym wieku ochrony ubezpieczeniowej w całej Polsce.
- Na wypadek wszystkich tych sytuacji, których się nie spodziewamy, a o których niestety myślimy, gdy już się nam przydarzą.
- Członkostwo w KLUBIE KDB POMOC jest bezpłatne, a daje naszym członkom możliwość przystąpienia do 12 atrakcyjnych wariantów grupowego ubezpieczenia na życie w TUŃŻ WARTA SA, 8 wariantów Prywatnej Opieki Medycznej POLMED oraz zakup ubezpieczeń majątkowych, komunikacyjnych, podróży z 10% zniżką na nowe ubezpieczenie.
- Możemy Cię zabezpieczyć wszędzie tam, gdzie zajdzie taka potrzeba. Mamy rozwiązania znane i sprawdzone na rynku od wielu lat, ale to, co nas wyróżnia to fakt, że twoje zaufanie jest dla nas najważniejsze. Najpierw człowiek, potem umowa – przekonasz się, że to zasada, którą stosujemy w kontakcie z drugim człowiekiem. Mamy kilkunastoletnie doświadczenie.

Twoje bezpieczeństwo życiowe i zdrowotne = ulga w sercu twoich bliskich.

Nigdy nie ma dobrego momentu, aby pomyśleć o zakupie ubezpieczenia na życie, a już szczególnie nie myślimy o tym, gdy jesteśmy młodzi, a to najważniejszy moment na taką decyzję. Niestety najczęściej dopiero, kiedy wchodzimy w wiek przedemerytalny, zaczynamy myśleć



o zabezpieczeniu na wypadek różnych zdarzeń losowych, wówczas okazuje się, że nie ma dla nas oferty lub jest ona obwarowana wiekiem przystąpienia, karencjami, ankietami medycznymi, które wykluczają naszą możliwość zdobycia do ubezpieczenia na życie.

Jednak od 20 lat rynek ubezpieczeń przeszedł olbrzymią transformację i pojawiło się wiele nowych możliwości, postanowiliśmy z nich skorzystać i stworzyć ofertę grupowego ubezpieczenia na życie oraz prywatnej opieki dla członków naszego KLUBU KDB POMOC. Umowę ubezpieczenia zawieramy w wieku od 18 do 66 r. ż i kontynuujemy do 70 r. ż lub 80 r. ż w zależności od wybranego wariantu. Po tym czasie możesz zdecydować czy chcesz ją przedłużyć na indywidualnych warunkach, które Ci proponujemy.

Warto pamiętać, że ubezpieczenie na życie może gwarantować istotne wsparcie finansowe nie tylko w razie śmierci posiadacza polisy, często do takich polis dodawane jest szereg różnych świadczeń, z których może skorzystać sam ubezpieczony. Odpowiednio dobrane opcje dodatkowe przydadzą się w razie kłopotów ze zdrowiem czy wypadku skutkującego trwałą utratą zdrowia. To realna pomoc nie tylko dla rodziny, ale też samego ubezpieczonego. Na przykład pobyt w szpitalu, związany czy to z chorobą czy z nagłym wypadkiem, wiąże się z dodatkowym obciążeniem domowego budżetu, rosną wydatki spowodowane np. zakupem leków, dodatkowych zabiegów. W takiej sytuacji przydaje się opcja dziennego świadczenia szpitalnego. Przewiduje ona wypłatę określonego procentu ustalonej w umowie tzw. kwoty bazowej, w zależności od przyczyny

pobytu w szpitalu (choroba, wypadek) oraz rodzaju świadczenia (rehabilitacja, pobyt na oddziale intensywnej opieki medycznej). Gdy pobyt w szpitalu wiąże się z operacją, można liczyć na dodatkową wypłatę, oczywiście, jeżeli w umowie ubezpieczenia została dołączona odpowiednia opcja, wówczas umowa gwarantuje wypłatę określonego procentu (od 10 do 100 proc.) ustalonej przy zawieraniu umowy tzw. kwoty bazowej. Jaki to jest procent, zależy od stopnia trudności operacji chirurgicznej. Na przykład przy operacji usunięcia kamienia z pęcherza moczowego będzie to 10 proc., a przy przeszczepie płuca – 100 proc. Istotnym wsparciem w razie poważnej choroby może być świadczenie wypłacane ze specjalnej opcji ubezpieczenia obejmującej takie sytuacje. Katalog poważnych chorób może liczyć nawet 20-34 pozycji, w tym np. nowotwory złośliwe, zawał serca czy udar mózgu. Takie choroby wiąza



się z długotrwałym i kosztownym leczeniem czy późniejszą rehabilitacją. Zatem dodatkowe pieniądze z polisy mogą się bardzo przydać. Nie można też zapominać o assistance medycznym. Polisa ta gwarantuje nie tylko pomoc lekarską czy pielęgniarską, ale też wsparcie w okresie rehabilitacji. Towarzystwo może np. zorganizować dostawę leków czy sprzętu rehabilitacyjnego lub dzienną opiekę po pobycie w szpitalu.

Zabezpiecz siebie i rodzinę – dzieli Cię jeden telefon do nas, wykonaj go już teraz lub zakup ubezpieczenie na życie/prywatną opiekę medyczną on-line za pośrednictwem naszej strony www.kdbpomoc.pl.

Rodzina Ci za to podziękuje, zainspiruj również swoich bliskich do zadbania o własne bezpieczeństwo na przy-

szłość, każdy może już teraz skorzystać z ofert na naszej stronie www.kdbpomoc.pl. To proste i bezpieczne!

Nie czekaj aż będzie za późno, tu każdy rok ma znaczenie. Zapoznaj się z naszą ofertą już teraz i sprawdź czy możesz z niej skorzystać? Polis na życie, w odróżnieniu od majątkowych, można mieć kilka i pobrać odszkodowanie z każdej z nich.

Naszym Klubowiczom proponujemy również pakiety prywatnej Opieki Medycznej POLMED:

- wiek przystąpienia 18–64 r.ż.
- dostęp do ok. 40 specjalistów bez skierowania od lekarza rodzinnego/internisty do 5 dni roboczych w zależności od wybranego wariantu.
- dostęp do badań laboratoryjnych i diagnostyki (np. USG, RTG, EKG) do 5 dni roboczych.
- dostęp do pozostałej diagnostyki (typu rezonans, tomograf, mammografia) w zależności od wybranego wariantu do 10 dni roboczych.
- rejestracja telefoniczna – infolinia medyczna
- pakiety indywidualne od 20 zł do 64 zł miesięcznie (opis na naszej stronie www.kdbpomoc.pl).
- dostęp do 21 własnych Centrów Medycznych POLMED oraz ok. 1500 Partnerów Medycznych na terenie całego kraju informacja o dostępnych placówkach na stronie www.polmed.pl.

Zapoznaj się z propozycjami na naszej stronie www.kdbpomoc.pl, a jeśli zmęczą Cię te poważnie brzmiące procedury i opisy ubezpieczeniowe (napisz do nas kontakt@kdbpomoc.pl) lub (zadzwoń – tel. 739 009 954 lub 739 009 914), a my chętnie Ci pomożemy i odpowiemy na pytania.

■ **Z WYRAZAMI SZACUNKU,
IZABELA BASZAK WOLAŃSKA I ZESPÓŁ KDB POMOC**

DRZEWO ŻYCIA – GRANATOWIEC WŁAŚCIWY – OWOCE GRANATU

▶ Często marzy o długim życiu w zdrowiu i przy dobrej sprawności. Kluczem do tego jest dieta. Smaczna i zdrowa żywność to najlepsza metoda na zaspokojenie potrzeb zdrowotnych człowieka. Szczególne miejsce w niej powinien zajmować owoc granatu.

Granatowiec zwany jest „Drzewem Życia”. Znany jest ludzkości od tysięcy lat. Jest wymownym symbolem w wielu kulturach i religiach, zaczynając od sławnego „jabłka” granatu, które Ewa miała podarować Adamowi. Obecny jest w Biblii, w mitologii, Torze i Koranie. W Chinach sok z owoców granatu nazywany był „skoncentrowanym życiem”. W starożytnej Grecji był związany z kultem bogini Demeter, bogini płodności i urodzaju. Swoją nazwę zawdzięcza mu hiszpańska Granada. Pojawia się on w dziełach sztuki i architektury, od Homera poczynając, przez Rafaela, Szekspira i Chaucera, po Cezanne’a

Dlaczego tak się dzieje? Granatowiec jest wyjątkowy, żyje bardzo długo. Podobnie jak jego owoce, nie choruje, nie poddaje się szkodnikom i nie gnije. W dawnej medycynie był symbolem zdrowia, nieśmiertelności i zmysłowości, a zrobione z niego lekarstwa były często stosowane. We wszystkich kulturach granat uchodzi za szczególnie owoc zdrowotny. Domniemywane zalety granatowca zweryfikowały współczesne badania. Granatowiec doczekał się kilkuset opracowań naukowych.

Granat ma imponujący profil aktywnych biologicznie składników odżywczych: błonnik, białko, witaminy: B1, B2, niacyna, B6, E, K, a także kwas foliowy, mono- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe, fitosterole, fitoestrogeny oraz polifenole w tym (kwas elagowy, punicyna, izokwercetyna).

Jednak najważniejsze właściwości skoncentrowanego owocu granatu to jego właściwości przeciwutleniające (antyoksydacyjne), przeciwzapalne i przeciwnowotworowe, m.in. dzięki bardzo dużej zawartości polifenoli.

KORZYSTNE WŁAŚCIWOŚCI KONCENTRATU Z OWOCU GRANATOWCA TO:

- silne działanie antyoksydacyjne, zwłaszcza dla układu sercowo-naczyniowego
- obniżanie poziomu trójglicerydów oraz cholesterolu LDL
- przeciwdziałanie miażdżycy naczyń krwionośnych
- spowalnianie wzrostu raka prostaty
- hamowanie rozwoju raka piersi
- pomoc w zaburzeniach erekcji
- działanie przeciwzapalne w chorobach stawów (ChZS)
- obniżanie skurczowego ciśnienia krwi tętniczej
- posiadanie własności przeciwbakteryjnych i przeciwgrzybiczych, wykorzystywany zwłaszcza w zapaleniach jamy ustnej i chorobach przyzębia
- przeciwdziałanie demencji w chorobie Alzheimera, pomocny w zaburzeniach pamięci u osób starszych
- zmniejszanie ryzyka chorób nowotworowych
- spowalnianie procesu starzenia
- działanie zapobiegawcze i wzmacniające przy objawach infekcji i przeziębienia
- podnoszenie sprawności fizycznej

Produkty z granatu, zwłaszcza w jego optymalnej, skoncentrowanej formie, warto stosować w swojej codziennej diecie.

■ ALEKSANDER WASZKIEWICZ



BOGATE W WALORY ODŻYWCZE
PRODUKTY Z GRANATU
DLA TWOJEGO ZDROWIA!

- BOGATE ŹRÓDŁO POLIFENOLI ZWALCZA WOLNE RODNIKI
- OWOC GRANATU WSPIERA PROFILAKTYKĘ PROSTATY



www.vitafan.pl

- KOLAGEN ZADBA O TWOJE SPRAWNE STAWY I GŁADKĄ SKÓRĘ
- POLIFENOLE WSPARCIE DLA TWOJEGO SERCA

Podaj
KOD GS78
a otrzymasz
10% zniżki

ZAPRASZAMY PO ZDROWIE I WYPOCZYNEK

Od blisko 200 lat skutecznie leczymy i rehabilitujemy schorzenia: ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne, neurologiczne, kardiologiczne i dermatologiczne. Naszymi największymi bogactwami są unikalne lecznicze wody siarczkowe oraz solanki jodkowe. Najbardziej rozpoznawalne obiekty Uzdrowiska to Sanatorium MARCONI, MIKOŁAJ, KRISTYNA i GÓRKA.

UZDROWISKO BUSKO-ZDRÓJ S.A. to miejsce, w którym znajdą Państwo doskonałe warunki do skutecznej kuracji, wypoczynku, zatrzymania się w codziennym biegu. Panuje tu szczególna aura, która pozwala wyciszyć się i zrelaksować. Komfortowo wyposażone pokoje, bogata baza zabiegowa i smaczna, zdrowa kuchnia sprawia, że poczujecie się u nas wyjątkowo, a spędzony czas pozostawi wspaniałe wspomnienia. Tu zawsze chętnie się wraca.



LECZNICZE WODY SIARCZKOWE

- nasz naturalny skarb

Unikalne właściwości buskich wód siarczkowych sprawiają, że co roku z tutejszych kuracji zdrowotnych korzysta kilkadziesiąt tysięcy Gości z kraju i zagranicy. Woda siarczkowa to ewenement przyrody. Łączy w sobie zalety solanki jodkowo - bromkowej oraz produktów redukcji siarki pochodzącej z pokładów związków gipsowych. Woda siarczkowa czerpana jest bezpośrednio ze źródeł mineralnych UZDROWISKA BUSKO-ZDRÓJ S.A. Jej lecznicze właściwości wiążą się z wchłanianiem dwuwartościowej siarki przez skórę, drogi oddechowe i przewód pokarmowy. W wyniku tego następuje aktywizacja procesów biochemicznych, przeciwzapalnych, przeciwrumatycznych i odtruwających w organizmie. Kąpiele i kuracja pitna wpływają na zwiększenie odporności organizmu, obniżenie poziomu cholesterolu i cukru we krwi, łagodzą bóle, powodują zmniejszenie obręzków oraz poprawę ruchomości stawów. Poprzez odkażanie skóry, regenerację naskórka i korzystne procesy wewnętrzne zaobserwowano odmładzające działanie kąpiei siarczkowych.

DZIAŁ REZERWACJI POBYTÓW PEŁNOPŁATNYCH

tel. 41 370 38 00 | e-mail: rezerwacja@ubz.pl

www.facebook.com/ubzpl

www.uzdrowiskobusko.pl

DEPRESJA A ŻYCIE SENIORA

PORADNIK PROGRAMU „ADAMED DLA SENIORA”



Taki stan, określany czasem „zespołem wiecznego nieszczęścia”, może przypominać otępienie. Zdarza się oczywiście, że oba te stany współistnieją, depresja znacznie wówczas nasila zaburzenia pamięci i otępienie sprawia wrażenie głębszego niż jest w istocie. U innych chorych dominuje lęk, silny niepokój, znaczna ekspresja emocjonalna (płacz, rozpacz, wołanie o pomoc), skargi hipochondryczne (świąd, pieczenie, bóle) mogą osiągać poziom urojeń (nieuleczalna choroba).

LECZENIE I FARMAKOTERAPIA

Farmakoterapia zaburzeń psychicznych u osób w podeszłym wieku (przy

zachowaniu licznych środków ostrożności) w przypadku właściwego doboru leków i ich dawek jest procesem w pełni bezpiecznym, skutecznym, dobrze tolerowanym i wywiera ogromny wpływ na poprawę funkcjonowania i jakości życia pacjentów.

→ Jeśli zatem zauważasz u siebie lub u swoich bliskich objawy typu: zaburzenia koncentracji i zaburzenia pamięci świeżej (tzw. „umykanie myśli”), zapominanie o czymś, co przed chwilą miało miejsce, zapominanie o tym co robiliśmy w danym momencie, zaburzenia funkcji intelektualnych, „dziecinnienie” – nie bagatelizuj ich. Skontaktuj się z lekarzem.

→ Jeśli zauważysz u siebie lub u swoich bliskich: spadek energii, zwiększoną męczliwość, apatię, zaburzenia snu, zaburzenia apetytu, lęk bez ściśle określonej przyczyny, wycofanie społeczne, i objawy te trwają powyżej dwóch tygodni to powinnaś/powinieneś skonsultować się ze specjalistą w tym zakresie.

Dobrana terapia umożliwia dłuższe zachowanie sprawności i dobrego poziomu funkcjonowania. Dlatego warto szukać pomocy u lekarzy psychiatrów lub lekarzy rodzinnych, którzy przeprowadzą właściwą diagnostykę i zaordynują odpowiednie do potrzeb i stanu pacjenta leczenie.

Więcej informacji na temat depresji znajdziesz na www.odnalezc siebie.pl.

Zaburzenia psychiczne u osób starszych to narastający w ostatnim czasie problem w psychiatrii. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) podaje, że osoby powyżej 60 roku życia stanowią obecnie około 12 proc. populacji, a w 2050 roku – według szacunków – może to być nawet 22 proc.

Szacuje się, że w Polsce zaburzenia psychiczne wieku podeszłego dotyczą nawet 50 proc. Seniorów. Ze względu na odrębny obraz kliniczny zaburzeń psychicznych właściwa diagnoza oraz schemat farmakoterapii są dla lekarzy praktyków wciąż jednym z największych wyzwań.

Objawy depresji wieku podeszłego często są nietypowe. Pacjenci i ich rodziny nie zawsze zdają sobie sprawę z istnienia choroby, a lekarze ogólni traktują objawy jako wynik innych chorób, na które cierpi Senior, bądź część naturalnego procesu starzenia. Znacznym utrudnieniem w diagnostyce jest częste współwystępowanie licznych schorzeń oraz kumulowanie się czynników psychologicznych i społecznych (przejście na emeryturę, śmierć partnera, osamotnienie).

Przebieg depresji wieku podeszłego zazwyczaj jest przewlekły. Wiele objawów charakterystycznych dla depresji pojawia się również u osób starszych. U części chorych przeważają takie objawy jak utrata energii, apatia, wycofywanie z kontaktów społecznych, niezdolność odczuwania radości, bezsenność, dolegliwości bólowe.

Adamed

W trosce o zdrowie Twojej Rodziny

Jesteśmy rodzinną firmą farmaceutyczno-biotechnologiczną, która wyrosła na bazie własnych patentów, polskiej myśli naukowej oraz w 100% na kapitale polskim.

Adamed to lider na rynku leków nowej generacji – jako pierwsi w Polsce rozpoczęliśmy prace badawcze nad innowacyjnymi terapiami i eksportujemy je na światowe rynki.

Wiemy, że w rodzinie wszyscy są tak samo ważni, wzajemnie troszczą się o siebie i dzielą odpowiedzialnością. Adamed to firma rodzinna, a troska o ludzi jest wpisana w jej misję.

Adamed to rodzina produktów dla każdego z członków rodziny, a także rodzina rynków, na których obecne są nasze produkty.

DLA 
SENIORA
ADAMED


ADAMED
Dla Rodziny



JAK MĄDRZE KUPIĆ KWAS HIALURONOWY?

▶ W związku z dużym zainteresowaniem cyklem artykułów opisujących dostępne metody leczenia choroby zwyrodnieniowej stawów postanowiliśmy powrócić do tego tematu.

Najwięcej pytań otrzymaliśmy odnośnie wyboru odpowiedniego kwasu hialuronowego o którym pisaliśmy w numerze z sierpnia 2019.

Zanim jednak przejdziemy do omówienia kryteriów wyboru polecanych preparatów chcielibyśmy zwrócić uwagę na inną bardzo ważną kwestię która w ostatnich kilku latach stanowi coraz większy problem. Jest to sprzedaż internetowa przez mało wiarygodne podmioty nad którą nie ma żadnej kontroli. Często słyszymy w telewizji o imporcie leków z Polski za granicę, ale podobna sytuacja odbywa się również w drugą stronę. Wielu internetowych sprzedawców sprowadza na własną rękę produkty z niewiadomego pochodzenia, kupując je z trzeciej ręki i nie dając pacjentowi żadnej gwarancji ich pochodzenia, a co za tym idzie bezpieczeństwa. Decydując się na zakup preparatu upewnijmy się dwa razy, że produkt pochodzi od autoryzowanego dystrybutora lub z apteki. Czasami pod apteki podszywają się sklepy internetowe prowadzące sprzedaż z prywatnych mieszkań...

Z uwagi na dużą ilość dostępnych preparatów o różnych stężeniach kwasu hialuronowego nie jesteśmy w stanie opisać każdego z nich. Należy więc pamiętać żeby przy jego wyborze przede wszystkim zwrócić uwagę na dwa podstawowe parametry jakimi jest bezpieczeństwo i skuteczność.

Pamiętajmy, że często można sobie bardziej zaszkodzić niż pomóc stosując preparaty które nie posiadają odpowiednich badań klinicznych. W chwili obecnej producenci nie są zobowiązani przy zgłaszaniu swoich produktów do obrotu w Polsce do udokumentowania ich bezpieczeństwa i skuteczności. Sytuacja ta ma się dopiero zmienić w maju 2022 roku, kiedy to wejdzie w życie dyrektywa unijna zobowiązująca każdego producenta wyrobów medycznych do udokumentowania ich bezpieczeństwa i skuteczności

odpowiednimi badaniami klinicznymi. Do tego czasu warto wybierać preparaty, którym udało się uzyskać poza certyfikatem CE bardzo rygorystyczny certyfikat FDA dopuszczający do ich sprzedaży na amerykańskim rynku.

Biorąc pod uwagę, że kwas hialuronowy jest wstrzykiwany do naszego chorego kolana raz na wiele miesięcy, to warto dwa razy zastanowić się przed kupnem i sięgać do sprawdzonych i „markowych” produktów.

Konkurs dla posiadaczy Ogólnopolskiej Karty Seniora



Prześlij do redakcji *Głosu Seniora* swoją

**krótką historię powrotu
do aktywności fizycznej**

**po iniekcji kwasu hialuronowego
Cingal lub Monovisc.**

Swoją historię prosimy wysyłać do 31 maja 2020 na adres: **Stowarzyszenie MANKO al. J. Słowackiego 46/30, 30-018 Kraków z dopiskiem „Moje zdrowe stawy”** lub na adres mailowy **konkurs@manko.pl**.

Najciekawsze historie pięciu pacjentów zostaną opublikowane w kolejnych wydaniach *Głosu Seniora* oraz otrzymają 50% zwrot kosztów regularnej ceny Biotech zakupu Cingal i Monovisc.



INNOWACYJNE ZASTRZYKI Z KWASU HIALURONOWEGO W LECZENIU CHOROBY ZWYRODNIENIOWEJ STAWÓW



CINGAL

Jedyny zarejestrowany na świecie usieciowany kwas hialuronowy ze sterydem do pojedynczej iniekcji stosowany również w stanach zapalnych stawów dla natychmiastowej ulgi w bólu.



MONOVISC PLUS

Produkt do pojedynczej iniekcji o optymalnym stężeniu i masie cząsteczkowej. Posiada wysoki profil bezpieczeństwa potwierdzony badaniami klinicznymi i amerykańskim certyfikatem FDA. Przynosi ulgę w bólu aż do 12 miesięcy

ZAPYTAJ O TERAPIE BIOLOGICZNE SANAKIN I TROPOCELLS W LECZENIU CHOROBY ZWYRODNIENIOWEJ STAWÓW

Producent:
Anika
Therapeutics
USA



Autoryzowany dystrybutor
w Polsce **Biotech Sp. zo.o.**
tel. **17 854 54 53**
www.biotech.pl



Przedwiosenna regeneracja w Uzdrowisku



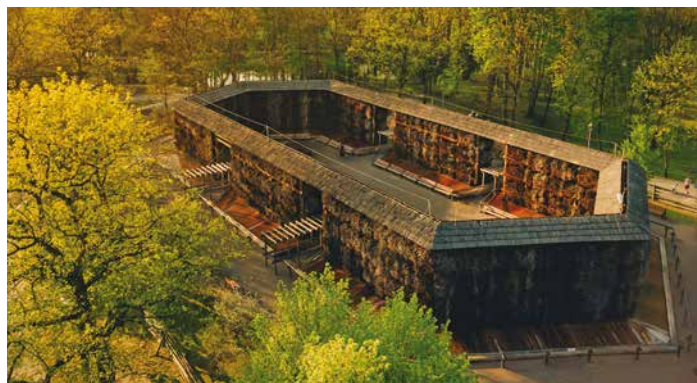
Choć tegorocznej zimy pogoda była dość łaskawa, krótkie dni, brak ruchu oraz częste o tej porze roku infekcje nadszarpnęły nasze zdrowie i kondycję.

Seniorzy w dobrej kondycji

Chcąc poprawić swoją formę na wiosnę, warto udać się do Uzdrowiska Konstancin-Zdrój. Dla osób z dolegliwościami bólowymi oraz urazami stawów Uzdrowisko proponuje program zabiegów oraz rehabilitację z fizjoterapeutą, zawsze dostosowane do konkretnej dolegliwości oraz do wieku i stanu ogólnego kuracjusza. Nowy „Pakiet Ortopedyczny” jest uzupełnieniem zaawansowanej rehabilitacji narządów ruchu, którą szczyli się podwarszawskie Uzdrowisko.

Nowością jest też program wczesnej rehabilitacji po wszczepieniu endoprotezy. Powstał on w odpowiedzi na potrzeby pacjentów, którym niezagojone rany pooperacyjne uniemożliwiają wykonywanie standardowych ćwiczeń. Jego kontynuacją jest uznana już i ciesząca się popularnością rehabilitacja, pozwalająca na szybki i bezpieczny powrót do pełnej sprawności.

Sprzyja jej „nadmorski” mikroklimat o wyjątkowych właściwościach, tworzony przez konstancińską tężnię solankową, która pomoże zwalczyć uciążliwe infekcje układu oddechowego i korzystnie wpłynie na ogólną odporność organizmu.



Również w Uzdrowisku Iwonicz na kuracjuszy czekają nowe zabiegi rehabilitacyjne, zwane biofeedback, wykorzystujące wirtualną rzeczywistość. Atrakcyjna forma rehabilitacji, przypominająca grę komputerową, nie tylko bardziej angażuje pacjenta w ćwiczenia, ale także od razu dostarcza mu informację zwrotną, czy są one wykonywane poprawnie. Kolejną nowością w Iwoniczu-Zdroju jest urządzenie do magnetoledoterapii, wykorzystujące tzw. białe światło m.in. przy chorobach zwyrodnieniowych stawów.

Profesjonalna rehabilitacja w komfortowych warunkach

Kinezyterapia, czyli terapia ruchem polecana jest jednak nie tylko pacjentom po operacjach czy cierpiącym na przewlekłe choroby, ale i kuracjom, którzy na wiosnę chcą poprawić swoją kondycję. Ruch jest bowiem wskazany dla każdego, kto odwiedza uzdrowisko, bez względu na wiek czy stan zdrowia. Nie trzeba jednak korzystać z profesjonalnego sprzętu, by rozruszać ciało. Świetnym sposobem na spędzanie wolnego czasu w uzdrowisku są spacer.

Spacer po Iwoniczu-Zdroju nowym „Szlakiem iwoniczkich wód leczniczych” pozwoli kuracjom nie tylko rozruszać ciało, ale i poznać historyczne ciekawostki o lokalnych źródłach. Idąc szlakiem zobaczyć też można charakterystyczne obiekty miejscowości, m.in. położony na zboczu Góry Przedziwnej Szpital Uzdrowisko-Rehabilitacyjny „Excelsior”. Na przybywających wiosną kuracjuszy czeka nowe skrzydło Szpitala. Wraz z początkiem 2020 roku Uzdrowisko zakończyło bowiem znaczną inwestycję, mającą na celu przede wszystkim zwiększenie bazy noclegowej - obecnie Szpital dysponuje 280 miejscami. W dobudowanym skrzydle, dostosowanym architektonicznie do zabytkowej części, znajdują się nowe pokoje z łazienkami i balkonami z widokiem na magicznie wyglądające o każdej porze roku zalesione wznesienia.

W zeszłym roku natomiast skończył się remont największego obiektu Uzdrowiska Kamień Pomorski. Szpital Mieszko poddany został rewitalizacji, w trakcie której wyremontowano frontową elewację budynku, wykonano nowe zadaszenia i efektowne oświetlenie. Metamorfozie poddane zostało również wnętrze Szpitala: re-

cepcja, korytarze czy baza zabiegowa zapewniają komfort pacjentom i kuracjom.

Z obiektów Uzdrowiska Kamień Pomorski wyruszyć można na spacer lokalnymi szlakami turystycznymi. Podczas wędrówek seniorzy bardzo chętnie korzystają z kijków do nordic walking, które wypożyczyć można w obiektach uzdrowskich.

A miejscowości uzdrowskie posiadają ciekawą historię, zabytki i atrakcje turystyczne, które podziwiać można w czasie spacerów. Wizytówką nałęczowskiego Parku Zdrojowego od początku XIX wieku są Stare Łazienki. To jeden z najpiękniejszych zabytków i - obecnie - bez wątpienia najpiękniejszy hotel uzdrowski w regionie. Uzdrowisko Nałęczów w lutym tego roku udostępniło Gościom 46 miejsc noclegowych: przestronne pokoje z łazienkami urządzono nowocześnie, zachowując jednak nawiązania do stylu klasycystycznego, w którym powstał budynek. Ogólnodostępne wnętrza z licznymi sztukateriami, kolumnkami oraz dekoracyjnymi stropami odnowione zostały pod opieką konserwatora zabytków. Dbając o detale poddano renowacji również fasadę budynku - imponującą elewację dwukondygnacyjnego budynku z piętrową wieżą zwieńczoną kopułą.



Walka z wiosennym przesileniem

Uzdrowiska, oprócz zabiegów leczniczych, oferują zabiegi pielęgnacyjne i z zakresu odnowy biologicznej. W Nałęczowie popularne pakiety uzdrowskie oraz SPA od lutego realizowane są z zakwaterowaniem właśnie w wyremontowanym hotelu. Nowością Uzdrowiska jest pakiet „Dotyk Luksusu” - kilkudniowy pobyt w Starych Łazienkach połączono tu z bogatym programem zabiegów SPA.

Uzdrowiska o każdej porze roku oferują seniorom nie tylko komfortową bazę noclegową, ale przede wszystkim zabiegi, pomagające zwalczyć ból, choroby czy objawy wiosennego przesilenia, często z wykorzystaniem naturalnych surowców: wód leczniczych, np. solanki czy borowiny. Już sam pobyt w uzdrowskiej miejscowości sprawi, że odetchniemy pełną piersią czystym, prozdrowotnym powietrzem, a bliskość natury będzie sprzyjać wypoczynkowi.



ZDROWIE SENIORA

Cena od 1134 zł/os.

- 7 noclegów, 3 posiłki dziennie,
- konsultacja lekarza specjalisty,
- 15 zabiegów leczniczych,
- codzienny bezpłatny wstęp do tężni solankowej,
- 1 bezpłatny seans w basenie solankowym (75 min.), i 50% zniżki na kolejne seanse solankowe,
- 10% zniżki na usługi SPA.

+48 22 484 28 78 | www.uzdrowisko-konstancin.pl



ZDROWIE SENIORA

Cena od 729 zł/os.

- 6 noclegów, 3 posiłki dziennie,
- 18 zabiegów leczniczych,
- całodobowa opieka lekarsko-pielęgniarska,
- codzienne wejście na basen Atrium (1h na 1 dobę),
- wieczorki taneczne przy muzyce na żywo w Klubie Atrium,
- nieograniczona kuracja wodami leczniczymi w Pijalni Zdrojowej.

+48 81 50 16 027 | www.uzdrowisko-naleczow.pl



AKTYWNY SENIOR 60+

Cena od 847 zł/os.

- 6 noclegów, 3 posiłki dziennie,
- opieka lekarsko-pielęgniarska,
- 3 kąpiele w basenie lub 3 kąpiele wirowo-bąbelkowe w jacuzzi,
- 2 kąpiele perełkowe,
- 3 seanse w jaskini solnej,
- 2 seanse aromaterapii z muzykoterapią – „pachnący relaks”,
- codzienna oczyszczająca kuracja pitna wodami leczniczymi,
- 20% upustu na wybrane zabiegi kosmetyczno-pielęgnacyjne.

+48 13 430 87 80 | www.uzdrowisko-iwonicz.com.pl



ZDROWIE SENIORA

Cena od 945 zł/os.

- 7 noclegów, 3 posiłki dziennie,
- badanie lekarskie,
- całodobowy dyżur lekarsko-pielęgniarski,
- 18 zabiegów oraz 10% rabatu na kolejne zabiegi,
- Strefa SPA w obiekcie Mieszko II (basen solankowy, jacuzzi, sauna),
- 1 wejście do grotty solnej,
- wypożyczenie sprzętu do nordic walking oraz parking - gratis!

+48 91 38 21 149 | www.uzdrowisko-kamienpomorski.pl

„KTO PRAGNIE MIEĆ SIŁY I ZDROWIE TEN MUSI W TRUSKAWCU BYĆ”

► Bywali tam najwięksi politycy i wirtuozi sztuki II RP. Truskawiec położony ok. 90 km na południe od Lwowa stał się w odrodzonej Polsce drugim najczęściej odwiedzanym kurortem, awansując do pierwszej ligi Europejskich uzdrowisk.

Ta urocza lecznica miejscowość, oficjalnie założona w 1827 r. nazywana była perłą Karpat. Na jej popularność wpłynęło wiele czynników. Jednymi z nich były nigdzie indziej niespotykane wody lecznicze i piękny krajobraz. Leczyli się tu m. in. Józef Piłsudski, Zofia Nałkowska, Julian Tuwim, Kornel Makuszyński oraz Jan Kiepura z narzeczoną. To właśnie z Truskawcem łączy się biografia autora *Sklepów cynamonowych* Bruno Schulza, który spędził tam młodość i lata późniejsze. Truskawiec był istną kulturową mieszanką: żyli tam wspólnie Polacy, Żydzi i Ukraińcy.

Po II wojnie światowej Truskawiec znalazł się na terytorium ZSRR, a prawie pół wieku później w granicach Ukrainy, gdzie znajduje się do dnia dzisiejszego.

Współcześnie Truskawiec jest popularnym w Polsce kierunkiem wypoczynku. Przyciąga kuracjuszy dobrymi warunkami, zabiegami oraz konkurencyjną w stosunku do polskich kurortów ceną. Znajdziemy tam też wiele polskich akcentów. W sanatoriach w Truskawcu leczy się m. in. schorzenia: wątroby, dróg żółciowych, kamice nerkową, choroby dermatologiczne, problemy przewodów moczowych, choroby reumatyczne i kręgosłupa, schorzenia stawów, schorzenia układu krążenia i serca, problemy ginekologiczne, prostatę, choroby gardła i oskrzeli i płuc, otyłość, cukrzycę, wyczerpanie nerwowe, paradontozę i hemoroidy. Do leczenia stosowane są tam jako jedyne w Europie okłady z ozokerytu. Jest to rodzaj błota, składającego się z glinki naftopochodnej i parafiny.

Nie zwlekaj, sam odwiedź to małe miasteczko i przekonaj się, dlaczego skradło już serca tylu osób.



KRAKÓW
AL. SŁOWACKIEGO 52
pn-pt 11:00-17:00

TEL. 575 550 302
www.belferek.pl

TRUSKAWIEC

TURNUSY 10 DNIOWE

SANATORIUM TRUSKAWIECKI

WILLA KAMELIA

26.04 – 05.05 15.07 – 24.07
06.05 – 15.05 25.07 – 03.08
16.05 – 25.05 04.08 – 13.08
26.05 – 04.06 14.08 – 23.08
05.06 – 14.06 24.08 – 02.09
15.06 – 24.06 03.09 – 12.09
25.06 – 04.07 13.09 – 22.09
05.07 – 14.07 23.09 – 02.10

28.04 – 07.05
08.05 – 17.05 27.07 – 05.08
18.05 – 27.05 06.08 – 15.08
28.05 – 06.06 16.08 – 25.08
07.06 – 16.06 26.08 – 04.09
17.06 – 26.06 05.09 – 14.09
27.06 – 06.07 15.09 – 24.09
07.07 – 16.07 25.09 – 04.10
17.07 – 26.07 05.10 – 14.10

SANATORIUM PERŁA PODKARPACKA

10.05-19.05 19.06-28.06
20.05-29.05 01.09-10.09
30.05-08.06 11.09-20.09
09.06-18.06 21.09-30.09

1399 zł 1199 zł
PROMOCJA

1399 zł

W cenie:
PRZEJAZD: KRAKÓW-TRUSKAWIEC-KRAKÓW
Konsultacje z lekarzem, kuracja wodami leczniczymi
3-5 zabiegów leczniczych dziennie,
Wyżywienie 3 razy dziennie. UBEZPIECZENIE
Zakwaterowanie: pokoje 2 osobowe z łazienkami, TV

SENTYMENTALNE PODRÓŻE NA KRESY WSCHODNIE

OD LAT CIESZĄ SIĘ POPULARNOŚCIĄ WŚRÓD NASZYCH RODAKÓW. JEŹDZIMY GŁÓWNIEM NA UKRAINĘ I LITWĘ, NATOMIAST BIAŁORUŚ POZOSTAJE DLA WIĘKSZOŚCI TAJEMNICZYM PAŃSTWEM, WRĘCZ EGZOTYCZNYM, NA KTÓRY PATRZYMY PRZEZ PRYZMAT WEWNĘTRZNEJ SYTUACJI POLITYCZNEJ. MAŁO KTO POTRAFI WYMIENIĆ ATRAKCJE TURYSTYCZNE BIAŁORUSI, DLA KTÓRYCH WARTO, CHOĆ RAZ KRAJ TEN ODWIEDZIĆ. CO MOŻEMY WIĘCEJ POWIEDZIEĆ? NAJWYŻSZY CZAS POJECHAĆ, ZOBACZYĆ I ZACHWYCIĆ SIĘ NASZYM NAJMNIEJ ZNANYM SĄSIADEM.

Każdy, kto miał okazję odwiedzić Białoruś, wraca zachwycony – w trakcie kilkudniowej podróży, wytania nam się obraz kraju zadbanego, czystego i atrakcyjnego z punktu widzenia turysty – upadają mity, o zacofanej, komunistycznej, nudnej i monotonnej satelicie Rosji. Na odkrycie czekają miejsca związane z działalnością wybitnych Polaków. To swoista podróż w czasie. W Grodnie żyła i tworzyła Orzeszkowa, w Starych Wasyliszkach urodził się Czesław Niemen, tutaj znajduje się dworek Tadeusza Kościuszki. Nie możemy zapomnieć również o miejscach młodości Mickiewicza – kto z nas nie słyszał o jeziorze Święż i nie chciałby pospacerować nad jego brzegiem? Białoruś to również kraj wspaniałych zamków i twierdz – wpisanych

na listę UNESCO jak np.: w Mirze oraz w Nieświeżu – czy też monumentalnej twierdzy Brzeskiej. Po wizycie w mniejszych, kresowych miastach i wioskach takich jak Stonim, Wołkowice czy Żyrowice określa się kraj ten jako „swojski” – razem z naszymi klientami podziwiamy rodzime krajobrazy oraz zachwycamy się życzliwością i gościnnością lokalnych społeczności, czujemy się tutaj jak drodzy goście. Nowoczesne oblicze natomiast prezentuje stolica – Mińsk. W mieście zobaczymy jak przeplatają się ze sobą różne nurty architektoniczne z socrealizmem.

Oprócz wspaniałych miejsc i cudownych ludzi, kraj ma jeszcze jeden atut – doskonałą kuchnię. Każdy, kto polubił specjały Lubelszczyzny, czy



Podlasia będzie się tutaj czuć jak w niebie.

Bliny, pielmieni, świeże ryby, pomidory i ogórki prosto z dacz, wyborne wędliny oraz ogromne ilości kasz i dziesiątki potraw z ziemniaków. Wszystko to popija się kwasem chlebowym. Na każdym kroku objawia się słowiańska gościnność – turysta musi być najedzony, a stół zawsze ugina się od pysznego jedzenia.

Dzięki ostatnim zmianom w przepisach podróże są łatwiejsze – do wielu regionów Białorusi wjedziemy już bez konieczności wyrabiania wizy.

**ZAPRASZAMY DO ODKRYCIA
KRESÓW Z NAMI W 2020 ROKU.**

OLGA OSZAL
specjalista ds. rynku
wschodniego.

**PROMOCJA: DO 28.02.2020 ZNIŻKA -10% DLA POSIADACZY
OGÓLNOPOLSKIEJ KARTY SENIORA. CENY ZE ŚNIADANIAM.**

BIAŁORUŚ KLASYCZNA

28.04-03.05.2020, 09-14.06.2020, 11-16.08.2020, 15-20.09.2020

Cena Katalogowa: od 799 zł

Cena Zniżkowa: od 719 zł

BIAŁORUŚ POLSKIMI ŚLADAMI BEZ WIZY

28.04-03.05.2020, 09-14.06.2020, 11-16.08.2020, 15-20.09.2020

Cena Katalogowa: od 799 zł

Cena Zniżkowa: od 719 zł

PERŁY BIAŁORUSI BEZ WIZY

29.04-03.05.2020, 10-14.06.2020, 12-16.08.2020, 16-20.09.2020

Cena Katalogowa: od 669 zł

Cena Zniżkowa: od 602 zł

POZOSTAŁE WYCIECZKI NA KRESY:

KRESOWA PRZYGODA NA UKRAINIE

28.04-03.05.2020, 09-14.06.2020,

11-16.08.2020, 15-20.09.2020,

13-18.10.2020

Cena Katalogowa: od 699 zł

Cena Zniżkowa: od 629 zł

LWÓW I OKOLICE

29.04-03.05.2020, 10-14.06.2020, 12-16.08.2020, 16-20.09.2020,

14-18.10.2020

Cena Katalogowa: od 539 zł

Cena Zniżkowa: od 485 zł

WILNO-TROKI

30.04-03.05.2020, 11-14.06.2020, 13-16.08.2020,

17-20.09.2020

Cena Katalogowa: od 599 zł

Cena Zniżkowa: od 539 zł

BIURO PODRÓŻY ABDAR
KOŚCIUSZKI 30/2, 30-105 KRAKÓW

TELEFON: 12 4300734

PONIEDZIAŁEK-PIĄTEK 10-18



SŁYSZĘ, ALE NIE ROZUMIEM

▶ Słuch, podobnie jak wzrok, smak czy węch, jest jednym ze zmysłów, które wzbogacają nasze życie, pozwalając nam w pełni z niego korzystać. Niestety wraz z wiekiem, ulega on naturalnemu, stopniowemu i długotrwałemu procesowi osłabienia. Niedostłuch dotyka w różnych wiekach, ale jest powszechnie spotykaną dolegliwością szczególnie u najstarszych. Z zaburzeniami narządu słuchu boryka się już co czwarty Polak po 65. roku życia i ponad jedna trzecia społeczeństwa po 75. roku życia.

O ile 60-latkowie wykonują badania wzroku czy poziomu cukru, to niestety większość z nich zapomina o kontroli słuchu. Niedostłuch to przypadłość, której wielu nie dostrzega, dopóki nie zacznie utrudniać codziennego funkcjonowania. „Bardzo często na problem ze słyszeniem u danej osoby, zwraca najpierw uwagę rodzina, która najszybciej wyczuwa trudności w komunikowaniu się. Częste prośby o powtórzenie wyrazu lub zdania, jak również głośne nastawianie telewizora czy radia to typowe sygnały świadczące o ubytku słuchu” – mówi Dorota Kłos, protetyk słuchu z wieloletnim doświadczeniem.

Osoby z niedostłuchem mają najczęściej problemy ze śledzeniem rozmowy prowadzonej w większym gronie osób. Brak rozumienia mowy, zwłaszcza w hałaśliwych sytuacjach, wynika z tego, że zazwyczaj w pierwszej kolejności tracimy słuch w zakresie wysokich częstotliwości, które są odpowiedzialne za słyszenie np. śpiewu ptaków, dźwięków alarmowych i co najważniejsze niektórych głosek i liter – zwłaszcza tych szeleszczących i świszczących. Dolegliwość ta w tym samym stopniu obejmuje prawe jak i lewe ucho. Wszystko to powoduje, że gdy słyszymy jakiś wyraz, nasz mózg nie jest w stanie go zidentyfikować, ponieważ dociera do niego jedynie część liter. Dlatego, jak dodaje pani Dorota – „najczęstszym zdaniem, jakie słyszę od klientów, którzy do mnie przychodzą jest <<Słyszę, ale nie rozumiem>>”.

Niedostłuch może być również przyczyną zawrotów głowy i szumów usznych. Z czasem problemy ze słuchem pogłębiają się na tyle, że mogą prowadzić do wycofywania



się z życia społecznego, a w konsekwencji do depresji. Cierpiący na ubytek słuchu, nie rozumiejąc co się do nich mówi, często czują się odrzuceni. Nie nadążając za rozmową, są zawstydzone koniecznością ciągłego proszenia o powtórzenie. Nierzadko osoby takie poszukują przyczyn własnych problemów komunikacyjnych w swoim otoczeniu, na przykład tłumacząc je za szybko mówiącymi prezenterami telewizyjnymi. Warto więc zadbać o siebie i sprawdzić w jakiej kondycji jest słuch, aby pozostać aktywnym i cieszyć się każdą chwilą. Badania słuchu są ogólnodostępne, punkty protetyczne znajdują się praktycznie w każdym mieście, a samo badanie jest szybkie i bezbolesne. Nie trzeba mieć na nie skierowania i czekać w długich kolejkach. Wizytę można komfortowo umówić z domu lub spontanicznie odwiedzić wybrany oddział. Wczesne wykrycie problemów ze słuchem pomaga zareagować w odpowiednim momencie i zapobiec przykrym następstwom niedostłuchu.

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





„KONIK KOŁOBRZESKI” DLA IRENY FRANKIEWICZ

4-tego stycznia 2020 roku kołobrzesci magistrat wyróżnił osoby i instytucje, które przyczyniły się do rozwoju miasta w ciągu ostatniego roku. „Konika Kołobrzesckiego” otrzymali podróżnik Marek Padjas, nauczyciel Jacek Kawatek i kołobrzesci Uniwersytet Trzeciego Wieku.

Prezes UTW i ambasadorka Głosu Seniora – Irena Frankiewicz – została nagrodzona statuetką za działalność na rzecz seniorów. Nagrody „Konika Kołobrzesckiego” wręczono już po raz 20. Sobotnią galę poprowadził Marcin Prokop, a wieczór uświetnił koncert Sławomira Uniatowskiego. Serdecznie gratulujemy!

JANINA ŁUCAK – KIELECKA SENIORKA ROKU

Janina Łucak to osoba niezwykle zaangażowana m.in. w życie kieleckich seniorów. W 2015 r. założyła i została prezesem Kieleckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku „Ponad Czasem”.

Obecnie skupia on już 550 osób i ciągle przybywa chętnych do uczestniczenia w zajęciach. Ponadto Pani Janina od trzech lat prowadzi Grupę Wokalną „Cantare” i sama w niej śpiewa. Z wielu innych osiągnięć w działalności społecznej Pani Janiny należy wymienić między innymi: w styczniu 2018 r. została powołana w skład Wojewódzkiej Społecznej Rady Seniorów. Była inicjatorką przystąpienia miasta Kielce do programu „Miasto Przyjazne Seniorom” i wydania lokalnej edycji Ogólnopolskiej Karty Seniora dla wszystkich seniorów z Kielc. W grudniu 2019 roku w konkursie zorganizowanym przez Fundację PESTka w ramach projektu „Senior kielecki – świadomy i odpowiedzialny” 7-osobowa kapituła przyznała Janinie Łucak tytuł Kieleckiej Seniorki Roku – edycja 2019.



WALENTYNKI – OSTROWSCY SENIORZY W KLUBIE YOYO



Seniorzy skupieni w Ostrowskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku udowadniają nie pierwszy raz, że współczesny emeryt to osoba aktywna, pozytywnie nastawiona do życia i ludzi, potrafiąca zadbać o nowe, radosne wrażenia.

Wiedzą doskonale, że taka postawa to gwarancja zdrowia i lepszego samopoczucia. Dlatego imprezy organizowane przez samorząd OUTW gromadzą liczne grono uczestników. Tak było też w dniu 12 lutego 2020 roku podczas zorganizowanej w klubie YOYO dyskoteki walentynkowej.

KLUBY SENIOR+ W GMINIE IWANOWICE

W dniu 3 stycznia bieżącego roku w Gminie Iwanowice w Damicach został otwarty kolejny, już trzeci Klub Seniora. Dwa pierwsze Kluby – w Poskwitowie Starym i Władystawie rozpoczęły swoją działalność już w styczniu 2019 roku, a zainteresowanie zajęciami przeszło nasze najśmielsze oczekiwania. Założyliśmy uczestnictwo 50 Seniorów, a deklaracji w ubiegłym roku zebraliśmy 120 i naprzemiennie też tyle osób brało udział w zajęciach.

Wszystkie Kluby działają w ramach realizacji ministerialnego programu Senior+ 2015-2020 Modułu II będącego kontynuacją Modułu I. W roku 2018 w ramach realizacji Modułu I, zostały wyremontowane i wyposażone sale w remizie OSP w Władystawie oraz w świetlicy w Poskwitowie Starym. W roku 2019 został wyremontowany budynek OSP w Damicach oraz zakupiony sprzęt potrzebny do realizacji Modułu II. Całość wykonania zadania wyniosła 103 917,46 zł. Z dotacji Gmina otrzymała 81 920,00 zł, pozostałe środki stanowiły wkład własny.

W ramach działalności Klubów Seniora realizowane są zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe, terapeutyczne, integracyjne, społeczne. Seniorzy chętnie na nie uczęszczają!

NOWY KLUB SENIOR+ W GMINIE WERBKOWICE!

Dnia 21 lutego 2020 roku, w trakcie uroczystej inauguracji Prezes Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora – Łukasz Salwarowski przekazał Pani Wójt Gmina Werbkowice – Agnieszka Skubis-Rafalska certyfikat potwierdzający przystąpienie do Programu Gmina Przyjazna Seniorom. W tym dniu uroczystie otwarto w gminie nowy Klub Senior Plus!



ZAPOWIEDŹ



REGIONY JAKO LOKOMOTYWA GOSPODARCZA EUROPY

W tegorocznym VI Europejskim Kongresie Samorządów weźmie udział około 2 500 osób. Hasło VI edycji kongresu będzie nawiązywać do ekonomicznego oraz społecznego potencjału lokalnych społeczności i brzmieć: **Regiony jako lokomotywa gospodarcza Europy.** Pięć dotychczasowych konferencji odbyło się w Krakowie. Tym razem na miejsce spotkania wyznaczono Hotel Gołębiowski w samym sercu polskich Karkonoszy – w Karpaczu. W związku z zarządzeniem Ministra Zdrowia o odwołaniu wszelkich imprez masowych, termin VI Europejskiego Kongresu Samorządowego w Karpaczu uległ zmianie. Nowa data to 1-2 czerwca 2020 roku.

„EKS to bez wątpienia największa tego typu konferencja w Europie Środkowo-Wschodniej. W programie tegorocznego kongresu jest ponad 130 paneli, które będą podzielone na 13 ścieżek tematycznych. Na pewno każdy znajdzie coś dla siebie, bo będziemy rozmawiać o polityce, gospodarce, nowoczesnym podejściu do samorządu i zarządzania gminą czy miastem, turystyce, infrastrukturze, finansach a nawet



mediach.” – mówi **Jakub Romaniuk**, dyrektor programowy Instytutu Studiów Wschodnich.

Zwyczajowo podczas Europejskiego Kongresu Samorządów ogłaszany jest **Ranking Finansowy Samorządu Terytorialnego w Polsce**. Jego podsumowaniem jest uroczysta gala, podczas której najlepsze samorządy w kraju otrzymują specjalne wyróżnienia. Organizatorem jest **Fundacja Instytut Studiów Wschodnich** – organizator Forum Ekonomicznego i Forum Regionów w Krynicy. Partnerem Głównym – **Województwo Dolnośląskie**, a Miastem Gospodarczym – **Miasto Karpacz**. Patronem medialnym wydarzenia jest Głos Seniora, którego przedstawiciele będą uczestnikami wydarzenia, promując programy Gmina Przyjazna Seniorom oraz Ogólnopolska Karta Seniora.



KARAIMSKIE KIBINY

Pochodzę z Trok, gdzie mieszka około 200 Karaimów. Nauczyłam się wypiekania ich bardzo popularnego i smacznego dania – kibinów. Etnicznie używano baraninę, ale obecnie używa się różne mięsa, najczęściej karkówkę.

Ciasto wyrobić jak na pierogi, na 2–3 godziny postawić do lodówki, aby stwardniało.

Mięso zmielić w maszynce, dodać pokrojoną i przesmażoną cebulę, przyprawy, czosnek. Ciasto rozwałkować, wycinać formy kuliste i nakładać farsz, zawijać jak pierogi, posmarować jajkiem, piec w piekarniku 190 stopni 45 minut. Smacznego!



Ciasto:

- około 0,5 kg mąki
- 1 szklanka śmietany
- 1 kostka masła
- 2 jajka
- szczypta soli, szczypta cukru.

Farsz:

- 0,8 kg karkówki
- 4 cebule

■ **DANUTA JANKOWSKA,**
słuchaczka PUTW w Solecznikach na Litwie

WĄTRÓBKİ DOSKONAŁE

Przepis: na 4 osoby

Przygotowanie

Wątróbki oczyszczamy z błonek i tłuszczu, zalewamy zimną wodą na pół godziny wstawiamy do lodówki lub dodajemy kostki lodu. Różne rodzaje sałat myjemy, osuszamy, rwiemy na drobne kawałki, układamy na półmisku. Owoce obieramy, kroimy w cienkie cząstki, wrzucamy do dżemu z czarnej porzeczki i gotujemy około 2–3 minut. Wątróbki osuszamy z wody ręcznikiem papierowym. Przed podaniem wykładamy na patelnię z rozpuszczonym masłem. Smażymy około 1–2 minut z każdej strony, przyprawiamy zmieloną pieprzem i solą. Przykrywamy pokrywką 1–2 minuty. Wątróbki i owoce wykładamy na półmisek sałat, zalewamy sosem z czarnej porzeczki. Przyprawiamy pieprzem, solą, sosem sojowym do smaku.

Składniki:

- 1/2 kg wątróbek kurzych
- mix sałat z ulubionych gatunków (ok. 600 g)
- 300 g dżemu z czarnej porzeczki
- Owoce (1 jabłko, 1 gruszka)
- Kolorowy pieprz, sól



■ **BARBARA ZYLM, WARSZAWA**

PRZEPIS NA KEKS

Przygotowanie

Żółtka utrzeć z cukrem, dodać masło i nadal ucierać. Dodać mąkę i proszek do pieczenia. Dodać 2 kieliszki wódki i nadal mieszać. Dodać bakalie, wymieszać z masą. Następnie ubić białka i wymieszać delikatnie łyżką. Włożyć masę do wysmarowanej masłem i oprószonej mąką blaszki „keksówki”.

Składniki:

- 5 jajek
- 3/4 kostki masła
- 1 szklanka cukru
- 2,5 szkl. mąki
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- bakalie (rodzynki, orzechy, migdały, morele suszone, figi)
- 2 kieliszki alkoholu (wódki, koniaku)

■ **EDMUND ŁACINA, ŁÓDŹ**



DUSZANINA – DANIE BOŻENARODZENIOWE

Składniki:

- 600 -700 g chudego boczku lub karkówki (kto, co lubi)
- 250 g suszonych węgielek i gruszek
- 2 cebule
- 3 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1/2 łyżeczki mielonej gorzkiej papryki albo 3 łyżki ostrego ketchupu
- 50 g ciemnego wytrawnego wina
- sól, cukier (do smaku winno-słodkiego)

Przygotowanie

Suszone owoce umyć i namoczyć na noc. Rano w tej wodzie niedługo podgotować. Wody powinno być o 3–4 cm nad owocami. Mięso pokroić na grubszą kostkę, lekko posolić, suto przysypać mąką i podsmażyć. Zeszklić cebulę, dodać ketchup, cynamon i wszystko potączyć z owocami w wodzie. Dusić na małym ogniu ok. 30 min. Dodać czosnek, wlać wino. Chwilę gotować. Konsystencja – jak niegęsty sos. Podawać na ciepło. Smacznego!

Pozdrawiam i życzę wszelakich Łask Bożych,

■ **JADWIGA GUSŁAWSKA, KRZEMIENIEC**

STOWARZYSZENIE NA RZECZ WSPIERANIA AKTYWNOŚCI SENIORÓW AS

SENIORZY
TWORZĄ
WYJĄTKOWE
SKRZATY

▶ Cztery lata temu w Mławie rozpoczęliśmy nasze dzieło tworzenia miejsca, dającego radość i wsparcie osobom starszym, samotnym, szukającym domowego ciepła. Z myślą o nich powstało Stowarzyszenie Na Rzecz Wspierania Aktywności Seniora AS. Tu zrodził się pomysł szycia przez seniorów wyjątkowych skrzatów Helpików.



„Zainteresowanie drugim człowiekiem pozwoliło nam stworzyć wyjątkowe miejsce dla seniorów. Tu mamy pomysły, a przede wszystkim chęci do tego, by pozwalać zapomnieć o smutkach, chorobach, codziennych bolączkach. Temu pomagają nasze codzienne spotkania przy wspólnym stole na domowych obiadach. A także niezwykle pomocowe skrzaty Helpiki, które nasi seniorzy szyją w naszym Centrum Aktywnego Seniora” - mówi o idei Stowarzyszenia AS jego wiceprezes Michał Jaros.

Stowarzyszenie AS powstało w październiku 2015 roku z doświadczeń rodzinnych, wizji sąsiedzkiej, rozmów ze znajomymi. Z nich wszystkich wynikało, że jest bardzo dużo samotnych osób starszych. „Stąd zrodziła się pilna potrzeba stworzenia dla nich miejsca: domu” - mówi Michał Jaros.

Zaczął się od małego saloniku i rozmów. Początek działalności Stowarzyszenia to dwa wynajęte mieszkania, w tym pracownia. Wszystko na 80 metrach kwadratowych. Założyli-



śmy, że wspólnie z naszymi seniorami zajmiemy się szyciem i stworzymy coś wspaniałego. Bo to doskonały pomysł na integrację, aktywizację, odkrywanie talentów u seniorów. Z tego szycia swój początek wzięł pomysł naszego największego dzieła, jakim jest ręcznie wykonany skrzat Helpik, dobry duch każdego domu i przede wszystkim symbol obecności osób starszych wokół nas. Symbol, który pełni wielką rolę pomocową, bo cały dochód z jego sprzedaży jest przeznaczany na jeszcze większe pomaganie naszym seniorom. Dziś gości i daje radość w setkach domów na całym świecie. „Helpikowa” rodzina rozrasta się i powiększa o kolejne modele, z których każdy ma w sobie wiele dobra przekazanego przez naszych seniorów.

RĘKODZIEŁEM ZAJMUJĘ SIĘ
OD DZIECIŃSTWA...

...z przerwami na okres pracy zawodowej. Po przejściu na emeryturę nasunęło mi się pytanie, co będę robić. Rzuciłam myśl założenia klubu seniora. Dyrektor szkoły w Guzowie z ogromnym zaangażowaniem poprowadziła grupę, która prężnie działa do dziś. Jako sołtys współpracuję z klubem sportowym „Postęp” w Łaziskach. Przy pomocy funduszu sołeckiego odnowiliśmy boisko sportowe. Współpraca z młodzieżą układa się bardzo dobrze. Robię maskotki klubu. Misia z szalikiem z nazwą klubu, który cieszy się dużym powodzeniem. Oddaję na rzecz klubu około 20 takich maskotek rocznie. Prowadzę lekcje rękodzieła w szkołach podstawowych i z grupą senierek. Bardzo się cieszę, że grupa zainteresowanych rośnie.

■ MARIANNA
MICHAŁOWSKA



DLA POLEPSZENIA NASTROJU

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



ZŁOTE MYŚLI

Jest tylko jeden sposób na uniknięcie krytyki: nic nie robić, nic nie mówić i być nikim – **Arystoteles**

Pamiętaj, że kiedy potrzebujesz pomocnej dłoni – jest ona na końcu twojego ramienia – **Audrey Hepburn**

Sztuka milczenia jest większa niż sztuka mówienia – **Artur Schopenhauer**

Im bardziej jest chore państwo, tym więcej w nim ustaw i rozporządzeń – **Tacyt**

Kto chce rządzić ludźmi, nie powinien gnać ich przed sobą, lecz sprawić, by podążyli za nim – **Montesquieu**

Łatwo wszyscy, gdy jesteśmy zdrowi, dajemy dobre rady chorym – **Terencjusz**

W życiu najważniejsze jest zrozumienie faktu, że głupcy także czasem mają rację – **Winston Churchill**

Mężczyzna może dotąd kochać dwie kobiety, dokąd jedna z nich się nie zorientuje – **Samuel Taylor Coleridge**

Niewielu z nas potrafi znieść dobrobyt. Innych ludzi, rzecz jasna... – Mark Twain

Być zakochanym to być szalonym przy zdrowych zmysłach – **Owidiusz**

HUMOR

Dobre małżeństwo jest wtedy,
kiedy mąż panuje nad sobą, a żona
nad mężem!

Kłamać nigdy nie wolno,
ale nie zawsze trzeba mówić całą
prawdę.

Kiedy ogarnia cię ochota do pracy,
usiądź i poczekaj, aż ci przejdzie.

Prawdziwa kobieta nigdy
nie ma czasu, nie ma pieniędzy
i nie wie w co się ubrać.

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

Statystyczne badania wykazały, że
mężczyźni pantoflarze częściej zapa-
dają na zawał serca.

Na egzaminie po kilku zadanych pyta-
niach profesor mówi do studenta: leje
pan wodę.
– Panie profesorze, cóż zrobić, skoro
temat jak rzeka.



FRASZKI JANA SZTAUDYNGERA

MAŁŻEŃSTWO

Do karuzeli wsiadacie,
A chodźcie w kieracie.

SZCZĘŚLIWY CZŁOWIEK

„Szczęśliwy człowiek”, gdy się żeni,
Ma odtąd stróża serca i kieszeni.

MAŁŻEŃSTWO

Miłość nieczystą
Zamienia w wieczystą.

MUS

Musi mamę kochać tata –
Małżeństwo – to prenumerata.

JEDEN SAKRAMENT

Jeden sakrament potrzebuje świadka,
Bo to nie tylko sakrament, lecz wpadka.

KUMOTERSTWO

Ja i moja podwika
To cała moja klika.

MAŻ POLITYK

Wady żony biorę do kwadratu
I głośno ogłaszam światu,
A o zaletach nie mówię nikomu
Dla dobra domu.

DOBRAŃE MAŁŻEŃSTWO

Wybornie z sobą byliśmy dobrani,
Ty do innego pana, ja do innej pani.

ZAWCZASU

Małżeńską wietrząc burzę,
Zawczasu czoło chmurzę.

ALEA IACTA EST

Rzekł ktoś rzucając chudą żonę:
– Kości zostały rzucone!

WERSAL

Jeśli dzieci wyrabiamy
To ze względu na ich mamy.

ZGODNIE Z REGUŁĄ

Zawsze żona jest mi winna,
Kiedy żonę zdradzam z inną.

MÓJ NAJMILSZY RADCA

(fraszka na żonę)
Nawet gdy chcę ją zdradzić,
To muszę się jej radzić.

LITERATURA

Jan Sztudynger „PIÓRKA”, Wydawnictwo
Literackie, Kraków-Wrocław, 1985.
Wyboru dokonała
Anna Sztudynger-Kaliszewiczowa.

CZEKAMY NA PAŃSTWA PROPOZYCJE ZŁOTYCH MYŚLI, FRASZEK I DOWCIPÓW
Napisz do nas na konkurs@manko.pl

Jesień życia

Nie wpadajmy w pesymizm
choć szron włosy przyprószy
a widok pierwszych zmarszczek
być może do łez nas wzruszy.

Właśnie siwa głowa
to symbol osobowości,
która się kształtowała
od wczesnej młodości.

Twarz pokryta zmarszczkami
trudnymi do ukrycia,
wiernie odzwierciedla
obraz naszego życia.

Największym bogactwem starca
jest wiedza i doświadczenie
z którego czerpie korzyści
młode pokolenie.

Więc nie marnujemy czasu
na wspomnienie z młodości
bo jesień życia jest piękna
i daje dużo radości.

Jadwiga Michatek, Debrzno

Krasnoludki na smutki

Hej skrabuniu mój malutki,
Gdzie są Twoje krasnoludki?
Może skryły się w tóczeczku
I rzucają poduszeczką?
Piórka lecą jak śnieg biały
Tak się skrzaty rozszalały.

Może poszły do ogrodu
Po poziomki, nieco miodu?
Pszczółkę Maję zobaczyły
I się bardzo ucieszyły.
Pozbierały razem kwiatki
Dla Królowej – Pani Matki.

Ale wróć, mój malutki
I odejdą Twoje smutki.
Zamieszkają w naszym domu,
Tylko nie mów nic nikomu.

Małgorzata Kuchnia

Marzenia seniora

Stoi senior pod Kijowem (kino)
i rozkłada ręce,
żeby takich pięknych imprez
było coraz więcej.

O czym marzysz, gdzie Twe myśli
podziel się dziś z nami,

czy w Twej głowie Senioralia
przecież to za nami....

Mruknął senior, zakrył oczy
i tak głośno płacze;
takich pięknych Senioralii
nigdy nie zobaczę.

Przecież wkrótce przyjdzie jesień
i przepiękny wrzesień,
znów powitasz Senioralia
Głos Seniora niesie.

Krystyna Ćwiklińska

Sonet na Florety

Sylwii, Annie, Magdalenie i Barbarze.
Srebrnym medalistkom z Sydney 2000

Dwie maski na scenie jak w greckim teatrze
A każda z nich ukrywa nieznane żywioły
Ucisza się widownia skupiona na walce
Wkrótce ciemny nieboskłon rozjaśni florety

Skaczą ku sobie naraz dwa sprzeczne pytania
I trafiają na zgodną odpowiedź z zastępy
Współczesne Amazonki wymieniają zdania
W sporze o złote runo w olimpijskim boju

Kiedy walka objęta umysły i serca
Olimpijscy bogowie ogłosili rozejm
Rozbrajają więc muzy i stawiają ich urodę
Stroją harfy i flety do świętej modlitwy

(aż dotąd nie widziano tak wspaniałej bitwy
Która mogła – na krótko – zmienić dzieje świata)

Warszawa, 27.03.2001

Krzysztof Zachura

Z tomu Z wiatrem w sercu, Warszawa 2012

O konkursie „Stylowy Senior”

Powiadają, że jesień okresem jest złotym
W moim życiu nadeszła właśnie ta pora
Z radością więc czytam
Czasopismo „Głos Seniora”

Patrzę dzisiaj a w nim takie ogłoszenie,
że w modelkę się zamienię
Zdjęcie tylko wystać mam
Bo modeli wybierają
Wśród seniorów, którzy właśnie się
stylowo ubierają

Być modelką to jest życie
Być w Paryżu, być w Madrycie
Te pokazy w blasku fleszy
Sława kusi, sława cieszy

Myślę jednak ja? modelka?
Lat mam sporo
Włosy siwe
W żadną kieckę się nie mieszczę
Ale może chociaż stylu
Chociaż gustu mam troszeczkę

Wciąż mi to po głowie chodzi
Wystać zdjęcie? – co mi szkodzi?
I ta myśl natrętna, dzika
Ciagle mi do ucha szepcze
Spróbuj jeszcze
Może trafisz w krąg wybranych
Poznasz grono nowych ludzi
Co starości się nie dają
Bo wspaniałą pasję mają
To jest wartość nad wartości
W takim zacnym gronie gościć

Krystyna Gierada

KONKURS „RYMOWAĆ KAŻDY MOŻE”

Zdarza Wam się pisać wiersze albo krótkie rymowanki?
Wyślijcie je do nas na adres mailowy konkurs@manko.pl
z dopiskiem „Rymować każdy może” lub pocztą do naszej siedziby.
Najciekawsze opublikujemy w Głosie Seniora.



AKTYWNI SENIORZY W KĄTACH WROCŁAWSKICH

► **Słoneczne, czwartkowe przedpołudnie. Sala Gminnego Ośrodka Kultury i Sportu w Kątach Wrocławskich wypełniona jest uśmiechniętymi seniorkami, które w spokoju i skupieniu wykonują za instruktorką ćwiczenia.**

– W naszej grupie są osoby, cieszące się dobrym zdrowiem i sprawnością, ale też są osoby z pewnymi dolegliwościami i chorobami, świadome tego, że aktywność fizyczna jest dla nich korzystna, a ruch to najlepsze, co mogą zrobić dla siebie i dla swojego zdrowia – wyjaśnia ideę zajęć instruktorka Monika Kubik. – „To głównie do tej części seniorów



Monika Kubik zwraca uwagę na jeszcze jeden niezwykle ważny aspekt zajęć. „Wyjście na gimnastykę aktywizuje starsze osoby również społecznie i towarzysko, przeciwdziała poczuciu osamotnienia, integruje. Spotkania z ludźmi dają radość, poprawiają nastrój, mobilizują do wspólnych działań.” Słowom instruktorki przytakuje Bożena: „Jestem nową mieszkanką Kątów Wrocławskich, wciąż znam tu mało osób a dzięki gimnastyce poznałam wiele przemyitych pań. Mam już kogo spytać, gdzie znaleźć lekarza, gdzie kupić dobre pierogi.” „O tak!” – potwierdzają pozostałe uczestniczki – „Często zajęcia kończą się wspólną kawą i ciasteczkami w pobliskiej lodziarni. Nawet, jak się wcześniej znaliśmy to pracując zawodowo miałyśmy mało czasu na wspólne rozmowy. Teraz nadrabiamy. Panie wspominają jeszcze, że z koleżanką łatwiej jest się wybrać na inne zajęcia z gminnej oferty dla seniorów: nordic walking, aqua aerobik, zajęcia plastyczne, wyjazdy rehabilitacyjne, wybieczki, zajęcia komputerowe, pikniki.”



skierowany jest program *Sprawni i aktywny senior*” – dodaje. – „Uczestniczę w zajęciach sportowych już 25 lat.” – odpowiada Ala, pytana o powody, dla których systematycznie ćwiczy. – „Łatwo policzyć, że zaczęłam grubo przed emeryturą. Dlaczego więc po osiągnięciu wieku emerytalnego miałabym rezygnować z ruchu?” – pyta retorycznie, a Irena uzupełnia – „Organizm przyzwyczaja się do ćwiczeń i aktywności. Jak nie przyjdę w któryś czwartek to ciało samo upomina się o większą dawkę ruchu.”

Prowadząca zajęcia wymienia choroby, którym można zapobiec poprzez regularne ćwiczenia: choroby serca, nadciśnienie, cukrzyca, otyłość, osteoporoza i utrata masy kostnej, leczenie nietrzymania moczu, wzmocnienie układu odpornościowego oraz wzmocnienie i utrzymanie układu ruchu w dobrej kondycji. „To nasza profilaktyka. Nie będziemy potrzebować rehabilitacji i w ten sposób odciążymy służbę zdrowia.” – śmieją się seniorki.

„Dbałość o seniorów to nie tylko nasz pokoleniowy obowiązek, ale również wspaniała możliwość współpracy.” – zauważa zastępca burmistrza Katarzyna Łapińska-Szymańska. – „Nasi seniorzy są aktywni i nie chcą się poddawać uciążliwościom wieku. Obserwując ich działalność mamy pewność, że warto wdrażać kolejne programy i realizować projekt Gminy Przyjaznej Seniorom.” – podsumowuje.

ROZMOWA Z PREZYDENTEM SKARŻYSKA-KAMIENNEJ – KONRADEM KRÖNIGIEM

„JESTEM DUMNY Z AKTYWNOŚCI SKARŻYSKICH SENIORÓW”

Skarżysko-Kamienna jesienią 2019 roku przyłączyło się do programu Ogólnopolska Karta Seniora. Jest odzew ze strony mieszkańców?

– Już w pierwszym okresie od przystąpienia do programu przyjęliśmy ponad tysiąc wniosków. Mamy naprawdę aktywnych seniorów, którzy chcą czynnie uczestniczyć w różnych formach spędzania czasu, dlatego możliwość korzystania ze zniżek spotkała się z dużym zainteresowaniem. Często rozmawiam z seniorami i stąd wiem, jak ogromne jest to dla nich ułatwienie. Przy skromnych budżetach domowych, regularne korzystanie z basenu czy wyjazd do sanatorium bez zniżki byłoby dużym obciążeniem.



GRUPA „PERŁY Z LAMUSA” JEST DOSKONAŁYM PRZYKŁADEM AKTYWNOŚCI SKARŻYSKICH SENIORÓW.

Skarżysko zostało wyróżnione certyfikatem „Gmina Przyjazna Seniorom”. Jakie warunki miasto stwarza starszym mieszkańcom do tego, by mogli być aktywni?

– Polityka senioralna była i pozostanie dla mnie jednym z priorytetów. Wspieramy działalność Skarżyskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Kilka lat temu wprowadziliśmy Program Seniora, który gwarantuje szereg zniżek u lokalnych partnerów. Co roku jesienią organizujemy Dni Seniora, czyli cykl kilkunastu darmowych wydarzeń i koncertów. Prowadzimy także Kluby Senior+.

Mieszkańcy chętnie z nich korzystają?

– Pierwszy klub uruchomiliśmy w centrum miasta w 2017 roku. Chętnych do udziału w zajęciach było więcej niż się spodziewaliśmy, dlatego podzieliliśmy uczestników na dwie grupy. Klub działa bardzo prężnie i skupia wielu seniorów, którzy dotychczas byli samotni i brakowało im motywacji do aktywności. Teraz spędzają czas w miłej atmosferze, wspólnie przygotowują posiłki, świętują ważne wydarzenia, ale też uczestniczą w zajęciach z rękodzieła czy ruchowych, wyjeżdżają na wycieczki. Idąc za ciosem, postanowiliśmy utworzyć kolejne takie miejsce, tym razem na osiedlu oddalonym od centrum. Po raz kolejny decyzja okazała się „strzałem w dziesiątkę”.

Chciałbym, aby takie kluby w przyszłości znalazły się w kolejnych częściach miasta.

Wspomniał pan o Uniwersytecie Trzeciego Wieku. W Skarżysku nie brakuje „studentów” w wieku 60+?

– Starsze osoby, już na emeryturze, mają więcej czasu na realizację swoich pasji i cieszą się, że tak liczne grono korzysta z szans, jakie daje im Uniwersytet Trzeciego Wieku. Dzięki UTW mamy dziś takie perełki, jak grupa „Perły z Lamusa”, która nie tylko uświetnia swoimi występami uroczystości miejskie, ale jest też zapraszana do innych miast. „Perły z Lamusa” mają na swoim koncie również bardzo udany i entuzjastycznie przyjęty przez jurorów występ w telewizyjnym show „Mam Talent”.

„Perły z Lamusa” to tylko jeden z przykładów. Jako prezydent miasta czuję dumę, że mamy tak wielu aktywnych seniorów.



PREZYDENT SKARŻYSKA-KAMIENNEJ KONRAD KRÖNIG, PO PRZYSTĄPIENIU MIASTA DO PROGRAMU OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA, ODEBRAŁ CERTYFIKAT „GMINA PRZYJAZNA SENIOROM”.

145 GMIN PRZYJAZNYCH SENIOROM WYDAJE OGÓLNOPOLSKĄ KARTĘ SENIORA

▶ W ciągu 5 lat trwania **Programu Gmina Przyjazna Seniorom**, samorządowcy z ponad 145 gminami z całej Polski wydali lokalne edycje **Ogólnopolskiej Karty Seniora**, z której korzysta ponad 330 tysięcy seniorów w niemal 2000 punktach.

Program Gmina Przyjazna Seniorom działa w oparciu o trzy grupy: samorządowców, seniorów i przedsiębiorców. Władze gmin i miast wspólnie ze Stowarzyszeniem MANKO wydają **Ogólnopolskie Karty Seniora** ze swoim herbem, a każdy mieszkaniec gminy, który ukończył 60 rok życia może wyrobić Kartę bezpłatnie i w kilka minut. Najważniejszym celem Programu Gmina Przyjazna Seniorom jest aktywizacja samorządowców i wsparcie ich w prowadzeniu działań pro-senioralnych. Jest to również najlepszy sposób na ułatwienie seniorom dostępu do Ogólnopolskiej Karty Seniora, która oprócz uprawnień do zniżek, daje posiadaczom dostęp do informacji o specjalnych wydarzeniach, np. **Ogólnopolskich Senioraliach** czy Dniach Seniora.

Program rozpoczynamy uroczystą Inauguracją, podczas której wóldarze gmin odbierają **Certyfikat Gminy Przyjaznej Seniorom** i wydają pierwsze egzemplarze Ogólnopolskiej Karty Seniora w edycji lokalnej swoim mieszkańcom. Od tego dnia każda osoba, która ukończyła 60 rok życia i jest mieszkańcem tej gminy, może bezpłatnie wyrobić Ogólnopolską Kartę Seniora w urzędzie lub innym wyznaczonym miejscu. Dodatkowo samorządy partnerskie otrzymują każdy numer Ogólnopolskiego Magazynu Głos

Seniora, który wydawany jest seniorom podczas wyrabiania Karty, ale umieszczany jest on również w bibliotekach, instytucjach kultury, oraz niektórych firmach partnerskich.

Korzyści z przystąpienia do Programu Gmina Przyjazna Seniorom jest wiele. Ważnym przykładem jest rozwój gospodarki danego samorządu i turystyki senioralnej w tej miejscowości. Seniorzy chętnie korzystają z Ogólnopolskiej Karty Seniora, a jadąc na wypoczynek lub wycieczkę do Gminy Przyjaznej Seniorom, mają gwarancję, że znajdą tam wiele miejsc, w których będą mogli otrzymać rabat na swoją Kartę. Ogólnopolska Karta Seniora w edycji lokalnej, czyli z herbem Gminy Przyjaznej Seniorom jest uniwersalna i uprawnia do zniżek na terenie całej Polski, dzięki temu seniorzy wiedzą, że mogli wyrobić Ogólnopolską Kartę Seniora w swojej gminie, ale mogą z niej korzystać również poza miejscem zamieszkania.

Od 2018 roku nasze Stowarzyszenie wydaje również **Europejską Kartę Seniora** i **Europejski Głos Seniora**, nawiązując jednocześnie współpracę z zagranicznymi samorządami. Wychodząc poza granice Polski, chcemy umożliwić seniorom z innych krajów korzystanie z rozwiązań Europejskiej Karty Seniora, a władzom miast z całej Europy pragniemy pomóc w lepszym rozumieniu polityki pro-senioralnej, dając sprawdzone rozwiązania. Każdy samorząd, który chce otrzymać pomoc we wdrażaniu ciekawych i skutecznych rozwiązań na rzecz aktywizacji i edukacji pro-senioralnej, może dołączyć do ponad 140 gmin i miast w Programie Gmina Przyjazna Seniorom i razem z nami działać na rzecz seniorów.

NAJNOWSZE INAUGURACJE



GMINA KŁODZKO



WISZNIA MAŁA



USTRON



WERBKOWICE



KARTA SENIORA
OGÓLNOPOLSKA

ASOS 2014-2020

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

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

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

UKOŃCZYŁEŚ 60. ROK ŻYCIA? SKORZYSTAJ ZE ZNIŻEK Z OGÓLNOPOLSKĄ KARTĄ SENIORA. **PONAD 2000 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, Oblęgorek, 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

CENTRUM DERMED

- 10% zniżki (bez porad lekarskich, toksyny botulinowej oraz badań USG)
- ul. Krzywa 8, 31-149 Kraków; recepcja.krakow@dermed.pl; 12 292 03 03330; www.dermed.pl

REHABILITACJA KONSTANCIN SP.Z.O.O. OŚRODEK REHABILITACJI LEONARDI

- 10% zniżki
- ul. Szymanów 5 (koło Konstancin-Jeziorna), Szymanów 05-532; info@rehabilitajakonstancin.pl; 734 17 63 43, 22 121 45 95, 577 215 595; https://rehabilitajakonstancin.pl/
- ### OŚRODEK REHABILITACYJNO-WYPOCZYNKOWY DOZAMEL

- 10% rabatu przy pobycie wypoczynkowym wraz z odnową biologiczną w okresie 3 stycznia – 30 kwietnia i 1 października – 21 grudnia
- ul. T. Kościuszki 20, 78-100 Kołobrzeg; orw@ow.kolobrzeg.pl; www.ow.kolobrzeg.pl; tel. 94 35 33 700

SANATORIUM UZDROWISKOWE AUGUSTÓW

- 7% zniżki na pobyty stacjonarne
 - bezpłatne wypożyczenie rowerów turystycznych, bezpłatny parking
- ul. Zdrojowa 3/5/7, 16-300 Augustów; konewa@icloud.com; tel. 87 643 28 71; www.rehabilitajakonstancin.pl

ROZMUS SALONY OPTYCZNE S.J.

- 10% zniżki
- ul. Dobrawy 34, 43-200 Pszczyna; klinika@rozmus.co; tel. 506032132; www.rozmus.co

BIURO TURYSTYCZNE SENIOR

- 6% zniżki
- ul. Św. Mikołaja 12/104, 50-077 Wrocław; wro@gmail.com; tel. 792 826 292, 48 531 213 413; www.senior.wroclaw.pl

CENTRUM REHABILITACJI I MEDYCYNY NATURALNEJ „ZŁOTY ZDRÓJ”

- 5% zniżki na turnusy rehabilitacyjne 14 dniowe; 5% zniżki na pobyty dobowe wypoczynkowe lub z zabiegami.

ul. Krakowska 7A, 28-131 Solec-Zdrój; recepcja@zloty-zdroj.pl; tel. 41 37 76 145; www.zloty-zdroj.pl

UZDROWISKO KONSTANCIN-ZDRÓJ S.A.

- 10% rabatu na usługi oferowane przez Uzdrowisko
 - 20% zniżki na zabiegi rehabilitacyjne realizowane w Białym Domu i szpitalu Sue Rydel
- ul. Sue Rydel 1, 05-510 Konstancin-Zdrój; rezerwacje@uzdrowisko-konstancin.pl; tel. 22 484 28 78, 22 484 28 55, 22 484 28 88; www.uzdrowisko-konstancin.pl

ZAKŁAD LECZNICZY „UZDROWISKO NAŁĘCZÓW” S.A.

- 60-70 lat – 12% zniżki; 71+ 15% zniżki; dla osoby towarzyszącej 10% zniżki na pobyty lecznicze i spa na min. 3 doby.
- ul. Al. Małachowskiego 5, 24-140 Nałęczów; info@zlun.pl; tel. 81 501 43 56

UZDROWISKO ŁĄDEK-DŁUGOPOLE S.A.

- 10% zniżki na zabiegi w Łądku-Zdroju
 - 15% zniżki na zabiegi w Długopolu-Zdroju
- ul. Wolności 4, 57-540 Łądek-Zdrój; informacja@uzdrowisko-ladek.pl; www.uzdrowisko-ladek.pl; 74 814 64 37, 74 814 66 66

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ RUDEK

- 15% zniżki na usługi
- Ul. Strażacka 12E, 35-312 Rzeszów (firma posiada 5 innych oddziałów); biuro@gruparudek.pl; tel. 17 857 90 59; www.rudek.com.pl

OŚRODEK WYPOCZYNKOWY „TATRZAŃSKA”

- 5% rabatu na wszystkie usługi w OW „Zakopiec”
- Ul. Jaszczurówka 23C, 34-500 Zakopane; biuro@zakopiec.pl; info@zakopiec.pl; www.zakopiec.pl; tel. 18 201 14 11, 507 035 901, 601 449 250

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 Wysowa Zdrój; recepcja@sanatoriumglinik.pl; www.sanatoriumglinik.pl; tel. 18 35 32 024, 510 132 958

ZAMÓWIENIE PRENUMERATY OGÓLNOPOLSKIEGO MAGAZYNU GŁOS SENIORA

Rodzaj prenumeraty:

- ☐ 8 zł* – jeden wybrany egzemplarz
☐ 45 zł* – 6 kolejnych numerów

* W wartość prenumeraty wliczona jest wysyłka listem ekonomicznym.
 Prosimy dołączyć do zamówienia potwierdzenie wpłaty.



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.

OŚWIADCZENIE O WYRAŻENIU ZGODY

Oświadczam, iż wyrażam dobrowolną i wyraźną zgodę na przetwarzanie przez Administratora, tj. Stowarzyszenie MANKO z siedzibą przy ul. Siarczki 16, 30-698 Kraków moich danych osobowych:

▶ w celu otrzymywania od Stowarzyszenia MANKO drogą elektroniczną na wskazany przeze mnie w Formularzu adres e-mail informacji handlowych, dotyczących usług oferowanych przez Stowarzyszenie MANKO, np. wydarzeń organizowanych dla seniorów, informacji o partnerach Stowarzyszenia MANKO honorujących Kartę Seniora i oferowanych przez nich zniżek w ramach Karty Seniora, w rozumieniu ustawy o świadczeniu usług drogą elektroniczną z dnia 18 lipca 2002 r.

☐ TAK

☐ NIE

▶ w celu przekazywania przez Stowarzyszenie MANKO treści, dotyczących oferty Stowarzyszenia MANKO na podany przeze mnie w Formularzu numer telefonu, w tym przy użyciu automatycznych systemów wywołujących w rozumieniu ustawy z dnia 16 lipca 2004 r. Prawo telekomunikacyjne.

☐ TAK

☐ NIE

Jednocześnie oświadczam, że moja zgoda spełnia wszystkie warunki o których mowa w art. 7 RODO, tj. przysługuje mi możliwość jej wycofania w każdym czasie, zapytanie o zgodę zostało mi przedstawione w wyraźnej i zrozumiałej formie.

Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych PRENUMERATA GŁOSU SENIORA jest na stronie 69.

.....
 Data, podpis osoby zamawiającej prenumeratę

ZAMÓW PRENUMERATĘ – POPRZECZ PRZEKAZANIE NAM DAROWIZNY
 (zamówienie prenumeraty zwiększy nakład magazynu i Ogólnopolskiej Karty Seniora)

DOWÓD/POKWITOWANIE DLA ZŁECENIODAWCY

nr rachunku odbiorcy

25 2490 0005 0000 4600 9537 1831

odbiorca:

Stowarzyszenie MANKO
 ul. Siarczki 16
 30-698 Kraków

kwota:

złeceniodawca:

tytułem:

stempel
 dzienny

opłata:

nr rachunku odbiorcy

Stowarzyszenie MANKO, Siarczki 16

nr rachunku odbiorcy cd.

30-698 Kraków

nr rachunku odbiorcy

25 2490 0005 0000 4600 9537 1831

W X

PLN

kwota

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

nazwa zleceniodawcy

nazwa zleceniodawcy c.d.

tytułem

Darowizna na cele statutowe

tytułem cd.

- Głos Seniora

06

Opłata:

pieczęć, data i podpis(y) zleceniodawcy

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

KLAUZULA INFORMACYJNA DOTYCZĄCA PRZETWARZANIA DANYCH OSOBOWYCH **PRENUMERATA GŁOSU SENIORA**

§ 1. ADMINISTRATOR DANYCH

Administratorem Pani/Pana danych osobowych jest Stowarzyszenie MANKO, ul. Siarczki 16, 30-698 Kraków, KRS: 0000225549, NIP: 679-28-41-817, REGON: 120027434

§ 2. DANE KONTAKTOWE ADMINISTRATORA

Skontaktować się z Administratorem w sprawie dotyczącej ochrony danych osobowych można poprzez następujące kanały informacyjne:

- telefonicznie: 12 429 37 28
- lub w formie pisemnej na adres: Stowarzyszenie MANKO al. J. Słowackiego 46/30 30-018 Kraków

§ 3. CELE PRZETWARZANIA I PODSTAWA PRAWNA

Dane są zbierane jedynie w adekwatnym, niezbędnym i koniecznym zakresie w stosunku do celów, w jakich są przetwarzane.

Pani/Pana dane osobowe są przetwarzane w następujących celach:

- obsługi Prenumeraty Głosu Seniora w tym dokonywania wysyłki Głosu Seniora, a także realizacji korzyści oraz komunikacji związanej z zamówieniem przez Panią/Pana Prenumeraty Głosu Seniora – przetwarzanie takie jest niezbędne dla wykonania umowy jaką Pani/Pan zawiera zamawiając Prenumeratę (podstawa z art. 6 ust. 1 lit. b RODO);
- wypełnienia ciężących na Administratorze obowiązków podatkowych i rachunkowych (podstawa z art. 6 ust. 1 lit. c RODO)
- ewentualnego ustalenia, dochodzenia lub obrony przed roszczeniami będącego realizacją prawnie uzasadnionego interesu Administratora (podstawa z art. 6 ust. 1 lit. f RODO);
- analizy danych i statystycznych – w celu doskonalenia Prenumeraty Głosu Seniora i budowania wiedzy o naszych odbiorcach będącego realizacją prawnie uzasadnionego interesu Administratora (podstawa z art. 6 ust. 1 lit. f RODO);
- archiwalnych będących realizacją prawnie uzasadnionego interesu Administratora i zabezpieczenia informacji na wypadek prawnej potrzeby wykazania faktów (art. 6 ust. 1 lit. f RODO);
- prowadzenia marketingu bezpośredniego (podstawa art. 6 ust. 1 lit. f RODO);
- przesyłania informacji handlowych drogą elektroniczną zgodnie z art. 10 ust. 2 ustawy o świadczeniu usług drogą elektroniczną z dnia 18 lipca 2002 r. – na podstawie odrębnie udzielonej zgody (podstawa art. 6 ust. 1 lit. a RODO);
- używania telekomunikacyjnych urządzeń końcowych i automatycznych systemów wywołujących dla celów marketingu bezpośredniego zgodnie z art. 172 ustawy z dnia 16 lipca 2004 r. Prawo telekomunikacyjne – na podstawie udzielonej zgody (podstawa art. 6 ust. 1 lit. a RODO);

§ 4. ODBIORCY DANYCH

Pani/Pana dane osobowe będą w niezbędnym zakresie ujawniane naszym podwykonawcom odpowiedzialnym za obsługę Prenumeraty Głosu Seniora (np. naszym upoważnionym pracownikom i współpracownikom, którym Pani/Pana dane osobowe będą ujawniane po to, by mogli wykonać swoje obowiązki, podmiotom świadczącym usługę komunikacji marketingowej, dostawcom usług i systemów informatycznych, firmom kurierskim i pocztowym realizującym wysyłkę Prenumeraty Głosu Seniora – przy czym takie podmioty przetwarzają dane na podstawie umowy z administratorem i wyłącznie zgodnie z poleceniami administratora.

Pani/Pana dane mogą być również przekazywane podmiotom uprawnionym do ich uzyskania na podstawie obowiązującego prawa.

§ 5. PRZEKAZYWANIE DANYCH OSOBOWYCH DO PAŃSTWA TRZECIEGO LUB ORGANIZACJI MIĘDZYNARODOWEJ

Pani/Pana dane osobowe nie będą przekazywane do państwa trzeciego/organizacji międzynarodowej.

§ 6. AUTOMATYZOWANIE/PROFILOWANIE

Dane udostępniane przez Panią/Pana mogą podlegać zautomatyzowanemu podejmowaniu decyzji, w tym profilowaniu, w celu przekazywania odbiorcom Głosu Seniora treści bardziej dostosowanych do ich zainteresowań.

§ 7. OKRES PRZECHOWYWANIA DANYCH

Pani/Pana dane osobowe będą przechowywane do momentu Pani/Pana rezygnacji z Prenumeraty Głosu Seniora. Dane osobowe przetwarzane na potrzeby marketingu produktów lub usług własnych Administratora na podstawie uzgodnionego interesu prawnego, będą przetwarzane do czasu zgłoszenia sprzeciwu przez osobę, której dane dotyczą. Dane osobowe przetwarzane na podstawie odrębnej zgody będą przechowywane do czasu jej odwołania.

§ 8. PRAWA OSOBY, KTÓREJ DANE DOTYCZĄ

W związku z przetwarzaniem Pani/Pana danych osobowych przysługują Pani/Panu następujące uprawnienia:

- dostępu do danych osobowych, w tym prawo do uzyskania kopii tych danych;
- prawo do żądania sprostowania (poprawiania) danych osobowych,
- prawo do żądania usunięcia danych osobowych (tzw. prawo do bycia zapomnianym),
- prawo do żądania ograniczenia przetwarzania danych osobowych,
- prawo do przenoszenia danych,
- prawo sprzeciwu wobec przetwarzania danych.

W przypadku gdy przetwarzanie danych osobowych odbywa się na podstawie zgody osoby na przetwarzanie danych osobowych (art. 6 ust. 1 lit. a RODO), przysługuje Pani/Panu prawo do cofnięcia tej zgody w dowolnym momencie. Cofnięcie to nie ma wpływu na zgodność przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem.

Informujemy, że przed realizacją przysługujących Pani/Panu uprawnień konieczne jest dokonanie identyfikacji – ustalenie tożsamości.

§ 9. PRAWO WNIESIENIA SKARGI DO ORGANU NADZORCZEGO

Przysługuje Pani/Panu prawo wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, gdy uzna Pani/Pan, iż przetwarzanie danych osobowych Pani/Pana dotyczących narusza przepisy RODO.

§ 10. INFORMACJA O DOWOLNOŚCI LUB OBOWIĄZKU PODANIA DANYCH

W sytuacji, gdy przetwarzanie danych osobowych odbywa się na podstawie zgody osoby, której dane dotyczą, podanie przez Panią/Pana danych osobowych Administratorowi ma charakter dobrowolny.

Podanie przez Panią/Pana danych osobowych jest obowiązkowe, w sytuacji gdy przesłankę przetwarzania danych osobowych stanowi przepis prawa lub zawarta między stronami umowa. Podanie danych w celu uzyskania Prenumeraty Głosu Seniora jest niezbędne do jej otrzymania. W przypadku niepodania tych danych Prenumerata Głosu Seniora nie będzie mogła być zrealizowana.

KLAUZULA INFORMACYJNA DOTYCZĄCA PRZETWARZANIA DANYCH OSOBOWYCH **OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA**

§ 1. ADMINISTRATOR DANYCH

Administratorem Pani/Pana danych osobowych jest Stowarzyszenie MANKO, ul. Siarczki 16, 30-698 Kraków, KRS: 0000225549, NIP: 679-28-41-817, REGON: 120027434

§ 2. DANE KONTAKTOWE ADMINISTRATORA

Skontaktować się z Administratorem w sprawie dotyczącej ochrony danych osobowych można poprzez następujące kanały informacyjne:

- telefonicznie: 12 429 37 28
- lub w formie pisemnej na adres: Stowarzyszenie MANKO al. J. Słowackiego 46/30 30-018 Kraków

§ 3. CELE PRZETWARZANIA I PODSTAWA PRAWNA

Dane są zbierane jedynie w adekwatnym, niezbędnym i koniecznym zakresie w stosunku do celów, w jakich są przetwarzane.

Pani/Pana dane osobowe są przetwarzane w następujących celach:

- prowadzenia Programu Ogólnopolska Karta Seniora, w tym realizacji korzyści oraz komunikacji związanej z Panią/Pana udziałem w Programie – przetwarzanie takie jest niezbędne dla wykonania umowy jaką Pani/Pan zawiera przystępując do Programu (podstawa z art. 6 ust. 1 lit. b RODO);
- ewentualnego ustalenia, dochodzenia lub obrony przed roszczeniami będącego realizacją prawnie uzasadnionego interesu Administratora (podstawa z art. 6 ust. 1 lit. f RODO);
- analizy danych i statystycznych – w celu doskonalenia Programu Ogólnopolska Karta Seniora i budowania wiedzy o naszych partnerach będącego realizacją prawnie uzasadnionego interesu Administratora (podstawa z art. 6 ust. 1 lit. f RODO);
- archiwalnych będących realizacją prawnie uzasadnionego interesu Administratora i zabezpieczenia informacji na wypadek prawnej potrzeby wykazania faktów (art. 6 ust. 1 lit. f RODO);
- prowadzenia marketingu bezpośredniego (podstawa art. 6 ust. 1 lit. f RODO);
- przesyłania informacji handlowych drogą elektroniczną zgodnie z art. 10 ust. 2 ustawy o świadczeniu usług drogą elektroniczną z dnia 18 lipca 2002 r. – na podstawie odrębnie udzielonej zgody (podstawa art. 6 ust. 1 lit. a RODO);
- używania telekomunikacyjnych urządzeń końcowych i automatycznych systemów wywołujących dla celów marketingu bezpośredniego zgodnie z art. 172 ustawy z dnia 16 lipca 2004 r. Prawo telekomunikacyjne – na podstawie udzielonej zgody (podstawa art. 6 ust. 1 lit. a RODO);

§ 4. ODBIORCY DANYCH

Pani/Pana dane osobowe będą w niezbędnym zakresie ujawniane naszym podwykonawcom odpowiedzialnym za obsługę Programu Ogólnopolska Karta Seniora (np. podmiotom zajmującym się wydawaniem kart, podmiotom świadczącym usługę komunikacji marketingowej, dostawcom usług i systemów informatycznych), firmom kurierskim realizującym wysyłkę nagród, voucherów oraz pozostałych niezbędnych dokumentów – przy czym takie podmioty przetwarzają dane na podstawie umowy z administratorem i wyłącznie zgodnie z poleceniami administratora.

Pani/Pana dane mogą być również przekazywane podmiotom uprawnionym do ich uzyskania na podstawie obowiązującego prawa.

§ 5. PRZEKAZYWANIE DANYCH OSOBOWYCH DO PAŃSTWA TRZECIEGO LUB ORGANIZACJI MIĘDZYNARODOWEJ

Pani/Pana dane osobowe nie będą przekazywane do państwa trzeciego/organizacji międzynarodowej.

§ 6. AUTOMATYZOWANIE/PROFILOWANIE

Dane udostępniane przez Panią/Pana mogą podlegać zautomatyzowanemu podejmowaniu decyzji, w tym profilowaniu, w celu dostosowania korzyści wynikających z posiadania Karty Seniora do potrzeb jej posiadaczy.

§ 7. OKRES PRZECHOWYWANIA DANYCH

Pani/Pana dane osobowe będą przechowywane do momentu Pani/Pana rezygnacji z Programu Ogólnopolska Karta Seniora. Dane osobowe przetwarzane na potrzeby marketingu produktów lub usług własnych Administratora na podstawie uzgodnionego interesu prawnego, będą przetwarzane do czasu zgłoszenia sprzeciwu przez osobę, której dane dotyczą. Dane osobowe przetwarzane na podstawie odrębnej zgody będą przechowywane do czasu jej odwołania.

§ 8. PRAWA OSOBY, KTÓREJ DANE DOTYCZĄ

W związku z przetwarzaniem Pani/Pana danych osobowych przysługują Pani/Panu następujące uprawnienia:

- dostępu do danych osobowych, w tym prawo do uzyskania kopii tych danych;
- prawo do żądania sprostowania (poprawiania) danych osobowych,
- prawo do żądania usunięcia danych osobowych (tzw. prawo do bycia zapomnianym),
- prawo do żądania ograniczenia przetwarzania danych osobowych,
- prawo do przenoszenia danych,
- prawo sprzeciwu wobec przetwarzania danych.

W przypadku gdy przetwarzanie danych osobowych odbywa się na podstawie zgody osoby na przetwarzanie danych osobowych (art. 6 ust. 1 lit. a RODO), przysługuje Pani/Panu prawo do cofnięcia tej zgody w dowolnym momencie. Cofnięcie to nie ma wpływu na zgodność przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem.

Informujemy, że przed realizacją przysługujących Pani/Panu uprawnień konieczne jest dokonanie identyfikacji – ustalenie tożsamości.

§ 9. PRAWO WNIESIENIA SKARGI DO ORGANU NADZORCZEGO

Przysługuje Pani/Panu prawo wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, gdy uzna Pani/Pan, iż przetwarzanie danych osobowych Pani/Pana dotyczących narusza przepisy RODO.

§ 10. INFORMACJA O DOWOLNOŚCI LUB OBOWIĄZKU PODANIA DANYCH

W sytuacji, gdy przetwarzanie danych osobowych odbywa się na podstawie zgody osoby, której dane dotyczą, podanie przez Panią/Pana danych osobowych Administratorowi ma charakter dobrowolny. Podanie przez Panią/Pana danych osobowych jest obowiązkowe, w sytuacji gdy przesłankę przetwarzania danych osobowych stanowi przepis prawa lub zawarta między stronami umowa. Podanie danych w celu uzyskania Ogólnopolskiej Karty Seniora jest niezbędne do otrzymania karty. W przypadku niepodania tych danych karta nie będzie mogła być wydana.

JAK UZYSKAĆ OGÓLNOPOLSKĄ KARTĘ SENIORA

Seniorze!

Jeśli ukończysz 60 lat odbierz Ogólnopolską Kartę Seniora
i korzystaj ze zniżek w ponad 2000 punktach w całej Polsce.



5 PROSTYCH KROKÓW

1.



Wejdź na: www.glosseniora.pl

2.

Wydrukuj
i wypełnij
formularz



3.



Załącz znaczek pocztowy
i zaadresowaną kopertę

4.

Dołącz potwierdzenie wpłaty
darowizny do koperty



5.

Wyślij na adres
al. Słowackiego 46/30
30-018 Kraków



Twoja Ogólnopolska Karta Seniora zostanie odesłana na adres zamieszkania. W razie pytań skontaktuj się z nami!
Skontaktuj się z nami pod numerem tel.: (12) 429 37 28. Wejdź na www.glosseniora.pl i zobacz listę w ponad 2000 punktów ze zniżkami.

Już dziś zacznij korzystać z **Ogólnopolskiej Karty Seniora**
i rabatów w całym kraju.

ZAMÓW OGÓLNOPOLSKĄ KARTĘ SENIORA POPRZECZ PRZEKAZANIE DAROWIZNY

DOWÓD/POKWITOWANIE DLA ZLECENIODAWCY	nr rachunku odbiorcy 66 2490 0005 0000 4600 9366 4184	
	odbiorca: Stowarzyszenie MANKO ul. Siarczki 16 30-698 Kraków	
	kwota:	
	zleceniodawca:	
	tytułem:	
	stempel dzienny	
	opłata:	
	pieczęć, data i podpis(y) zleceniodawcy	
	06	
	Druk wygenerowano za pomocą: www.dmr.vot.pl/posk	

nazwa odbiorcy Stowarzyszenie MANKO, Siarczki 16	
nazwa odbiorcy c.d. 30-698 Kraków	
nr rachunku odbiorcy 66 2490 0005 0000 4600 9366 4184	
W ☒ PLN	kwota
nr rachunku zleceniodawcy (przelew) / kwota słownie (wpłata)	
nazwa zleceniodawcy	
nazwa zleceniodawcy c.d.	
tytułem Darowizna na cele statutowe	
tytułem c.d. - Głos Seniora	
Opłata:	

AMBASADORZY GŁOSU SENIORA I OGÓLNOPOLSKIEJ KARTY SENIORA

MANKO
STOWARZYSZENIE

Głos
SENIORA


KARTA SENIORA
OGÓLNOPOLSKA



Głos
SENIORA
Przekaż nam swój **1%!**
KRS 0000225549
www.glosseniora.pl

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

PRZekaż DAROWIZNĘ:

Stowarzyszenie MANKO
ul. Siarczki 16, 30-698 Kraków
numer rachunku bankowego:
66 2490 0005 0000 4600 9366 4184

Głos
SENIORA


KARTA SENIORA
OGÓLNOPOLSKA

www.glosseniora.pl