www.glosseniora.pl

EUROPEJSKI Głos SENIORA

WYDANIE POLSKIE

KARTA SENIORA EUROPEJSKA

NR 2-3 (44) | 2018/2019 | ISSN 2299-6990 | www.glosseniora.pl

SENIORZY EUROPY ŁĄCZĄ SIŁY

JESTEŚ POTRZEBNY!

Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej Erasmus+

Publikacja sfinansowana z funduszy Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+ Publikacja została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów i Komisja Europejska oraz Narodowa Agencja Programu Erasmus+ nie ponoszą odpowiedzialności za jej zawartość merytoryczną. PUBLIKACJA BEZPŁATNA.

MANKO STOWARZYSZENIE

ADRES REDAKCJI
al. J. Słowackiego 46/30, 30-018 Kraków
Tel./faks 12 429 37 28
e-mail: *ogs@manko.pl*
kontakt@manko.pl
kartaseniora@manko.pl

REDAKTOR NACZELNY
Łukasz Salwarowski
salwarowski@manko.pl

REDAKTOR WYDANIA
Agata Skoczylas
ogs@manko.pl

ZESPÓŁ REDAKCYJNY
Ewelina Florczak
Marek Pilch
Anna Przybyłek-Boraczyńska
Edward Gretschel
Zbigniew Paszek
Klaudia Ożóg
Ewa Hołota
Magdalena Petryniak
Joanna Zwolińska

WSPÓŁPRACA
Krzysztof Czarnobilski
Kazimierz Danielewski
Agata Dudek
Antoni Furtak
Moldovan Gheorghe
Ludmiła Głowacka
Magdalena Grzywacz
Daria Jaranowska
Małgorzata Jarosińska-Jedynak
Andrzej Kapłanek
Michael Kickum
Violeta Kolpakova
Sylwia Krawczyk
Ada Kois
Tadeusz Krotos
Marzanna de Latour
Barbara Maciejewska
Adriana Mocanu
Hanna Piekarska
Bogumiła Pieniążek
Janusz Rosiak
Cristina Sas
Danute Smolkoviene
Natalia Stochel
Magdalena Strzeżek
Monika Świątek
Helmut Tewocht
Jean Paul Veauthier

MARKETING
Ewa Węgrzyn
marketing@manko.pl

PROMOCJA I PR
Katarzyna Ryba
promocja@manko.pl

PRENUMERATA
Urszula Leszczyńska
kontakt@manko.pl

OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA
Aleksandra Szlufik
kartaseniora@manko.pl
tel. 12 429 37 28

PROJEKT I SKŁAD GRAFICZNY
Jarosław Szczurek | *good-art.pl*

NAKŁAD
30 000 egzemplarzy

DRUK
INTROMAX Drukarnia Offsetowa
Kraków, ul. Biskupińska 21

www.glosseniora.pl

Redakcja zastrzega sobie prawo dokonywania zmian w nadesłanych 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

MANKO STOWARZYSZENIE

Głos SENIORA
www.glosseniora.pl

SPIS TREŚCI

AKTYWNY SENIOR 4-9
Jesteś potrzebny! 4
Mistrz łamigłówek z Münster 6
Całe życie budowałam drużyny 7
Życie z pasją 8
Teatr mój widzę ogromny 9

STYLOWI SENIORZY 10-11
Z cyklu Moje Ikony Stylu 10

SENIOR DZIAŁKOWIEC 12-13
Ogrody marzeń 12

ZWIERZAK LEKIEM NA SAMOTNOŚĆ 14
Odmień los porzuconego zwierzaka 14

MIŁOŚĆ PO 60-TCE 16-17
Miłość była tuż obok 16
Niespodziewana miłość 17

GMINA PRZYJAZNA SENIOROM 18
115 Gmin Przyjaznych Seniorom wydaje Ogólnopolską Kartę Seniora 18

EUROPEJSKA KARTA SENIORA 19
Europejska Karta Seniora – jeden Program dla całej Europy! 19

SENIOR+ 20
Klub Senior+ w Płońsku 20
Gmina Iwanowice ma dwa nowe Kluby Senior+ 20
XI Międzynarodowa Olimpiada Sportowa Seniorów „Trzeci Wiek na Start” 21

BEZPIECZNY SENIOR 22-23
Akademia Zdrowia Bezpiecznego Seniora 22
Osoby starsze jako piesi – szczególnie narażeni? 22
Ochrona danych osobowych 23
Ostrzegamy seniorów przed oszustami telefonicznymi! 23

ATRAKCJE TURYSTYCZNE 24-27
Bieszczady dla Seniora – subiektywny wybór miejsc pięknych i ciekawych 24
Historyczny Ratusz w Münster 25
Bigar, cud natury 26
Szlakiem zamków litewskich 27

MYŚL ZDROWO 28-38
Porady geriatry na zimę 28
Jak nie dać się Alzheimerowi? 29
Sięgajmy po zielone 30
Jak skutecznie obniżyć poziom cholesterolu? Cholesterol – dobry czy zły? 31
Trzecie zęby w dobrym stylu 34
Kawowy terroir – Indonezja 35
Czarnogóra – mniejsza kopia Chorwacji 36
„Po dobry słuch idź do KIND” 38

OKIEM SENIORA 40-43
Nie wysyłaj życia na przedwczesną emeryturę 40
Münster – mój nowy dom 41
Edukacja osób niesłyszących 42
Starość dobrze jest wykorzystać na autoekspresję 43

PATRIOTYCZNY GŁOS SENIORA 44-45
Polonia admirabilis 44
Muzeum AK 45

MYŚL ZDROWO 46-47
Adamed dla Seniora 46

BEZPIECZNY SENIOR 48-49
Firmy i samorządy łączą siły w obronie i wspieraniu seniorów 48
Od prezentacji do windykacji 49

LATAJĄCY REPORTERZY 50-51
Seniorzy grają w planszówki! 50
Gramy! „W drodze: Latający reporterzy” 50
Rumuńskie wrażenia z gry planszowej 51
„W drodze: Latający reporterzy” na Litwie 51

GMINA PRZYJAZNA SENIOROM 53
Zgorzelec. Warto się zatrzymać... nie tylko na weekend! 53

DLA POLEPSZENIA NASTROJU 54

KULINARIA 55

OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA 57-59

SASMIE

Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej Erasmus+

Projekt dofinansowany ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich

FIO Fundusz Inicjatyw Obywatelskich Narodowy Instytut Wolności

Szanowni Państwo,

Z dumą oddajemy w Państwa ręce drugie i trzecie wydanie międzynarodowego magazynu Europejski Głos Seniora. Powstał on w ramach projektu SASME (ang. Social Activation of Seniors Through Media Education – Społeczna aktywizacja seniorów przez edukację medialną), którego Stowarzyszenie MANKO/Głos Seniora jest głównym organizatorem. Projekt został zainaugurowany w listopadzie 2016 r. w Krakowie i jest współfinansowany przez Komisję Europejską w ramach Projektu Erasmus +. Ma on na celu upowszechnienie w krajach Unii Europejskiej innowacyjnych praktyk aktywizacji seniorów poprzez edukację medialną oraz promocję zdrowego stylu życia. Program SASME jest pilotażowo wdrażany przez nasze organizacje partnerskie: w Niemczech (AKO Bennohaus), w Rumunii (CPIP) i na Litwie (Social Innovation Fund). Wypracowane rozwiązania są również promowane i wdrażane wśród organizacji seniorskich w Polsce.

Projekt zakłada prowadzenie działań edukacyjnych wśród osób starszych z użyciem czterech narzędzi: Magazynu Europejski Głos Seniora, Europejskiej Karty Seniora, szkoleń dla organizacji seniorskich oraz edukacyjnej gry planszowej „On the Way. Latający reporterzy".

Europejski Głos Seniora – podobnie jak Ogólnopolski Głos Seniora jest tworzony przez i dla seniorów. Niezbędne umiejętności dziennikarskie oraz wiedzę o funkcjonowaniu redakcji seniorzy nabyli w ramach szkoleń SASME w swoich krajach. W ramach współpracy z organizacjami partnerskimi szybko okazało się, że każdy kraj partnerski ma wiele do zaprezentowania. Każdy z nich jest w naszym magazynie reprezentowany przez ambasadora – seniora, który aktywnie działa na rzecz społeczności lokalnej. Seniorzy z wszystkich krajów partnerskich wysłali też swoje zgłoszenia do naszych konkursów Stylowi Seniorzy, Senior Działkowiec, Zwierzak lekiem na samotność czy Miłość po 60-tce. Nie zabrakło też porad z zakresu zdrowia, bezpieczeństwa oraz działów poświęconym naszym kampaniom – Senior Patriota czy Stop Manipulacji, nie kupuj na prezentacji!

Cieszymy się, że nasza działalność dla seniorów ma zasięg międzynarodowy i możemy łączyć siły w edukacji i aktywizacji seniorów ponad granicami krajów Unii Europejskiej. Zapraszamy do współpracy wszystkie organizacje, którym bliskie są wartości troski o osoby starsze i solidarności międzypokoleniowej.

Łukasz Salwarowski

WYDARZENIA POD PATRONATEM GŁOSU SENIORA

28 lutego	Międzynarodowa Konferencja „Innowacyjne formy aktywizacji Seniorów. Kraków, *www.glosseniora.pl*
24 marca	Spotkanie w Muzeum AK – Aktywna Akademia z Głosem Seniora, Kraków, *www.muzeum-ak.pl*
28-30 marca	23 Sympozjum Sekcji Rehabilitacji Kardiologicznej i Fizjologii Wysiłku Wisła – Ustroń *www.rehabilitacja2019.ptkardio.pl*
29 marca	II Forum Antysmogowe w Ustroniu. *www.glosseniora.pl*
6 kwietnia	Blood Brothers Run, Konstancin-Jeziorna *www.krewniacy.pl*
8-9 kwietnia	V Europejski Kongres Samorządów Kraków, *www.forum-ekonomiczne.pl*
17-18 maja	Dni Opola
25 maja	XI Międzynarodowa Olimpiada Sportowa Seniorów w Łazach. *www.utwlazy.pl*
30 maja	II Kujawsko Pomorskie Forum Seniorów we Włocławku. *www.utw.utp.edu.pl*
31 maja	V Olkuski Dzień Seniora Olkusz, *www.umig.olkusz.pl* - Gminna Rada Seniorów
10-17 sierpnia	53. Festiwal Kiepury w Krynicy
4-7 września	XI Forum III wieku w Nowym Sączu i Krynicy
3-5 września	XXIX Forum Ekonomiczne w Krynicy
19 września	VI Ogólnopolskie Senioralia w Krakowie – Głos Seniora
2-3 października	XVII Samorządowe Forum Kapitału i Finansów w Katowicach

PATRONI HONOROWI I PARTNERZY

Ministerstwo Zdrowia
Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej
MINISTERSTWO PRZEDSIĘBIORCZOŚCI I TECHNOLOGII
MINISTERSTWO INWESTYCJI I ROZWOJU
MINISTERSTWO INFRASTRUKTURY
Ministerstwo Sportu i Turystyki
MARSZAŁEK SENATU RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ Stanisław Karczewski
Honorowy patronat Wiceprezesa Rady Ministrów Beaty Szydło
Przewodnicząca Komisji Polityki Senioralnej Małgorzata Zwiercan
POLSKI ZWIĄZEK EMERYTÓW, RENCISTÓW I INWALIDÓW
III UTW OGÓLNOPOLSKA FEDERACJA STOWARZYSZEŃ

POLSKA

JESTEŚ POTRZEBNY!

WSPÓLNOTA CHLEB ŻYCIA WYWODZI SIĘ Z FRANCJI. W POLSCE PROWADZI 9 DOMÓW DLA POTRZEBUJĄCYCH. TRAFIAJĄ TAM LUDZIE W TRUDNYCH SYTUACJACH ŻYCIOWYCH: BEZDOMNI, CHORZY, STARSI, OFIARY PRZEMOCY. KAŻDY, KTO ZAPUKA DO DRZWI, OTRZYMUJE POMOC. CI, KTÓRZY PROWADZĄ DOMY TWORZĄ KATOLICKĄ WSPÓLNOTĘ CHRZEŚCIJAŃSKĄ. GŁOS SENIORA ROZMAWIA Z S. MAŁGORZATĄ CHMIELEWSKĄ, PRZEŁOŻONĄ WSPÓLNOTY W POLSCE.

Dlaczego Siostra pomaga innym?

Przede wszystkim, ja nie pomagam. To jest wzajemna wymiana. Nie jest tak, że jeden tylko daje drugi tylko bierze. Czasami bierzemy bardzo mało, bo inni, którzy nas otaczają mają mało do dania. Nasi mieszkańcy to nie są podopieczni. To są ludzie, którzy również dają: swój czas, swoją obecność, poczucie humoru, życzliwość. Czasami są też tacy, którzy odpłacają agresją, złośliwością, donosem do prokuratury z powodu urojonych krzywd. Nasza wspólnota nie jest organizacją pomocową, w sensie rozdawania żywności, choć ją rozdajemy, w sensie dawania dachu nad głową, choć go dajemy. Idea jest taka, żeby łączyć ludzi. Tworzymy taką przestrzeń, w której każdy ma swoje miejsce: i stary Grzegorz Syryjczyk, który ma ponad 70 lat, i niepełnosprawny Artur, który ma lat 33.

Czy wśród potrzebujących jest dużo osób starszych?

Ogromna większość ludzi, którzy trafiają do naszych domów, to osoby starsze i schorowane. Mniej więcej 90%. To się bardzo zmieniło. Społeczeństwo się starzeje i to jest jeden z przejawów. Jest coraz więcej starszych osób wymagających opieki, samotnych, którymi nie ma się kto zająć. W każdym z naszych domów są starsi ludzie. W Warszawie mamy ogromny dom dla ludzi bezdomnych chorych w bardzo różnych stanach, w tym terminalnych. W Warszawie budujemy też kolejny dom na 35 osób, specjalnie dla bezdomnych starszych i chorych. Sąsiednie gminy błagają nas o przyjęcie chociaż na zimę samotnych starych ludzi, dlatego, że jej nie przeżyją u siebie w swoich chałupach, gdzie trzeba palić w piecach węglem. Nie mają na to siły, albo mogą wywołać pożar. Już nie mówiąc o tym, że nie mają na węgiel... Tona węgla kosztuje 1000 zł. Ale nie widzę problemu dlaczego taką osobą nie mogłaby się zająć np. życzliwa sąsiadka już w wieku emerytalnym, ale jeszcze w pełni sił. Nie mamy tego nawyku.

Jak wykorzystać dobrze wolny czas, którego czasem mamy za dużo?

Ludzie, którzy zawsze zauważali potrzeby innych, kiedy przechodzą na emeryturę mają naturalną motywację, żeby wolny czas przeznaczyć na dalszą tego typu aktywność. Niestety bardzo wielu ludzi żyło tylko dla siebie i później na starość jest ten przerażający smutek. My tę naszą starość budujemy od młodości. Nie dziwmy się później, że na koniec zostajemy samotni. Ale to też jeszcze nie jest koniec świata. Mnie zawsze zadziwiały skargi ludzi starszych, którzy mówili: jestem sam, nie jestem nikomu potrzebny. **Jak to nie jesteś nikomu potrzebny? Nie ma człowieka, który by nie był potrzebny innym ludziom.** Nawet jeżeli już leży, to jeszcze może się uśmiechnąć, to jeszcze może powiedzieć żart. W naszym domu dla chorych są ludzie leżący, ale np. są ludzie na wózkach, którzy potrafią np. nakarmić tego który leży, podać mu coś, pogadać. Nie ma ludzi niepotrzebnych. Jest mnóstwo osób, które potrzebują obecności drugiego człowieka. Dlaczego taka starsza osoba, która ma mnóstwo czasu nie przejdzie się do koleżanki w domu pomocy społecznej i nie pójdzie z nią na spacer, dopóki ma jeszcze siły fizyczne albo nie

Jak to nie jesteś nikomu potrzebny? Nie ma człowieka, który by nie był potrzebny innym ludziom.

poczyta książki człowiekowi leżącemu, dopóki jeszcze widzi. Może pogada z samotną sąsiadką. Może nauczy piec ciasteczka dzieci sąsiadów. Pomysłów mogą być miliony. Nie trzeba tu wielkich rzeczy, tylko trzeba zrobić krok i wyjść do ludzi. Ktoś kto miał nawyk wychodzenia do ludzi, nie będzie cierpiał na emeryturze. Będzie angażował się wszędzie tam, gdzie są ludzkie potrzeby. Bardzo często różne organizacje pomocowe opierają się na starszych ludziach, np. koła Caritas.

Mam znajomego fryzjera, który mówi, że w tym kraju wszystkim się dobrze powodzi, że nie ma ubogich, że nie ma biedy.

Bieda jest, tylko nie każdy umie ją zauważyć. Niech ten Pan pójdzie do hospicjum i zrobi kobietom fryzury. Niech obetnie włosy ludziom w schronisku dla ubogich. A jeżeli chodzi o emerytów, każdy może podzielić się z innymi swoim czasem i umiejętnościami zawodowymi. Wszyscy są potrzebni – ci, którzy dają pomoc i ci, którzy ją biorą.

Czy stworzenie państwa będącego pewnym rodzajem wspólnoty, która opiekuje się słabszymi jest możliwe i potrzebne?

Może inaczej. Państwo jako organizacja, która ma zarządzać naszym majątkiem wspólnym, organizować pewne struktury, nigdy nie będzie w stanie zaspokoić wszystkich potrzeb obywateli. Wszystkie mądre państwa wspierają szeroką działalność obywateli. Państwo ma swoje obowiązki, ale pomysł, że państwo ma nam zapewnić krainę szczęśliwości już był i chyba się skończył z upadkiem komunizmu. To był system, który miał nam zapewnić wszystko, czyli nie zapewniał nic. I nie pozwalał obywatelom, żeby sami sobie zapewnili. Natomiast współczesne państwa, niektóre państwa Europy Zachodniej, w tym Polska w sposób bardzo mocny, usiłują ograniczyć swobodę obywateli w organizowaniu się na rzecz innych obywateli biurokratyzując i obwarowując przepisami możliwość takiej działalności w sposób zupełnie absurdalny. Wydając zresztą na to pieniądze, bo potem mają zastęp urzędników, którzy to kontrolują, wypisują te wszystkie papiery… To jest absurd. Zadała pani pytanie, które rozumiem w ten sposób: co my mamy zrobić, żeby kraj, w którym żyjemy był miejscem także dla ludzi słabych.

Siostra napisała na swoim blogu: „Nie mogę kochać ludzkości, mogę tylko kochać człowieka". Z jednej strony pomoc sąsiedzka, z drugiej pomoc państwa – czy tak uda się osiągnąć najlepszy efekt?

Dokładnie tak. Trzeba działać dwutorowo. Nic nie zastąpi zwykłej ludzkiej solidarności, to dla niewierzących, albo miłosierdzia, to dla wierzących. Poza tym, w państwie, czyli w urzędzie, siedzi człowiek. Ten człowiek musi działać zgodnie z prawem, ale przede wszystkim zgodnie z własnym sumieniem, a ponadto ma służyć, ale nie państwu, a obywatelom. Państwo jako takie to jest abstrakcja. Każdy z nas ma służyć innym obywatelom. Struktury powinny nam to ułatwiać, nie przeszkadzać i organizować nasze życie w pewne ramy, tak żebyśmy się wzajemnie nie pozabijali. Jeżeli nie pracują tam ludzie uczciwi, rzetelni, mający poczucie współodpowiedzialności za całość, to jakiekolwiek struktury byśmy stworzyli, nic z tego nie wyjdzie.

Jest Siostra w wieku senioralnym. Pojawia się pokusa, żeby odpocząć?

Co to znaczy odpocząć? Myślę, że tej pokusie ulegniemy wszyscy w pewnym momencie, to już nie od nas będzie zależało. Natomiast, staram się odpoczywać wtedy, kiedy jest to możliwe, tak jak każdy człowiek. Ale żeby dać sobie z tym spokój, to nie. Dopóki starczy sił, to jest świetna zabawa. Na czym polega życie? Na tym, żeby się dobrze bawić.

Siostra lubi to co robi?

Nie zawsze. Gnijące nogi, świrowanie, umieranie ludzi – tego to nie lubię. Jak to powiedziała jedna z naszych Sióstr: „Pan Bóg dał nam powołanie, zapomniał zabrać powonienie". Ale uważam, że tylko miłość może zbudować ten świat lepszym, a on mi się nie podoba. A jak mi się coś nie podoba, to staram się to zmienić. Nie jest to ani łatwe, ani proste, ani przyjemne, ani wygodne, ale na tym polega miłość.

Dziękujemy za rozmowę.

Rozmawiała **AGATA SKOCZYLAS** i **MAREK PILCH**

PRZEKAŻ 1% PODATKU:
KRS 0000132424

FUNDACJA DOMY WSPÓLNOTY CHLEB ŻYCIA

WSPÓLNOTA CHLEB ŻYCIA
02-220 Warszawa, Łopuszańska 17
tel.+48228466644
e-mail: wchz@chlebzycia.org.pl

Jeśli chcesz wesprzeć ubogich,
wpłat można dokonywać na konto:

73 8004 0002 2001 0000 1270 0001

Nip 522 31 31 612
KRS 0000407243
REGON 146137622

MISTRZ ŁAMIGŁÓWEK Z MÜNSTER

NIEMCY

KLAUS OTTO NAGORSNIK JEST BIBLIOTEKARZEM Z PUBLICZNEJ BIBLIOTEKI MÜNSTER. OD 1989 R. NIE POSIADA ON ODBIORNIKA TV, GDYŻ UWAŻA, ŻE CZYTANIE DAJE NAM LEPSZE MOŻLIWOŚCI PRZETWARZANIA INFORMACJI. KILKAKROTNIE WYGRAŁ PUCHAR NIEMIEC NIEMIECKIEGO STOWARZYSZENIA ŁAMIGŁÓWEK. W 2014 R. ZOSTAŁ NIEMIECKIM MISTRZEM ŁAMIGŁÓWEK

Panie Nagorsnik, jest Pan uważany za Mistrza Łamigłówek telewizyjnych programów z zagadkami. Telewizja uczyniła Pana osobę sławną w całych Niemczech. Proszę nam powiedzieć, jak to się wszystko zaczęło? Skąd czerpał Pan motywację?

Wszelkiego rodzaju zagadki i łamigłówki były taką moją małą pasją już od dłuższego czasu. Od lat 90. mamy wiele możliwości na uprawianie tego typu aktywności czy to w Internecie, czy to w pubach z łamigłówkami. Najważniejsza jest zabawa, nawet jeśli w grę wchodzi wygrana. A ja ciągle czerpię z tej zabawy przyjemność.

W jaki sposób utrzymuje Pan wysoką sprawność umysłu? Czy uważa Pan, że potrzebny jest do tego specjalny talent?

Jeżeli ktoś chce zbudować masę mięśniową, idzie na siłownię i katuje swoje ciało. Ktoś, kto chce zrobić coś ze swoim umysłem rozwiązuje łamigłówki – i czasem też się przy tym katuje. Talent? Nie wiem. Podchodzę do tego sceptycznie. Może to raczej taka „wrodzona właściwość".

Jak rozpoczęła się Pańska współpraca z telewizją? I czy od razu zaowocowało to zaproszeniem?

Kiedy w 2012 r. usłyszałem o niemieckiej edycji Światowych Mistrzostw Łamigłówek w Duisburgu, poszedłem tam bez zastanowienia, z ciekawości. Ku mojemu zaskoczeniu zająłem drugie miejsce wśród Niemców. Lista zwycięzców została opublikowana w Internecie i dlatego firmy wyszukujące kandydatów do telewizyjnych programów z łamigłówkami dowiedziały się o mnie. Moją pierwotną motywacją była czysta ciekawość: „Zobaczymy, jak to wygląda w tej całej telewizji".

Czy udział w programach rozrywkowych jest dla Pana szczególnie stresujący, czy może czuje się Pan wystarczająco pewny siebie i spokojny?

Podchodzę do tego raczej na luzie i ze spokojem. Oczywiście koncentracja jest konieczna, ale nie stawiałbym znaku równości pomiędzy koncentracją a stresem.

Czy Pańska wiedza daje panu również korzyści finansowe?

Jako „ścigający" w programie „Pytany – ścigany" otrzymuję wynagrodzenie. Cieszę się jednak, że nie z tego się utrzymuję.

Czy zdarzało się Panu kontaktować ze znanymi ludźmi, czy może wręcz odwrotnie – to oni się z Panem kontaktowali z powodu Pana wiedzy?

Podczas nagrań czasem można spotkać jakąś znaną osobę. Niektóre z tych spotkań są bardzo miłe. Myślę na przykład o moim „starciu" z Anną i Kathariną Thalbach albo Aleksandrze Bommesie, z którym można się pięknie „sprzeczać". Gdy program się rozpoczyna, musisz po prostu pokonać przeciwnika. Potem rzadko przeistacza się w to w stały kontakt. W tej pracy jest tyle przelotnych znajomości, że nie ma potrzeby ich kultywowania. Oczywiście zdarzają się wyjątki.

Czy według Pana jest jakiś górna granica wiekowa, po której przekroczeniu stwierdziłby Pan "Już dosyć"?

Uważam, że niemądrym jest ustalanie konkretnej granicy wiekowej! Będę to robił dopóki będę dawał radę. A jeśli nie będę już w stanie, zostanie świadomość, że przynajmniej było przyjemnie.

Rozmawiał HELMUT TEWOCHT

CAŁE ŻYCIE BUDOWAŁAM DRUŻYNY

MARIA GRAPINI JEST ZAŁOŻYCIELEM I HONOROWYM PREZESEM STOWARZYSZENIA SENIORÓW TIMISOARY, A TAKŻE JEGO AKTYWNYM DZIAŁACZEM. PRZEZ LATA ROZWIJAŁA WŁASNĄ FIRMĘ ORAZ ANGAŻOWAŁA SIĘ W DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNĄ. TERAZ REPREZENTUJE RUMUNIĘ W PARLAMENCIE EUROPEJSKIM.

RUMUNIA

W jaką działalność się Pani angażuje?

Urodziłam się w Okręgu Gałacz, studiowałam w Jassy i mieszkam w Timisoarze od 40 lat. Po rewolucji 1989 r. zdecydowałam się otworzyć własny biznes w mojej ukochanej branży – tekstyliach. Przez 15 lat byłam skoncentrowana na długoterminowym rozwoju mojej firmy, w ogóle nie angażując się politycznie, ale jednocześnie działając w kilku stowarzyszeniach i organizacjach. Od 41 lat jestem mężatką, mam syna i dwóch wnuków. Po 16 latach zdecydowałam się dołączyć do partii politycznej, ponieważ nie podobała mi się sytuacja w Rumunii. Obiektem mojego zainteresowania są ludzie – walczę o poprawę jakości życia Rumunów. Wierzę w potrzebę bycia zjednoczonym, solidarnym, ukochania tego kraju i ochronę oraz promocję rumuńskich wartości.

Co dla Pani znaczy Stowarzyszenie Seniorów?

Stowarzyszenie Seniorów zostało powołane z mojej inicjatywy. Skłoniło mnie do tego poznanie grupy ludzi pod przewodnictwem pana Nicu Vlada, którzy byli bardzo aktywni. Zarejestrowanie stowarzyszenia pozwoliło nam zaistnieć w oczach rumuńskich władz i otrzymać wsparcie finansowe na różnorakie projekty. Jestem bardzo zadowolona z zapału seniorów i działalności stowarzyszenia. Uważam je za wzór dla wszystkich emerytów, którzy chcą pozostać aktywni.

Jakie osoby wskazałaby Pani jako swoje wzory, inspiracje lub wsparcie w życiu codziennym?

Całe życie budowałam drużyny, zarówno w pracy zawodowej, jak i w organizacjach oraz polityce. Wsparciem byli i są bliscy ludzie oraz rodzina. Moi rodzice nauczyli mnie moralności, uczciwości, szacunku, odwagi i ciężkiej pracy.

Co Panią motywuje?

Jeśli nie jest się w stanie znaleźć motywacji w działaniu, nie da się być efektywnym. Mnie motywują rezultaty mojej pracy, satysfakcja ludzi, dobrze wykonane zadanie.

Jakie ma Pani plany na przyszłość?

Moja kariera mogłaby już się zakończyć. W tym roku minie 40 lat mojej zawodowej działalności. Mam trzy firmy, którymi zarządza mój syn, a także satysfakcjonujące osiągnięcia: jako businesswoman, prezes kilku organizacji pozarządowych, honorowy konsul wspaniałego kraju (Indii), deputowany do parlamentu rumuńskiego, minister i poseł do Parlamentu Europejskiego. Lecz wciąż mam masę energii i zdobyłam sporo doświadczenia, które może być przydatne dla społeczeństwa. Jeśli obywatele dalej będą mnie wspierać, a członkowie partii będą chcieli bym kontynuowała moją pracę w Parlamencie Europejskim, mogę dalej działać. Musiałabym wtedy przekonać rodzinę, ponieważ woleliby oni mieć mnie już u swojego boku.

Jaka jest najważniejsza „lekcja" jaką Pani przerobiła, a którą chciałaby się Pani podzielić z innymi?

Podczas działalności zawodowej i zaangażowaniu w różne projekty, można się sporo nauczyć. Szczególnie ważne jest unikanie popełniania tych samych błędów. Moja rada dotyczy zaufania do współpracowników. Nie da się poznać kogoś w stu procentach, więc dobrze byłoby sprawdzać członków swojej drużyny. To także ważna część zarządzania. Sprawdzanie i kontrola musi mieć miejsce, niezależnie od poziomu drużyny.

ŻYCIE Z PASJĄ

LITWA

DALIA POSKIENE JEST PREZESEM LITEWSKIEGO STOWARZYSZENIA KOBIET UNIWERSYTECKICH (LAUW), PRZEWODNICZĄCĄ STOWARZYSZENIA XXVII MIŁOŚNIKÓW KSIĄŻEK, CZŁONKINIĄ LITEWSKIEJ UNII DZIENNIKARZY, DZIEKANEM WYDZIAŁU KULTURY I HISTORII EDUKACJI STOWARZYSZENIA UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU OKRĘGU KOWIEŃSKIEGO, CZŁONKINIĄ TOWARZYSTWA NA RZECZ UPIĘKSZENIA LITWY, POETKĄ, BUKMACHERKĄ I REDAKTORKĄ.

Jakie są Pani cele i działania?

Moim głównym celem jest edukacja i samokształcenie. W 2015 r. byłam jedną z finalistek wyborów „Kownianka Roku". Moje motto to: „Codzienna aktywność". Dużą część moich działań wykonuję za darmo, pro publico bono.

Raduje mnie działalność w Litewskim Stowarzyszeniu Kobiet Uniwersyteckich (LAUW), której poświęcam sporo czasu i uwagi. Jako prezes LAUW jestem bezpośrednio zaangażowana w międzynarodową walkę o równość płci, równe szanse, zapobieganie przemocy wobec kobiet i tworzenie zrównoważonego społeczeństwa. LAUW otworzyło 5 biur na Litwie i jedno w Stanach Zjednoczonych. Działam też w Stowarzyszeniu Miłośników Książek.

Proszę powiedzieć coś więcej o swojej aktywności w Stowarzyszeniu Miłośników Książek.

Byłam jednym z inicjatorów odtworzenia stowarzyszenia w Kownie. W 2015 r. obchodziliśmy 85-lecie stowarzyszenia, a w tym roku 25-lecie jego odtworzenia. Spotkania miłośników oraz kolekcjonerów książek dały wszystkim dużo satysfakcji. Są to też ludzie, którzy dzielnie, pomimo zagrożeń, pomagali zachować pamięć historyczną, którzy opiekują się naszym kulturowym dziedzictwem. Dzięki nim możliwa stała się organizacja wystaw unikalnych kolekcji. Brałam też udział w organizowaniu międzynarodowych konferencji „Znaki czasu w historii kultury" w Szwajcarii, Królewcu i Sankt Petersburgu.

Czym jeszcze się Pani zajmowała?

Przez wiele lat (1978-1999) byłam prezesem Centralnej Biblioteki w Kownie. Biblioteka miała 42 filie. Następnie (1999-2015) zajmowałam się public relations w Publicznej Bibliotece im. Vincasa Kudirka w okręgu kowieńskim, pracowałam jako kierownik projektu i organizator wydarzeń kulturalnych. Dodatkowo byłam też odpowiedzialna za tworzenie wizerunku biblioteki, pracę kulturalną, publikowanie i kierowanie projektami. W latach 2015-2017 pracowałam jako redaktor w Międzynarodowym Instytucie Nauki i Szkolenia Królowej Jadwigi, a od 2017 r. jestem menedżerem kultury w Litewskim Związku Więźniów Politycznych i Zesłańców. W latach 1996-2016 przygotowałam sporo publikacji, bibliografii, książek, a także wydałam kilka tomów poezji. Napisałam ponad 150 artykułów prasowych, inicjowałam i organizowałam międzynarodowe festiwale książki, w tym dziecięcej.

Czy czuje się Pani doceniana w swojej działalności? Czy otrzymała Pani jakieś nagrody lub wyróżnienia?

Tak, czuję się doceniona. Otrzymałam 38 listów z podziękowaniami i dyplomami, zostałam nagrodzona za osiągnięcia zawodowe oraz na polu kultury. W 2007 r. otrzymałam Medal Honoru Santaki za wybitną działalność kulturalną w Kownie oraz Republice Litewskiej. W 2012 r. zostałam uhonorowana medalem Jonasa Vileisisa.

W 2018 r., podczas 26-tego festiwalu związanego z Dniem Odzyskania Prasy, Języka i Książki zostałam obdarowana Piórem Podziękowania. Ta nagroda jest przyznawana nie tylko za kreatywną działalność, ale i aktywne stosunki towarzyskie oraz szczere wsparcie dla dziennikarzy. Zostałam uhonorowana za moje oddane dla innych!

TEATR MÓJ WIDZĘ OGROMNY

MA NA SWOIM KONCIE 30 LAT PRACY ZAWODOWEJ W POLISH-AMERICAN ENTERPRISE FUND ORAZ ENTERPRISE INVESTORS. PO JEJ ŚWIADOMYM ZAKOŃCZENIU ZAJĄŁ SIĘ ŻYCIEM PO ŻYCIU. JAKIE SĄ DZISIAJ PRIORYTETY PRAWNIKA I KOLEKCJONERA RYSZARDA KRUKA? JAKI TRZECI, NIEZNANY OBSZAR WŁAŚNIE ODKRYWA?

Proszę opowiedzieć o wystawie. Co na niej można zobaczyć?

Sięgnąłem do moich zbiorów, które gromadziłem przez lata, i stworzyłem swego rodzaju opowieść, która może młodym ludziom przybliżyć ważne fakty z historii Polski. W Muzeum Regionalnym „Państwa Muszyńskiego" w Muszynie przygotowałem wystawę, którą nazwałem „Sto kolekcjonerskich eksponatów na stulecie Odzyskania Niepodległości" Zbudowałem tę wystawę z dziesięciu takich, nazwijmy to, obrazów-instalacji, pokazujących różne elementy, np. artefakty patriotyczne, czyli coś, co ginie w pomroce dziejów. Na przykład kiedy Polska odzyskiwała niepodległość, w latach 1915-1918, organizowano szereg imprez mających na celu zgromadzenie środków dla inwalidów legionistów, dla głodujących dzieci etc. Wówczas robiono tak zwane znaczki kwestarskie.

Znaczki kwestarskie? Co to takiego?

To były znaczki papierowe, które szpilką przypinano darczyńcom. Takie drobiazgi przez sto lat powinny zginąć. A mnie udało się jednak drobną kolekcję znaczków zgromadzić.

Szkoda, że wystawa już się zamyka. Jaki wymyślił Pan sposób, żeby to trwało?

Po pierwsze zrobiłem opis tej wystawy, który jest zamieszczony w Internecie. Zrobiliśmy też kapsułę czasu. Została ona wmurowana w ścianę Muzeum, na której jest tablica: „Otworzyć 10 listopada 2068 roku". W środku jest wiadomość: „10 listopada 2018 roku zgromadzeni na wernisażu wystawy Sto kolekcjonerskich eksponatów na stulecie Odzyskania Niepodległości przesyłają serdeczne pozdrowienia wszystkim, tak jak my, kochającym Muszynę". Na tym arkuszu złożyło podpis 80 osób, które uczestniczyły w wernisażu.

Zakończenie pracy zawodowej to była świadoma decyzja. Czym zastępuje Pan pracę?

Przez całe lata wiedziałem, że muszę mieć ten drugi garnitur, muszę mieć ten pomysł na życie po życiu. I stąd właśnie to moje zainteresowanie kolekcjonerskie, to wejście w kolekcjonerstwo dla wiedzy. Opowiadam o tym na stronie www.kolekcjonerstwo.pl.

Kolekcjonerstwo dla wiedzy?

Zbieranie nie po to, żeby mieć, tylko żeby gromadzić wiedzę o tym, co zbierać i tą wiedzą dzielić się z innymi. Kiedy noblista Orhanowi Pamukowi zadano pytanie: „Czym różni się zbieractwo od kolekcjonerstwa?", powiedział, że kolekcjonerstwo zaczyna się wtedy, kiedy zebrane przedmioty zaczyna łączyć opowieść.

Czyli jest jeszcze dużo do zrobienia?

Jest. Teatr mój widzę ogromny. Jest w dalszym ciągu sporo do zrobienia. Także w zakresie popularyzacji kolekcjonerstwa i jego roli w ochronie dziedzictwa narodowego. Niewiele osób wie, że podstawę zbiorów Muzeum Narodowego w Krakowie stanowi darowizna wybitnego kolekcjonera Feliksa Jasieńskiego. Mam zaszczyt być członkiem kapituły Nagrody „Kolekcjonerstwo – nauka i upowszechnianie" noszącej jego imię.

Co chce Pan poprzez swoje zbiory powiedzieć? Co chce Pan przekazać innym?

Dla mnie to są warte zachowania w pamięci dokumenty życia społecznego, dotyczące trzech miejscowości: Krynicy, Muszyny i Żegiestowa. Wybór miejscowości nie jest przypadkowy. Dziadek mojej małżonki, z którą los mnie połączył już w krakowskim liceum, był w okresie międzywojennym lekarzem w Muszynie. Związaliśmy się z tą miejscowością, wydajemy rocznik „Almanach Muszyny", prowadzimy od dwudziestu lat program stypendialny. O naszej pracy społecznej więcej na www.almanachmuszyny.pl.

Jak to jest być dziadkiem, nowoczesnym dziadkiem dla swoich wnuków?

To jest bardzo trudne, po pierwsze dlatego, że mam poczucie większej odpowiedzialności niż za własne dziecko. Po drugie mam duży wpływ na niezwykle chłonny umysł małego człowieka. Poza tym czuję się spełniony w życiu zawodowym i wiem, że moją rolą jest pomóc rodzicom moich wnuków, ponieważ teraz oni pracują na swój zawodowy sukces. Ale muszę pamiętać, że nie jestem rodzicem. Jestem aż, ale tylko dziadkiem. I tej czerwonej linii, która określa rolę, nie wolno mi przekroczyć.

Ile wnuki mają lat?

Jaś ma siedem lat, Natalka trzy i pół. To jest ten trzeci obszar, który się w moim życiu pojawił. Życzę każdemu, żeby znalazł się w podobnej sytuacji. Nie ma właściwych słów, żeby dziadkowe uczucie opisać.

A może kiedyś Jaś i Natka będą kontynuowali inicjatywę jaką uruchamiam z przyjaciółmi na Sądecczyźnie, a jest nią ranking Genialni Lokalni Globalni im. Danuty Szaflarskiej?

Rozmawiała **MAGDALENA PETRYNIAK**

Z CYKLU MOJE IKONY STYLU

BRIGITTE MACRON – PIERWSZA DAMA, ŻONA PREZYDENTA FRANCJI, ŁAMIE WSZELKIE ZASADY DYPLOMATYCZNEGO UBIORU I ODWAŻNIE INTERPRETUJE FRANCUSKI STYL, NIE TRACĄC PRZY TYM KLASY. UDOWADNIA, ŻE AKTYWNOŚĆ SPOŁECZNA I MODA NIE MAJĄ OGRANICZEŃ WIEKOWYCH. UBIERA SIĘ TAK JAK LUBI, CO FRANCUZI ZAAKCEPTOWALI UZNAJĄC JĄ ZA IKONĘ STYLU.

Brigitte Macron to silna osobowość, świadoma swoich atutów. Piękne, długie nogi eksponuje w krótkich sukienkach przed kolano, co wielki projektant Karl Lagerfeld podsumował „najpiękniejsze nogi Paryża", oczywiście często w ulubionych szpilkach. Pierwsza Dama dostosowuje swoje stylizacje do sytuacji i podczas wizyt zagranicznych szanuje zwyczaje oraz kulturę krajów, które z mężem odwiedza. Mnie, obserwując stylizacje Pani Macron najbardziej podoba się łączenie klasyki z najnowszymi trendami. Jej francuski szyk i elegancja czynią ją wspaniałą ambasadorką francuskiej mody. Proste fasony, pastelowe kolory, a na wieczór „małe czarne". Największe firmy jak Dior, Chanel czy Louis Vuitton mają zaszczyt ubierać pierwszą damę, a rodzimi projektanci wypożyczają jej swoje kreacje, których nie zatrzymuje dla siebie. Brigitte Macron jest moją Ikoną Stylu. „Jeśli podporządkowujesz się wszystkim regułom, tracisz całą zabawę" powiedziała Katharine Hepburn. Wybierajmy z mody to, co nas wyróżni, podkreśli nasze atuty, charakter, osobowość nie tracąc przy tym zabawy. Życzę Wam pięknego odbicia w lustrze i oczach bliskich.

WASZA STYLOWA SENIORKA HANIA

HANNA PIEKARSKA, POLSKA

AURICA CHISALITA, RUMUNIA

JANINA ŚWIERCZYNA, POLSKA

NICU VLAD, RUMUNIA

HANNA PIEKARSKA

Modelka, Laureatka konkursu „Stylowa Seniorka", ambasadorka Głosu Seniora, Ogólnopolskiej Karty Seniora oraz kampanii Stop manipulacji, nie kupuj na prezentacji!

WOLFGANG RESSMANN, NIEMCY

VIKTORAS SAVICKAS, LITWA

DANUTE SMOLKOVIENE, LITWA

KATJA PFLÜGER, NIEMCY

Konkurs

Stylowa Seniorka

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

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

Najlepsze stylizacje zostaną opublikowane, a ich autorki otrzymają atrakcyjne nagrody!

ORGANIZATORZY:

EUROPEJSKI Głos SENIORA

KARTA SENIORA EUROPEJSKA

MANKO STOWARZYSZENIE

Fot. Bohoboco WARSAW/Helena Norowicz

OGRODY MARZEŃ

OGRÓD TO MIEJSCE, W KTÓRYM WSZYSCY CHĘTNIE SPĘDZAMY CZAS. ZAJMOWANIE SIĘ ROŚLINAMI I URZĄDZANIE PRZESTRZENI WOKÓŁ DOMU JEST WCIĄGAJĄCYM HOBBY BEZ WZGLĘDU NA NARODOWOŚĆ I WIEK.

Zakończenie lub ograniczenie pracy zawodowej związane z przejściem na emeryturę sprawia, że wielu seniorów może pozwolić sobie na przyjemne i pożyteczne uprawianie przydomowego ogródka. Na łamach Głosu Seniora publikujemy zdjęcia kwitnących roślin, owoców i ciekawych aranżacji nadsyłane przez naszych czytelników. Nie możemy opublikować wszystkich zdjęć, ale cieszymy się, że udaje się zaprezentować przynajmniej niektóre z nich. Każdy ogrodnik powinien mieć możliwość zaprezentowania swoich osiągnięć, bo sukces najbardziej cieszy, jeśli możemy się nim dzielić z innymi.

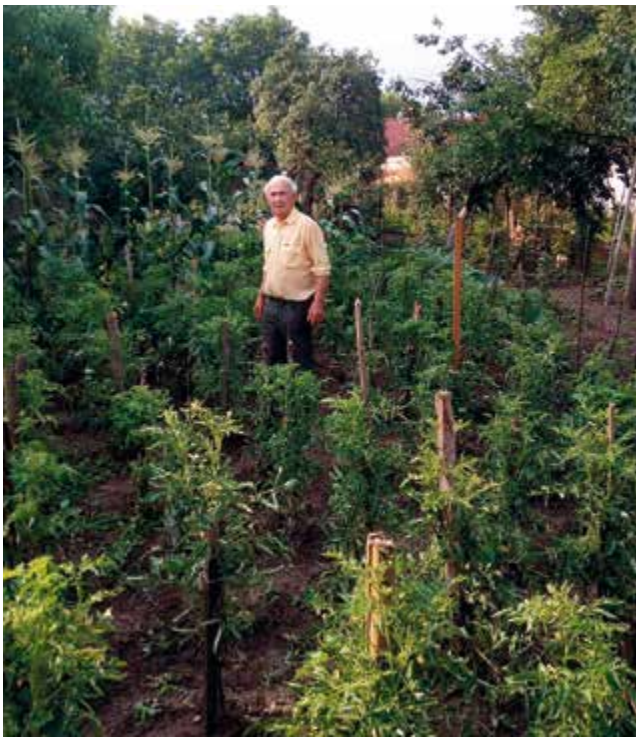
ANDRZEJ KALEMBA, POLSKA

ELKE ELSNER, NIEMCY

DANUTE SMOLKOVIENE, LITWA

DANUTA NAPIERAŁA, POLSKA

BORISAS SMOLKOVAS, LITWA



PANA IOAN, RUMUNIA

SENIOR DZIAŁKOWIEC

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

DROGI SENIORZE!

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

WERNER GARBE, NIEMCY

Głos SENIORA KARTA SENIORA OGÓLNOPOLSKA MANKO STOWARZYSZENIE

ODMIEŃ LOS PORZUCONEGO ZWIERZAKA

FOT. ANDRZEJ KALEMBA

PORZUCENIE LUB UTRATA WŁAŚCICIELA Z PRZYCZYN LOSOWYCH BOLEŚNIE DOTYKAJĄ CZWORONOGI. TRAFIAJĄ ONE CZĘSTO DO SCHRONISK, W KTÓRYCH ZNAJDUJĄ DOBRĄ OPIEKĘ I DUŻO SERCA. NIC JEDNAK NIE ZASTĄPI ZWIERZĘCIU PRAWDZIWEGO DOMU. MOŻE TO BĘDZIE WŁAŚNIE TWÓJ DOM?

Każdy, kto zdecydował się na adopcję psa ze schroniska potwierdza, że stał się on najwierniejszym przyjacielem, który niezwykle docenia zaoferowaną mu pomoc. Psy w schroniskach są bardzo stęsknione kontaktów z człowiekiem i po adopcji oddają mu całe swoje serca. Choć widok psów zamkniętych w klatkach i czekających na swojego nowego opiekuna jest bolesny, gwarantujemy, że gdy zabierzesz jednego z nich do domu, patrzenie na jego radość będzie nieocenionym przeżyciem. Świadomość, że odmieniło się czyjeś życie jest wspaniałym uczuciem. To wyjątkowe doświadczenie, które trzeba przeżyć, aby móc je w pełni zrozumieć. Psy mieszkające w schroniskach wielokrotnie doświadczyły krzywdy z rąk człowieka. Pomimo największych starań pracowników schronisk i fundacji, którzy wkładają wiele serca w swoją pracę, nie są oni w stanie poświęcić każdemu psu wystarczającej ilości czasu i uwagi. Psy czują się opuszczone, zapomniane i samotne. Dlatego jest tak ważne, aby pozwolić im jeszcze raz zaufać człowiekowi i poczuć się kochanymi. Adoptując psa ze schroniska mamy szansę sprawić, że świat stanie się odrobinę lepszy, uczynić dobro dla innej istoty. To niesamowite, jak z zastraszonego, skulonego psa o smutnych oczach, psy w nowych domach zamieniają się w pewne siebie, skore do zabaw zwierzaki z charakterem. Nasza jedna decyzja ma wielką, magiczną moc – może całkowicie odmienić życie bezdomnego zwierzęcia

Chociaż w schroniskach i fundacjach nie brakuje szczeniaków, one najszybciej znajdują domy. Wiele mieszkańców schronisk to psy dorosłe i stare, które mają mniejszą szansę na adopcję. Pamiętaj jednak, że adopcja psa dorosłego niesie ze sobą wiele plusów. Przede wszystkim dużo łatwiej będzie go nauczyć czystości niż szczeniaka. Jesteśmy również mniej narażeni na zniszczenia w mieszkaniu. Pies dorosły ma już ukształtowany charakter, który możemy poznać podczas wizyty w schronisku, oraz o który możemy wypytać pracowników. Poza tym, pamiętaj, że pies dorosły z pewnością wiele już przeżył i doświadczył, co sprawi, że jego wdzięczność i oddanie dla właściciela, który go adoptował, będą jeszcze większe. Można też zostać wolontariuszem w każdym wieku.

Opracowanie: **FUNDACJA MEDOR**

http://www.medor.org/
https://www.facebook.com/schronisko.medor/
http://www.medor.org/warunki-adopcji-wirtualnej
http://www.medor.org/content/hotel

FOT. ANDRZEJ KALEMBA

VI OGÓLNOPOLSKIE SENIORALIA W KRAKOWIE

19 września 2019 r.

ORGANIZATORZY:

Głos SENIORA

KARTA SENIORA OGÓLNOPOLSKA

WIĘCEJ INFORMACJI NA: WWW.GLOSSENIORA.PL

MIŁOŚĆ BYŁA TUŻ OBOK

MÓWI SIĘ, ŻE CZĘSTO NIE DOSTRZEGAMY TEGO, CO MAMY NA WYCIĄGNIECIE RĘKI. TAK WŁAŚNIE BYŁO W MOIM PRZYPADKU. NIE ZDAWAŁAM SOBIE SPRAWY, ŻE MĘŻCZYZNA MOJEGO ŻYCIA JEST DOSŁOWNIE... TUŻ OBOK.

Całe swoje życie spędziłam w dużym jednorodzinnym domu, tam mieszkałam z mężem, tak wychowały się moje dzieci. Mój mąż zmarł wcześnie, byłam jeszcze całkiem młodą kobietą. Zostałam wdową, ale wiedziałam, że muszę być silna dla trójki naszych dorastających pociech. Nie mogłam się załamać, bo one mogły liczyć tylko na mnie.

Lata mijały, dzieci poszły na studia i wyprowadziły się na swoje. Zostałam w domu sama, ale samotność niezbyt mi doskwierała. Miałam ogród, który był moją pasją, pieska, a przede wszystkim życzliwych ludzi wokół, których znałam od lat i na których mogłam liczyć.

Niestety, kilka lat temu podupadłam na zdrowiu. Opieka nad dużym domem, ogrodem i psem stawała się dla mnie coraz bardziej uciążliwa. Dzieci pomagały jak mogły, lecz miały już swoje życie: pracę, rodziny – nie mogły spędzać ze mną zbyt dużo czasu. Podjęliśmy decyzję o sprzedaży domu i kupna mieszkania bliżej moich dzieci, aby mogły się mną opiekować.

Przeżyłam to bardzo – tyle lat, tyle wspomnień! Ale nie było innego wyjścia, więc zamieszkałam w bloku na dużym osiedlu na obrzeżach miasta. Przyznam, że pierwsze miesiące były dla mnie koszmarem. W ogóle nie mogłam się przyzwyczaić do nowego miejsca. Światła i hałas uliczny nie dawały mi spać. Sąsiedzi, którzy na schodach mijali mnie bez słowa... No i samotność. To było najgorsze. Rozmowy telefoniczne z koleżankami nie zastąpią spotkań na żywo, niestety.

Do tego okazało się, że w łazience była awaria. Wydałam sporo pieniędzy na „specjalistów", ale wciąż coś było nie tak. Doszło do tego, że woda z mojej łazienki zalała mieszkanie sąsiada z dołu. Pewnego dnia znalazłam w drzwiach karteczkę, że prosi mnie o kontakt, bo woda wyrządziła u niego spore szkody. Pomyślałam: „Tego mi jeszcze brakowało! Nie dość, że zrobi mi awanturę, to jeszcze wydam majątek na usuwanie szkód".

Z duszą na ramieniu zeszłam piętro niżej. Otworzył mi starszy pan o rozbrajającym uśmiechu. Z początku wydało mi się to dziwne. Mieszkanie zalane, a ten się uśmiecha. Okazało się, że Pan Antoni ma charakter niepoprawnego optymisty. „Proszę Pani, przecież to tylko mokre plamy" – powiedział do mnie, a uśmiech nie schodził mu z twarzy – zastanówmy się jak rozwiążemy tę sprawę, a najlepiej rozmawiać przy filiżance dobrej herbaty!". I zaprosił mnie do środka.

Nie sądziłam, że tak miło można spędzić czas rozmawiając o awarii łazienkowej. Mieszkanie Antoniego jest już dawno odmalowane, a my wciąż spotykamy się na herbatę. I nie tylko... Znalazłam bratnią duszę tuż koło siebie. Rozglądajcie się wokół, może wasza też jest na wyciągnięcie ręki.

ANNA

MIŁOŚĆ PO 60-TCE!

Na Miłość nigdy nie jest za późno!

Wiek nie może być jej ograniczeniem
Każdy z nas, w każdym wieku,
zasługuje 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

NIESPODZIEWANA MIŁOŚĆ

OTO OPOWIEŚĆ MARTINA (60 L.) Z NIEMIEC, KTÓRY NIESPODZIEWANIE DLA SAMEGO SIEBIE NIEDAWNO POZNAŁ MIŁOŚĆ SWEGO ŻYCIA. CO WIĘCEJ, JEST JUŻ PO ŚLUBIE I Z OCZEKIWANIEM PATRZY W PRZYSZŁOŚĆ.

Martin poznał Anię (53 l.) ponad rok temu. Jego mama poważnie wówczas zachorowała i potrzebowała całodobowej opieki. Martin zdecydował się zatrudnić polską opiekunkę. Osoba opiekująca się jego mamą zmieniała się co 2 miesiące. W lipcu 2017 r. przyszła kolej na Anię. Nie umiała mówić po niemiecku i była z tego powodu nieśmiała, jednakże Martin przyznaje, iż już od samego początku zaczęli zbliżać się do siebie: Zaciekawienie, zainteresowanie, fascynacja, radość, silne uczucie... pragnienie ujrzenia jej. Wkrótce zorientowałem się, że bywam w domu matki częściej niż zwykle. Automatyczny uśmiech na naszych twarzach przy spotkaniu. W skrócie, natychmiastowe zauroczenie, którego nigdy nie szukałem ani się nie spodziewałem.

Na początku porozumiewali się za pomocą programu komputerowego. Później Ania zaczęła uczyć się niemieckiego. Dla Martina nauka polskiego, z jego skomplikowaną gramatyką i fonetyką, była niezwykle trudna. Pomimo tego, oboje się starali. Różnice kulturowe nie są żadną przeszkodą. W różnych częściach świata dzieje się różnie, ale ludzie wszędzie mają podobne cele i pragnienia. A często im prostsze, tym lepsze – przypomina Martin.

Gdy spytałam jak jego znajomość przerodziła się w miłość, Martin odpowiedział: Być może to dlatego, że oboje nie spodziewaliśmy się nowej miłości. Być może dlatego, że na początku nie było słów, a jedynie ciche, intensywne oddziaływanie na inne zmysły. Cicha obserwacja, ciche zbliżanie się do siebie.

Potem wszystko potoczyło się szybko. Martin był dwa razy w Polsce. Rodzina Ani także odwiedziła go w Niemczech. Przyjaciele Martina byli nieco zaskoczeni wieściami o ślubie: Dlaczego teraz? Dlaczego w ogóle? Ty? Martin jednakże twierdzi, że wiek nie gra roli. Nawet gdyby ożenił się w młodszym wieku, reakcje prawdopodobnie byłyby podobne. Niektóre rzeczy nie działają już tak dobrze albo wcale, inne dopiero teraz stają się możliwe. Jestem przekonany, że ludzie w swojej istocie się nie zmieniają. Młody 30-letni Martin, 60-letni..., a także ten przyszły, to dalej bratnie dusze!

Kiedy Martin miał 40 lat, często żartował, że ożeni się w wieku 60. Czyżby to było przeczucie? Mówi, że nigdy nie planował ślubu ani nawet o nim nie myślał. Spodziewał się, że nigdy się nie ożeni. Ale ten dzień nadszedł. Po prostu zagadaj do ludzi w trakcie zakupów. Udaj się na lekcje tańca. Sam nie wiem... każdy człowiek jest inny. Patrz na siebie krytycznie, a jednocześnie kochaj samego siebie. Większość ludzi ma podobne doświadczenia z samotnością. Poznawaj lepiej innych poprzez pracę i hobby, bierz udział w seminariach samokształcących. Zrób pierwszy krok. Miej odwagę przyznać, że się boisz. Zaakceptuj swoje potknięcia i patrz w przyszłość, być może ku (późnej) miłości. – podsumowuje Martin.

DARIA JARANOWSKA

115 GMIN PRZYJAZNYCH SENIOROM WYDAJE OGÓLNOPOLSKĄ KARTĘ SENIORA

W CIĄGU 4 LAT TRWANIA PROGRAMU GMINA PRZYJAZNA SENIOROM, SAMORZĄDOWCY Z PONAD 115 GMIN Z CAŁEJ POLSKI WYDALI LOKALNE EDYCJE OGÓLNOPOLSKIEJ KARTY SENIORA, Z KTÓREJ KORZYSTA PONAD 250 TYSIĘCY SENIORÓW W 1600 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 bezpłatne 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 włodarze 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 r. 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 115 gmin i miast w Programie Gmina Przyjazna Seniorom i razem z nami działać na rzecz seniorów.

ALEKSANDRA SZLUFIK
Koordynator Programów Gmina Przyjazna Seniorom
i Ogólnopolska Karta Seniora
kartaseniora@manko.pl

EUROPEJSKI Głos SENIORA

EUROPEJSKA KARTA SENIORA – JEDEN PROGRAM DLA CAŁEJ EUROPY!

KAŻDY Z NAS MA W PORTFELU KARTY STAŁEGO KLIENTA ORAZ KARTY RABATOWE, A NIEMAL WSZYSTKIE SKLEPY ZACHĘCAJĄ DO WYROBIENIA KOLEJNYCH. JAKO STOWARZYSZENIE, KTÓRE DBA O SENIORÓW WYSZLIŚMY NAPRZECIW POTRZEBOM SENIORÓW I WPROWADZILIŚMY W NASZYM KRAJU JEDNĄ KARTĘ, OGÓLNOPOLSKĄ KARTĘ SENIORA, KTÓRA UPOWAŻNIA DO ZNIŻEK W CAŁEJ POLSCE. TERAZ CHCEMY IŚĆ O KROK DALEJ I STWORZYĆ EUROPEJSKĄ KARTĘ SENIORA – UNIWERSALNĄ, DLA KAŻDEGO SENIORA MIESZKAJĄCEGO W EUROPIE.

W Stowarzyszeniu MANKO od prawie 20 lat działamy w obszarze kampanii społecznych, wydajemy magazyny, organizujemy wydarzenia, które na celu mają edukację, aktywizację i polepszenie kondycji społeczeństwa. Obecnie nasza działalność skupia się na działaniach pro-seniorskich, wydajemy Ogólnopolski i Europejski Magazyn Głos Seniora, jesteśmy organizatorem Ogólnopolskich Senioraliów, a także koordynujemy Program Ogólnopolskiej Karty Seniora i jej europejski odpowiednik – Europejską Kartę Seniora.

Mając na uwadze potrzeby seniorów zdecydowaliśmy, że stworzymy Program, który będzie wspierał ich ekonomicznie, a zarazem pozwoli na edukowanie ich w obszarach prawa, ekonomii oraz nowych mediów. Tak powstała Ogólnopolska Karta Seniora, którą bezpłatnie może wyrobić każda osoba, która ukończyła 60 rok życia. Do tej pory wydaliśmy już ponad 250 tysięcy Ogólnopolskich Kart Seniora, a seniorzy mogą z niej korzystać w ponad 1600 punktach w całej Polsce. Dodatkowo współpracujemy z 115 gminami i miastami partnerskimi, które otrzymały Certyfikat Gminy Przyjaznej Seniorom. To właśnie w naszych samorządach partnerskich seniorzy mogą wyrobić Ogólnopolską Kartę Seniora, wystarczy, że zgłoszą się do odpowiedniego urzędu i wypełnią formularz zgłoszeniowy. Cała procedura jest bezpłatna i zajmuje kilka minut.

Program Ogólnopolska Karta Seniora rozwija się na tyle dynamicznie, że postanowiliśmy podzielić się nim poza granicami naszego Kraju. W pierwszym etapie wdrażania Europejskiej Karty Seniora biorą udział nasi partnerzy z Litwy, Rumunii i Niemiec. To właśnie w tych krajach wydawane są Europejskie Karty Seniora i znajdują się punkty, gdzie honorowana jest międzynarodowa karta. Naszym celem jest ujednolicenie seniorskich kart rabatowych i stworzenie jednej, uniwersalnej dla wszystkich Europejczyków, którzy ukończyli 60 rok życia. Obecnie jesteśmy w trakcie rozmów z władzami miast z Niemiec, Litwy oraz Rumunii i pracujemy nad rozwojem Programu Europejskiej Karty Seniora. Mamy nadzieję, że Europejska Karta Seniora odniesie równie duży sukces, co Ogólnopolska Karta Seniora i pozwoli europejskim seniorom aktywniej korzystać z życia. Aktualne informacje dotyczące rozwoju Programu znajdować się będą na stronie internetowej www.glosseniora.pl.

ALEKSANDRA SZLUFIK
Koordynator Programu
Ogólnopolska Karta Seniora

KLUB SENIOR+ W PŁOŃSKU

PŁOŃSK, KTÓRY JUŻ DWA LATA TEMU PRZYSTĄPIŁ DO NASZEJ KAMPANII GMINA PRZYJAZNA SENIOROM I WYDAŁ Z NAMI LOKALNĄ EDYCJĘ OGÓLNOPOLSKIEJ KARTY SENIORA STAJE SIĘ JEDNYM Z LIDERÓW POLITYKI SENIORALNEJ NA MAZOWSZU.

Miasto zostało partnerem V Ogólnopolskich Senioraliów w Krakowie, Międzynarodowego Programu SASME, a następnie kampanii Stop Manipulacji! Nie kupuj na prezentacji. To wszystko za sprawą naszego ambasadora Janusza Rosiaka, Przewodniczącego Płońskiej Rady Seniorów i tym samym PZERiI oddział w Płońsku. Ale to nie koniec.

Jak by tego było mało, 22 stycznia 2019 r. otwarto klub Senior+ mieszczący się w dawnej siedzibie Galerii „P" przy ulicy Płockiej w Płońsku, w poklasztornym budynku zakonu Karmelitów Trzewiczkowych. Uroczystego otwarcia dokonał Burmistrz Płońska Andrzej Pietrasik oraz m.in. nasz ambasador, Janusz Rosiak.

Po zakończeniu części oficjalnej dla zebranych gości wystąpił znany w płońskim środowisku zespół „Wiecznie Młodzi" składający się z seniorów. Podczas spotkania nie zabrakło pokaźnych rozmiarów tortu ufundowanego przez radną Rady Seniorów Halinę Szulczewską oraz tradycyjnej lampki szampana, o który zadbali Radni Rady Seniorów – Maria Dadan i Zbigniew Jaskłowski. Tłem uroczystości była wystawa rzemiosła artystycznego – rzeźb autorstwa Kazimierza Markowskiego. Klub będzie służył integracji środowiska płońskich seniorów. Będą się tam odbywały różnego rodzaju zajęcia, m.in. plastyczne, teatralne, rehabilitacyjne, terapeutyczne, spotkania z ciekawymi ludźmi. Głównym koordynatorem Klubu Senior + jest Maria Zembrzuska – kierownik MOPS-u.

Na seniorów czekać będą wspólne wyjazdy integracyjne do pobliskich miast, wyjścia do kina i teatru, a także imprezy okolicznościowe. Projekt został dofinansowany z programu wieloletniego Senior+ na lata 2015-2020. Wysokość dofinansowania 107 660,87 zł, całkowita wartość zadania 211 017,28. Na bieżący rok 2019 miasto otrzymało już dofinansowanie ze środków zewnętrznych w kwocie 71 808,00 zł.

GMINA IWANOWICE MA DWA NOWE KLUBY SENIOR+

GMINA IWANOWICE, KTÓRA AKTYWNIE UCZESTNICZY W NASZYM PROGRAMIE GMINA PRZYJAZNA SENIOROM – OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA NIE ZWALNIA TEMPA. W SOBOTĘ 9 LUTEGO 2019 R. WRAZ Z GŁOSEM SENIORA ZAINAUGUROWAŁA FUNKCJONOWANIE NOWYCH KLUBÓW SENIORA W POSKWITOWIE STARYM I WŁADYSŁAWIE.

Kluby działają w ramach realizacji ministerialnego programu Senior+ 2015-2020 Modułu II, będącego kontynuacją Modułu I. Gratulując Iwanowicom polecamy innym gminom skorzystanie z rządowego Program Senior+ w ramach którego można uzyskać dofinasowania na stworzenie i prowadzenie Klubu Senior+ oraz Domu Dziennej Opieki Senior+. Zobaczmy jak proces tworzenia klubów wyglądał w Iwanowicach.

W roku 2018 w ramach realizacji Modułu I z Programu Senior +, zostały wyremontowane i wyposażone sale w remizie OSP w Władysławie oraz w świetlicy w Poskwitowie Starym. Całkowity koszt remontu budynków wyniósł 103 tys. zł, a wyposażenie w meble, sprzęt rehabilitacyjny i multimedialny ok. 38 tys. zł. W ramach dofinansowania z Urzędu Wojewódzkiego w ramach Programu Senior+ otrzymaliśmy 80% wydatkowanej kwoty, pozostałe 20% to wkład własny Gminy Iwanowice.

Oba kluby zaczęły działać już w styczniu 2019 r. W międzyczasie, w ramach Modułu II złożony został wniosek na finansowane klubów i dnia 12 lutego otrzymaliśmy informację iż na ten rok działalności przyznano nam dotację w wysokości 47 440 zł, co stanowi 40% całości zadania, pozostałe 60% to wkład własny gminy. Do dzisiaj aż 80 seniorów zadeklarowało chęć udziału w zajęciach. W ramach działalności Klubów Seniora realizowane są zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe, terapeutyczne, integracyjne, społeczne. Przed otwarciem dwóch nowych klubów na terenie Gminy Iwanowice działały już cztery Kluby Seniora. Do wszystkich chętnie uczęszczają nasi seniorzy, staramy się ich przyciągnąć nie tylko ciekawą ofertą zajęć, ale również dobrym słowem i ciepłym uśmiechem.

MONIKA ŚWIĄTEK

Więcej informacji na **www.senior.gov.pl**

XI MIĘDZYNARODOWA OLIMPIADA SPORTOWA SENIORÓW

„TRZECI WIEK NA START"

25 MAJA 2019 R.

ZARZĄD UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU W ŁAZACH ZAPRASZA NA OLIMPIADĘ SPORTOWĄ UTW I ORGANIZACJI SENIORALNYCH – „TRZECI WIEK NA START". CO ROKU W MAJU W WIOSCE OLIMPIJSKIEJ SENIORÓW W ŁAZACH, MIASTECZKU POŁOŻONYM NA JURZE KRAKOWSKO-CZĘSTOCHOWSKIEJ, ZAPALANY JEST ZNICZ OLIMPIJSKI.

W 2018 r., w dziesiątej edycji Olimpiady udział wzięło prawie 1100 zawodników reprezentujących 68 organizacji senioralnych z całej Polski i zagranicy. Zmagania uczestników obserwowało około 2000 kibiców. Seniorzy zjeżdżają do Łaz, by zdobywać medale w dziesięciu dyscyplinach: pływanie, lekkoatletyka, strzelectwo, tenis stołowy, szachy, przełaje rowerowe, brydż, kajakarstwo – w podziale na płeć i grupy wiekowe 50+, 60+, 70+ i 80+.

Olimpiada organizowana przez grupę zapaleńców pracujących setki godzin w wolontariacie jest w pełni profesjonalna. Posiada logo, flagę, hymn, płomień przywieziony z Olimpii przez studentów UTW Łazy. Regulamin Zawodów dokładnie opisujący dyscypliny sportowe, sposób przeprowadzenia zawodów oraz kryteria oceniania został opracowany przez AWF w Katowicach i sztab olimpijski. Zawody sędziowane są przez profesjonalnych sędziów, w tym specjalistów z AWF Katowice.

Nad bezpieczeństwem zawodów czuwają wyszkolone służby ochrony i medyczno-sanitarne.

Naszą Olimpiadę pokazywał TVN, TVP Kraków, TVP Katowice, TV Silesia oraz relacjonowało Radio Katowice.

Jest ona największą imprezą sportową seniorów w województwie, Polsce i Europie.

Od pierwszej edycji Olimpiada objęta jest patronatem Polskiego Komitetu Olimpijskiego, Ministerstwa Sportu, Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, Marszałka i Wojewody Śląskiego, Rektora Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach i Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

W Olimpiadzie brali już udział seniorzy z Austrii, Słowenii i Ukrainy.

ZAPRASZAMY DO GRONA PRZYJACIÓŁ OLIMPIADY.

V Europejski Kongres Samorządów

8 – 9 kwietnia 2019, Centrum Kongresowe ICE Kraków

SAMORZĄD – RAZEM DLA PRZYSZŁOŚCI

Najważniejsze spotkanie przedstawicieli władz regionalnych z krajów Europy z przedstawicielami administracji publicznej i Unii Europejskiej.

Blisko 70 wydarzeń – paneli, bloków programowych, wykładów, prezentacji, warsztatów – podzielonych na 7 ścieżek tematycznych.

Miejsce spotkań liderów samorządowych z biznesem, organizacjami samorządowymi i pozarządowymi, przedstawicielami ministerstw i agend rządowych – 2000 osób.

forum@isw.org.pl ■ www.eks-krakow.pl ■ #EKS2019 @ForumEkonomiczne

Miasto Gospodarz: Kraków

AKADEMIA ZDROWIA BEZPIECZNEGO SENIORA

W OSTATNIM CZASIE OBSERWUJEMY DYNAMICZNY WZROST POPULACJI OSÓB STARSZYCH. WYNIKA TO ZE ZMIAN DEMOGRAFICZNYCH. STAROŚĆ NIE JEST OKRESEM PRZEZ NAS WYCZEKIWANYM, A WIZERUNEK OSOBY STARSZEJ WIĄŻE SIĘ Z USTALONYMI STEREOTYPAMI, ZAZWYCZAJ NEGATYWNYMI. NADSZEDŁ CZAS, ABY TO ZMIENIĆ.

Jednym z programów realizowanych na UTW AWF przy współpracy z Wydziałem Prewencji Komendy Stołecznej Policji jest Akademia Zdrowia Bezpiecznego Seniora. Program zyskał wysokie uznanie w Ministerstwie Rodziny Pracy i Polityki Społecznej. Jego celem jest poprawa bezpieczeństwa seniorów na wielu płaszczyznach takich jak: sprawność fizyczna i poznawcza, bezpieczeństwo w sieci, samoobrona oraz bezpieczeństwo w ruchu drogowym i w domu.

W dniu 27 października 2018 r. w Auli Głównej Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie miała miejsce konferencja pt. „Edukacja, bezpieczeństwo, zdrowie seniorów w teorii i praktyce". W przedsięwzięciu wzięli udział przedstawiciele Uniwersytetów II i III Wieku, fundacji „Aktywni całe życie", Urzędu m.st. Warszawy, Warszawskiej Rady Seniorów oraz seniorzy niezrzeszeni. Konferencja składała się z trzech sesji, które dotyczyły edukacji, bezpieczeństwa i zdrowia osób starszych.

W konferencji uczestniczyli przedstawiciele Wydziału Prewencji KSP. W trakcie mojego wykładu pt. „Bezpieczny Senior" słuchacze w skupieniu wysłuchali rad, jak nie stać się ofiarą oszustów działających metodą „na policjanta", jak być bezpiecznym uczestnikiem ruchu drogowego oraz jak reagować na przemoc wobec osób starszych. Zwieńczeniem programu „Akademia Zdrowia Bezpiecznego Seniora" było wydanie książki dedykowanej seniorom pt. „Edukacja, bezpieczeństwo, zdrowie seniorów w teorii i praktyce". Wszyscy seniorzy uczestniczący w konferencji otrzymali publikację, w której znalazły się odpowiedzi z zakresu profilaktyki osób starszych.

POLSKA

MAGDALENA STRZEŻEK
Wydział Prewencji
Komendy Stołecznej Policji

OSOBY STARSZE JAKO PIESI – SZCZEGÓLNIE NARAŻENI?

PONAD POŁOWĘ OFIAR ŚMIERTELNYCH WŚRÓD PIESZYCH STANOWIĄ OSOBY W WIEKU 65 LAT I WIĘCEJ, A JEDNA TRZECIA Z NICH MA PONAD 74 LATA. RYZYKO POTRĄCENIA DLA OSÓB STARSZYCH JEST PRAWIE CZTEROKROTNIE WIĘKSZE NIŻ DLA MŁODYCH. JEDNOCZEŚNIE JEDYNIE JEDNA CZWARTA WYPADKÓW DROGOWYCH Z UDZIAŁEM PIESZYCH W PODESZŁYM WIEKU MA MIEJSCE Z ICH WINY.

Wskazówki drogowe dla seniorów:

- Dobrze przyjrzyj się ruchowi drogowemu przed przekroczeniem jezdni. Przekraczając jezdnię, unikaj przeszkód, które umożliwiłyby nie tylko tobie obserwację jezdni, ale też innym dostrzeżenie ciebie.
- Niewielkie nadłożenie drogi i skorzystanie ze świateł oraz przejścia dla pieszych znacznie zwiększa twoje bezpieczeństwo! Przechodzenie przez jezdnię nie przez przejście dla pieszych, lecz w jego pobliżu znacznie zwiększa niebezpieczeństwo wypadku.
- Przechodź tylko na zielonym świetle. Nie bierz przykładu z ludzi przechodzących na czerwonym.
- Zwróć uwagę na skręcające samochody. Przechodź tylko wtedy, kiedy masz pewność, że kierowca się zatrzyma.
- Noś odblaskowe ubranie, by być lepiej zauważalnym . Odblask jest widoczny na obszarze do 150 metrów, podczas gdy człowiek - jedynie 25 metrów.
- Regularnie badaj swój wzrok i słuch, aby nie dopuścić do sytuacji, w której nie zauważysz lub nie usłyszysz samochodu. Utrata wzroku i słuchu jest podstępnym procesem, który nieraz jest lekceważony.

NIEMCY

POLICJA MÜNSTER

OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH

RUMUNIA

OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH JEST DLA NAS WSZYSTKICH WAŻNA. DLATEGO EUROPEJSKA REGULACJA Z 25 MAJA 2018 R. WYRAŻA POPARCIE DLA PRAW OBYWATELI I USTANAWIA ZWIĘKSZONE KARY DLA FIRM ŁAMIĄCYCH ZASADY, SIĘGAJĄCE NAWET 10-20 MILIONÓW EURO.

Czy wiesz, że…

twoje imię i nazwisko, twój numer dowodu osobistego, numer telefonu, adres, dane paszportu, adres e-mail, wygląd, dane biometryczne oraz informacje o twoich poglądach politycznych są twoimi danymi osobistymi i muszą być chronione? Ich nieautoryzowane przetwarzanie jest wykroczeniem i karane jest surowymi opłatami.

Celem tej regulacji jest obrona prawa do życia prywatnego, rodzinnego i osobistego w związku z przetwarzaniem danych osobowych wszystkich obywateli Unii Europejskiej.

Regulacja

- ma bezpośrednie zastosowanie dla wszystkich krajów UE.
- chroni prawa wszystkich mieszkańców terytorium UE, niezależnie od lokalizacji oraz operatora danych.
- Rozszerza swoje działanie na operatorów spoza UE, w stopniu w jakim ich dobra i/lub usługi dotyczą mieszkańców terytorium UE. Operatorzy spoza UE będą musieli przestrzegać zasad i wskazań zawartych w regulacji.

Niektóre nowe prawa przyznane przez regulację:

- prawo do bycia zapomnianym – możesz zażądać usunięcia swoich danych, jeśli zostały one przetworzone nielegalnie, bez twojej zgody lub jeśli dane nie służą już celowi dla którego zostały przetworzone.
- prawo mobilności danych – większa wolność wyboru. Można wybrać przesłanie danych do innego operatora.
- specjalne klauzule odnośnie nieletnich – wymagane są proste, jasne zasady, by osoby nieletnie/dzieci mogły je zrozumieć. Wymagana jest także zgoda rodzica lub opiekuna.

ŹRÓDŁO

http://www.dataprotection.ro/

OSTRZEGAMY SENIORÓW PRZED OSZUSTAMI TELEFONICZNYMI!

LITWA

LITEWSCY OSZUŚCI TELEFONICZNI BARDZO SIĘ ROZZUCHWALILI: DZWONIĄ DO SENIORÓW I WYKORZYSTUJĄ ICH ZAUFANIE ORAZ WŁASNĄ WIARYGODNOŚĆ, KTÓRĄ POTRAFIĄ ZBUDOWAĆ W TRAKCIE KRÓTKIEJ ROZMOWY. W REZULTACIE, SPORA LICZBA SENIORÓW STRACIŁA NA RZECZ HOCHSZTAPLERÓW DUŻE SUMY PIENIĘDZY.

Oszuści zwykle dzwonią w nocy; przedstawiają się jako bliscy krewni i informują ofiarę o kłopotach, w jakich się znaleźli: spowodowali wypadek lub popełnili przestępstwo, np. zranili dziecko, które potrzebuje pieniędzy na leczenie. Oszuści wykorzystują efekt zaskoczenia oraz fakt, że ofiara dopiero się obudziła i może mieć problem ze zorientowaniem się w sytuacji. Manipulatorzy domagają się natychmiastowego przekazania lub przesłania wymaganej kwoty. Podają konkretny numer konta lub wyznaczają osobę, która ma te pieniądze odebrać.

Oszuści telefoniczni często przedstawiają się jako personel banku i proszą o podanie hasła do bankowości elektronicznej lub innych danych osobowych. Twierdzą, że muszą zablokować konto ofiary z powodu dokonania na nich nielegalnych operacji. Osoby, które podają kluczowe informacje, zostają z pustym kontem.

Oszuści lubią także udawać pracowników socjalnych, korzystając z dobrego serca seniorów, jak również policjantów.

Odradzamy seniorom pośpiech w podawaniu jakichkolwiek informacji dzwoniącym do nich ludziom. Dobrym posunięciem jest zadzwonienie do bliskich i upewnienie się, że naprawdę potrzebują pomocy. Co więcej, seniorzy powinni także pamiętać, że jeśli mamy do czynienia z wypadkiem lub przestępstwem, problemu pomiędzy ofiarą i sprawcą nigdy nie rozstrzyga policja.

Podsumowując, nasza rada dla seniorów brzmi następująco: bądźcie ostrożni i nie ufajcie zbyt łatwo dzwoniącym!

POLSKA

BIESZCZADY DLA SENIORA

– SUBIEKTYWNY WYBÓR MIEJSC PIĘKNYCH I CIEKAWYCH

O BIESZCZADACH OD KILKU LAT CORAZ GŁOŚNIEJ, ALE JEDNAK JEST TO JESZCZE MIEJSCE MAŁO ODKRYTE. GEOGRAFICZNIE, TO GRUPA DWÓCH PASM GÓRSKICH W ŁAŃCUCHU KARPAT, ALE UTARŁO SIĘ, ŻE BIESZCZADY ZACZYNAJĄ SIĘ JUŻ OD LESKA, ZWANEGO „BRAMĄ BIESZCZAD". TAK TEŻ MOŻNA WYCZYTAĆ W PRZEWODNIKACH PO TYM CIEKAWYM REGIONIE. DOKĄD UDAĆ SIĘ W BIESZCZADACH? CO ZOBACZYĆ? – PODPOWIADAMY.

GÓRY

Bieszczady to góry bardzo przyjazne amatorom wędrówek. Stosunkowo niewysokie, pozwalają na zdobywanie szczytów również mniej zaawansowanym turystom, choć oczywiście nie należy ich lekceważyć. Będąc w Bieszczadach nie można nie zajrzeć na połoniny, skąd rozprzestrzeniają się zapierające dech w piersiach widoki na zieloną, bezludną przestrzeń. Najsłynniejszą jest chyba Połonina Wetlińska, wznosząca się do 1255 m n.p.m., gdzie znajduje się kultowe już schronisko Chatka Puchatka. Dotrzemy do niego spokojnym tempem, łagodnym szlakiem, z Przełęczy Wyżnej.

Ciekawym punktem górskich wycieczek jest też Krzemieniec (Kremenaros), szczyt leżący na styku granic pomiędzy Polską, Słowacją, a Ukrainą. Dotrzemy tam przez Małą i Wielką Rawkę. Choć jest to trasa dla wprawnych piechurów, warto. Pod Małą Rawką można nabrać sił w schronisku.

WODA

O zaporze w Solinie słyszał chyba każdy. Dzięki niej powstał malowniczy Zalew Soliński, który jest mekką żeglarzy i wędkarzy. Otoczony „zielonymi wzgórzami", o których śpiewał Piotr Gąsowski, stanowi siedlisko wielu gatunków ryb, a w pobliskich lasach spotkać można bieszczadzką zwierzynę. Z okolicznych miejscowości wychodzą szlaki piesze i rowerowe pozwalające na odwiedzenie pięknych zakątków jeziora. To świetne tereny do spacerów z kijami. W uzdrowisku Polańczyk, w licznych sanatoriach i domach wypoczynkowych, można skorzystać z różnorodnych zabiegów zdrowotnych i kosmetycznych. Znajduje się tu również Sanktuarium Matki Bożej Pięknej Miłości, z cudowną ikoną Matki Bożej z XVIII w. przeniesioną z cerkwi w Łopience.

Warto wspomnieć również o pięknych dolinach rzek, przecinających bieszczadzkie lasy i łąki. Dolina rzeki Solinki zaprowadzi nas od Polańczyka przez Terkę w wysokie pasma Bieszczadów, do Cisnej i Wetliny. Trasa ta jest o wiele bardziej malowniczą alternatywą dla Małej Pętli Bieszczadzkiej. Na trasie warto zatrzymać się w Dolinie rzeki Łopienki, skąd szlak spacerowy zaprowadzi nas do dawnej grekokatolickiej cerkwi.

PRZYRODA

Bieszczady to jedno z najcenniejszych przyrodniczo miejsc w Europie. Większość obszaru chroniona jest w ramach Bieszczadzkiego Parku Narodowego albo w formie parków krajobrazowych i rezerwatów. To tu w Rezerwacie Śnieżycy Wiosennej, spotkamy dywan usłany z tych delikatnych kwiatów zwiastujących nadejście wiosny. To tu znajdują się najstarsze naturalne lasy puszczy karpackiej, będące krainą ssaków i ptaków: żubrów, wilków, niedźwiedzi, żbików, rysi, orłów przednich, puchaczy i wielu innych. To także miejsce, gdzie spotkamy wyjątkowe rośliny. Prawdziwy raj dla miłośników przyrody!

HISTORIA

Historia dość mocno doświadczyła Bieszczady. Niegdyś mocno zaludnione, teraz skrywają opuszczone wioski, ruiny domów i zarośnięte cmentarze, drewniane cerkwie, z których ta w Smolniku stanowi wyjątkowy zabytek kultury Bojków. Warto zajrzeć do Krywego, Bereżnicy Niżnej, Tworylnego, by poczuć tę atmosferę. W Bieszczady przyjeżdża się raz, a potem ciągle wraca (lub zostaje na zawsze).

JOANNA ZWOLIŃSKA
przyjechała i została w Bieszczadach,
obecnie prowadzi ośrodek Bjorkowo w Woli Matiaszowej,
będący w programie Ogólnopolska Karta Seniora

BJORKOWO

Bjorkowo – natura, kultura, wypoczynek
- domki z bali z kominkiem i aneksem kuchennym
- poczęstunki od gospodarzy
- galeria i scena muzyczna
- miejsce wspólnych spotkań
- cisza, spokój, relaks
- miejsce przyjazne zwierzętom
- aktywny wypoczynek (rejsy jachtem, wycieczki piesze)

20% zniżki dla seniorów z Ogólnopolską Kartą Seniora
Kontakt: Asia 506 40 89 29, Mirek 668 086 101
bjorkowo@gmail.com, facebook.com/bjorkowo,
www.bjorkowo.pl

HISTORYCZNY RATUSZ W MÜNSTER

MIASTO MÜNSTER, POMIMO SWYCH NIEWIELKICH ROZMIARÓW, ZAPISAŁO NIEZWYKLE ISTOTNĄ KARTĘ W HISTORII NIEMIEC. OPRÓCZ POSTACI TAKICH JAK KLEMENS AUGUST VON GALEN, KTÓRY WALECZNIE SPRZECIWIAŁ SIĘ NAZISTOM, MÜNSTER MA DO ZAOFEROWANIA BOGATE DZIEDZICTWO KULTUROWE.

Historyczny budynek Ratusza znajduje się w centrum Starego Miasta, niedaleko słynnego Bazaru Kupców (Prinzipalmarkt). Ze swoją wyniosłą ścianą szczytową, jest to jeden najważniejszych zabytków architektonicznych i zarazem jeden z najpiękniejszych świeckich budynków okresu gotyku. Jego wysoka wieża już z daleka przyciąga wzrok. Pierwotny budynek był wielokrotnie przebudowywany. Pod koniec XIV wieku ratusz został powiększony o ganek wspierany przez pięć okrągłych filarów. Liczne poprzeczne łuki między pierwotną fasadą i filarami trzymające sufit stworzyły bramę znaną jako „Bogengang". Ratusz został zniszczony podczas bombardowania aliantów podczas drugiej wojny światowej, a następnie odbudowany w 1950 r.

Ratusz swoją sławę zawdzięcza pokojowi westfalskiemu, podpisanemu tu 24 października 1648 r. Zakończył on wojnę trzydziestoletnią, która toczyła się głównie na ziemiach Świętego Cesarstwa Rzymskiego Narodu Niemieckiego, a także wojnę osiemdziesięcioletnią, czyli walkę Niderlandów o wyzwolenie spod panowania hiszpańskiego. Bezpośrednią przyczyną wybuchu wojny była tzw. defenestracja praska. Reprezentanci protestantów wyrzucili przez okno królewskich urzędników, co sprowokowało wojnę z katolikami. Poprzez różne powiązania, obie siły reprezentowały dwie europejskie potęgi: Hiszpanię i Francję. W tym samym czasie niektóre regiony Holandii chciały uzyskać niezależność od Świętego Cesarstwa Rzymskiego. Silnymi podwalinami tej wojny były również kwestie wiary.

15 maja 1648 r. przedstawiciele wojujących krajów spotkali się w ratuszu w Osnabrück i podpisali pierwszy traktat pokojowy. 24 października 1648 r. w Münster długa era wojen w końcu się zakończyła. W jej wyniku protestanccy Holendrzy czy Szwajcarzy uniezależnili się od Świętego Cesarstwa Rzymskiego. Co więcej, traktaty pokojowe zburzyły dotychczasową równowagę w Europie. Mieszkańcy wielu regionów krajów Europy musieli budować swoje państwa na nowo. Długoletnia wojna znacząco wpłynęła też na populację i ekonomię.

Miejsce zatrzymania rozlewu krwi i zapadnięcia nowych decyzji dla Europy jest teraz otwarte dla zwiedzających. Na miejscu mogą Państwo posłuchać przewodnika audio dostępnego w wielu językach albo odkrywać tajemnice Münster według własnego uznania.

JEAN PAUL VEAUTHIER

RUMUNIA

BIGAR, CUD NATURY

MY, CZŁONKOWIE STOWARZYSZENIA SENIORÓW TIMISOARY, BARDZO LUBIMY CZUĆ SIĘ MŁODO, TAKŻE DZIĘKI AKTYWNOŚCIOM, KTÓRYCH SIĘ PODEJMUJEMY. NIEKTÓRZY Z NAS TAŃCZĄ LUB ŚPIEWAJĄ, INNI WOLĄ PŁYWAĆ ALBO CHODZIĆ NA WYCIECZKI. NASZA GRUPA UWIELBIA PIESZE WĘDRÓWKI PO GÓRACH, KTÓRYCH NIE BRAKUJE W RUMUNII.

Wspólna wycieczka do Parku Narodowego Cheile Nereii-Beusnita pozwoliła nam na podziwianie wodospadu Bigar, jednego z najpiękniejszych wodospadów w Rumunii. Znajduje się on blisko drogi krajowej łączącej miejscowości Anina i Bozovici. Szczególnie interesujący jest fakt, iż Bigar znajduję się dokładnie na czterdziestym piątym równoleżniku.

Jego dzikie, naturalne piękno zapiera dech w piersiach. Woda spada z impetem ze sporego klifu 200 metrów nad rzeką Minis, którą ostatecznie spływa, tworząc po drodze mniejsze lub większe strumienie. Krystalicznie czysta, wysoko mineralna woda zalewa skalne formacje pokryte grubą warstwą zielonego mchu, co tworzy obraz lśniącego welonu płynącego ku rzece Minis. Zimą, gdy woda zamarza, pojawiają się ogromne sople lodu, które zmieniają klify wokół wodospadu w niemal bajkową scenerię.

Tak wspaniałe miejsce musi mieć swoją miłosną legendę. Opowiada ona o włosach szczególnie pięknej dziewczyny, żyjącej w pobliskim Valea Almajului, które zmieniły się w ten wodospad. Jej łzy nie przestawały lecieć, ponieważ nie mogła spotkać się z chłopcem, którego kochała. Jak mogliście już zgadnąć, zwał się on Bigar. Ukochany dziewczyny dosłownie utopił swoje smutki w wodach wodospadu, tonąc we łzach swojej lubej. Od tego czasu wodospad odwiedza wiele par kochanków, którzy w poszukiwaniu wiecznej miłości piją z jego wód.

Warto powiedzieć, że portal The World Geography zaliczył Bigar w poczet najbardziej imponujących wodospadów świata, co jest łatwo zrozumieć podziwiając miejsce w naturze lub chociaż na fotografii.

Liczba turystów podwoiła się w latach 2017-2018, rok po przygotowaniu miejsca do zwiedzania, osiągając teraz 100 tys. osób. Turyści są informowani o bitumicznej drodze do wodospadu, darmowym wstępie oraz o pobliskim parkingu.

Hrabstwo Caras-Severin posiada kilka niezwykłych miejsc, które my, członkowie Stowarzyszenia, postanowiliśmy zbadać jedno po drugim.

ADRIANA MOCANU
Stowarzyszenie Seniorów Timisoary

LITWA

SZLAKIEM ZAMKÓW LITEWSKICH

SENIORZY NA LITWIE MOGĄ ODWIEDZIĆ WIELE NIESAMOWITYCH MIEJSC I DOŚWIADCZYĆ NIEZAPOMNIANYCH PRZEŻYĆ. NASZ KRAJ JEST ZNANY Z NIEZRÓWNANYCH KRAJOBRAZÓW, DWORÓW I ZAMKÓW SZLACHTY I KSIĄŻĄT, A TAKŻE OBFITOŚCI MUZEÓW. SERDECZNIE ZAPRASZAMY WSZYSTKICH SENIORÓW SZLAKIEM ZAMKU PANEMUNE.

Ta wyjątkowa trasa została stworzona na przestrzeni wieków. Z jednej strony mamy malowniczą dolinę Niemna, którą można podziwiać podczas podróży z miasta do miasta, a z drugiej możemy obserwować grodziska.

KOWNO

Zamek w Kownie jest umiejscowiony u zbiegu dwóch największych litewskich rzek – Niemna i Wilii. Budowla powstała w XIV wieku. To najstarszy kamienny zamek na Litwie. Został kilkukrotnie zniszczony, ale obecnie jest częściowo zrekonstruowany.

CZERWONY DWÓR

Niewielka miejscowość w centrum Litwy, znajdująca się u zbiegu Niemna i Nieważy. Dwór był zamieszkały i zarządzany przez dwa szlacheckie rody, Radziwiłłów i Tyszkiewiczów. Mówi się, że podobno Barbara Radziwiłłówna osobiście rozkazała podłożyć podwaliny pod zamek. Za czasów Tyszkiewiczów posiadłość stała się centrum kultury i sztuki, z dobrze wyposażoną galerią i biblioteką.

ŚREDNIKI

Miasteczko położone jest u zbiegu Niemna i Dubissy. W zachodniej części miasta znajdują się dwa grodziska. Jedno z nich zwane jest Górą Palemona. Na górze nie ma już zamku, ale według legendy tutaj właśnie stał spalony przez krzyżowców zamek Piestve. Na drugim grodzisku stał zamek krzyżowców, który także został spalony w XV wieku.

WIELONA

Uważana za jedną z najstarszych osad na Litwie. Według źródeł historycznych, na tutejszym grodzisku stał zamek Junigeda, który od XIV wieku znany był pod nazwą Wielona. W tym samym wieku zamek został spalony przez obrońców, którzy wycofywali się przed zwycięskimi krzyżowcami. Według kronik, wielki książę litewski Giedymin odwiedził Wielonę, tutaj walczył i poległ.

RAUDAŃ

To niewielkie miasto zasłynęło z zamku zbudowanego w XVI wieku. Wcześniej był tam dwór królewski wielkiego księcia litewskiego, Zygmunta Augusta. Turyści mogą odwiedzić liczącą 33,5 m wieżę, z której można podziwiać spektakularną panoramę. Park otaczający zamek jest jednym z najstarszych na Litwie. Tutaj stał legendarny Dąb Giedymin.

PONIEMUŃ

Miasto znane ze względu na sławny renesansowy zamek Poniemuń, znany także jako Giełgudów. Pierwsza wzmianka o zamku pochodzi z XVI wieku. Był wielokrotnie przebudowywany i rekonstruowany.

PORADY GERIATRY NA ZIMĘ

ZGODNIE Z ZAPOWIEDZIĄ PUBLIKUJEMY PIERWSZY ARTYKUŁ Z CYKLU „GERIATRA RADZI". DR KRZYSZTOF CZARNOBILSKI ZE SZPITALA MSWIA W KRAKOWIE UDZIELA KILKU WAŻNYCH WSKAZÓWEK JAK ZACHOWYWAĆ SIĘ W ZIMIE, ŻEBY CAŁY CZAS TOWARZYSZYŁO NAM DOBRE SAMOPOCZUCIE.

Lekarze obserwują, że w okresie zimowym osoby starsze gorzej się czują, częściej zapadają na depresje, są apatyczne. Są na to sposoby. Robić wiele wcale nie trzeba. Zacznijmy od „talerza". Szczególnie teraz jedzmy więcej warzyw. Mogą być także mrożone. Dieta seniora powinna być wzbogacona w witaminę D i białko. Raz w tygodniu osoby starsze powinny jeść gotowane mięso (zwłaszcza wołowina, wieprzowina bogata w żelazo). Polecam co najmniej dwa razy w tygodniu jeść ryby (wystarczy ok. 200 g) – dostarczają niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, które zwiększają poziom dobrego cholesterolu, zmniejszają krzepliwość krwi, zapobiegają miażdżycy i chorobom serca. Ryby, zwłaszcza tłuste (śledź, makrela), zawierają witaminę D, a w zimie mamy mało słońca i witaminy D nie otrzymujemy w wystarczającej ilości. Dlatego też przypominam, aby nie zasłaniać na cały dzień okien. Starsi ludzie potrzebują jak najwięcej światła, nie oszczędzajmy przesadnie na tym. Światło działa antydepresyjnie.

Kolejny sposób na przetrwanie zimy to regularny sen. Zarwana noc gwarantuje obniżenie odporności. Gdy budzimy się, pamiętajmy, by nie wstawać gwałtownie z łóżka. Nagłe ruchy dla ciała osoby starszej nie są korzystne, lepiej dłużej poleżeć, wykonać proste ćwiczenia rozciągające. Zanim wyjdziemy na spacer, polecam zjeść solidne śniadanie. Zaś spacer nie musi być zbyt długi, za to aktywny. Dziesięciominutowy marszobieg powinien wystarczyć, by senior utrzymywał dobrą kondycję. Ubiór ma być wielowarstwowy, jeśli jest szansa – warto zakupić bieliznę termoaktywną. I nie zapominajmy o czapce, bo najwięcej ciepła tracimy właśnie przez głowę. Jeżeli jest śnieżyca lub gołoledź, zaopatrzmy się w antypoślizgowe nakładki na obuwie i ochraniacze na biodra, które zapobiegają złamaniom szyjki kości udowej. Jeśli osoba starsza korzysta z laski, to ona również powinna mieć odpowiednią gumową nakładkę, by nie ślizgała się na chodniku. Uwaga, nie przegrzewajmy mieszkań! 25˚C to stanowczo za dużo, temperatura w mieszkaniu nie może przekraczać 21˚C.

W tym czasie coraz więcej pacjentów zgłasza się do lekarzy z infekcjami górnych dróg oddechowych – przeziębieniami, myśląc że to początek grypy. Przeziębienie rozwija się dość powoli, wówczas osoba nie ma dreszczy i intensywnych bólów kostno-stawowych. Charakterystyczne jest drapanie w gardle i katar, który akurat rzadko występuje podczas grypy. Przeziębienie ustępuje zwykle w ciągu trzech do pięciu dni. Z grypą jest całkiem inaczej. Jej objawy narastają błyskawicznie, ona dosłownie zwala z nóg. Dopada pacjenta o wiele bardziej podstępnie niż przeziębienie. Towarzyszy jej wysoka gorączka, bóle w mięśniach i co najważniejsze: odczuwamy bardzo silne osłabienie. Z grypą nie poradzimy sobie szybko i samodzielnie. Gdy nas dopadnie ten groźny wirus, to będziemy zmagać się z nim dwa, a nawet trzy tygodnie. Jeśli zauważymy objawy, poprośmy lekarza o wizytę domową. Z wysoką gorączką nie wychodzimy z domu. Osoby starsze są szczególnie narażone na powikłania po grypie: natychmiast może pojawić się niewydolność krążenia, oddychania, zapalenie opon mózgowych, a zatem samoleczenie w przypadku tego wirusa jest wykluczone. Seniorzy nie powinni zastanawiać się, czy szczepić się na grypę. Należało to zrobić jesienią, ale wciąż nie jest za późno. Warto też pamiętać – raz na pięć lat – o szczepionce przeciw pneumokokom.

DR MED. KRZYSZTOF CZARNOBILSKI
Specjalista geriatrii
Dyrektor ds. Lecznictwa Szpitala MSWiA w Krakowie
– szpitala dedykowanego seniorom

JAK NIE DAĆ SIĘ ALZHEIMEROWI?

OBECNY ARTYKUŁ TO PODSUMOWANIE I WNIOSKI MOJEJ DZIESIĘCIOLETNIEJ OPIEKI NAD OSOBĄ BLISKĄ, CHORĄ NA PARKINSONA I ALZHEIMERA. POWSZECHNIE MÓWI SIĘ, ŻE W POLSCE ALZHEIMER DOTYKA 350-500 TYS. OSÓB, NA ŚWIECIE 15-20 MLN. ZAPADAJĄ NA NIĄ NAJCZĘŚCIEJ OSOBY PO 65-TYM ROKU ŻYCIA, ALE ZDARZAJĄ SIĘ JUŻ PRZYPADKI PO 40-TYM ROKU ŻYCIA.

DEFINICJA CHOROBY ALZHEIMERA I JEJ ETAPY

Choroba Alzheimera należy do grupy chorób neurodegeneracyjnych. Prowadzi ona do stopniowej i nieodwracalnej utraty komórek nerwowych w mózgu, co powoduje m.in. upośledzenie pamięci, problemy językowe i zaburzenia orientacji. Choroba trwa wiele lat i wyróżnia się trzy stadia. Czas ich trwania zależy od wielu czynników: genetycznych, środowiskowych, skuteczności podjętego leczenia i współwystępujących chorób.

JAK ROZPOZNAĆ PIERWSZE OBJAWY? OBJAWY W KOLEJNYCH STADIACH

Kiedy zauważamy: zaniki pamięci bieżącej – krótkotrwałej, trudności poruszania się w dobrze znanym terenie, niechęć do systematycznej higieny, do towarzystwa itp., to udajemy się z taką osobą do lekarza specjalisty: neurologa lub geriatry. Ten przeprowadza wywiad i zleca badania specjalistyczne mózgu (tomograf, rezonans magnetyczny itp.) W zależności od wyników, leczy lub skieruje do lekarza specjalisty psychiatry.

W dalszych etapach choroby Alzheimera występują: brak apetytu, despotyzm, agresja, stopniowa oziębłość w stosunku do najbliższych osób, obniżenie świadomości działania i niepoznawanie nawet członków rodziny.

Trudnym problemem jest nieakceptowanie zażywania koniecznych leków, niewyrażanie zgody na badania lekarskie, kategoryczne odmawianie jedzenia i picia.

Generalnie zmienia się osobowość, cofają się zdolności umysłowe, często zaczyna się depresja.

JAK PRZEBIEGA LECZENIE?

Leczenie jest wielokierunkowe:

- leczenie farmakologiczne połączone ze stosowną do stanu chorego gimnastyką czy aktywnością fizyczną,
- rozmowy z psychologiem, który pomaga radzić sobie z ewentualnym stresem, koniecznością zmiany stylu życia, doborem odpowiednich ćwiczeń do pogarszającej się pamięci. Można też szukać pomocy w Domach Dziennej Opieki Psychiatrycznej. Pomocnymi są spotkania edukacyjne w Stowarzyszeniach czy Fundacjach Pomocy Osobom Chorym na Alzheimera, które znajdują się w wielu większych miastach(w Polsce jest ich ok 40).

JAK ŻYĆ ŻEBY ZMNIEJSZYĆ ZACHOROWALNOŚĆ NA ALZHEIMERA LUB SPOWOLNIĆ JEGO ROZWÓJ?

- zdrowo się odżywiać, to znaczy stosować zbilansowaną dietę z przewagą ryb, jarzyn, owoców, kasz, mało mięsa i węglowodanów,
- stosować aktywność fizyczną dobraną do ogólnego stanu zdrowia, najlepiej na łonie natury,
- codziennie ćwiczyć umysł (np. gry planszowe, szachy, bridż),
- słuchać muzyki, a lepiej grać na dowolnym instrumencie i tańczyć,
- przebywać w towarzystwie osób inspirujących do działań twórczych lub aktywności fizycznej.

W początkowym stadium choroby można dalej pracować umysłowo, nie na odpowiedzialnym stanowisku, a praca fizyczna szczególnie pomaga w zahamowaniu choroby zamiast zajęć fitnessu. W ostatnim stadium wspólnie z opiekunem można oglądać pamiątki, fotografie (to sprawia przyjemność i spowalnia zanikanie pamięci). Wspólnie czytać też książeczki dla dzieci z obrazkami kwiatów, zwierząt i przypominać nazwy, gatunki.

JAK SOBIE RADZIĆ W DOMU Z OSOBĄ CHORĄ NA CHOROBĘ ALZHEIMERA?

Opiekun osoby chorej musi posiadać wiedzę o chorobie Alzheimera, znać różne gry planszowe, metody ćwiczenia pamięci, koncentracji, być empatyczny, wyrozumiały i odporny psychicznie. W trzecim stadium choroby jest wymagana opieka całodobowa i należy zabezpieczyć chorego przed ewentualnym samodzielnym wyjściem z domu. Obecnie są dostępne opaski na rękę działające jak telefon komórkowy z przyciskiem informującym opiekuna gdzie znajduje się podopieczny i umożliwiające też wezwanie pomocy medycznej.

Bardzo ważna jest umiejętność współpracy z chorym. Należy zmuszać do wykonywania życiowych zadań, a nie wyręczać. Pacjenci po wielu latach choroby Alzheimera słabną z braku apetytu, odwodnienia, nie wyrażają zgody na wychodzenie na powietrze i zapadają na różne choroby somatyczne. Dlatego też w ostatnim stadium choroby, kiedy pacjent wymaga opieki całodobowej najlepiej jest dla Niego przebywać w Zakładzie Opiekuńczo-Leczniczym, gdzie z reguły jest lekarz geriatra i rehabilitant. Niestety do tych objętych Narodowym Funduszem Zdrowia i pobierających 70% emerytury są kolejki i dlatego też trzeba pomyśleć o tym wcześniej.

Konieczne jest upowszechnianie wiedzy o problemach choroby Alzheimera i masowe prowadzenie badań przesiewowych na badanie pamięci od 60-tego roku życia.

DR INŻ. ANNA PRZYBYŁEK BORACZYŃSKA
Honorowy Senior UTW PK
Ambasadorka GŁOS SENIORA

SIĘGAJMY PO ZIELONE

HANNA STOLIŃSKA-FIEDOROWICZ

ZIELONE WARZYWA, MIĘDZY INNYMI DZIĘKI DUŻEJ ZAWARTOŚCI CHLOROFILU, OCZYSZCZAJĄ I WZMACNIAJĄ ORGANIZM CZŁOWIEKA. CHLOROFIL, KTÓRY CZĘSTO BYWA NAZYWANY „ŻYWĄ KRWIĄ" ROŚLIN I KTÓREGO PODSTAWOWA CZĄSTECZKA MA BUDOWĘ NIEMAL IDENTYCZNĄ Z CZĄSTECZKĄ HEMOGLOBINY, MA DOBROCZYNNY WPŁYW NIE TYLKO NA ROŚLINY, LECZ TAKŻE NA ORGANIZM CZŁOWIEKA. IM WIĘCEJ CHLOROFILU SPOŻYWAMY, TYM LEPSZY JEST STAN NASZEJ FLORY JELITOWEJ I OGÓLNY STAN ZDROWIA. PONADTO CHLOROFIL JEST DOBRZE TOLEROWANY I ŁATWO PRZYSWAJALNY PRZEZ ORGANIZM CZŁOWIEKA. DLATEGO WARTO GO UWZGLĘDNIĆ W CODZIENNEJ DIECIE – NIE TYLKO DLA DOROSŁYCH, ALE TAKŻE DLA DZIECI. NAJLEPSZYM ŹRÓDŁEM CHLOROFILU SĄ ZIELONE WARZYWA, ZWŁASZCZA LIŚCIASTE. ZIELENINA ZAWIERA JEDNAK RÓWNIEŻ, OPRÓCZ CHLOROFILU, WIELE INNYCH PROZDROWOTNYCH SKŁADNIKÓW. PRZYJRZYJMY SIĘ ZATEM WŁAŚCIWOŚCIOM NIEKTÓRYCH ZIELONYCH WARZYW, KTÓRE WARTO WPROWADZIĆ DO DIETY.

Dlaczego zielone warzywa są takie zdrowe? Zawierają chlorofil, jeden z najsilniejszych przeciwutleniaczy. W warunkach laboratoryjnych wykazano, że chlorofil jest zdolny niemal całkowicie eliminować niektóre uszkodzenia DNA powodowane w ludzkich komórkach przez karcinogeny. Chlorofil również wspomaga regenerację koenzymu Q10. Jest to szczególnie ważne dla osób spożywające leki na obniżenie cholesterolu, które zaburzają wytwarzanie koenzymu Q10.

Najważniejszym związkiem zapewniającym działanie przeciwzapalne i przeciwnowotworowe w warzywach, zwłaszcza zielonych, są karotenoidy. Jeżeli spożywamy warzywa liściaste pięć razy w tygodniu, ryzyko rozwoju zwyrodnienia plamki żółtej spada o ponad 88%. Ze wszystkich karotenoidów najsilniejsze działanie ma luteina i zeaksantyna. Osoby z najwyższą koncentracją we krwi tych karotenoidów mają najzdrowsze naczynia krwionośne.

Zawartość luteiny i/lub zeaksantyny w produktach:
1 filiżanka gotowanego jarmużu – 28 470 mcg
1 filiżanka gotowanej kapusty pastewnej – 27 710 mcg
1 filiżanka gotowanego szpinaku – 23 940 mcg
1 filiżanka gotowanego buraka liściowego – 19 360 mcg
1 filiżanka gotowanej kapusty sitowej – 14 850 mcg
1 filiżanka gotowanej boćwiny – 11 090 mcg
1 filiżanka gotowanej okry – 10 880 mcg
4 filiżanki sałaty rzymskiej – 12 770 mcg

Warzywa zielone to również dobre źródło białka oraz żelaza. Oczywiście jest to żelazo niehemowe, gorzej przyswajane niż to zawarte w produktach zwierzęcych, ale dzięki temu, że warzywa zawierają również witaminę C, wchłanianie to zwiększa się wielokrotnie, co sumarycznie daje nawet wyższe spożycie żelaza z zielonych warzyw.

Jeszcze jednym ważnym składnikiem mineralnym, który nikomu nie kojarzy się z warzywami, jest wapń. Zawierają go dużo zwłaszcza takie warzywa zielone jak jarmuż, kapusta pekińska i brokuły.

Fragment książki H. Stolińskiej-Fiedorowicz, Jedz zielone, Wydawnictwo M, Kraków 2019.

Głos Seniora
patronuje wydaniu książki
Hanny Stolińskiej-Fiedorowicz
Jedz zielone!

Podczas zamówienia
podaj hasło: ***senior***
i odbierz specjalny rabat
dla Czytelników *Głosu Seniora*

JAK SKUTECZNIE OBNIŻYĆ POZIOM CHOLESTEROLU?

CHOLESTEROL – DOBRY CZY ZŁY?

TELEWIZJA, GAZETY, PROGRAMY ŻYWIENIOWE W PRZESTRZENI LAT BOMBARDUJĄ RÓŻNYMI, CZĘSTO SPRZECZNYMI INFORMACJAMI DOTYCZĄCYMI, MOŻNA BY RZEC „DIABELSKIEGO CHOLESTEROLU". ZWYKŁY ŚMIERTELNIK MOŻE SIĘ DOPRAWDY POGUBIĆ W NAJNOWSZYCH DONIESIENIACH TYPU: „JAJA SZKODLIWE DLA ZDROWIA", „MARGARYNA LEPSZA OD MASŁA", PO CZYM OTRZYMUJEMY ZGOŁA INNE INFORMACJE, KTÓRE PRZEKONUJĄ, ŻE JAJKA SĄ JEDNAK ZDROWE, A TO MASŁO JEST LEPSZE OD MARGARYNY. W CO WIERZYĆ?

„Człowiek jest tak stary jak jego tętnice"

*– **Thomas Sydenham***

Trzeba się opierać na faktach i doniesieniach naukowych. Pewnym jest, że jednym z czynników zwiększających ryzyko chorób sercowo-naczyniowych jest podwyższone stężenie cholesterolu całkowitego, a szczególnie frakcji LDL (tzw. zły cholesterol) i obniżenie stężenia frakcji HDL (tzw. dobry cholesterol).

Wytyczne Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego i Europejskiego Towarzystwa Miażdżycowego donoszą, że właściwe normy dla stężenia LDL powinny być niższe od 115 mg/dl, a w przypadku HDL wartości powinny być powyżej 40 mg/dl u mężczyzn i 48 mg/dl u kobiet.

Tyle jeśli chodzi o liczby, a teraz co zrobić, aby uzyskać takie wyniki?

Po pierwsze należy ograniczyć spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych na rzecz nienasyconych kwasów tłuszczowych. Głównym źródłem kwasów nasyconych są produkty pochodzenia zwierzęcego (mięso, wędliny, kiełbasy, mielonki, śmietany wysokotłuszczowe) oraz powszechne ostatnio oleje tropikalne (olej palmowy, kokosowy). Wybierajmy chude, drobiowe mięso bez skóry, ok. dwie porcje na tydzień oraz tłuste ryby morskie jak łosoś, halibut, dorsz, śledź, chociaż raz w tygodniu, a najlepiej więcej. W codziennej diecie nie może zabraknąć olei roślinnych spożywanych na zimno takich jak olej z orzechów włoskich, olej lniany, olej z pestek dyni, olej z nasion z czarnej porzeczki, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, którymi skrapiamy przygotowaną warzywną sałatkę. Nie bójmy się również jajek, stanowią skarbnicę wartości odżywczych.

Kolejnym ważnym aspektem jest eliminacja izomerów trans kwasów tłuszczowych, które zwiększają ryzyko chorób serca, ale także mogą nasilać procesy zapalne w organizmie, insulinooporność i zwiększać prawdopodobieństwo nowotworów.

Izomery trans znajdują się w twardych margarynach w kostkach oraz powstają podczas smażenia olei. Aby zmniejszyć spożycie tych szkodliwych związków należy zrezygnować z kupowania gotowych wyrobów cukierniczych, typu batoniki, wafelki, ciasta, cukierki, chipsy. Smażenie zastępujmy innymi technikami obróbki cieplnej jak duszenie, pieczenie czy gotowanie na parze.

W walce z cholesterolem nieoceniony zdaje się być błonnik pokarmowy. Znajdziemy go w produktach zbożowych pełnoziarnistych (owies, jęczmień), warzywach (marchew, pietruszka, bakłażan), owocach (jabłka, pomarańcze) czy nasionach roślin strączkowych (fasola, groch).

Istotną rolę w obniżaniu poziomu cholesterolu odgrywają fitosterole i fitostanole. Są to związki roślinne o budowie bardzo podobnej do cholesterolu naturalnie występujące w olejach, orzechach, nasionach, ziarnach zbóż, warzywach i owocach.

Nadwaga i otyłość, w tym szczególnie otyłość brzuszna może przyczyniać się do wzrostu poziomu cholesterolu. Przy utracie 10 kg masy ciała można zmniejszyć stężenie frakcji LDL o 9 mg/dl.

Podsumowując, nie ma jednej, złotej recepty na zachowanie układu krwionośnego w zdrowiu. Należy kierować się zasadami zdrowego żywienia i piramidą Instytutu Żywności i Żywienia. Powyższe wskazówki wpisują się w te normy.

DIETETYK AGATA DUDEK

UZDROWISKA POLSKIE

Grupa BPS

Uzdrowiska Polskie umożliwiają leczenie, wypoczynek i rehabilitację, w oparciu o wyspecjalizowaną i profesjonalną kadrę, bogatą bazę zabiegową, znakomite warunki lokalowe oraz surowce naturalne: borowinę, solankę, wody lecznicze i korzystny mikroklimat. Naszą dewizą jest nowoczesne lecznictwo uzdrowiskowe, czyli propagowanie zdrowego i aktywnego stylu życia, eko-medycyna i profilaktyka prozdrowotna w najpiękniejszych zakątkach Polski.

Uzdrowisko Nałęczów to świetne miejsce na krótki, relaksujący pobyt weekendowy lub dłuższy wypoczynek z korzyścią dla zdrowia. Położone w stosunkowo niewielkiej odległości od Warszawy, szczyci się 200-letnią tradycją wodolecznictwa i zaprasza przez cały rok. Wody lecznicze z lokalnych złóż w Nałęczowie charakteryzują się słabym zmineralizowaniem i dzięki temu nie ma ograniczeń w ich zastosowaniu. Natomiast specyficzny, niskobodźcowy mikroklimat uzdrowisko zawdzięcza lokalizacji w tzw. Niecce Nałęczowskiej.

Iwonicz-Zdrój, położony w południowej części województwa podkarpackiego, wśród lasów Beskidu Niskiego, od stuleci gościnnie wita kuracjuszy spragnionych spokoju i zbawiennego wpływu kuracji zdrojowej odbywanej w specyficznym podgórskim mikroklimacie. Atmosfera otoczonego zielenią zabytkowego centrum, drewniane, XIX-wieczne zabudowania oraz atrakcyjne tereny spacerowe na długo pozostają w pamięci kuracjuszy i turystów. Iwonicz-Zdrój to idealne miejsce do wypoczynku i rehabilitacji. Znajdziesz tu nowoczesną bazę sanatoryjną i zabiegową, bardzo dobre warunki lokalowe, znakomite wyżywienie, kompetentny i miły personel. Największe bogactwo Iwonicza-Zdroju stanowią lecznicze wody mineralne, które służą do inhalacji, kuracji pitnych i kąpielowych.

UZDROWISKO NAŁĘCZÓW Uzdrowiska Polskie

ZDROWIE SENIORA

- 6 noclegów,
- 3 posiłki dziennie,
- 18 zabiegów indywidualnie zlecone przez lekarza z szerokiej bazy zabiegów rehabilitacji ruchowej, fizyko i balneoterapii,
- całodobowa opieka lekarsko-pielęgniarska,
- 1 x na dobę wejście do kompleksu wodnego Atrium„
- nieograniczona kuracja wodami leczniczymi w Pijalni Zdrojowej,
- GRATIS: bon na zabiegi fizjoterapeutyczne o wartości 70 zł w nowoczesnym Centrum Diagnostyki i Fizjoterapii "WERANDKI",
- wieczorki taneczne w Klubie Atrium.

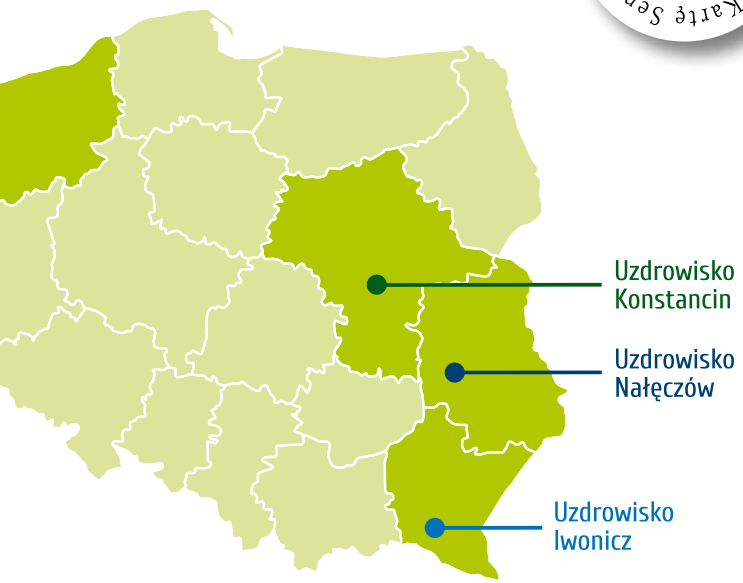
Cena od **600** zł/os.

UZDROWISKO IWONICZ Uzdrowiska Polskie

ZDROWIE SENIORA

- 6 noclegów,
- 3 posiłki dziennie z uwzględnieniem diet,
- 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",
- kupon rabatowy upoważniający do skorzystania z 20% upustu na wybrane zabiegi kosmetyczno-pielęgnacyjne,
- codzienną oczyszczającą kurację pitną wodami leczniczymi w Pijalni Wód Mineralnych,
- wypożyczenie kijów do nordic walking.

Cena od **710** zł/os.



Uzdrowisko Kamień Pomorski to 60 lat tradycji w lecznictwie uzdrowiskowym i w rehabilitacji. Własne złoża solanki i borowiny czynią z uzdrowiska jedną z najbardziej rozpoznawalnych baz zabiegowych w Polsce. Uzdrowisko oferuje innowacyjne zabiegi rehabilitacyjne z użyciem egzoszkieletu i lokomatu, wykonywane w Instytucie Innowacyjnych Metod Rehabilitacji po Urazie Rdzenia Kręgowego. Ofertę leczniczą uzupełniają zabiegi dentystyczne wykonywane w nowoczesnej Klinice Stomatologicznej. Wysoko wykwalifikowana kadra medyczna i rehabilitantów dba o dobre samopoczucie kuracjuszy. Nadmorski klimat pogłębia rehabilitację i wypoczynek.

Uzdrowisko Konstancin to jedyne na Mazowszu miasto-uzdrowisko. Doskonała lokalizacja (blisko Warszawy), wyjątkowe walory krajobrazowe i właściwości lecznicze panującego tam „nadmorskiego" klimatu sprawiają, że od lat jest symbolem zdrowia i miejscem wypoczynku. Przepiękny Park Zdrojowy, własne ujęcie solanki oraz tężnia solankowa, decydują o popularności tego miejsca. Uzdrowisko świadczy kompleksowe usługi w zakresie rehabilitacji narządu ruchu, rehabilitacji neurologicznej i kardiologicznej. Organizuje specjalistyczne pobyty medyczne (m.in. egzorehabilitacja), uzdrowiskowe, lecznicze, wypoczynkowe i SPA.

Zakład Leczniczy „Uzdrowisko Nałęczów" S.A.
tel. +48 81 50 14 356, www.uzdrowisko-naleczow.pl

"Uzdrowisko Iwonicz" S.A.
tel. +48 13 430 87 80, www.uzdrowisko-iwonicz.com.pl

„Uzdrowisko Kamień-Pomorski" S.A.
tel. +48 91 38 21 149, www.uzdrowisko-kamienpomorski.pl

„Uzdrowisko Konstancin-Zdrój" S.A.
tel. +48 22 484 28 78, www.uzdrowisko-konstancin.pl

UZDROWISKO KAMIEŃ POMORSKI Uzdrowiska Polskie

ZDROWIE SENIORA

- 7 noclegów w terminie do 30.04.2019 r.,
- 3 posiłki dziennie,
- badanie lekarskie,
- 18 zabiegów oraz 10% rabatu na kolejne zabiegi,
- strefa wellness (basen solankowy, jacuzzi, sauna),
- 1 x grota solna,
- całodobowa opieka medyczna,
- sprzęt do nordic walking,
- parking gratis.

Cena od **1183** zł/os.

UZDROWISKO KONSTANCIN Uzdrowiska Polskie

ZDROWIE SENIORA

- 7 noclegów,
- 3 posiłki dziennie,
- konsultacja lekarza specjalisty,
- 15 zabiegów indywidualnie zleconych przez lekarza z bazy zabiegów rehabilitacji ruchowej, fizyko i balneoterapii,
- inhalacje oddechowe - bezpłatny wstęp do tężni solankowej w Parku Zdrojowym,
- dostęp do całodobowej opieki pielęgniarskiej,
- 1 x bezpłatny seans w basenie solankowym (75 min.), i 50% zniżki na kolejne seanse solankowe,
- 10% zniżki na usługi SPA.

Cena od **1008** zł/os.

TRZECIE ZĘBY W DOBRYM STYLU

URAŻA I RANI DZIĄSŁO, ŹLE SIĘ TRZYMA. KTÓŻ NIE MIAŁ TAKICH PROBLEMÓW ZE SWOJĄ PROTEZĄ? A MOŻE ZE WZGLĘDU NA BRAKI W UZĘBIENIU CORAZ GORZEJ NAM SIĘ GRYZIE, MNIEJ WYRAŹNIE MÓWIMY, KRĘPUJEMY SIĘ UŚMIECHAĆ? TO ZNAK, ŻE CZAS PÓJŚĆ DO DOBREGO PROTETYKA.

GDZIE SZUKAĆ SPECJALISTY?

Najlepiej wśród sprawdzonych fachowców. W Krakowie dobrą renomą cieszy się Centrum Stomatologiczne pro.orto.dent przy pl. Serkowskiego 10 w Podgórzu. Uzupełnienia wykonują specjaliści protetyki stomatologicznej. Zaś pracownia protetyczna, której usługi cenią sobie dentyści w całej Polsce, funkcjonuje tu od lat. Z trzecimi zębami trzeba się przede wszystkim komfortowo czuć. Niestety dobra proteza to wydatek nawet kilku tysięcy złotych.

BEZPŁATNIE NA NFZ?

W ramach ubezpieczenia zdrowotnego, jeżeli brakuje nam więcej niż 4-ch zębów, można zrobić na NFZ, protezę częściową ruchomą lub protezę całkowitą. W takim przypadku refundacja przysługuje tylko co 5 lat.

STABILNA PROTEZA SZKIELETOWA

Alternatywą dla zębów z ubezpieczalni jest proteza szkieletowa wsparta na zachowanych zębach. Jej główną zaletą jest bardzo stabilne umocowanie w ustach. Jest cieńsza niż ta refundowana, więc dużo wygodniejsza w użytkowaniu. Proteza nie osiada i nie powoduje destrukcji kości i błony śluzowej. Siła nacisku na protezę jest bardzo precyzyjnie rozłożona na całą szczękę, więc nie niszczy zębów, na których jest wsparta.

Centrum Stomatologiczne pro.orto.dent wykonuje protezy szkieletowe z niezwykle trwałego stopu chromo-kobaltowego. Uzupełnienie mocowane jest na klamrach albo na niewidocznych w ustach zasuwach lub zatrzaskach. Specjalna konstrukcja pozwala na szybką rozbudowę protezy o kolejne zęby.

NAJBARDZIEJ KOMFORTOWA PROTEZA BIOFUNKCYJNA

Metodę wykonania protezy opracowano w Szwajcarii. Opatentowany przez prof. Gerbera specjalny kształt zębów powoduje, że proteza jest lepiej dociskana do dziąsła. Odpowiednio wymodelowana płyta wykonana z akrylu o najmniejszym skurczu polimeryzacyjnym wyjątkowo dobrze przylega do podłoża. W ten sposób zapewnia autonomiczną stabilność. Proteza biofunkcyjna jest bardzo wygodna i daje wysokie poczucie komfortu użytkowania. W Centrum Stomatologicznym pro.orto.dent protezy wykonują szkoleni w Szwajcarii specjaliści pracujący na materiałach tamtejszej firmy Candulor, jednej z najlepszych w branży.

PROTEZA NA IMPLANTACH

Coraz częściej stosowanym rozwiązaniem jest osadzanie protez na specjalnych implantach. To bardzo dobre wyjście w przypadku znacznego zaniku kości wyrostka zębodołowego. Wystarczy osadzenie dwóch implantów, a do protezy zamontowanie niewidocznych elementów łączących. Proteza jest wyjątkowo stabilna, a dodatkowym jej atutem jest łatwe zdejmowanie w celu utrzymania odpowiedniej higieny.

Podobnie stabilna jest proteza overdenture, która pozwala na wykorzystanie pozostałych korzeni zębów, jako elementu utrzymującego. Dzięki temu zyskuje się lepszą stabilizację w porównaniu ze standardowymi protezami osiadającymi. W Centrum Stomatologicznym pro.orto.dent istnieje również możliwość odbudowy całego zgryzu wspartego na implantach. All on 4 lub All on 6. Wykonuje się również uzupełnienia stałe w postaci mostów i koron opartych na implantach.

TYLKO SPRAWDZENI SPECJALIŚCI

Szukając protetyka warto sprawdzić opinie klientów. Proteza ma służyć na co dzień. Ważne by dobrze spełniała swoją funkcje i była przy tym w dobrym stylu.

Centrum Stomatologiczne
pro.orto.dent

W Centrum Stomatologicznym pro.orto.dent zrobią Państwo protezy, mosty, korony ceramiczne, licówki, onlay, inlay. Na miejscu wykonujemy wszystkie naprawy protez zębowych.

Dysponujemy własną pracownią protetyczną w pełni wyposażoną w nowoczesne urządzenia do przygotowania najbardziej zaawansowanych prac. Na miejscu wykonujemy wszystkie uzupełnienia protetyczne stałe i ruchome, wymagające zastosowania nowoczesnych materiałów i zaawansowanej technologii protetycznej.

W pro.orto.dent przywrócimy Państwu pełnię estetycznego uśmiechu i zapewnimy prawidłowe funkcjonowanie narządu żucia – podkreśla Andrzej Dulian, który kieruje Centrum Stomatologicznym. Od lat aktywnie działa na rzecz rozwoju protetyki w Polsce, a swoim doświadczeniem dzieli się podczas międzynarodowych konferencji i sympozjów.

Usługi Centrum Stomatologicznego pro.orto.dent cenią sobie dentyści w całym kraju. Centrum wykonuje prace protetyczne dla wielu znanych gabinetów stomatologicznych w Polsce.

Więcej informacji: *www.pro-orto-dent.pl/protetyka*

KAWOWY TERROIR – INDONEZJA

OPISYWALIŚMY JUŻ KAWY Z AMERYKI POŁUDNIOWEJ ORAZ AFRYKI, CZAS NA INDONEZJĘ!! KAWY Z TEGO KRAJU SĄ MOCNO NIEDOCENIANE ZE WZGLĘDU NA PRODUKCJĘ GŁÓWNIE RODZAJU ZIARNA JAKIM JEST ROBUSTA. INDONEZJA MA ŚWIETNE WARUNKI DO UPRAWY ZIARNA KAWOWCA; ARABIKI Z TEGO KRAJU OD KILKU LAT CIESZĄ SIĘ ŚWIETNĄ OPINIĄ I MOCNO TRZYMAJĄ WYSOKI POZIOM JAKOŚCI. MY W PALARNI ILOVECOFFEE PRZEKONALIŚMY SIĘ O TYM NA WŁASNEJ „SKÓRZE" WYPALAJĄC WYŚMIENITĄ INDONEZJĘ WAHANA GAYO TOBA. KAWA CIESZYŁA SIĘ BARDZO DUŻYM POWODZENIEM, ALE DO SEDNA...

Jak wyżej wspomnieliśmy Indonezja ma świetne warunki do uprawy, leży na równiku, ponadto wyspy z których się składa są górzyste, a to wpływa na idealny mikroklimat. Do tego Indonezja posiada bardzo żyzne gleby wulkaniczne, które są idealnym podkładem dla rośliny kawowca. Plantacje są bardzo małe (około 1 ha), co daje możliwość farmerom aby mocno zwracać uwagę na jakość upraw oraz np. zbierać owoce kawowca tylko i wyłącznie ręcznie. To z kolei przekłada się na dokładność zbioru, ponieważ do kosza trafiają tylko i wyłącznie dojrzałe owoce. Reszta owoców czeka aż do końca dojrzeje; w takiej sytuacji nie ma strat na plantacji.

Z Indonezji pochodzi dobrze wszystkim znane Kopi Luwak, nie będziemy się mocno o tym ziarnie rozpisywać, bo wbrew wszelkiej opinii nie jest ono „najlepsze na świecie". Jest szereg smaczniejszych kaw!

To jakie są kawy z Indonezji? W większości są one pozbawione kwasowości, która nie wszystkim pasuje. Smaki wokół których krążą arabiki z Indonezji to smaki jagód, porzeczek, orzechów oraz czekolady. Są to kawy dość stanowcze i konkretne w smaku.

Zawsze namawiamy aby próbować wszystkich kaw! Bez znaczenia z jakiego miejsca na świecie pochodzą! Najważniejsza jest tylko i wyłącznie świeżość produktu.

ILOVECOFFEE

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

CZARNOGÓRA
– MNIEJSZA KOPIA CHORWACJI

CZARNOGÓRA JEST STOSUNKOWO MŁODYM PAŃSTWEM, LEŻĄCYM W SAMYM SERCU PÓŁWYSPU BAŁKAŃSKIEGO. TEN NIEWIELKI KRAJ, POWSTAŁY W WYNIKU ROZPADU SERBII I CZARNOGÓRY, A WCZEŚNIEJ STANOWIĄCY CZĘŚĆ JUGOSŁAWII, JEST 22 RAZY MNIEJSZY OD POLSKI, MA JEDNAK DO ZAOFEROWANIA NAPRAWDĘ WIELE ATRAKCJI.

Państwo stojące wciąż w cieniu obleganej przez turystów Chorwacji, jest jej mniejszą kopią. Panorama grafitowych gór schodzących niemalże wprost do turkusowych wód Adriatyku, do złudzenia odzwierciedla chorwackie krajobrazy, przy czym posiada znacznie atrakcyjniejsze plaże oraz dużo korzystniejsze ceny.

Można tu również odnaleźć prawdziwie północne krajobrazy. Znajdująca się w Czarnogórze Zatoka Kotorska to jedyne miejsce w południowej Europie, przypominające skandynawskie fiordy, a samo miasto Kotor, malowniczo wciśnięte pomiędzy góry, urzeka swoim pięknem i liczbą zabytków.

Kraj ten może pochwalić się wieloma przyrodniczymi atrakcjami, jak również posiada szereg wspaniałych miejsc, które zachęcają do poznania ich historii.

Wybrzeże charakteryzuje się klimatem śródziemnomorskim, dlatego najlepiej udać się tu na wypoczynek przed i po sezonie, gdy wysokie temperatury nie są uciążliwe, a morze jest już wystarczające nagrzane i sprzyja zażywaniu kąpieli.

Czarnogóra nie posiada typowych, ogromnych kurortów turystycznych, dzięki czemu można wypocząć tu w spokojnej, błogiej atmosferze.

Dobra Voda to jedna z turystycznych miejscowości, położona około 50 km od Budvy. Powszechna jest opinia mówiąca o tym, iż ma innego miejsca, które oferuje możliwość zaobserwowania tak pięknego zachodu słońca, jak tu. Ta niewielka, tradycyjna osada pozbawiona jest tłumów turystów, co czyni ją idealnym miejscem na wypoczynek w pełni tego słowa znaczeniu. Jest to wymarzone miejsce dla osób, które chcą nacieszyć się wszystkimi rzeczami oferowanymi przez wakacyjne kurorty, pozostając jednocześnie z dala od tłumu urlopowiczów zalewających najmodniejsze miejscowości. Jest to również doskonała baza wypadowa na wycieczki w okolice, oferujące wspaniałe zabytki i zapierające dech w piersiach widoki.

Palma to kameralny pensjonat, zlokalizowany 250 m od morza, tuż przy pięknej, piaszczystej plaży „Wielki Piasek". Nowy budynek oferuje gościom przytulne pokoje z pełnym węzłem sanitarnym. Każdy pokój posiada klimatyzację, TV oraz sieć Wi-Fi. Wszystkie pokoje posiadają balkon lub taras, z których większość oferuje urzekający widok na morze oraz gaje oliwne. Pensjonat oferuje śniadania w formie szwedzkiego stołu oraz serwowane obiadokolacje, a cała kuchnia opiera się na zdrowej żywności. Warto również wspomnieć, iż lokalne produkty należą do najbardziej ekologicznych w całej Europie.

Zapraszamy do delektowania się czarnogórskimi specjałami, a także krajobrazami!

GOLD TOUR
BIURO PODRÓŻY

CZARNOGÓRA – DOBRA VODA 9-20 WRZESIEŃ 2019

Cena: 590 PLN +250 EURO (ok. 1665 zł)

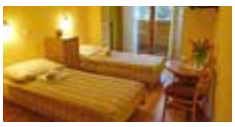
W cenie:
- przejazd komfortowym autokarem
- 7 noclegów w Pensjonacie Palma
- 2 noclegi tranzytowe
- wyżywienie: śniadania i obiadokolacje
- opieka rezydenta
- ubezpieczenie KL, NNW, bagaż, choroby przewlekłe

Biuro Podróży Gold Tour sp. z o.o
ul. Batorego 12 A
48-200 Prudnik
www.goldtour.eu
facebook.com/bpgoldtour

REZERWACJE I INFORMACJE (8:00-16:00) | TEL. + 48 725 000 888, 77 436 38 41

OŚRODEK WYPOCZYNKOWY
zakopiec

- wczasy dla Seniorów, pobyty z rehabilitacją
- turnusy rehabilitacyjne – honorujemy dofinansowania PFRON
- pokoje z łazienkami, TV i Wi-Fi
- pełne wyżywienie – możliwe diety
- zabiegi na miejscu
- bogaty program kulturalno-oświatowy
- honorujemy Ogólnopolską Kartę Seniora



KONTAKT

Ośrodek Wypoczynkowy „ZAKOPIEC"
ul. Jaszczurówka 23c, 34-500 Zakopane
18 20 114 11
601 449 250, 507 035 901
info@zakopiec.pl

ZADZWOŃ, ZAPYTAJ, PRZEŚLEMY CI OFERTĘ!

Honorujemy Ogólnopolską Kartę Seniora
KARTA SENIORA OGÓLNOPOLSKA

www.zakopiec.pl

Przyjazne i komfortowe miejsce dla Ciebie

BEATA
DOM SENIORA

POBYTY STAŁE / AKTYWNY TYDZIEŃ / WEEKEND SENIORA

Honorujemy Ogólnopolską Kartę Seniora
KARTA SENIORA OGÓLNOPOLSKA

www.domseniorabeata.pl
Dom Seniora BEATA, Złockie 103, Muszyna
tel: **18 471 49 17**, e-mail: **biuro@domseniorabeata.pl**

Zdrowie

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

tel.: 41 377 65 55

Relaks

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

tel.: 41 377 65 65

Sprawdź ofertę dla grup zorganizowanych tel. 41 377 65 66

Honorujemy Ogólnopolską Kartę Seniora
KARTA SENIORA OGÓLNOPOLSKA

ŹRÓDŁO ZDROWIA I RELAKSU
W TWOIM ZASIĘGU

BASENY MINERALNE
SOLEC-ZDRÓJ

Czynne przez 7 dni w tygodniu

www.basenymineralne.pl

Honorujemy Ogólnopolską Kartę Seniora
KARTA SENIORA OGÓLNOPOLSKA

WYWIAD Z PANIĄ JÓZEFĄ Z KRAKOWA, PACJENTKĄ KIND

„PO DOBRY SŁUCH IDŹ DO KIND"

NA WSTĘPIE CHCIAŁAM PANI BARDZO SERDECZNIE PODZIĘKOWAĆ, ŻE CHCIAŁA SIĘ PANI PODZIELIĆ Z NAMI SWOIMI DOŚWIADCZENIAMI I OPOWIEDZIEĆ JAK WYGLĄDAŁA PANI DROGA POWROTU DO DOBREGO SŁYSZENIA. NIE KAŻDY TAK SZCZERZE I OTWARCIE MA ODWAGĘ MÓWIĆ NA TEMAT SŁUCHU ORAZ CO SIĘ DZIEJE, JAK ZACZYNA NAM GO BRAKOWAĆ.

Od jak dawna zaczęła Pani odczuwać osłabianie słuchu?

Od kilku lat, ale słuch pogarszał się stopniowo. Poszłam do lekarza rodzinnego i powiedziałam mu, że gorzej słyszę, a on skierował mnie na konsultację do lekarza specjalisty laryngologa.

Czy Pani rodzina, najbliżsi zwracali Pani uwagę, że gorzej Pani słyszy?

Tak, moje dzieci oraz znajomi zwracali mi często uwagę. Siedząc przy stole z rodziną musiałam się dopytywać, bo nie rozumiałam co do mnie mówią.

A co z Pani samodzielnością i codziennymi czynnościami, jak Pani sobie radziła?

Praktycznie na każdym kroku, np. w czasie zakupów w sklepie, wszędzie musiałam się dopytywać drugi raz i prosić „Proszę powtórzyć, bo słabo słyszę" – często to powtarzałam.

Kiedy zwróciła się Pani o pomoc do specjalisty?

Długo zwlekałam, bo około pięciu lat, zanim podjęłam decyzję, żeby powiedzieć o moich problemach lekarzowi. Do lekarza zgłosiłam się w czerwcu 2016 roku, który skierował mnie na badanie słuchu.

Jak wyglądały dalsze kroki?

Od tego momentu wszystko poszło szybko… Zadzwoniłam i umówiłam badanie z dnia na dzień.

Ile trwały badania słuchu, jakie pomiary słuchu zostały u Pani wykonane?

Badania trwały około czterdziestu minut. Miałam wykonane najpierw pomiary jak głośno słyszę dźwięki w prawym i w lewym uchu, następnie jak rozumiem mowę dla prawego i lewego ucha, a na koniec jak rozróżniam mowę w czasie szumów i hałasów wokół. To były bardzo precyzyjne pomiary.

Czy badanie jest nieprzyjemne? Może Pani coś więcej opowiedzieć o warunkach?

Pomiary są całkowicie bezbolesne, nie ma się czego bać, wykonywane są w specjalistycznej komorze ciszy, w bardzo komfortowych warunkach.

Czy miała Pani obawy, strach przed założeniem aparatów słuchowych?

Nie, obaw nie miałam, wiedziałam, że dzięki nim usłyszę lepiej. Nie byłam tylko pewna wyglądu aparatów.

Mam rozumieć, że najbardziej obawiała się Pani jak to będzie wyglądać? Czy ważna dla Pani była estetyka?

Powiem szczerze, że ważne dla mnie było, żeby były małe. Z oferty, która mi została zaproponowana, wybrałam aparaty wewnętrzne, bo są niewidoczne i schowane głęboko w uchu.

Czy może nam Pani pokazać jak wyglądają Pani aparaty słuchowe?

Oczywiście – śmiech.

I co powiedzieli Pani znajomi jak zobaczyli takie aparaty? Czy w ogóle zauważyli, że ma Pani coś w uchu?

Nawet nie zwrócili uwagi, ale ja zaczęłam ich normalnie słyszeć i to ich zadziwiło. Pokazałam aparaty i powiedziałam im, że to dzięki nim możemy tak swobodnie rozmawiać. Jestem bardzo, bardzo szczęśliwa.

Co chciałaby Pani przekazać czytelnikom, zwłaszcza Tym którzy mają podobne problemy jak były wcześniej u Pani?

Nie czekajcie na ostatni moment, bo niedosłuch to choroba postępująca, powolna i zabierająca nam rozumienie mowy. Przez to tracimy radość z życia i ochotę do życia. Badania słuchu to nie wstyd i są powszechnie dostępne i bezpłatne – zgłoście się do KIND. Polecam też ubezpieczenie od zgubienia aparatu. Noszenie aparatów słuchowych przywraca w pełni naszą aktywność życiową i kontakt z najbliższymi. Zaufajcie specjaliście z KIND i cieszcie się życiem!

Rozmawiała
BOGUMIŁA PIENIĄŻEK
Mistrz Protetyki Słuchu
KIND Aparaty Słuchowe

Zadbaj o siebie i ciesz się dobrym słyszeniem przez całe życie. Już dziś zarezerwuj termin na stronie www.kind.com lub pod nr infolinii 800 100 106.

Źródło Zdrowia i Wypoczynku

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

UZDROWISKO BUSKO-ZDRÓJ S.A. to miejsce, w którym znajdą Państwo optymalne warunki do wypoczynku, zregenerowania sił witalnych, 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 sprawią, że poczujecie się u nas wyjątkowo, a spędzony czas pozostawi wspaniałe wspomnienia. Tu zawsze chętnie się wraca.

Honorujemy Ogólnopolską Kartę Seniora KARTA SENIORA OGÓLNOPOLSKA

Rezerwacja Pobytów Pełnopłatnych

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

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, drogi rodne i przewód pokarmowy. W wyniku tego następuje aktywizacja procesów biochemicznych, przeciwzapalnych, przeciwreumatycznych i odtruwających w organizmie. Kąpiele, płukanie jamy ustnej, irygacja czy też kuracja pitna uodparnia organizm, obniża poziom cholesterolu i cukru we krwi, łagodzi bóle, powoduje zmniejszenie obrzęków, poprawia ruchomość stawów. Poprzez odkażanie skóry, regenerację naskórka i korzystne procesy wewnętrzne zaobserwowano odmładzające działanie kąpieli siarczkowych.

www.ubz.pl

NIE WYSYŁAJ ŻYCIA NA PRZEDWCZESNĄ EMERYTURĘ

ANDRZEJ KAPŁANEK

ŻYCIE NIE JEST SKOMPLIKOWANE, JEŚLI ROZUMIEMY STERUJĄCE NIM MECHANIZMY. NIESTETY, NIKT TEGO NIE UCZY. NAJCZĘŚCIEJ BRNIEMY PO OMACKU, INKASUJĄC BOLESNE SZTURCHAŃCE I SAMI ZADAJĄC CIERPIENIA INNYM. ZAŁAMANI MIZERIĄ OSIĄGNIĘTYCH REZULTATÓW PYTAMY: JAK ŻYĆ? GDZIE SZUKAĆ RECEPTY NA SZCZĘŚLIWĄ STAROŚĆ? TAK NAPRAWDĘ NIEWIELE WIEMY O SWYM CIELE. O ZACHODZĄCYM W NIM REAKCJACH. OTRZYMALIŚMY JE BEZ INSTRUKCJI OBSŁUGI I DOPIERO METODĄ PRÓB I BŁĘDÓW ROZGRYZAMY UKRYTE W NIM TAJEMNICE. ZASTANAWIAMY SIĘ NAD TYM, CO WAŻNE? JAK UPORAĆ SIĘ Z EGZYSTENCJALNYMI PROBLEMAMI? ZA TO KAŻDY, A JUŻ Z PEWNOŚCIĄ STARZEJĄCY SIĘ CZŁOWIEK, CHCE BYĆ SZCZĘŚLIWY, CHOĆ NIEWIELU MA OCHOTĘ O TO SZCZĘŚCIE AKTYWNIE WALCZYĆ. ZADAWALAJĄ SIĘ BIERNYM CZEKANIEM. JEDNI CAŁY TYDZIEŃ CZEKAJĄ NA PIĄTEK, INNI CAŁY ROK NA LATO LUB SZCZĘŚLIWĄ ODMIANĘ LOSU. WYWIESZAJĄ BIAŁĄ FLAGĘ, WPATRUJĄC SIĘ W PESEL. A PRZECIEŻ STAROŚĆ NIE MUSI KOJARZYĆ SIĘ Z WIEKIEM.

Kiedy więc zaczyna się wiek geriatryczny? Ano wtedy, gdy pojawia się gnuśne lenistwo, nudne trwanie, gdy barwy świata zdają się coraz bardziej wyblakłe, gdy przestawiamy sposób myślenia z prospektywnego na retrospektywny. Zamykamy się na bezludnej wyspie, z której niewiele widać i słychać, za to sami także przestajemy być widoczni. Szamocemy się w zastawionej pułapce, trwonimy w samotniczym trwaniu kolejne dni, miesiące… Jakoś nie chcemy dostrzec, że życie może być piękne w każdym wieku. Rzecz w tym, by jego urodę umieć i chcieć dostrzec. Dlatego nie odwołujmy się wciąż do uparcie tykającego zegara biologicznego. To nie powód, by stroić smętne mi-ny, nakładać maskę cierpiętnika. Być może dla świata jesteś już starcem, ale dla niektórych ludzi wciąż jesteś całym światem. Choćby z tego powodu warto zachować witalność oraz piękny umysł.

Aby do końca cieszyć się urokami życia, warto zaprzyjaźnić się z własnym ciałem. Kto nie czuje potrzeby takiej fraternizacji, naraża się na poważne kłopoty. Sam przekonałem się o tym w dramatycznych okolicznościach. Przez połowę życia szafowałem rozrzutnie zdrowiem, irracjonalnie zakładając, że jestem niezniszczalny. W efekcie ciało zastrajkowało. Kilkakrotnie trafiłem w ręce chirurgów, a podpowiedzi specjalistów: diabetologa, onkologa, kardiologa, dietetyka, przyprawiły o ból głowy. Każde z osobna słuszne, ale łącznie trudne do zrealizowania. Na dodatek przerażała ilość zaordynowanych lekarstw oraz drobnym druczkiem wypisane skutki uboczne. I wtedy przypomniałem sobie o doświadczeniach zdobytych podczas wędrówek po świecie. Miedzy innymi dotarłem na Okinawę, Sardynię, wyspę Simu, do himalajskich i andyjskich dolin. Wszędzie tam liczba stulatków znacząco przebijała w górę statystyki odnotowywane w tzw. krajach cywilizowanych. Wnioski nie pozostawiały złudzeń. Tajemnica długowieczności kryła się w trybie życia i sposobie odżywiania. Zacząłem wdrażać podpatrzone zachowania, w krótkim czasie uzyskując zdumiewające efekty. Od kilku lat nie łykam ani jednej tabletki, a wyniki kontrolnych badań nie odbiegają od przewidzianych dla mojego wieku norm. Te swoje potyczki ze zdrowiem opisałem w książce „Stwórz dobrą starość", dedykując ją każdemu, kto chce starzeć się pięknie. „Zamiast tracić siły na frustrujące narzekania – pisałem w podsumowaniu – skupmy się na radosnych odczuciach. Zamiast katowania bolesnymi rozliczeniami, patrzmy na świat pogodnymi oczami, ciesząc się, że jesteśmy jego częścią. Niech książka ta będzie początkiem rozmowy z samym sobą o wspomagających aniołach i dręczących demonach".

ANDRZEJ KAPŁANEK – podróżnik, żeglarz, alpinista, publicysta autor kilkunastu książek, m.in. „I ty możesz być szczęśliwy, zdrowy, bogaty" oraz „Stwórz dobrą starość".

MÜNSTER – MÓJ NOWY DOM

EMERYTURA TO NOWY ROZDZIAŁ W ŻYCIU. DLA NIEKTÓRYCH TO CZAS ZMIAN, TAK JAK DLA MICHAELA I JEGO ŻONY. PO ZAKOŃCZENIU PRACY ZAWODOWEJ PODJĘLI ONI DECYZJĘ O PRZEPROWADZCE DO INNEGO MIASTA.

Kiedy nasze życie zawodowe się kończyło, zaczęliśmy z żoną rozważania o przyszłym miejscu zamieszkania. Zawsze regularnie odwiedzaliśmy Münster. Właśnie w tym mieście się urodziłem i nigdy całkiem nie zerwaliśmy tego związku. Rozmyślnie wybrałem klub fotograficzny w Münster do znajdywania i podtrzymywania znajomości. Ta grupa ludzi o wspólnych zainteresowaniach jest otwarta na nowych członków i chętnie wita przybyszów.

Cztery lata temu ja i moja żona przeprowadziliśmy się z liczącego ok. 10 tys. mieszkańców miasteczka do Münster. Jako że znalezienie mieszkania w Münster jest ogromnym wyzwaniem, zaczęliśmy poszukiwania już na pięć lat przed planowaną przeprowadzką. Jakie kryteria były dla nas wtedy kluczowe? Po pierwsze – okolica. Konieczny był bliski dostęp do sklepu z użyciem chodzika dla starszych. Co więcej, chcieliśmy, aby budynek posiadał windę. Samo mieszkanie miało być dobrze rozplanowane, wyposażone dla osób niepełnosprawnych i na tyle duże, by osoba opiekująca mogła nocować na miejscu. Marzył nam się balkon z widokiem na południowy wschód. Apartament powinien być blisko centrum, ale nie bezpośrednio przy drogach dojazdowych.

Kilka nieudanych wizyt było nie do uniknięcia. Ale szczęśliwym zrządzeniem losu znaleźliśmy ofertę spełniającą nasze wymagania. Musieliśmy już tylko zaczekać na zakończenie przygotowań i transportu do naszego nowego miejsca zamieszkania. Z wielu rzeczy trzeba było zrezygnować: na przykład piwnica nie była tak duża jak w naszym wcześniejszym domu. Ale przeprowadzka do Münster była idealnym pomysłem.

Istotna była nie tylko lokalizacja mieszkania i okolica, lecz także oferta kulturowa miasta. Oboje cieszymy się możliwością dotarcia do każdej lokalizacji w ciągu kilku minut za pomocą rowerów lub innych środków transportu. Z jednej strony mamy atrakcyjne centrum, z drugiej kanały i teren wiejski. Münster, ze swoją ofertą kulturalną, licznymi muzeami, teatrami, kinami, pubami i kawiarniami zapewnia dużo możliwości i inspiruje do aktywności. Uniwersytet oferuje wszystkim seniorom, niezależnie od posiadanych przez nich dyplomów ukończenia szkoły średniej, możliwość kontynuowania nauki w starszym wieku. Wiele insytucji Münster z otwartymi rękami przyjmuje wsparcie od ofiarnych obywateli, dzięki czemu każdy zainteresowany ma szansę na zaangażowanie w sprawy wspólnoty. Osobiście dołączyłem do grupy wszechstronnych miłośników filmu. Co miesiąc nasza grupa Seniorama-Münster tworzy 30-minutowe filmy, w których porusza tematy ważne dla nas i (jak mamy nadzieję) innych seniorów. Moja żona i ja nawet przez chwilę nie żałowaliśmy przeprowadzki do Münster.

MICHAEL KICKUM

EDUKACJA OSÓB NIESŁYSZĄCYCH

W POSZUKIWANIU TOŻSAMOŚCI

RUMUNIA

PO PRZEPRACOWANIU PONAD 40 LAT W SPECJALNYCH PLACÓWKACH EDUKACYJNYCH, CHCIAŁBYM PODZIELIĆ SIĘ MOIM ZDANIEM NA TEMAT EDUKACJI OSÓB NIESŁYSZĄCYCH. JAK SKUTECZNIE NAUCZYĆ OSOBY NIESŁYSZĄCE KOMUNIKOWANIA W ZAKRESIE POJĘĆ ABSTRAKCYJNYCH?

Zanim przejdę do moich osobistych refleksji, zacznę od krótkiej perspektywy historycznej. Od końca XVIII w., podejście do edukacji niesłyszących podzieliło się na dwa odłamy. Z jednej strony byli zwolennicy gestów, którzy uważali, że cała edukacja powinna się odbywać przy pomocy języka migowego. Z drugiej strony znajdowali się ci, którzy uważali że niemota może zostać zwalczona przez nauczenie niesłyszących wymowy (tzw. demutyzacja). W latach 90. pojawiło się podejście znane jako „kompletny język", wedle którego wszystkie języki muszą być wykorzystane, by lekcja była zrozumiała. Na początku cieszyliśmy się, że ta „trzecia droga" prowadziła do logicznych sytuacji, ale większość stosujących ją w tamtym czasie w praktyce całkowicie zapominała o demutyzacji, stosując jedynie język migowy. Spowodowało to ogromne braki w znajomości języka ojczystego. Przy pomocy języka migowego nie da się przedyskutować abstrakcyjnych pojęć, a nauka bez abstrakcyjnych pojęć nie miała sensu. W dodatku, w języku migowym każdy mig ma kilka znaczeń, co może powodować nieporozumienia.

Szczególnie zaskoczyła mnie sytuacja, gdy podczas nauczania przedmiotów technicznych zorientowałem się, że niesłyszący uczniowie nie znali pojęcia „skrzydła" (w znaczeniu skrzydła w samochodzie, spojlera; „skrzydło" i „ptak" są reprezentowane przez ten sam znak migowy). Nie znali też innych technicznych, bardzo konkretnych określeń. Czego można było się spodziewać w przypadku abstrakcyjnych pojęć? NIE JESTEM PRZECIWKO ZNAKOM MIGOWYM, ale nadużywanie ich może spowodować, że niesłyszący nie będzie w stanie specjalizować się w obszarach naukowych, przez co jego działalność zostanie ograniczona, pomimo potencjału umysłowego, który może posiadać.

Sposób działania zależy od osobistego podejścia nauczyciela. Edukując niesłyszących, każdy nauczyciel musi znaleźć równowagę pomiędzy językiem migowym a mową, które powinien połączyć z trzecią formą komunikacji, „językiem pisanym". Graficzny obraz słowa może zostać przekazany mózgowi i połączony z pojęciem, które za tym słowem stoi. W ten sposób uczący mógłby powoli poznawać kolejne, coraz szersze zestawy słów i zbliżyć się do abstrakcyjnych pojęć.

Metoda ta nie jest trudna i powinna być powszechnie używana. Słowa, znaki, dotyk i pismo powinny być wykorzystywane dla osiągnięcia ostatecznego celu, jakim jest umożliwienie niesłyszącym odkrycia ich potencjału i uzyskanie wykształcenia. Mam nadzieję, że edukacja osób niesłyszących w Rumunii wejdzie na nowe tory, a nauczyciele osób niesłyszących uzyskają należną im pozycję.

MOLDOVAN GHEORGHE

STAROŚĆ DOBRZE JEST WYKORZYSTAĆ NA AUTOEKSPRESJĘ

LITWA

W ŻYCIU CZŁOWIEKA PRZYCHODZI MOMENT, KIEDY DZIECI DORASTAJĄ I DECYDUJĄ SIĘ OBRAĆ SWOJE WŁASNE ŚCIEŻKI ŻYCIOWE. WTEDY OSOBA STARSZA MA WIĘCEJ CZASU DLA SIEBIE, KTÓRY MOŻE POŚWIĘCIĆ AUTOEKSPRESJI I PONOWNEMU ODKRYWANIU SAMEGO SIEBIE. SENIORZY NIE POWINNI ZAMYKAĆ SIĘ NA SAMYCH SIEBIE, LECZ POSZUKAĆ ZAJĘCIA, KONTAKTU Z RÓWIEŚNIKAMI, NOWYCH WRAŻEŃ I WRESZCIE ZREALIZOWAĆ MARZENIA.

Rękodzieło pociągało mnie już od młodości. Kiedy wychowywałam moje dwie córki dziergałam im ubranka, szydełkowałam, haftowałam. Co więcej, robiłam także ubrania dla siebie. Jednakże na poważnie w rękodzieło zaangażowałam się dopiero na emeryturze. Iskrą, która rozpaliła moją pasję była potrzeba, aby stworzyć coś interesującego i unikalnego na różne święta dla moich bliskich. Lubię tworzyć biżuterię ze skóry i paciorków. Filcuję kosmetyczki z wełny. Maluję mandale w różnych kolorach i sprawia mi to wielką przyjemność.

Uczęszczam na uniwersytet trzeciego wieku (wydział projektowania) oraz należę do żeńskiego klubu „Padek sau" („Pomóż samej sobie"), który zrzesza aż 18 kobiet. Wraz z innymi członkiniami klubu odwiedzamy różne wystawy. Następnie dzielimy się wrażeniami. Co więcej, jesteśmy także dumne z naszych robótek ręcznych. Do Klubu „Kraite", który zrzesza amatorów robótek ręcznych uczęszcza łącznie ze mną dziewięć osób. Wszystkie robimy na drutach lub dzielimy się naszymi pracami z innymi i zdobywamy doświadczenie.

Maluję także obrazy, a moim ulubionym tematem są kwiaty, szczególnie te z mojego własnego ogrodu. Zorganizowałam już kilka wystaw. Maluję też kamienie, które zmieniają się w kolorowe biedronki i ważki. Planuję zrobić ognisko z niewielkich kamieni. Tworzę różne rzeźby z korzeni drzew. Jestem prawdziwą miłośniczką natury. Dodatkowo, bardzo lubię słuchać muzyki i czytać książki. W życiu lubię działać spontanicznie, naturalnie, robić to, co chcę tu i teraz. Nie lubię planować. Podobnie jest z moimi obrazami: gdy już byłam seniorką, jak tylko poczułam pragnienie malowania, kupiłam wszystkie potrzebne przybory jeszcze tego samego dnia.

Jestem naprawdę szczęśliwa, że mam aż tyle zajęć, bo daje mi to uczucie wolności i wyciszenia. Często sobie mówię: „Dobry Boże, daj mi tylko zdrowie...". Łapię się czasem na myśleniu: czy chciałabym cofnąć się w przeszłość i coś zmienić? I uświadamiam sobie, że wszystko było tak, jak miało być. Jestem zadowolona z całego mojego życia.

Uważam, że starszy wiek nie jest żadną przeszkodą dla znajdywania nowych zajęć, nauki nowych rzeczy i odkrycia tych stron samego siebie, które ukrywałeś całe życie. Ważnym jest odkrycie swoich zainteresowań, by móc zaspokajać różne potrzeby własne, swoich bliskich, a może i większych grup ludzi.

Seniorzy na Litwie mogą wybierać spośród wielu możliwości: uczęszczać do różnych klubów albo studiować na uniwersytecie trzeciego wieku. To daje im świetną okazję na samorealizację i spędzanie czasu z rówieśnikami.

DANUTE SMOLKOVIENE

Projekt dofinansowany ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich

POLONIA ADMIRABILIS

OPOWIADAMY TU HISTORIĘ DWÓCH BRACI, KTÓRZY ZREALIZOWALI SWOJE MARZENIA. TWORZENIE SIĘ NOWEJ POLSKI PO OKRESIE ZABORÓW DAWAŁO WARUNKI DO ROZWOJU I WCIELENIA W ŻYCIE POPULARNEJ SENTENCJI: „DO ODWAŻNYCH ŚWIAT NALEŻY".

Polonia admirabilis, Polska podziwu godna, ta łacińska sentencja pojawiła się na pierwszych pocztówkach naszej rodzinnej firmy, Wytwórni Fotograficznych Kart Widokowych. Krakowski zbiór otwiera pocztówka: „1. z cyklu Polonia admirabilis, Kraków, Panorama". Jej powstanie sfinansował i sygnował swoim nazwiskiem mój stryj, Franciszek Gazda, który wniósł do firmy posag żony, Austriaczki, Barbary z Hammerów, Betty. Zainteresowałam się historią rodziny w 2014 r., kiedy zbierałam informacje do książki „Drugie życie starych widokówek". I poczułam się dumna z tego, że stryj Franciszek i mój ojciec wpisali się tą sentencją w misyjny nurt „zaprojektowania narodu od nowa", zbudowania wspólnotowej świadomości Polaków po 123 latach zaborów.

JÓZEF GAZDA

FRANCISZEK GAZDA

Urodzili się we Wrocance pod Krosnem, Franciszek w 1893 r., Józef, mój ojciec, w 1904 r. W 1909 r. rodzina przeniosła się do Jasła. Kiedy Franciszek kończył gimnazjum, ojciec postanowił, że będzie on księdzem, a Józef gospodarzem. Ale chłopcy mieli już inne plany. Chcieli zostać „kimś", najpierw w Krakowie, potem w Warszawie. Franciszek uciekł z domu do Wiednia, gdzie pracował i uczył się fotografować. W czasie wojny był kadetem w sądzie polowym 45 pp austriackiej w Przemyślu. Tam, jak pisał ojciec: „Zapoznał pianistkę z zespołu objeżdżającego miasta przyfrontowe, dając występy wojsku Austro-Węgier. Pokochali się i przyrzekli sobie nie opuścić się aż do śmierci". Po wojnie: „Dotarł Franek do swej lubej, wziął ślub z Betty w Wiedniu, otrzymał w posagu od teścia fabryczkę octu, sprzedał ją i oboje pojechali do nowo budującej się Polski, do Krakowa". Pięć miesięcy później zameldował się u nich następny uciekinier z rodzinnego domu, Józef. Chodził do gimnazjum, potem jeszcze się dokształcał prywatnie. Obaj fotografowali, a pierwszym wydawcą i dystrybutorem pocztówek było Polskie Towarzystwo Księgarni Kolejowych „Ruch". Tę informację znalazłam na rewersie najstarszych widokówek, gdzie na awersie była też sentencja: Polonia admirabilis. Własne wydawnictwo bracia Gazdowie stworzyli dopiero w Warszawie, w 1936 r., w eleganckim centrum miasta. Wydział Strat Wojennych w 1945 r. wycenił firmę na ponad trzy miliony obecnych złotych. Nic nie ocalało.

Jak to się stało, że chłopcy potrafili się zbuntować i zrealizować swój plan życiowy? Pisał ojciec: „W domu bywali też wujkowie i stryjkowie mocno upolitycznieni, przeważnie socjaliści i ludowcy. Przynosili «heretycką» prasę. Mając pięć lat nauczyłem się czytać na «Przyjacielu Ludu»". Była też babcia: „Wbiła nam w głowę, że nie mamy niepodległej ojczyzny. Nam, chłopcom zlecała walczyć jak dorośniemy o jej wyswobodzenie". Tym poglądom, wyniesionym z rodzinnego domu, pozostał wierny do końca życia. Był żołnierzem Kampanii Wrześniowej 1939 r., partyzantem, w Powstaniu Warszawskim bronił dwóch barykad w Śródmieściu. Babcia byłaby z niego dumna. Ja również jestem.

MARZANNA DE LATOUR

Głos Seniora

Projekt dofinansowany ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich

MUZEUM ARMII KRAJOWEJ
im. gen. Emila Fieldorfa „Nila" w Krakowie

PATRIOTYCZNY GŁOS SENIORA – ŚLADAMI NIEPODLEGŁEJ

AKTYWNA AKADEMIA W MUZEUM AK

Muzeum AK zaprasza na cykl comiesięcznych spotkań, wykładów i warsztatów prowadzonych dla wszystkich zainteresowanych tematyką historyczną i nie tylko.

Ofertę AKtywnej AKademii dedykujemy grupom zorganizowanym, powyżej 10 osób.

24 marca 2019 (niedziela)
Aktywna Akademia z Głosem Seniora w Muzeum AK!
Zapraszamy! Wstęp wolny

Wykład z okazji urodzin patrona instytucji gen. Emila Fieldorfa „Nila" + zwiedzanie ekspozycji Muzeum z przewodnikiem.

Rozpoczęcie: godz. 11:00 w siedzibie Muzeum Armii Krajowej w Krakowie, przy ul. Wita Stwosza 13

- sala konferencyjna, poziom +1

Zakończenie: ok. godz. 14:00

Zapraszamy serdecznie wszystkich zainteresowanych, w tym Stowarzyszenia, Grupy i Kluby Seniorskie, oraz Uniwersytety Trzeciego Wieku! Jesteśmy otwarci na współpracę i wspólne doświadczenia edukacyjne!

Więcej informacji na:
www.muzeum-ak.pl/dla-kombatanta-i-seniora/

AKCJA „BURZA" W MAŁOPOLSCE

Wspólny Konkurs Muzeum AK i Głosu Seniora!

Nagrody ufundowane przez Muzeum AK to planszowe gry edukacyjne pt. „Akcja Burza". Otrzymają je trzy pierwsze osoby, które w terminie do 30 marca 2019 r. na adres ***konkurs@manko.pl*** nadeślą prawidłowe odpowiedzi.

Oto pytania konkursowe:

1. Na jakim terenie rozpoczęła się Akcja „Burza"?
2. Jakie było największe wydarzenie zorganizowane przez Armię Krajową w ramach Akcji „Burza"?
3. Co bezpośrednio wpłynęło na rozpoczęcie Akcji „Burza"?

ADAMED DLA SENIORA

LARYSA ŻUCHOWSKA, KIEROWNIK DS. KOMUNIKACJI ZEWNĘTRZNEJ ADAMEDU, OPOWIADA O PRO-SENIORSKICH DZIAŁANIACH FIRMY. PROGRAM SPOŁECZNY MA ZACHĘCAĆ SENIORÓW DO PODJĘCIA AKTYWNOŚCI ORAZ PROMOWAĆ WŚRÓD NICH ZDROWY STYL ŻYCIA.

Jest Pani zaangażowana w realizację programu społecznego „Adamed dla Seniora" prowadzonego przez firmę farmaceutyczną Adamed. Skąd pomysł na taki projekt?

Seniorzy są dla nas ważni, dostrzegamy, że starzenie się społeczeństwa jest jednym z największych wyzwań z jakim w nieodległej przyszłości będzie musiała zmierzyć się współczesna medycyna, ale też gospodarka. Już teraz w naszym kraju na 100 młodych ludzi przypada 112 seniorów. W Europie zmiana struktury społecznej rozpoczęła się już kilkadziesiąt lat temu. Te same tendencje widoczne są też w Polsce. Właśnie dlatego według nas aktywizacja Seniorów to obecnie jedno z najpoważniejszych wyzwań stojących przed polskim społeczeństwem. Jak wynika z danych Głównego Urzędu Statystycznego do 2050 r. liczba Seniorów w Polsce zwiększy się prawie dwukrotnie. Jednocześnie, eksperci wskazują na społeczne wykluczenie tej grupy zarówno w społecznym, kulturowym, jak i edukacyjnym oraz ekonomicznym aspekcie. Pracując w firmie odpowiedzialnej społecznie, jaką jest Adamed, czujemy się w obowiązku realizować działania wspierające zdrowie i dobre samopoczucie Seniorów.

Jakie są zatem główne cele tych działań?

Przede wszystkim chcemy zachęcać Seniorów do podjęcia przez nich aktywności oraz promować wśród nich zdrowy styl życia. Mając na co dzień kontakt z Seniorami opracowujemy działania będące odpowiedzią na ich potrzeby. Promocja profilaktyki, która pozwala odpowiednio wcześnie zdiagnozować problemy zdrowotne, oddziaływanie na postawy społeczne tej coraz liczniejszej grupy społecznej oraz przełamywanie funkcjonujących stereotypów związanych z codziennością osób starszych to w tym momencie nasze główne cele.

Poprzez jakie działania realizujecie tak szerokie założenia?

Rzeczywiście, Adamed dla Seniora jest programem wspierającym Seniorów na wielu płaszczyznach. Staramy się, aby realnie wpływały one na ich codzienność. Stąd chociażby współrealizowana przez nas w ubiegłym roku ogólnopolska akcja profilaktyczna „Życie tętni otwartymi naczyniami" w ramach której w 10 miastach prowadzone były konsultacje z chirurgami naczyniowymi – specjalistami, na dostęp do których w Polsce Seniorzy muszą czekać wiele miesięcy. Nasze działania obejmują zarówno tego rodzaju bezpłatne specjalistyczne konsultacje i badania, edukację dotyczącą zdrowego stylu życia, finansowanie projektów dla lokalnych społeczności czy aktywizację przez ruch i zabawę.

Czy wspieracie także inicjatywy zewnętrzne?

Tak, od kilku lat jesteśmy partnerem tytularnym Parady Seniora, czyli największego w Polsce wydarzenia realizowanego z myślą o Seniorach. Co roku bierze w niej udział ponad 10 tys. osób. Ostatnie wydarzenie byo miejscem licznych koncert, debat na tematy bliskie seniorom oraz stoisk, gdzie uczestnicy mogli zaczerpnporad. Jedno z nich zorganizowaliy take i my. Z przygotowanych przez Adamed dla Seniora bezpatnych badaspirometrii, poziomu glukozy we krwi oraz ciienia skorzystao kilkaset os. Dodatkowo prowadzone byy indywidualne konsultacje, w trakcie ktych Seniorzy zapoznawali siz technik uprawiania nordic-walking. Jesteśmy również partnerem strategicznym Ogólnopolskiego Porozumienia Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Wsparliśmy także finansowymi grantami w wysokości 10 tys. zł organizacje realizujące projekty, których celem jest wzmacnianie uczestnictwa osób starszych w życiu lokalnych społeczności oraz ich aktywizacja.

Jak duże jest grono odbiorców programu „Adamed dla Seniora"?

Bezpośrednio uczestnikami i beneficjentami projektu jest już kilkanaście tysięcy osób rocznie. Tylko w 2018 r. przeprowadziliśmy około 1000 bezpłatnych konsultacji z chirurgiem naczyniowym, ponad 2000 badań spirometrii, poziomu glukozy lub ciśnienia, a w realizowanych przez nas zajęciach prowadzonych przez trenerów nordic-walkingu wzięło udział aż 2000 osób.

Skąd pomysł na treningi nordic-walking?

Z Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020 wynika, że osoby 65+ są grupą, która najmniej czasu w ciągu dnia poświęca swoim zainteresowaniom zaledwie 8 min. Podjęcie przez Seniorów działań wykraczających poza codzienne potrzeby bytowe stanowi ogromne wyzwanie. Powodem tej sytuacji jest brak rozwiązań uwzględniających ich możliwości finansowe, miejsce zamieszkania, stan zdrowia czy doświadczenie życiowe. Stąd pomysł na uaktywnienie Seniorów podczas wydarzeń oraz zachęcenie ich do nordic-walkingu, którego uprawianie na co dzień nie generuje znaczących kosztów.

Czy obrany kierunek działań i swoje pomysły konsultowaliście wcześniej z osobami starszymi?

Wiemy, że wielu z nich rozmyśla o podróżach i rozwijaniu własnych pasji. Brakuje im jednak narzędzi i motywacji do realizacji tych marzeń. Warto pamiętać, że do przyczyn małej aktywności osób starszych należą także dolegliwości zdrowotne. Stąd nasze starania, aby w ramach programu łączyć wszystkie z tych elementów. W Seniorach drzemie ogromna siła, wiedza i doświadczenia. Przed nami kolejne projekty, które chcemy z nimi realizować w ramach wydarzeń plenerowych oraz stowarzyszeń senioralnych.

Projekt dofinansowany ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich

FIRMY I SAMORZĄDY ŁĄCZĄ SIŁY W OBRONIE I WSPIERANIU SENIORÓW

W GRUDNIU 2018 ZAKOŃCZYŁ SIĘ PIERWSZY ETAP KAMPANII „STOP MANIPULACJI, NIE KUPUJ NA PREZENTACJI!".

Podczas spotkania w Warszawie z przedstawicielami rządu, dziennikarzami oraz seniorami podsumowano pierwszy etap kampanii i zaprezentowano dalsze plany i wyzwania jakie przed nami stoją. Od marca 2018 r. przeprowadzono 110 warsztatów dla łącznej grupy 3200 seniorów i liderów seniorskich z małych miasteczek, wsi czy dużych metropolii. Zorganizowano 6 konferencji prasowych generując ponad 100 informacji medialnych. Kampania była promowana podczas 10 imprez masowych, w których wzięło udział łącznie 10 tys. osób. Podczas tych działań zostało rozdanych 12 tys. folderów informacyjnych. Przeprowadzono także konkurs na scenariusz reklamowego spotu telewizyjnego. Spot został wyprodukowany i wyemitowany na antenie mediów publicznych (m.in. Polskie Radio oraz TVP) i komercyjnych. Wystąpili w nim ambasadorowie Głosu Seniora i Ogólnopolskiej Karty Seniora: Wirginia Szmyt – DJ Wika z Warszawy, Barbara Maciejewska – Bacia w Locie z Łodzi, Stylowa Seniorka Hanna Piekarska oraz Marek Pilch – maratończyk z Krakowa.

W tegorocznym drugim etapie kampanii (2019) będziemy kontynuować powyższe działania. Dodatkowo rozpoczęliśmy akcję włączania w kampanię samorządów i firm z branży turystycznej – hoteli i uzdrowisk. Pierwsze gminy, hotele i uzdrowiska już przyłączają się do kampanii i deklarują, że nie będą wynajmować swojej powierzchni na prezentacje oraz będą informować swoich mieszkańców i gości o zagrożeniach związanych z udziałem w omawianych spotkaniach. Do kampanii dołączyli już m.in. Uzdrowisko Ciechocinek, Busko-Zdrój, Augustów, Hotel Gromada oraz gminy Zielonka, Płońsk, Włocławek i Iwanowice.

Będziemy też lobbować za zmianą prawa. Chcemy, aby wzorem Niemiec czy Austrii zakazać prezentacji poza siedzibą firmy, na których sprzedaje się produkty związane ze strefą zdrowotną. Chcemy także zakazania podpisywania umowy kredytowej poza lokalem przedsiębiorstwa oraz narzucić obowiązek ujawniania w zaproszeniu handlowego celu spotkania oraz produktów, które będą tam sprzedawane, a także wydłużenia okresu rezygnacji z 14 do 28 dni.

ORGANIZATORZY:

Głos Seniora

MANKO STOWARZYSZENIE

KARTA SENIORA OGÓLNOPOLSKA

Fundacja Aktywizacji Seniorów TERAZ

PATRONAT HONOROWY:

MARSZAŁEK SENATU RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ Stanisław Karczewski

Honorowy patronat Wicepremiera Rady Ministrów Beaty Szydło

Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej PATRONAT HONOROWY

FIO Fundusz Inicjatyw Obywatelskich Narodowy Instytut Wolności

Projekt dofinansowany ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich

ZUS Zakład Ubezpieczeń Społecznych

PARTNERZY:

Uzdrowisko Konstancin Uzdrowiska Polskie

Sanatorium Uzdrowiskowe Augustów

Uzdrowisko Ciechocinek

POLEX

PATRONI MEDIALNI:

TVP3 Poznań · TVP3 Białystok · TVP3 Kraków · TVP3 Opole · TVP3 Katowice · TVP3 Bydgoszcz · TVP3 Kielce · TVP3 Rzeszów · Radio Kraków · Głos · Radio Kielce

Polskie Radio RDC Radio dla Ciebie · Radio Poznań · Radio Gdańsk · Jedynka Polskie Radio · Polskie Radio Rzeszów · Gazeta Pomorska · Emaus · SPI

OD PREZENTACJI DO WINDYKACJI

WIEM, ŻE TRUDNO CI TO PRZYJĄĆ, ALE JEŚLI COKOLWIEK ZAKUPIŁEŚ NA PREZENTACJI, TO NAJPRAWDOPODOBNIEJ NABYŁEŚ TOWAR W BARDZO WYSOKIEJ CENIE, A ZATEM ZAPŁACIŁEŚ KILKADZIESIĄT RAZY WIĘCEJ NIŻ ON BYŁ WART. ZOSTAŁEŚ OSZUKANY, A INNI SIĘ WZBOGACILI I ZBILI NA TOBIE KAPITAŁ. KIM SĄ CI „INNI"? O TYM W DALSZEJ CZĘŚCI ARTYKUŁU.

Jakiś czas temu wzięłam udział w prezentacji, w ramach dziennikarskiego śledztwa z ramienia Głosu Seniora. Od kilku miesięcy prowadzimy ogólnopolską kampanię pt. „Stop manipulacji, nie kupuj na prezentacji!". Ostrzegamy, edukujemy, zdobywamy dowody oszustwa, by chronić osoby starsze.

Tym razem handlowcy zaprezentowali maty nefrytowe Elite Comfort. Tu uwaga: w Internecie identyczną nową matę można nabyć za 1 200 zł, co i tak jest już ceną wyższą od hurtowej, która wynosi ok. 400 zł. Po tej cenie nabyła go firma organizująca pokaz, ale uczestnikom pokazu (były to głównie osoby 60+) zaoferowano produkt po 10 900 zł za sztukę!

Po zaprezentowaniu maty odbył się pokaz garnków ze stali szlachetnej o wartości 7 900 zł, odkurzacza wodnego o wartości 7 900, termomixu o wartości 4 900 zł i sokowirówki o wartości 3 999 zł. Podkreślano przy tym mocno, że te produkty nie są na sprzedaż, tylko są prezentami od firmy, która jest sponsorem tego spotkania. W ramach promocji otrzymają je wylosowani szczęśliwcy.

Obejrzałam bardzo dokładnie i z bliska owe prezenty. Zdumiona byłam ich wysoką ceną w stosunku do kiepskiej jakości. Zapewniam, że każdy towar sprzedawany na prezentacjach posiada ceny nie mające nic wspólnego z rynkowymi. Sprzedawcy potrafią tak zmanipulować uczestników spotkania, że decydują się oni na kupno nie rozumiejąc, że przepłacają.

Wróćmy do masażera. Handlowiec argumentował w pierwszej kolejności, że ten „profesjonalny sprzęt z kamieniami nefrytowymi, sterowany na pilota zastępuje drogie masaże, które często kosztują ok. 100 zł za wizytę". Wyliczył, że 10 masaży zalecanych jako minimum, to już tysiąc złotych. Zakup zwróci się więc po 2-3 miesiącach.

Manipulacja polega na tym, że o ile cena za masaż 70-100 zł jest ceną rynkową, to cena za masażer 10 900 zł jest ceną zawyżoną w stosunku do jego faktycznej wartości.

Drugi wabik tej prezentacji polegał na losowaniu kopert. Nasza dwójka z Głosu Seniora wylosowała kopertę. Była to najwyższa „wygrana", bo wylosowaliśmy rabat w wysokości 5000 zł na zakup masażera i wszystkie wymienione nagrody. Inni wylosowali rabat i tylko po jednym z prezentów.

Teraz zastanówmy się, do czego próbowali przekonać mnie handlowcy. Twierdzili, że płacę tylko 5 900 zł za towar wart łącznie 35 tys. zł. Można się skusić? Można, chyba, że ma się swoją wersję wyliczeń, opartą na cenach producenta i cenach hurtowych, a nie cenach sprzedawcy z pokazów. Moje wyliczenie: zapłaciłabym 5 900 zł za towar, którego wartość rynkowa to ok. 2 500 zł.

Umowę podpisałam dla celów informacyjnych i dowodowych. Odstąpiłam od niej oczywiście już następnego dnia. Czy mogłabym uwierzyć w to, że firma na pokazie daje mi w prezencie połowę wartości nowego samochodu?

Dlaczego prezentacje skierowane są do osób starszych? Dlatego, że osoby starsze są ufne i wierzą w to, co usłyszą. Kto zastawił sieci na seniorów? Rynkowi gracze. Są to firmy, które pokazy organizują i towar sprzedają, ale nie tylko! Są to również banki, udzielające kredytów na zakup tych towarów, hotele i sanatoria podnajmujące sale na przeprowadzenie prezentacji i wreszcie firmy windykujące należności, których seniorzy często nie regulują. Wszyscy gracze się bogacą – senior zostaje oskubany.

Stop manipulacji - Nie kupuj na prezentacji

www.stopmanipulacjom.pl

SENIORZY GRAJĄ W PLANSZÓWKI!

GRY PLANSZOWE WRACAJĄ DO ŁASK. W STOWARZYSZENIU MANKO POSTANOWILIŚMY IŚĆ ZA TYM TRENDEM I STWORZYLIŚMY PRZY WSPARCIU FIRMY POLSKIE GRY PLANSZOWE, WRAZ Z PARTNERAMI Z RUMUNII, NIEMIEC I LITWY MIĘDZYNARODOWĄ GRĘ „ON THE WAY: LATAJĄCY REPORTERZY". GRA ZOSTAŁA Z ENTUZJAZMEM PRZYJĘTA PRZEZ SENIORÓW W POLSCE I W KRAJACH PARTNERSKICH.

Stołowa gra planszowa, o której mowa, powstała jako jeden z elementów międzynarodowego projektu SASME, którego celem jest wspieranie edukacji medialnej seniorów w Polsce, Rumunii, Niemczech i na Litwie. Gra planszowa to część programu edukacyjnego, który poprzez rozrywkę pozwala na utrwalanie materiału ze szkoleń medialnych, rozwijanie wiedzy geograficznej, kulturowej, umiejętności społecznych oraz ćwiczenie pamięci i umiejętności kalkulacji. Warto zaznaczyć, że gra została opracowana w konsultacji z seniorami 60+, zasiadającymi w specjalnie powołanej w tym celu Radzie Eksperckiej.

Scenariusz gry oparty jest na motywie podróżowania. Często dopiero w wieku senioralnym udaje się znaleźć czas, by na nowo pomyśleć o realizacji marzeń i pasji, odkładanych wcześniej z powodu obowiązków zawodowych i rodzinnych. Właśnie ta gra ma za zadanie to podkreślić i motywować nas, aby być aktywnym – planować, odkrywać, uczyć się, a nawet pracować i tanio podróżować w najdalsze miejsca Europy!

W trakcie rozgrywki gracze wcielają się w postać reportera międzynarodowego pisma, który podróżuje i odkrywa bogactwo różnych miast Europy. Zbiera najcenniejsze informacje (w formie żetonów) i przekazuje je do redakcji zdobywając za nie odpowiednie wynagrodzenie. Musi też odpowiadać na mniej lub bardziej zaskakujące pytania z różnych kategorii i dziedzin wiedzy. Osoba, która zgromadzi największą ilość pieniędzy – wygrywa!

Pilotaż i prezentacja gry „Latający Reporterzy" odbyły się w Polsce, w lutym i marcu 2018 r. w Krakowie – w kawiarni I love coffee i w Warszawie, w Pijalni Czekolady Wedel. Oba wydarzenia zgromadziły łącznie 55 seniorów, którzy pod okiem moderatorów poznawali grę i „walczyli" o miano najlepszego reportera. W pozostałych krajach współtworzących grę, również odbyły się tego typu spotkania. Gra powstała w czterech językach.

GRAMY! „W DRODZE: LATAJĄCY REPORTERZY"

WSZYSCY SENIORZY BIORĄCY UDZIAŁ W PROJEKCIE SASME OTRZYMALI GRĘ OD BENNOHAUS. PO DWÓCH TYGODNIACH DOMOWYCH TESTÓW, SPOTKALI SIĘ Z MENEDŻEREM PROJEKTU DARIĄ JARANOWSKĄ NA WSPÓLNĄ SESJĘ. SENIORZY PRZYZNAJĄ, ŻE PROJEKT GRY ZASŁUGUJE NA UZNANIE. PODKREŚLILI, ŻE JEST TO UNIKATOWY, DOBRZE PRZYGOTOWANY PRODUKT WYSOKIEJ JAKOŚCI. WIELU Z NICH ZGADZA SIĘ, ŻE „W DRODZE" TO DOBRA OKAZJA DLA SENIORÓW, BY TRENOWAĆ PAMIĘĆ I LOGICZNE MYŚLENIE. TO IDEALNY SPOSÓB NA SPĘDZENIE CZASU Z RODZINAMI.

Seniorzy dostrzegli jedynie jedną wadę związaną z grą – instrukcję. Zrozumienie zasad i rozpoczęcie samodzielnej rozgrywki było dla nich dość trudne. Przyznają, że powinien być ktoś, kto zawsze wyjaśni co i w jaki sposób zrobić dalej. W przyszłości także cena może być problemem. Michael Kickum, jeden z seniorów, mówi: „Gra jest wysokiej jakości, co zapewne pociągnie za sobą wysoką cenę."

Jednakże ci, którzy otrzymali grę w ramach projektu SASME, będą mogły spędzić dobrze czas z bliskimi, grając i ucząc się. „W drodze" jest świetną zabawą także dla młodych. Kiedy już zrozumiesz zasady, nie będziesz mógł oderwać się od gry. „Zaczęliśmy od ogólnych ankiet odnośnie gier planszowych, a skończyliśmy z tak wspaniałym produktem." – podsumowuje Daria Jaranowska.

RUMUŃSKIE WRAŻENIA Z GRY PLANSZOWEJ

GRA PLANSZOWA STANOWI DLA RUMUŃSKICH SENIORÓW MIŁY SPOSÓB NA AKTYWNOŚĆ I CZERPANIE RADOŚCI Z KONTAKTU Z PRZYJACIÓŁMI, A TAKŻE NAUKĘ NOWYCH RZECZY.

19 kwietnia zespół CPIP stoczył z seniorami ze Stowarzyszenia Seniorów pierwszą rozgrywkę w grze „W drodze: Latający reporterzy". Korzystając z tej okazji, wytłumaczyliśmy seniorom zasady rozgrywki, odpowiedzieliśmy na ich pytania i wyjaśniliśmy niejasności.

„To była świetna okazja na spędzanie wspólnie czasu i poszerzenie horyzontów" powiedział przewodniczący Stowarzyszenia, senior Nicu Vlad.

Ponieważ gry planszowe są atrakcyjne dla ludzi w każdym wieku, członkowie stowarzyszenia wspomnieli o planach wykorzystania gry w dalszych działaniach, tym razem z udziałem dzieci lub młodzieży.

Kiedy już poznali zasady, seniorzy poczuli wolność dziennikarza podróżującego po Europie. Podczas swoich podróży nauczyli się wykorzystywać swoje zdolności negocjacyjne i komunikacyjne by zdobyć jak najwięcej pieniędzy, podróżować taniej i planować wycieczki.

Na sam koniec seniorzy wspomnieli, że gra jest nie tylko zabawna, ale i bardzo korzystna dla starszych, zachęcając ich do aktywności i ciekawości świata.

„W DRODZE: LATAJĄCY REPORTERZY" NA LITWIE

GRA PLANSZOWA „W DRODZE: LATAJĄCY REPORTERZY" OKAZAŁA SIĘ DLA LITEWSKICH SENIORÓW BARDZO INTERESUJĄCA I WCIĄGAJĄCA. GRACZE PRZYZNAJĄ, ŻE GRA JEST NIE TYLKO ATRAKCYJNA, ALE I POŻYTECZNA. MOŻNA W NIĄ GRAĆ W DOWOLNEJ WIEKOWO GRUPIE, TAKŻE MIESZANEJ, I JEST DOBRĄ OKAZJĄ NA TRENING PAMIĘCI, LOGIKI ORAZ UMIEJĘTNOŚCI NEGOCJACJI. CZĘŚĆ SENIORÓW BYŁA TAKŻE BARDZO ZAINTERESOWANA ZAGRANIEM Z RODZINĄ I PRZYJACIÓŁMI PODCZAS WAKACJI CZY INNYCH OKAZJI.

Ta gra planszowa bardzo pomogła w otwarciu się seniorów na innych ludzi. Mieli szansę podzielić się doświadczeniami z innymi i czuli się słuchani. Pomogło im to przezwyciężyć uczucie samotności i opuszczenia.

Podczas wydarzenia doszło do pewnych problemów. Seniorom trudno było zapamiętać wszystkie zasady gry i przedmioty w niej występujące. Co więcej, niektórzy uczestnicy nigdy nie odwiedzili poszczególnych krajów. Problemy te zostały rozwiązane w trakcie gry. Seniorzy byli nadzorowani przez ekipę i mogli zmienić kraje.

Po zakończeniu rozgrywki seniorzy przyznali, że gra dostarcza sporo zabawy i jest bardzo cenna dla starszych. Zachęca ich do aktywności i współdziałania. Świetnie służy także poprawianiu pamięci oraz logicznego myślenia.

SASMIE

Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej Erasmus+

XI FORUM III WIEKU

Nowy Sącz – Krynica-Zdrój

4-7 września 2019 r.

BELFEREK

BIURO TURYSTYCZNE

WWW.BELFEREK.SEO.PL

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

12 634 23 17 | 575 550 302

11.00 - 17.00

Honorujemy Ogólnopolską Kartę Seniora
KARTA SENIORA OGÓLNOPOLSKA

WILLA KAMELIA

07.05-17.05	1250 ZŁ	11 DNI
09.06-19.06	1300 ZŁ	11 DNI
13.07-23.07	1350 ZŁ	11 DNI
01.07-12.07	1450 ZŁ	12 DNI
24.07-03.08	1350 ZŁ	11 DNI
04.08-14.08	1350 ZŁ	11 DNI
16.08-26.08	1350 ZŁ	11 DNI
27.08-06.09	1350 ZŁ	11 DNI
08.09-18.09	1300 ZŁ	11 DNI
19.09-29.09	1300 ZŁ	11 DNI
30.09-10.10	1250 ZŁ	11 DNI

TRUSKAWIEC

Uzdrowisko na Ukrainie
z zabiegami i dojazdem z Krakowa

SANATORIUM TRUSKAWIECKI

28.03-07.04	1300 ZŁ	11 DNI
26.04-04.05	990 ZŁ	9 DNI
28.06-10.07	1650 ZŁ	11 DNI
11.07-21.07	1450 ZŁ	11 DNI
22.07-01.08	1450 ZŁ	11 DNI
02.08-12.08	1450 ZŁ	11 DNI
13.08-23.08	1450 ZŁ	11 DNI
25.08-04.09	1450 ZŁ	11 DNI

POTRZEBNY JEST WAŻNY PASZPORT!

Wycieczki fakultatywne: zwiedzanie Lwowa, na operę do Lwowa, do Drohobycza.

WIELKANOC 2019

SZCZAWNICA
6 dni 18.04-23.04
Cena 690 zł z dojazdem

Cena zawiera:
- Transport Kraków--Szczawnica-Kraków
- Zakwaterowanie pokoje 2 osobowe z pełnym węzłem sanitarnym i TV
- Wyżywienie 3 razy dziennie w restauracji na miejscu - bufet
- Jedna z kolacji w formie bankietu z orkiestrą

ZAKOPANE
4 dni 19.04-22.04
Cena 560 zł/os z dojazdem

Cena zawiera:
- Transport Kraków--Zakopane-Kraków
- Zakwaterowanie pokoje 2 osobowe z pełnym węzłem sanitarnym i TV
- Wyżywienie 2 razy dziennie w restauracji na miejscu
- Uroczyste śniadanie Wielkanocne

BLOOD BROTHERS RUN

Już 6 kwietnia 2019 organizujemy pierwszy Międzynarodowy Bieg Krewniaków „BLOOD BROTHERS RUN". Bieg jest dedykowany promocji idei oddawania krwi i dla wsparcia Honorowych Dawców Krwi, w podziękowaniu za ich bezcenny dar.

Pragniemy zachęcić do udziału jak najwięcej osób, także grono Seniorów. Pragniemy, abyście biegnąc zadbali o swoją sprawność fizyczną, a przy okazji wsparli piękną inicjatywę jaką jest MOJA KREW czyli ogólnopolska kampania promująca honorowe krwiodawstwo.

W biegu mogą wziąć udział osoby w każdym wieku i w dowolnej sprawności fizycznej. Zapraszamy całe rodziny.

Wybierz dogodny dla Siebie dystans:
2,5 KM, 5 KM LUB 10 KM.

Nie chodzi nam o współzawodnictwo, lecz abyśmy się wszyscy świetnie bawili.

BLOOD BROTHERS RUN
6 kwietnia 2019 w uzdrowiskowej miejscowości Konstancin Jeziorna koło Warszawy.

Dołącz do rodziny Krewniaków.
Oferujemy specjalne zniżki na opłatę za uczestnictwo w biegu dla posiadaczy Ogólnopolskiej Karty Seniora.

Krew jest niezastąpionym lekiem, który pozyskuje się dzięki dobroci ludzkiej. Dzięki naszym działaniom promocyjnym i edukacyjnym przyłączyło się do oddawania krwi w Polsce tysiące dawców.

Krew potrzebna jest w Polsce co 15 sekund, by ratować zdrowie i życie ludzi.

Dlatego idea oddawania krwi jest tak ważna.

Bądźcie z Krewniakami 6 kwietnia!

Organizator Wydarzenia:

www.krewniacy.pl MOJA KREW

Partnerzy Wydarzenia:

WORLD HEALTHY LIVING FOUNDATION · ŻYJĘ ŚWIADOMIE KAMPANIA SPOŁECZNA · Głos Seniora · KARTA SENIORA · DuoLife

Bilety dostępne na stronie: online.datasport.pl

ZGORZELEC

WARTO SIĘ ZATRZYMAĆ... NIE TYLKO NA WEEKEND!

ZGORZELEC TO JEDNO Z NIELICZNYCH W EUROPIE MIAST PODZIELONYCH GRANICĄ. JEGO NAJBLIŻSZYM SĄSIADEM, A ZARAZEM NATURALNYM MIASTEM BLIŹNIACZYM JEST NIEMIECKIE GÖRLITZ – PERŁA ARCHITEKTURY I JEDNO Z NAJATRAKCYJNIEJSZYCH MIAST TURYSTYCZNYCH WSCHODNICH NIEMIEC.

Od 1998 r. obie miejscowości razem tworzą jedyne w swoim rodzaju Europa-Miasto Zgorzelec/Görlitz, proklamowane dla podkreślenia łączących je partnerskich stosunków. Razem stanowią też miejsce, gdzie spotykają się dwa światy, tworzące barwny tygiel kultur, tradycji i charakterów. Co ciekawe, dzięki przebiegającemu przez nie 15. południkowi zegarki w Europa-Mieście wskazują dokładnie czas środkowoeuropejski.

Zgorzelec, to doskonała baza wypadowa dla miłośników zabytków, historii oraz aktywnego wypoczynku. Jego największe atuty to urokliwe Przedmieście Nyskie z licznymi restauracjami i kawiarniami, a także zabytki sąsiedniego Görlitz, które dzięki budowlom z czasów późnego gotyku, renesansu, baroku i secesji jest architektonicznym dziełem sztuki. Odwiedzając Zgorzelec koniecznie trzeba zajrzeć do jednej z najbardziej reprezentacyjnych budowli miasta, dawnej Górnołużyckiej Hali Pamięci (nazwa przedwojenna), w której swoją siedzibę ma dzisiaj Miejski Dom Kultury.

Tę monumentalną pamiątkę zjednoczenia Niemiec i Górnych Łużyc wzniesiono w latach 1898-1902 według projektu prof. Hugo Behra. Fasadę budynku zdobią grupy rzeźb Hugo Lederera: „Wojna" i „Zwycięstwo", reliefy przedstawiające „okrucieństwa wojny" i „błogosławieństwo pokoju" oraz fryzy autorstwa Reinharda Schnaudera z Drezna. Na jednej ze ścian frontowych znajduje się tablica przypominająca, że tutaj 6 lipca 1950 r. podpisano umowę o wytyczeniu granicy na Odrze i Nysie, znaną jako „Układ zgorzelecki". Gmach zwieńczony górującą nad koronami drzew, charakterystyczną jasnozieloną przeszkloną kopułą jest ciekawą pamiątką historii miasta i jednym z najbardziej interesujących zabytków architektury, jakich nasze dwunarodowe Europa-Miasto Zgorzelec/Görlitz ma przeszło 4 tysiące!

Z roku na rok, coraz więcej osób przyciąga do Zgorzelca także atrakcyjna oferta kulturalno-rozrywkowa. Do rangi najatrakcyjniejszego miejskiego wydarzenia wyrosło w ostatnich latach święto starego miasta – „Jakuby", organizowane zawsze w ostatni weekend sierpnia równolegle do görlitzkiego Altstadtfest. Podwójny staromiejski festyn, który w Zgorzelcu dedykowany jest słynnemu mistykowi Jakubowi Böhme, odwiedzają tysiące gości z całego świata. Dom szewca-filozofa i poświęcona mu Izba Pamięci to jedna z najchętniej odwiedzanych zgorzeleckich atrakcji. Jednym z gości, którzy w ostatnich latach odwiedzili niepozorną kamieniczkę na Przedmieściu Nyskim był nawet Nicolas Cage, którego do Zgorzelca przywiodła fascynacja twórczością i postacią siedemnastowiecznego mistyka.

MIASTO ZGORZELEC

Znajdziesz na: www.zgorzelec.eu | facebook: zgorzelecEU | twitter:zgorzelecEU I instagram:zgorzelec_eu I YouTube:zgorzelecEU

DLA POLEPSZENIA NASTROJU

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

ZŁOTE MYŚLI

Znajdź pracę, którą lubisz, a do końca życia nie będziesz musiał pracować – **Konfucjusz**.

Siłę człowieka mierzy się liczbą jego nieprzyjaciół – **Władysław Stanisław Reymont**.

Kiedy pijemy białe wino – myślimy o głupotach, czerwone wino – mówimy głupoty, a kiedy pijemy szampana – robimy głupoty – **Henri Vidal**.

Wszystko należy robić tak prosto, jak to jest możliwe, ale nie prościej – **Albert Einstein**.

Pamiętaj o wybaczaniu swym wrogom. Nic ich bardziej nie rozjusza – **Oscar Wilde**.

Zawsze się wydaje, że w innym miejscu będzie lepiej – **Antoine de Saint-Exupéry**.

My rządzimy światem, a nami kobiety – **Ignacy Krasicki**.

Nigdy się nie tłumacz – przyjaciele tego nie potrzebują, a wrogowie i tak nie uwierzą – **Mark Twain.**

Szczęście sprzyja odważnym – **Vergilius**.

HUMOR

Profesor opowiada swojemu koledze: śniło mi się, że wykładam. Budzę się, i rzeczywiście.

Jeżeli kobieta lewą nogę włoży do gorącej wody, a prawą do topniejącego lodu, to wówczas średnio powinna czuć się dobrze. Na tym właśnie polega statystyka.

Żona do męża: mam dla Ciebie dwie wiadomości: dobrą i złą. Słucham. Odchodzę od ciebie. No dobrze, a ta zła!

Po czym poznać, że mężczyzna się zakochał? Przez kilka dni mniej interesuje się swoim samochodem.

Statystyczne badania wykazały, że mężczyźni pantoflarze częściej zapadają na zawał serca.

Dlaczego pan profesor nie przyszedł z małżonką? Rzeczywiście, wychodząc z domu cały czas miałem wrażenie, że czegoś zapomniałem.

Życie jest piękne, jeżeli prawidłowo dobierze się środki antydepresyjne…

Dlaczego Ewa zjadła jabłko? Bo raj był tak idealnym miejscem, że nie było na co narzekać i czego poprawiać. A to już jest kompletnie sprzeczne z kobiecą naturą.

Żona do męża: kochanie, jakie lubisz kobiety? Ładne czy inteligentne? Ani jedne ani drugie. Tylko ty mi się podobasz.

CZEKAMY NA PAŃSTWA PROPOZYCJE ZŁOTYCH MYŚLI, FRASZEK I DOWCIPÓW

FRASZKI JANA SZTAUDYNGERA

Sprostowanie do poprzedniego numeru

Z Tomu Krakowskie Piórka:

Było:
Kraków – Kraków nie potrzebuje chwały, wieki mu je dały”
Powinno być:
Kraków – Kraków nie potrzebuje chwały, wieki mu dosyć dały”

Z TOMU „Krakowskie Piórka”

BREDNIE
Że Kraków w nocy śpi – brednie!
Kraków śpi w nocy i we dnie.

GRANICE CNOTY
Najcnotliwsza krakowianka
Rada pokazać kolanka.

WOLNE MIASTO KRAKÓW
Popatrz na tempo krakowiaków,
Zrozumiesz „Wolne Miasto Kraków”.

NA WAWEL
Na Wawel, na Wawel, krakowiaczku żwawy,
Tam się zbiera siano z narodowej trawy.

ZŁOTY KRAKÓW
Złoty Kraków, jak złota Praga,
Jest najpiękniejszy, gdy mgła mu pomaga.

Z TOMU „Szumowiny”

MĄDRY
Mądry nawet tej nie wierzy,
Z którą właśnie leży.

TAK LEPIEJ
Zakochani są ślepi!
Ale to może i dla nich lepiej.

SUKCESY
Nigdy mi nie odmówiły
Te, które mi się śniły.

PROLOG SKLEROZ
Już prolog skleroz,
A wciąż ten Eros.

SALA PORTRETOWA
W sercu swoim mam
Galerię pięknych dam.

NAJLEPSZY MAGNES
Żaden magnes tak nie działa,
Jak magnes pięknego ciała.

Z TOMU „ŻYCIE, PRZEMIJANIE”

MĄDROŚĆ Z WIEKIEM
Ta mądrość człowiekowi
Przychodzi dopiero z wiekiem:
Nie każdy pies jest psem,
Nie każdy człowiek – człowiekiem.

LITERATURA:
1.”Puch ostu” Jan Sztaudynger, Wydawnictwo Literackie Kraków, 2004.
2.”Piórka prawie wszystkie” Jan Sztaudynger, Wydawnictwo Literackie Kraków, 2008.

EUROPEJSKI Głos SENIORA

BIGOS

POLSKA

Składniki:

- *500 g mięsa wieprzowego (np. karkówki)*
- *200 g kiełbasy wiejskiej*
- *1 cebula*
- *2 łyżki oleju roślinnego*
- *3 szklanki wody*
- *30 g suszonych grzybów*
- *2 łyżki powideł śliwkowych lub kilka suszonych śliwek*
- *1 jabłko - reneta lub antonówka*
- *1 kg kiszonej kapusty*
- *1 łyżka koncentratu pomidorowego*
- *1 łyżka mąki*
- *1 łyżka masła*

Przyprawy

- *sól i pieprz, 1 listek laurowy, 2 ziela angielskie, 1 łyżeczka kminku, 2 łyżeczki majeranku*

Przygotowanie:

Mięso pokroić w kostkę. Cebulę pokroić w kosteczkę i zeszklić na oleju w dużym garnku. Dodać mięso i dokładnie je obsmażyć.

Wlać 2 szklanki gorącej wody, posolić, doprawić pieprzem i zagotować. Następnie dodać suszone grzyby, przykryć, zmniejszyć ogień i gotować przez ok. 45 minut.

Dodać listek laurowy, ziele angielskie, kminek, majeranek, powidła śliwkowe lub posiekane śliwki, obrane i pokrojone w kosteczkę obrane jabłko i wymieszać.

Dodać kiszoną kapustę, wlać szklankę wody, wymieszać, przykryć i gotować do miękkości kapusty przez ok. 45 minut. Mniej więcej w połowie gotowania dodać obraną i pokrojoną na kawałeczki kiełbasę. Pod koniec dodać koncentrat pomidorowy.

Mąkę podsmażyć na suchej patelni, gdy zacznie brązowieć dodać łyżkę masła i mieszać aż masło się rozpuści. Trzymając patelnię na ogniu dodać stopniowo kilka łyżek kapusty cały czas mieszając. Przełożyć zawartość patelni z powrotem do garnka, wymieszać i zagotować.

PIECZONY KALAFIOR

prosty przepis na lato

RUMUNIA

Składniki:

- *1,5 kg kalafiora*
- *4 jajka*
- *200 g kwaśnej śmietany*
- *200 g tartego twardego sera solankowego*
- *3 łyżki semoliny*
- *1 łyżka mąki*
- *masło do nasmarowania formy*

Przygotowanie:

Ugotuj kwiaty kalafiora, odcedź i zostaw to ostygnięcia. W międzyczasie wysmaruj formę masłem, wysyp częścią semoliny. Zmieszaj jajka, sól, kwaśną śmietanę, mąkę i pozostałą semolinę.

Umieść kwiaty kalafiora w formie, posyp połową sera, mieszanką jajek i śmietany polej kalafior, a potem posyp resztą rera.

Piecz przez 2 minuty.

Najlepiej zjeść od razu, ale na zimno również jest smaczne.

SUPER GULASZ

(dla 6 lub 8 osób)

Składniki

- *1 kg gulaszu wieprzowego*
- *Sól, pieprz*
- *6 cebuli*
- *1 duża szklanka mrożonego groszku*
- *1 puszka zielonej fasolki (ok. 225 g)*
- *500 g świeżych pieczarek (białych lub brązowych)*
- *1 czerwona i 1 żółta papryka*
- *500 ml sosu Zingara*
- *1 szklanka crème fraîche*
- *250 ml mleka*

NIEMCY

Przygotowanie:

Nagrzej piekarnik do 180°C, góra i dół, bez termoobiegu. Przyprawy gulasz solą i pieprzem i umieść go w dużym naczyniu żaroodpornym. Pokrój cebulę w kostkę i posyp nią mięso. Po odlaniu z zalewy dodaj fasolę razem z groszkiem do mięsa. Umyj pieczarki i potnij je w plasterki. Umyj paprykę i pokrój ją w kostkę. Umieść paprykę i grzyby w naczyniu. Zmieszaj sos Zingara z crème fraîche i mlekiem, polej mięso. Umieść gulasz w gorącym piekarniku i piecz go pod przykryciem przez ok. 2 godziny.

Gulasz najlepiej serwować ze szpeclami lub ryżem oraz chrupiącą sałatką.

TRADYCYJNA LITEWSKA ZIMNA ZUPA Z BURAKÓW

LITWA

Składniki:

- *500 gramów buraków ukiszonych w soku jabłkowym*
- *2 ogórki*
- *20 gramów kopru*
- *30 gramów zielonej cebulki*
- *1 litr kefiru*
- *1 szczypta soli*
- *3 jajka*

Przygotowanie:

Ugotuj jajka, ostudź je i obierz, a potem potnij w plasterki. Ogórki pokrój na małe kawałki. Posiekaj koper i cebulkę. Umieść buraki w dużej misce. Dodaj pokrojone ogórki i cebulę. Polej to kefirem. Jeżeli chcesz, żeby zupa była bardziej płynna, możesz lekko ją rozcieńczyć za pomocą mleka lub gotowanej wody. Dodaj soli. Podawaj wraz z ciepłymi ziemniakami. Na wierzchu połóż pokrojone jajko.

TRUSKAWIEC 2019

Kompleksowe 14-dniowe turnusy sanatoryjne na Ukrainie
Najlepsze sanatoria 90 km od granicy z Polską
Karpaty, Szachtar, Promenade

Florian Travel®
biuro podróży

W PAKIECIE:

- 14-dniowy pobyt w jednym z najlepszych obiektów sanatoryjnych w Truskawcu
- pełna opieka lekarska
- komplet badań wykonany na miejscu
- codzienne zabiegi, m.in. balneoterapia, hydroterapia, inhalacje, aplikacje ozokerytu i glaukonitu, aromaterapia, zabiegi ginekologiczne, zabiegi oczyszczające, manipulacje, masaże (górnego odcinka kręgosłupa), fizjoterapia;
- pełne wyżywienie (3 posiłki dziennie)
- zaplecze rekreacyjne (basen, siłownia)
- ubezpieczenie NNW i KL
- opieka polskojęzycznego rezydenta

DOJAZD Z POLSKI (KRAKÓW, RZESZÓW, PRZEMYŚL)

TERMINY WYJAZDÓW 2019

- 30.03-12.04.2019
- 28.04-11.05.2019
- 11.05-24.05.2019
- 24.05-06.06.2019
- 06.06-19.06.2019
- 19.06-02.07.2019
- 02.07-15.07.2019
- 15.07-28.07.2019
- 28.07-10.08.2019
- 10.08-23.08.2019
- 23.08-05.09.2019
- 05.09-18.09.2019
- 18.09-01.10.2019
- 01.10-14.10.2019
- 14.10-27.10.2019

Honorujemy Ogólnopolską Kartę Seniora
KARTA SENIORA OGÓLNOPOLSKA

Truskawiec to jedno z najstarszych i najbardziej znanych uzdrowisk w Europie. Jego sława obiegła niemal cały świat. Położony u przedgórza Karpat w odległości 100 km od Lwowa i 90 km od granicy z Polską. To miejsce bogate w unikalne w skali światowej pokłady wód mineralnych, złoża wosku ziemnego, soli oraz wyjątkowo czyste powietrze stwarza idealne warunki dla leczenia i profilaktyki wielu chorób. W Truskawcu leczy się: choroby dwunastnicy, jelit i żołądka, drogi żółciowe ze skłonnością do tworzenia się kamieni żółciowych, kamicę nerkową, wątrobę, trzustkę i nerki, choroby przewodów moczowych, układu krążenia i serca, prostaty, dolegliwości ginekologiczne, problemy kręgosłupa i dysków, choroby dermatologiczne, nerwy i korzonki nerwowe, żylaki, płuca, reumatyzm, schorzenia stawów, choroby gardła, oskrzeli i płuc, otyłość, cukrzycę, wyczerpanie nerwowe.

Kuracjusze z Truskawca wracają wypoczęci i zrelaksowani, z nowymi siłami, a co najważniejsze potwierdzają, że przez długi czas po powrocie odczuwają dobroczynny wpływ pobytu w Truskawcu na ich zdrowie.

Zapraszamy do kontaktu

+48 12 397 49 22

turnusyrehabilitacyjne@floriantravel.com
ul. Karmelicka 32/3, 31-128 Kraków

www.floriantravel.pl

Głos SENIORA

MANKO STOWARZYSZENIE

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 1600 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 (kwatera)*
- *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

SANATORIUM UZDROWISKOWE ŁĄCZNOŚĆ SP. Z O.O.
- *10% upustu na pobyt leczniczy z zabiegami i wyżywieniem (min 7 dób)*

Ul. Warzelniana 4, 87-720 Ciechocinek, rezerwacje@sanatorium-laczność.pl, Tel. 54 283 62 67

OŚRODEK REHABILITACYJNO-WYPOCZYNKOWY DOZAMEL
- *- 10% rabatu przy pobycie wypoczynkowym oraz 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, tel. 94 35 33 700

SANATORIUM UZDROWISKOWE AUGUSTÓW
- *7% zniżki na pobyty lecznicze stacjonarne, bezpłatne wypożyczenie rowerów turystycznych oraz bezpłatny parking*

Ul. Zdrojowa 3/5/7, 16-300 Augustów, sanatorium.augustów@biavita.pl, tel. 87 643 28 71

DENTA-MED CAŁODOBOWE CENTRUM STOMATOLOGICZNE
- *10% zniżki na protezy ruchome, 15% korony, mosty, 20% rentgen*

Ul. Gertrudy 4, 31-046 Kraków, www.denta-med.com, tel. 12 422 22 21

BIURO TURYSTYCZNE SENIOR
- *6% zniżki*

Ul. Św. Mikołaja 12/104, 50-077 Wrocław, wwwsenior.wroclaw.pl, tel. 792 826 292

PRIMAX MEDICA SP. Z O.O
- *10% zniżki na zakup opasek magnetycznych na stawy, pasy na kręgosłup, maty i materace z wbudowaną leczniczą technologią MMS Therapy,*

www.sklep@eprimax.pl, tel. 504 638 019

UZDROWISKO KONSTANCIN-ZDRÓJ S.A.
- *5% rabatu na usługi oferowane przez Uzdrowisko*

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

ZAKŁAD LECZNICZY „UZDROWISKO NAŁĘCZÓW" S.A.
- *% rabat rosnący wraz z wiekiem, na pobyty sanatoryjne i SPA – min. 3 doby + dla osoby towarzyszącej rabat 10%*

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

UZDROWISKO LĄDEK-DŁUGOPOLE S.A.
- *10% zniżki na zabiegi w Lądku-Zdroju ; 15% zniżki na zabiegi w Długopolu-Zdroju*

ul. Wolności 4 ; 57-540 Lądek-Zdrój ; Iwona.sobolewska@uzdrowisko-ladek.pl ; 74 814 64 55 ; www.uzdrowisko-ladek.pl

GEMINI KLINIKA OKULISTYCZNA
- *Przejazd do kliniki w Czechach – bezpłatny*

Ul. U Gemini 360, 760 01 Zlin; ales.jiratko@gemini.cz ; +420 730 873 130; www.gemini.cz/pl

AMPLIFON POLAND SP.Z.O.O.
- *Rabat 10% na środki pielęgnacyjne*

60 oddziałów w całej Polsce; www.amplifon.com.pl; infolinia: 800 888 899

OŚRODEK WYPOCZYNKOWY "TATRZAŃSKA"
- *5% rabatu na wszystkie usługi w OW "Zakopiec"*

ul. Jaszczurówka 23c ; 34-500 Zakopane ; biuro@zakopiec.pl ; info@zakopiec.pl ; 18 201 14 11, 507 035 901, 601 449 250 ; www.zakopiec.pl

BIURO PODRÓŻY "ARION TOUROPERATOR" SP. Z O.O.
- *10% zniżki na ofertę biura*

ul. Karmelicka 32 ; 31-128 Kraków ; arion@arion.pl ; 12 632 01 50, 601 51 18 97 ; www.arion.pl

KRAKOWSKA JASKINIA SOLNA & WELLNESS
- *10% rabatu na wstęp*

Ul. Długa 48/21 ; 31-147 Kraków; krakowskajaskiniasolna@gmail.com ; Tel.: (12) 623 71 90; www.krakowskajaskiniasolna.pl

Pełną listę firm oferujących zniżki możesz pobrać ze strony: www.glosseniora.pl

ZAMÓWIENIE PRENUMERATY OGÓLNOPOLSKIEGO MAGAZYNU GŁOS SENIORA
(obowiązuje na 6 kolejnych numerów magazynu)

Rodzaj prenumeraty:

- ☐ 35,00 zł* 6 kolejnych numerów (po jednym egzemplarzu każdego wydania)
- ☐ 5,90 zł* jeden wybrany egzemplarz w roku 2019

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

Głos SENIORA

Adres do wysyłki:	
Nazwa firmy / Imię i nazwisko	
Ulica, nr domu, nr lokalu	
Kod i miejscowość	
Telefon	
E-mail:	

WYPEŁNIONE ZAMÓWIENIE PROSIMY ODESŁAĆ NA ADRES:
Stowarzyszenie MANKO al. J. Słowackiego 46/30, 30-018 Kraków
z dopiskiem „Prenumerata Głosu Seniora" lub na adres e-mail: **kontakt@manko.pl**
– PRZESŁANIE ZAMÓWIENIA JEST KONIECZNE DO ZREALIZOWANIA PRENUMERATY.

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

.....

data i czytelny podpis

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

DOWÓD/POKWITOWANIE DLA ZLECENIODAWCY

nr rachunku odbiorcy: 57 2490 0005 0000 4500 9810 9905

odbiorca:
Stowarzyszenie MANKO
ul. Siarczki 16
30-698 Kraków

kwota:

zleceniodawca:

tytułem:

stempel dzienny

opłata:

nazwa odbiorcy: Stowarzyszenie MANKO, Siarczki 16

nazwa odbiorcy cd.: 30-698 Kraków

nr rachunku odbiorcy: 57 2490 0005 0000 4500 9810 9905

waluta: 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.vot.pl/posk

Numer karty: | | | | | | |

MANKO STOWARZYSZENIE

EUROPEJSKI Głos SENIORA

KARTA SENIORA EUROPEJSKA

FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY DLA UCZESTNIKÓW PROGRAMU „EUROPEJSKA KARTA SENIORA”*

Proszę o przyjęcie mnie w poczet uczestników programu „Europejska Karta Seniora”. Oświadczam, że znane mi są postanowienia Regulaminu. Jednocześnie zobowiązuję się do jego przestrzegania.

PROSZĘ WYPEŁNIĆ PISMEM DRUKOWANYM

Miejscowość: _____ Data: | | | | | | | | |
d d m m r r r r

DANE OSOBOWE

Imię (imiona): _____

Nazwisko: _____ Płeć: M: ☐ K: ☐

Miejscowość urodzenia: _____ Data urodzenia: | | | | | | | | |
d d m m r r r r

DANE KONTAKTOWE

Ulica: _____

Numer domu: | | | | | | Numer lokalu: | | | | | | Miejscowość _____

Kod pocztowy: | | | - | | | | Województwo: _____

Numer telefonu: stacjonarny: ☐ komórkowy: ☐ | | | | | | | | | | | | | | | | |

Adres e-mail: _____

☐ Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w powyższym formularzu przez Stowarzyszenie MANKO z siedzibą przy ul. Siarczki 16, 30-698 Kraków, w celu wydania Europejskiej Karty Seniora, zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) Oświadczam, że wyrażam zgodę dobrowolnie oraz zostałem poinformowany, że mam prawo wglądu, poprawienia swoich danych, usunięcia swoich danych oraz sprzeciwu wobec ich przetwarzania do wyżej wspomnianego celu.
Wyrażenie zgody jest niezbędne do wydania Europejskiej Karty Seniora.

☐ Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych dla celów marketingowych, w tym marketingu bezpośredniego. Oznacza ona w szczególności zgodę na otrzymywanie informacji marketingowych od Stowarzyszenia MANKO z siedzibą przy ul. Siarczki 16, 30-698 Kraków drogą telefoniczną, emailową oraz pocztową dotyczących m.in. wydarzeń organizowanych dla seniorów Oświadczam, że wyrażam zgodę dobrowolnie oraz zostałem poinformowany, że mam prawo wglądu, poprawienia swoich danych, usunięcia swoich danych oraz sprzeciwu wobec ich przetwarzania do wyżej wspomnianego celu.

☐ Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w celach handlowych przez Stowarzyszenie MANKO z siedzibą przy ul. Siarczki 16, 30-698 Kraków oraz podmioty współpracujące ze Stowarzyszeniem MANKO m.in. dotyczących ofert, promocji, rabatów dla seniorów za pośrednictwem poczty tradycyjnej, środków komunikacji elektronicznej oraz telekomunikacyjnych urządzeń końcowych, w tym w formie wiadomości e-mail, sms lub telefonicznie (zgodnie z art. 10 ustawy o świadczeniu usług drogą elektroniczną z dnia 18.07.2002 r. oraz zgodnie z art. 172 ust. 1 ustawy Prawo telekomunikacyjne z dnia 16.07.2004 r.). Oświadczam, że wyrażam zgodę dobrowolnie oraz zostałem poinformowany, że mam prawo wglądu, poprawienia swoich danych, usunięcia swoich danych oraz sprzeciwu wobec ich przetwarzania do wyżej wspomnianego celu.

Własnoręczny czytelny podpis:

* WYPEŁNIONY PISMEM DRUKOWANYM FORMULARZ PROSIMY ODESŁAĆ POCZTĄ TRADYCYJNĄ (WRAZ ZE ZNACZKIEM POCZTOWYM I ZAADRESOWANĄ KOPERTĄ) NA ADRES REDAKCJI **„GŁOS SENIORA”** (AL. J. SŁOWACKIEGO 46/30, 30-018 KRAKÓW).

PROSIMY O WSPARCIE PROJEKTU DAROWIZNĄ NA ADRES: **STOWARZYSZENIE MANKO**, UL. SIARCZKI 16, 30-698 KRAKÓW.
NUMER RACHUNKU BANKOWEGO: **57 2490 0005 0000 4500 9810 9905**
BAZA FIRM HONORUJĄCYCH KARTĘ SENIORA JEST DOSTĘPNA NA **WWW.GLOSSENIORA.PL**

SASMIE

Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej Erasmus+

SENIORZY Z PASJĄ

EUROPEJSKI Głos SENIORA

KARTA SENIORA EUROPEJSKA

MANKO STOWARZYSZENIE

POLSKIE GRY PLANSZOWE

CPIP

AKO

MAŁGORZATA CHMIELEWSKA
Polska, prowadzi 9 domów dla potrzebujących

AURICA CHISALITA I ZENOVIA STANCA,
Rumunia, teatr

JANINA PRICEVICIENĖ,
Litwa, folklor

MAREK PILCH, Polska, biegi

MICHAEL KICKUM, Niemcy, fotografia

Głos SENIORA

Przekaż nam swój 1%!

KRS 0000225549

stowarzyszeniemanko.pl

SENIORZE, WESPRZYJ DZIAŁANIA STOWARZYSZENIA MANKO – GŁOSU SENIORA

Głos SENIORA

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

KARTA SENIORA OGÓLNOPOLSKA

www.stowarzyszeniemanko.pl