

NR 12

LISTOPAD 2014

ISSN 2299-6990

www.glosseniora.pl

Głos SENIORA MAŁOPOLSKA



KARTA SENIORA
MAŁOPOLSKA

ZAPRASZAMY
NA MAŁOPOLSKI
DZIEŃ SENIORA
29 LISTOPADA
GODZ. 10-16.30



CUKRZYCA
- EPIDEMIA
XXI WIEKU



SENIOR
W UZDROWISKU

JERZY MICHAŁ BOŻYK
LAUREATEM PLEBISCYTU „POZA
STEREOTYPEM – SENIOR ROKU 2013”

FOT. MARCIN URBAN



ZNAJDŹ NAS NA FACEBOOKU:

<https://www.facebook.com/GlosSeniora>

MANKO
STOWARZYSZENIE

WYDAWCA:
Stowarzyszenie MANKO

MANKO
STOWARZYSZENIE

ADRES REDAKCJI:
ul. Słowackiego 46/30, 30-018 Kraków
tel./faks 12 429 37 28
e-mail: glos.seniora@manko.pl
promocja@manko.pl
kartaseniora@manko.pl

REDAKTOR NACZELNY:
Łukasz Salwarowski
salwarowski@manko.pl

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:
Sabina Bryś
sabina.brys@manko.pl
Edward Gretschel
myslzdrowo@manko.pl
Magdalena Skała
promocja@manko.pl
Anna Pawlak
anna.pawlak@manko.pl
Andrzej Skrzyński
skrzyński@manko.pl
Dorota Kościelniak
kartaseniora@manko.pl

WSPÓŁPRACA:
Elżbieta Maria Brodzik
Bożena Chorzępa
Iwona Ćwik
Jan W. Dobrowolski
Krzysztof Dymura
Basia Gagnon
Bożena Maria Gielarowska
Edward Gretschel
Ada Kopeć-Pawlikowska
Wiesław Janusz Mikulski
Jolanta Marciniak-Grela
Magdalena Osiak
Mariusz Parlicki
Mieczysław Pasowicz
Joanna Roman
Katarzyna Rosa
Helena Waśniowska
Leokadia Winter
Dorota Włosowicz
Barbara Wolfram-Morawska

KOORDYNATOR PROJEKTU:
Sabina Bryś

PROJEKT I SKŁAD GRAFICZNY:
Jarosław Szczurek

DRUK:
INTROMAX Drukarnia Offsetowa
Kraków, ul. Biskupińska 21

NAKLAD: 6 tys. egz.
ISSN 2299-6990

Redakcja nie zwraca materiałów
niezamówionych, zastrzega sobie prawo
skracania i redagowania nadesłanych tekstów.

Głos
SENIORA
MAŁOPOLSKA

SPIS TREŚCI

www.glosseniora.pl

WYWIAD 4-5	KULTURA 29
MAŁOPOLSKA GERIATRIA MA SIĘ DOBRZE 4	GROTESKA – TEATR PRZYJAZNY SENIOROM 29
MYŚL ZDROWO 6-15	WARTO WIEDZIEĆ 30-31
ZDROWIE I MEDYCYNA PRZYSZŁOŚCI 6	UNIwersYTET OTWARTY DLA WSZYSTKICH W AGH 30-31
CUKRZYCA – NIEZAKAŻNA EPIDEMIA XXI WIEKU 8	AKTYWNY SENIOR 32-33
CUKRZYCA KIEDYŚ I DZIŚ 10	UKRYTE SKRZYDŁA 32
NIEDOSŁUCH ZWIĄZANY Z WIEKIEM 12	WOKÓŁ GALICJI – PODRÓŻE NIEODLEGŁE 33
WITAMINA C MÓWI STOP JESIENNYM INFEKCIOM 14	TARNOWSCY SENIORZY – AKTYWNI, TWÓRCZY, Z PASJĄ 33
WARTO WIEDZIEĆ 16-19	SENIOR W UZDROWISKU 34-37
MAŁOPOLSKI SENIOR BEZPIECZNY NA DRODZE 16	MIEJSCE GDZIE NIEBO STYKA SIĘ Z ZIEMIĄ 34
SENIORZE, NIE BÓJ SIĘ NOWYCH TECHNOLOGII! 18	TEŻNIA WIELICKA 35
MIĘDZYPOKOLENIOWE INTEGRACJE W BIBICACH4 18	CENTRUM REHABILITACJI SWOSZOWICE 36
MAŁOPOLSKI PLEBISCYT POZA STEREOTYPEM – SENIOR ROKU 2013 ROZSTRZYGNIĘTY 19	LISTY 38-39
WYWIAD 20-22	CZAS NA PASJĘ 40
JERZY MICHAŁ BOŻYK LAUREATEM PLEBISCYTU „POZA STEREOTYPEM – SENIOR ROKU 2013” 20	PASJA ŻYCIA 40
MAŁOPOLSKA KARTA SENIORA 23-28	SENIOR POLECA 41
	LAWENDOWY POKÓJ 41
	POEZJA 42-43

PROJEKT ZREALIZOWANO PRZY WSPARCIU FINANSOWYM
WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO



Małopolska



Szanowni Państwo,

i znów historia zatoczyła koło... Znów mamy listopad i znów wydajemy „Małopolski Głos Seniora”. Znów tuż za nami Ogólnopolski Dzień Seniora, a tuż przed – organizowany przez nas Małopolski Dzień Seniora. Na szczęście w naszej historii nie powtarzalność wydarzeń jest najważniejsza, lecz to, co się w tzw. międzyczasie zdążyło wydarzyć.

A patrząc z naszej perspektywy wydarzyło się wiele. Po zakończeniu drugiej edycji „Głosu Seniora” zakwalifikowaliśmy się do następnej, dzięki czemu mogliśmy wydać kolejne numery naszego ogólnopolskiego magazynu i zorganizować kolejne szkolenia i wykłady dla seniorów.

Podjęliśmy w ciągu tego roku także nowe działania. Jednym z nich jest „Życie zaczyna się po sześćdziesiątce”, a w jego ramach – produkcja spotu i kalendarza ściennego na rok 2015 z udziałem seniorów. Promujemy w nich aktywne postawy i ogromny potencjał drzemący w osobach w wieku 60+.

Chcąc uzupełnić wiedzę seniorów na temat profilaktyki chorób i zdrowego trybu życia, rozpoczęliśmy projekt „Uniwersytet trzeciego wieku/klub seniora promujący zdrowie”, współfinansowany przez Ministerstwo Zdrowia. Jego efektem jest wydanie poradnika na temat profilaktyki chorób cywilizacyjnych oraz wyłonienie w konkursie organizacji senioralnych najbardziej zaangażowanych w promocję zdrowego trybu życia. Poznamy je już 29 listopada podczas Małopolskiego Dnia Seniora.

W ramach projektu Małopolski Senior, przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego, wydajemy niniejsze, drugie wydanie „Małopolskiego Głosu Seniora”, realizujemy projekt pn. Małopolski Otwarty UTW, organizujemy drugą edycję Małopolskiego Dnia Seniora,

rozdajemy seniorom Małopolskie Karty Seniora, uprawniające ich posiadaczy do zniżek na produkty i usługi, które oferują partnerzy projektu. Zapraszam Państwa do uczestnictwa w ww. projektach i przystąpienia do programu Małopolskiej Karty Seniora poprzez odesłanie wypełnionego formularza, który publikujemy w niniejszym wydaniu.

Po tym nieskromnym zaanonsowaniu działań Stowarzyszenia Manko, wydawcy „Głosu Seniora”, trudno nie podkreślić i Państwa rosnącej aktywności. Niektóre z jej przykładów publikujemy w niniejszym wydaniu, a w wielu mamy okazję uczestniczyć za sprawą obejmowanych patronatów medialnych – dziękuję za liczne zaproszenia!

W tym wydaniu także wiele porad związanych z chorobami cywilizacyjnymi i chorobami wieku starszego oraz ich profilaktyką (Zdrowie i medycyna przyszłości, Cukrzyca – niezakaźna epidemia XXI wieku, Niedosłuch związany z wiekiem), wywiady (Małopolska geriatryka ma się dobrze, Moje życie to śpiew), nowości z lecznictwa uzdrowiskowego (Teżnia wielicka, Uzdrowisko Wysowa-Zdrój – miejsce, gdzie niebo styka się z ziemią, O rehabilitacji słów kilka), przykłady projektów dla seniorów (Senior bezpieczny na drodze, Małopolski plebiscyt „Poza Stereotypem – Senior Roku 2013”, Ukryte skrzydła) i organizowanych przez seniorów. Jak zwykle także Państwa pasje, polemiki, poezje, polecane książki. Zapraszam do lektury i... do zobaczenia na Małopolskim Dniu Seniora 29 listopada! Relację z niego znajdą Państwo w najbliższym, grudniowym wydaniu ogólnopolskiego „Głosu Seniora”, który może powstać także dzięki Państwa medialnemu zaangażowaniu – serdecznie zapraszam!

Łukasz Salwarowski
redaktor naczelny „Głosu Seniora”

MAŁOPOLSKA GERIATRIA MA SIĘ DOBRZE

– ROZMOWA Z **WOJCIECHEM KOZAKIEM**, WICEMARSZAŁKIEM WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

Panie Marszałku, jak Pan ocenia dzisiaj galę plebiscytu „Poza Stereotypem – Senior Roku 2013” w porównaniu z ubiegłoroczną?

Jeżeli mówimy o imprezie „Poza Stereotypem – Senior Roku 2013”, to uważam, że jest to jedyna tego typu gala, która pokazuje dorobek wielu dzielnych ludzi. Tegoroczny przegląd regionalny endemicznych dokonania wykazuje znaczący postęp w podejmowaniu nowych, ciekawych inicjatyw spo-

łecznych, zarówno w miejscu zamieszkania, jak i w makroskali.

Dzisiejsze spotkanie z laureatami tegorocznej edycji konkursu w krakowskim Muzeum Armii Krajowej, miejscu symbolicznym i historycznym zarazem, pokazało wyraźnie, że chętnych do działania na rzecz środowiska nie brakuje, szczególnie wśród osób starszych. Seniorzy dają też dobry przykład młodszemu pokoleniu, jak można się organizować i ile sukcesów osiągać dzięki wytrwałej i konsekwentnej działalności

na rzecz środowiska, społeczności lokalnej czy regionalnej. Wszędzie tam, gdzie są ciekawe inicjatywy senioralne, łatwiej o naśladowców w innych środowiskach. Jeżeli inny potrafi, to dlaczego ja mam być gorszy?

Co roku przybywa w Małopolsce uniwersytetów trzeciego wieku...

Małopolska prowadzi najwięcej w kraju uniwersytetów trzeciego wieku i co istotniejsze – na wysokim akademickim poziomie, angażując do współpracy zarówno naukowców, jak i specjalistów różnych dziedzin. Powiem więcej, edukacja seniorów na tak wysokim poziomie pozwala nie tylko uzupełniać wiedzę, lecz przede wszystkim poszerzać horyzonty, zdobywać biegłość i doświadczenie w zakresie nauk medycznych, prawnych, ekonomicznych, informatycznych czy innych. Uświadamiać sobie zagrożenia zdrowotne z racji wieku, pewniej poruszać się w bankowości, instytucjach, sytuacjach prawnych i nabierać mądrości życiowej. Ważną rolę nie tylko w tym zakresie spełnia też, ciekawie redagowany, ogólnopolski magazyn „Głos Seniora”, dostarczany regularnie nestorom w całym kraju.

Senior Roku – to brzmi dumnie...

„Poza Stereotypem – Senior Roku 2013” brzmi nie tylko dumnie, lecz jest wydarze-



WOJCIECH KOZAK,
Wicemarszałek Województwa
Małopolskiego

Ukończył Wydział Mechaniczny Politechniki Krakowskiej oraz studia podyplomowe z zarządzania służbą zdrowia. Radny powiatu wielickiego trzech kadencji. W latach 2006–2010 członek Zarządu, a obecnie Wicemarszałek Województwa Małopolskiego sprawujący nadzór nad: ochroną zdrowia, polityką społeczną i prorodziną, ochroną środowiska, rolnictwem, infrastrukturą przeciwpowodziową.

niem uwzględniającym indywidualny dorobek poszczególnych jednostek w dziedzinie kultury, sztuki, działalności społecznej, doceniającym wkład poszczególnych jednostek motywowanych – najczęściej honorowo – do podejmowania ważnych inicjatyw. Jest też okazją do analizy i oceny form działania, bo oprócz jurorów, każdy z laureatów wypowiadał się na temat realizowanych przedsięwzięć publicznie, dając tym samym innym uczestnikom do przemyślenia możliwość kreacji i adaptacji podobnych działań na swoim terenie.

Jak rozumieć hasło „Małopolska kreatywna”?

Na wielu odcinkach działań i lokalnych przedsięwzięć senioralnych notujemy ogromny postęp. W odniesieniu do różnych

pokoleń kreujemy nowatorskie, sprawdzone formy inicjatyw, z pewnością użytecznych społecznie, w konkretnej konfiguracji lokalnej. Jeżeli 95 procent społeczności uczestniczy w tych terenowych grupach działania, to mamy do czynienia z „kreatywną Małopolską”, która w wypowiedziach laureatów brzmiała jednoznacznie, że każdy tego rodzaju wysiłek ma sens i – społecznie rzecz ujmując – wszystkim się opłaca.

Uczestnikom tej tak ważnej, oceniającej dorobek i aktywizującej do działania imprezy, rozdawano atrakcyjne wyroby sztuki ludowej.

Zgromadzeni w tej ogromnej sali muzeum seniorzy pokazali, na co ich stać, a ich wysiłek został uczciwie oceniony i uhonorowany stosownymi dyplomami i plaketkami. Rozdawane uczestnikom barwne korale i inne pamiątki są swoistymi dziełami sztuki senioralnej twórczości ludowej.

Aktywny senior powinien być zdrowy...

O zdrowie seniorów troszczymy się od lat. Znaczący udział w tym zakresie ma rozbudowa i modernizacja bazy szpitalnej w Krakowie i Małopolsce. Co roku powstają nowe szpitale i przychodnie.

Starzenie się społeczeństw europejskich, w tym szczególnie Polski, jest trudnym wyzwaniem dla służby zdrowia. Tymczasem znikają szpitale i kliniki geria-

tryczne, ubywa specjalistów. Napływa duża fala pacjentów wielochorobowych po 65. r.ż.

Małopolska geriatra, dzięki przemyślanym, perspektywicznym inicjatywom prof. dr. hab. n. med. Tomasza Grodzickiego, dziekana Wydziału Medycznego CM UJ oraz kierowanej przez niego Katedry Chorób Wewnętrznych i Gerontologii Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego, ma się dobrze. Seniorzy małopolscy mają zagwarantowaną najlepszą opiekę geriatryczną w Polsce. Sytuacja jest rozwojowa, ponieważ prognozy na początek drugiej połowy XXI wieku przewidują dla Polski najwyższą średnią wieku w Europie.

Tempo starzenia się populacji, łącznie ze skomplikowanym leczeniem, wymaga coraz większych nakładów finansowych, wysoko kwalifikowanych lekarzy specjalistów i nowoczesnego zaplecza klinicznego.

Doskonale zdajemy sobie z tego sprawę. Nie wykluczam, że po ukończeniu inwestycji i przeniesieniu uniwersyteckich klinik do nowej siedziby powstanie zespół geriatrycznych szpitali przy ulicy Kopernika. Urząd Marszałkowski jest na to przygotowany. Można rozważyć też możliwość powołania w Krakowie instytutu geriatry, na europejskim poziomie.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiał Łukasz Salwarowski



GALA PLEBISCYTU „POZA STEREOTYPEM – SENIOR ROKU 2013”

FOT. MANKO



WOJCIECH KOZAK, WICEMARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO, WRĘCZA STATUETKĘ SENIOROWI ROKU 2013

FOT. ROPS KRAKÓW

ZDROWIE I MEDYCyna PRZYSZŁOŚCI

STAN NASZEGO ZDROWIA ZALEŻNY JEST OD WIELU ISTOTNYCH CZYNNIKÓW, TAKICH JAK STYL ŻYCIA I NAWYKI ŻYWIENIOWE, OBCIĄŻENIE RODZINNE I GENETYCZNE ORAZ OD CZYNNIKÓW ŚRODOWISKOWYCH I REAKCJI NASZEGO ORGANIZMU NA CZYNNIKI NIEINFEKCYJNE, JAK I INFEKCYJNE. ODŻYWIENIE MA PODSTAWOWE ZNACZENIE DLA PRODUKCJI ENERGII, REGENERACJI KOMÓREK I WYTWARZANIA WITAMIN I HORMONÓW ORAZ DOSTARCZANIA MIKROELEMENTÓW.

Nasz organizm nie wytwarza niektórych aminokwasów i witamin i muszą być one uzupełniane. Równie ważne jest codzienne dostarczanie dobrej jakości wody do organizmu, co pozwala na bieżące usuwanie toksyn i zbędnych metabolitów oraz utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej. Aktywność fizyczna, dostarczanie tlenu, ograniczenie palenia – to czynniki wspomagające regenerację naszych komórek i narządów.

MECHANIZMY POWSTAWANIA CHORÓB

Reakcja naszego organizmu na czynniki, które mogą wywoływać choroby, najczęściej ma charakter procesu zapalnego, który pojawia się w różnym nasileniu w zależności od indywidualnie zróżnicowanej reakcji odczynowej, odpowiedzi na stres i wrażliwości na ból.

Wrotami, przez które czynniki dostają się do naszego organizmu, są najczęściej: układ pokarmowy lub oddechowy oraz skóra. Przechodząc z przewodu pokarmowego do naczyń, wywołują aktywację receptorów związanych z reakcją komórek układu odpornościowego, znajdujących się przede wszystkim w jego ścianie i w wątrobie, a także tych krążących we krwi oraz znajdujących się w szpiku kostnym, płucach i innych narządach. W wyniku aktywacji receptorów mogą ponadto zapoczątkować uszkodzenie wewnętrznych warstw naczyń krwionośnych, a zwłaszcza śródbłonna, i rozwój

zmian chorobowych w ścianie naczyń. Mogą wywołać także reakcje zapalne w tkance płucnej, wątrobie lub układzie kostno-stawowym.

Przedłużający się stan zapalny pobudza wszystkie komórki do aktywności, następuje zwiększenie ich metabolizmu i zapotrzebowania na energię. Aktywowane są komórki odpornościowe identyfikujące i niszczące patogeny. Produkowane są różne białka oraz w dużych ilościach mediatory zapalenia, które mogą „napędzać” ten stan zapalny poprzez układ sprzężenia zwrotnego dodatniego. Nadmiar kalorii, dieta zakwaszająca i brak aktywności fizycznej prowadzi do rozrostu tkanki tłuszczowej stanowiącej „rezerwar odpadów”. Czynniki genetyczne, które regulują dynamikę i przebieg reakcji zapalnej, odgrywają znaczącą rolę w przebiegu choroby i tym samym jej leczeniu. Przewlekłe reakcje zapalne powodują także zwiększenie zapotrzebowania na hormony, witaminy i mikroelementy, co może prowadzić do ich niedoborów w podeszłym wieku.

Choroba każdego człowieka ma indywidualny przebieg i lokalizuje się pomimo podobnych mechanizmów w różnych narządach i układach oraz wykazuje osobniczo zmienne nasilenie zmian chorobowych i dolegliwości. Stąd też tak duża różnorodność objawów chorobowych i wykrywanych tzw. biomarkerów chorób oznaczanych w badaniach laboratoryjnych i uwidacznianych w badaniach obrazowych.



Rodzaj i sposób odżywiania, styl życia, aktywność fizyczna i motywacja mają podstawowe znaczenie dla uruchomienia mechanizmów obronnych i naprawczych, a także dla zachowania zdrowia, zapobiegania rozwojowi objawów chorobowych i zachowania odpowiedniej jakości życia.

Dalszy rozwój choroby jest uzależniony od lokalizacji i nasilenia zmian zapalnych w różnych narządach i układzie naczyniowym oplatającym wszystkie komórki naszego ustroju.

Najbardziej wrażliwe na rozwój zapalnych zmian chorobowych są naczynia, a proces chorobowy zapoczątkowany zaburzeniami funkcji komórek krwi i dysfunkcją śródbłonna rozwija się w ich ścianach pod postacią zmian określanych jako miażdżycy naczyń. Pojawienie się zaburzeń regulacji stanu równowagi i dodatkowych czynników ryzyka, takich jak nadciśnienie tętnicze, zwiększone stężenie cholesterolu i glukozy we krwi, niesie dodatkowe ryzyko uszkodzenia mechanizmów obronnych i naprawczych i zwiększa obciążenie układu odpornościowego i zużycie energii.

W konsekwencji skutkuje to pojawieniem się zmian narządowych wyłączających

prawidłowe funkcje niektórych obszarów i narządów z ich działania ze względu na zaawansowanie zmian chorobowych. Morfologiczne skutki zmian zapalnych i rozrostowych są szczególnie dobrze widoczne w badaniach obrazowych – ultrasonografii, tomografii komputerowej czy rezonansie magnetycznym.

Postęp bezobjawowej miażdżycy tętnic, a następnie pojawienie się objawów niedokrwienia poprzez zwiększenie sztywności naczyń, nasilenie zwłóknienia narządów ma kluczowe znaczenie dla stanu zdrowia i skutkuje między innymi zwiększeniem oporu dla przepływającej krwi i zwiększonym zapotrzebowaniem na tlen oraz substancje odżywcze, takie jak glukoza, aminokwasy i kwasy tłuszczowe. Nadmierne obciążenie układu odpornościowego przewlekłym stanem zapalnym i reakcją stresową oraz osłabienie jego regeneracji powoduje z czasem przyspieszone wyczerpywanie mechanizmów obronnych i naprawczych.

W konsekwencji w naszym organizmie poprzez zmiany strukturalne naczyń i narządów niejako wyłączane są z prawidłowego funkcjonowania te obszary, które są związane z ich największym uszkodzeniem. Stan ten prowadzi do powstawania zmian niedokrwiennych o charakterze przewlekłym, manifestujących się na przykład pod postacią choroby niedokrwiennej serca bądź ostrego zawału serca. W obszarze niedokrwienia wraz ze śmiercią komórek danego narządu zanikają procesy metaboliczne i zapalne, a pojawia się tkanka włóknista – izolująca obszar uszkodzenia. W naczyniach wieńcowych pojawiają się także zmiany pod postacią mineralizacji pozakostnej sygnalizujące zaawansowanie procesów miażdżycowych i nieodwracalność procesu zapalnego związaną ze śmiercią komórek.

MEDYCyna NOWEJ GENERACJI

Medycyna nowej generacji rozwija się jako odpowiedź na zapotrzebowanie na właściwą, zindywidualizowaną diagnostykę i terapię dla każdego pacjenta, w odpowiednim czasie.

Medycyna spersonalizowana i prewencyjna to nie tylko poszukiwanie leków zgodnych z naszą osobniczą wrażliwością, ale także cały obszar przewidywania roz-

woju zmian chorobowych. To także dostosowanie naszego odżywiania i stylu życia do nasilenia reakcji zapalnych i do stanu zaawansowania zmian chorobowych oraz do odpowiedzi na czynniki chorobowe, a ponadto do naszych własnych, osobniczo zmiennych, uzależnionych od genomu mechanizmów naprawczych.

W ramach medycyny zapobiegawczej poprzez szczegółową analizę czynników ryzyka i obciążenia rodzinnego potrafimy przewidzieć przebieg choroby, obliczyć prawdopodobieństwo wystąpienia objawów chorobowych w przyszłości i ryzyko powikłań.

Personalizacja jest przyszłością medycyny. Wiąże się z nią ogromne nadzieje, ponieważ przynosi wymierne efekty. Podejmując decyzje terapeutyczne, opierając się na indywidualnych cechach biologicznych chorego, zwiększa się skuteczność zastosowanej u niego terapii funkcjonalnej powiązanej ze zmianą nawyków i stylu życia oraz rehabilitacją.

Mając taką wiedzę, można dobrać odpowiednie terapie i programy terapeutyczne dla konkretnych grup pacjentów. Do tego potrzebne są jednak precyzyjne informacje o stylu życia i objawach, badania lekarskie i oznaczanie biomarkerów oraz badania diagnostyczne, z których uzyskuje się informacje o zróżnicowaniu morfologiczno-fenotypowym choroby. Bez nowoczesnej diagnostyki nie można obecnie ustalić różnic między osobami chorującymi na tę samą chorobę, a tym samym zindywidualizować ich leczenia.

Dla poprawy stanu zdrowia, którego pogorszenie występuje w chorobach cywilizacyjnych oraz związanych z wiekiem i chorobami przewlekłymi, konieczne jest wdrożenie terapii przeciwzapalnych i ukierunkowanych na wzmacnianie naturalnych mechanizmów ochronnych i przeciwdziałających rozwojowi tych chorób. Powszechne jest zjawisko braku skuteczności niektórych tradycyjnych terapii w niektórych grupach pacjentów.

Czeka nas więc nowa era w medycynie i prawdziwa rewolucja. Medycyna nowej

generacji nigdy już nie będzie taka jak dotychczas. Kluczowe w procesie diagnostyki będzie poznanie mechanizmów zachowania zdrowia. Diagnostyka oparta na wykluczeniu obecności zmian chorobowych w komórkach i narządach odegra w tym systemie podstawową rolę. Wdrożenie nowych metod prewencji, wczesnej diagnostyki i leczenia chorób z wykorzystaniem najnowszych technologii i osiągnięć medycznych wymaga zmiany paradygmatu w medycynie i nowego podejścia do edukacji personelu medycznego, a zwłaszcza intensywnego szkolenia lekarzy. Zdrowie pacjenta musi być głównym celem tych zmian, a technologie pomogą w realizacji celu, jakim jest wydłużenie życia w zdrowiu i sprostanie nowym wyzwaniom demograficznym i ekonomicznym.

ZAPRASZAMY NA DZIEŃ OTWARTY IMICARE

6 grudnia 2014 r.
godz. 10.00–14.00
ul. Walerego Sławka 3A

W CZASIE DNIA OTWARTEGO BĘDĄ WYKONYWANE:

- bezpłatne badania samoceny stanu zdrowia, ekg ciśnienia tętniczego, badanie poziomu glukozy,
- dla „puszystych” analiza składu ciała i porady dietetyczne oraz fizjoterapeutyczne,
- zabiegi rehabilitacyjne, konsultacje lekarzy i wybranych specjalistów z 10% zniżką.



PROF. NADZW. DR HAB. MED.
MIECZYSLAW PASOWICZ

założyciel i Prezes Instytutu Medycyny Innowacyjnej i Centrum Medycznego IMicare w Krakowie, prof. nadzw. w Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego



FOT. FOTOLIA.COM

CUKRZYCYCA

– NIEZAKAŻNA EPIDEMIA XXI WIEKU

Z PROF. ZWYCZ. DR. HAB. JACKIEM SIERADZKIM ROZMAWIA EDWARD GRETSCHEL

Czy rzeczywiście XXI wiek przyniósł lawinowy wzrost zachorowań na cukrzycę?

Cukrzyca została uznana przez Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych za najpoważniejszą niezakaźną epidemię XXI wieku. Stwierdzenie to oparte jest na prognozach, że w roku 2035 na cukrzycę będzie chorowało ponad 500 milionów ludzi. Oznacza to 50-procentowy wzrost zachorowań od chwili obecnej. W skali światowej cukrzyca stanowi więc wyzwanie organizacyjne, finansowe i społeczne.

Problem ten w tym samym stopniu dotyka Polski. W tej chwili w Polsce jest ponad 2 miliony chorych na cukrzycę, a liczba ta będzie, oczywiście, jeszcze wzrastać. Wynika to nie tyle z genetyki, ile z niewłaściwego współczesnego trybu życia, w którym dominuje brak ruchu, przekarmianie i otyłość, będąca jednym z najważniejszych czynników ryzyka cukrzycy.

Dlaczego cukrzyca jest niebezpieczna?

Cukrzyca jest schorzeniem metabolicznym, dotyczącym całego ustroju człowieka.

W tym schorzeniu, a raczej grupie schorzeń, problemem nie jest samo podwyższenie poziomu cukru we krwi, ale skutki tego podwyższenia dla całego organizmu. Zaburzenia gospodarki węglowodanowej odbijają się praktycznie na wszystkich narządach i układach ustroju człowieka, a nieleczone lub źle leczone prowadzą do tzw. przewlekłych powikłań cukrzycy. Najbardziej powszechne powikłania dotyczą oczu, prowadząc do uszkodzenia siatkówki i ślepoty, nerek, skutkując ich niewydolnością i koniecznością dializowania i przeszczepu

PROF. DR HAB. N. MED. JACEK SIERADZKI

Kierownik Katedry i Kliniki Chorób Metabolicznych CM Uniwersytetu Jagiellońskiego, stypendysta Fundacji im. Humboldta z wieloletnią praktyką w renomowanym Joslin Center w Bostonie i Steno Memorial Hospital w Kopenhadze. Twórca krajowego i europejskiego interdyscyplinarnego programu leczenia cukrzycy, aktywnie uczestniczący w najważniejszych kongresach diabetologicznych, krajowych i zagranicznych. Autor podręczników akademickich, redaktor naczelny prestiżowego wydawnictwa „Diabetologia Praktyczna”, autor kilkuset artykułów naukowych w krajowej i zagranicznej prasie medycznej.

nerki. Bardzo poważnym powikłaniem cukrzycy jest uszkodzenie układu nerwowego, prowadzące do niewydolności nerwów obwodowych, zaburzeń czucia, szczególnie w kończynach dolnych i tzw. zespołu stopy cukrzycowej, grożącego amputacją. Bardzo poważne powikłania dotyczą układu krążenia, prowadząc do zawału serca, niewydolności krążenia i udaru mózgu. Szkodliwość cukrzycy dotyczą też innych narządów, przewodu pokarmowego, płuc, skóry... i innych. Konsekwencjami tych powikłań jest inwalidztwo i niemożność wykonywania pracy.

Jakie są grupy ryzyka cukrzycy?

Prawie połowa chorych na cukrzycę, zwłaszcza na najczęstszą cukrzycę typu 2, nie wie początkowo, że jest chora, ponieważ choroba we wstępnej fazie przebiega bez dolegliwości, powodując już jednak rozwój wspomnianych powikłań. Dlatego konieczne jest tzw. czynne poszukiwanie cukrzycy,

to znaczy badanie osób z grup ryzyka, a więc osób, u których jest duże prawdopodobieństwo zachorowania. Grupami ryzyka cukrzycy są osoby otyłe i prowadzące siedzący tryb życia. Do grup ryzyka należą osoby z chorobami układu krążenia i nadciśnieniem oraz z zaburzeniami lipidowymi. Bardzo ważnymi grupami ryzyka są osoby z rodzinnych chorób na cukrzycę, matki, które urodziły dzieci o wadze powyżej 4 kg oraz szereg innych. Ponieważ, jak powiedziano, osoby z grup ryzyka często nie mają poczucia choroby, należy uświadamiać o tym ryzyku całe społeczeństwo, aby takie osoby same starały się wykluczyć lub potwierdzić cukrzycę. W tym procesie edukacji społecznej powinny brać udział media, ale też organizacje społeczne, szkoły, kościoły i inne organizacje gromadzące większe grupy ludzi.

Jakie są najczęstsze powikłania sercowo-naczyniowe?

Cukrzyca w znacznym stopniu dotyka układu naczyniowego. Ponad trzykrotnie częściej występuje u chorych na cukrzycę zawał serca i wielokrotnie częściej pojawia się udar mózgu. W dodatku u chorych na cukrzycę przebiegają one trudniej i z powikłaniami. Przyjmuje się, że cukrzyca jest właściwie odpowiednikiem choroby wieńcowej i wymaga poważnej profilaktyki przeciw tej chorobie. Połowa osób ze świeżym zawałem serca przyjmowana do ośrodków kardiologicznych ma zaburzenia gospodarki węglowodanowej, często dopiero wtedy wykrywane.

Co więc robić, by zminimalizować ryzyko tych przykrych i groźnych konsekwencji?

Monitorować stan naszej gospodarki węglowodanowej i dobrze leczyć od momentu wykrycia choroby! Jak powiedziałem, cukrzycę powinno wykrywać się jak najwcześniej, zanim rozwiną się wspomniane powikłania, stąd taki nacisk na czynne poszukiwanie choroby. Wykryta wcześniej cukrzyca i leczona energicznie od początku nie będzie rozwijała powikłań, a więc zapewni pacjentowi normalny tryb życia i pracy. Warunkiem takiego postępowania jest dobra kontrola zaburzeń gospodarki węglowodanowej przy zastosowaniu diety,

Jak informuje prof. zw. dr n. med Jacek Sieradzki, chorzy na cukrzycę za długo działającą insulinę lewemir zapłacą 30 procent ceny, czyli o 172 zł mniej niż dotychczas, ponieważ insuliny lewemir trafiły na listę leków refundowanych.

aktywności fizycznej i nowoczesnych środków farmakologicznych.

Jaka jest dostępność leków przeciwcukrzycowych w Polsce? Na co mogą liczyć nasi pacjenci?

Niestety, chorzy w Polsce mają ograniczony dostęp do nowoczesnej terapii cukrzycy. Bardzo ograniczony jest, aczkolwiek wprowadzony dzięki częściowej refundacji, dostęp do analogów długodziałających insuliny. Natomiast, w przeciwieństwie do praktycznie wszystkich krajów Europy, dotychczas nie wprowadzono w Polsce refundacji najnowocześniejszych grup leków, jakimi są leki inkretynowe i flozyny. Leki inkretynowe, zwłaszcza grupa tych leków podawana doustnie, tzw. gliptyny, jest niezwykle wygodna dla pacjentów. Nie powoduje przyrostu masy ciała, jak stare leki pochodne sulfonilomocznika, ale przede wszystkim działając „inteligentnie”, obniża cukier tylko wtedy, kiedy jest on podwyższony. Nie obniżając cukru we krwi, gdy jest on prawidłowy lub niski, gliptyny nie niosą ryzyka niedocukrzeń, tak nieprzyjemnych i niebezpiecznych w toku leczenia cukrzycy. Ponieważ leki te są drogie, przy braku ich refundacji dostępne są tylko dla osób, które na nie stać, a nie dla wszystkich chorych ich potrzebujących.

Ta sytuacja wymaga zmiany. Środowisko diabetologiczne dąży do stworzenia Narodowego Programu Cukrzycowego, który rozwiązywałby takie problemy jak dostępność leków, ale też pomagał we wdrażaniu profilaktyki, czynnego poszukiwania cukrzycy i wreszcie rejestru chorych, aby liczba chorych w kraju była znana, a nie opierała się na szacunkach.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiał Edward Gretschel

CUKRZYCYCA KIEDYŚ I DZIŚ

CUKRZYCYCA TO PRZEWLEKŁA CHOROBA METABOLICZNA, KTÓREJ PODSTAWOWYM OBJAWEM JEST PODWYŻSZONY POZIOM CUKRU (GLUKOZY) WE KRWI. JEST TO CHOROBA, KTÓRA ATAKUJE PODSTĘPNIE BEZ WZGLĘDU NA WIEK, PŁEĆ, POCHODZENIE SPOŁECZNE I AKTYWNOŚĆ ZAWODOWĄ. OD MOMENTU WYKRYCIA WYMAGA LECZENIA PRZEZ CAŁE ŻYCIE I POWODUJE POWIKŁANIA.

Jest kilka typów cukrzycy. Najczęściej spotykanym typem jest typ 2, w którym insulina jest produkowana w niewystarczających ilościach. Występuje najczęściej u osób starszych. Początkowo leczenie opiera się na stosowaniu odpowiedniej diety oraz doustnych środków przeciwcukrzycowych. W niektórych przypadkach po wykryciu cukrzycy wystarczy dieta i redukcja masy ciała, żeby wszystko powróciło do normy. Należy dbać o odpowiednią masę ciała. Po pewnym okresie (różnym) trwania choroby chorzy wymagają podawania insuliny.

Nieprawidłowa tolerancja glukozy to stan poprzedzający rozwinięcie się cukrzycy typu 2. Należy sprawdzać poziom glukozy we krwi.



FOT. FOTOLIA.COM

Cukrzyca typu 1 to choroba, na którą chorują głównie ludzie młodzi i dzieci. Na skutek choroby trzustka nie wydziela w ogóle insuliny. Aby organizm mógł funkcjonować prawidłowo, należy dostarczać ją z zewnątrz.

Choruję na cukrzycę typu 1 już blisko 40 lat i wiem na pewno, że nie powinno się walczyć z chorobą, która jest chorobą przewlekłą i której nie da się wyleczyć. Akceptacja cukrzycy, choć to nie jest w wielu przypadkach takie proste, bardzo ułatwia życie. Można żyć normalnie jak każdy zdrowy człowiek. Trzeba tylko dbać o siebie i przestrzegać zaleceń lekarskich. Można pracować można uprawiać sport. Bardzo ważna

jest edukacja, ponieważ wyedukowany pacjent wie, jak postępować z chorobą.

W latach 70. nie wszystko było takie proste i łatwe. Wszyscy chorzy mieli kłopoty z zaopatrzeniem się w środki niezbędne do prawidłowego leczenia. Nie było glukometrów, badania cukru we krwi robiło się raz w miesiącu w przychodni diabetologicznej (w Krakowie taka była na ul. Batorego 3) przed wizytą u lekarza diabetologa. Wielu pacjentów leczyło się u internistów.

Insuliny były zwierzęce, niezbyt dobrze oczyszczone, ale dobrze, że były, bo to przecież lek ratujący życie.

Strzykawki były szklane, a igły metalowe, niekonieczne ostre. Bywały igły zakoń-

czone haczykami lub tak tępe, że można by je wbijać młotkiem. Kupienie igły insulinówki graniczyło z cudem. Kolejną ciekawostką tamtych czasów było gotowanie igieł i strzykawek, trzeba je było w czymś gotować, a sterylizatory były tylko w szpitalach. Załatwiało się je po znajomości lub gotowało w garnuszkach. Nie było chyba osoby, która nie rozgotowałaby na miękko, przynajmniej raz, igieł i strzykawek czy sterylizatora.

Później weszły na rynek igły i strzykawki jednorazowe, też niełatwe do zdobycia. Teraz sprzęt jest zupełnie inny i wszystkim jest łatwiej. Mamy różne peny, różne glukometry i pompy insulinowe.

Po insulinach zwierzęcych, wołowych i wieprzowych, które wstrzykiwało się raz dziennie rano, zaczęły pojawiać się coraz bardziej oczyszczone i coraz bardziej no-

woczesne insuliny, takie jak ludzkie (sztuczne) i insuliny analogowe, które naśladują rytm wydzielania insuliny i bardzo ułatwiają życie chorym na cukrzycę.

Ale niestety liczba chorych na cukrzycę rośnie w zastraszającym tempie. Bardzo ważna w życiu chorego na cukrzycę jest edukacja, ponieważ taki pacjent wie, co to za choroba, wie o groźnych powikłaniach i dobrze wie, jak im zapobiegać. Wie również co robić, gdy chory ma niedocukrzenie czy przecukrzenie. Taki pacjent potrafi pomóc też innym. Wie, jaką dietę powinien stosować, co jeść, w jakich ilościach. Ponadto – i to jest najważniejsze – wie, że należy sprawdzać poziom cukru we krwi, że należy chodzić do lekarzy specjalistów i w ten sposób kontrolować powikłania. Edukacja pomaga opóźnić pojawienie się powikłania, które są bardzo groźne.



Im więcej pacjent wie o swojej chorobie, tym lepiej radzi sobie z problemami, jakie ta choroba niesie na co dzień. Wtedy to on panuje nad chorobą, a nie choroba nad nim.

Należy czytać o cukrzycy lub brać udział w szkoleniach dotyczących samej choroby i jej powikłań, racjonalnej diety i ruchu. Ruch bowiem jest bardzo wskazany w cukrzycy. Musi być dostosowany do stanu fizycznego i stanu zdrowia chorego.

Chorzy na cukrzycę powinni dbać o wagę, uważać, żeby nie pojawiła się nadwaga. Powinni stosować zdrową dietę i nie objadać się. Trzeba stosować wymienniki węglowodanowe i białkowe, które pozwalają urozmaicać posiłki. Jeść mniej, nie tyć, ruszać się. Wtedy człowiek lepiej się czuje i życie wydaje mu się piękniejsze.

■ BOŻENA CHORZĘPA
Prezes Zarządu Polskiego
Stowarzyszenia Diabetyków
Oddział Rejonowy w Krakowie

ODDZIAŁ REJONOWY POLSKIEGO STOWARZYSZENIA DIABETYKÓW W KRAKOWIE

Oddział Rejonowy Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Krakowie powstał w 1986 r. i od tej pory pomaga osobom chorym na cukrzycę. Cukrzyca jest przewlekłą chorobą metaboliczną, na którą zapada w zastraszającym tempie coraz więcej osób (co trzecia osoba z otyłością ma cukrzycę lub upośledzenie tolerancji glukozy).

Należy więc uświadomić społeczeństwu, że cukrzycy można zapobiegać lub co najmniej opóźnić jej rozwój poprzez prowadzenie zdrowotnego trybu życia. Podstawą jest więc edukacja, np. grupowa edukacja terapeutyczna.

Im więcej pacjent wie o swojej chorobie, tym lepiej radzi sobie z problemami, jakie ta choroba niesie na co dzień. Wtedy to on panuje nad chorobą, a nie choroba nad nim, np. umie w oparciu o swoją wiedzę interpretować wyniki badań i ustalać sposób działania. Chory musi również wiedzieć, jak korzystać ze wszystkich możliwości technicznych i wiedzieć jak najwięcej o światowych badaniach w tej dziedzinie medycyny.

W myśl tej zasady nasz oddział, od wielu lat, tj. od 1991 r., przy współpracy z Kliniką Chorób Metabolicznych CM UJ, Polskim Towar-

zystwem Dietetyki i Małopolskim Urzędem Wojewódzkim organizuje comiesięczne szkolenia, które prowadzą lekarze diabetolodzy, lekarze innych specjalności związanych z rozwojem cukrzycy i dietetyczka. Szkolenia są bezpłatne. W latach 2007-2009, po złożeniu ofert w Urzędzie Miasta Krakowa, otrzymaliśmy granty na działania w zakresie edukacji chorych na cukrzycę.

W naszej małej siedzibie przy al. Pokoju 4 odbywają się dyżury członków w każdą środę w godzinach od 15.00 do 17.00. Każdy może przyjść, podzielić się swoimi problemami i porozmawiać o nich (wszyscy jesteśmy chorzy). Nasz Zarząd Główny z siedzibą w Bydgoszczy, jako nasz przedstawiciel, bierze udział w różnych spotkaniach dotyczących problemów chorych na cukrzycę i walczy o polepszenie warunków życia polskich diabetyków. Wydaje też m.in. Biuletyn Informacyjny „Cukrzyca”, który przedstawia pracę społeczną członków Stowarzyszenia na terenie całego kraju.

Niestety obecnie liczba członków naszego oddziału ciągle maleje, najstarsi już odeszli i ciągle odchodzą, a nowi prawie nie przybywają. Szkoda, ponieważ chorych na cukrzycę jest coraz więcej.



FOT. FOTOLIA.COM

NIEDOSŁUCH ZWIĄZANY Z WIEKIEM

► **NIEDOSŁUCH W WIEKU SENIORALNYM JEST ZJAWISKIEM POWSZECHNYM I NATURALNYM. STARZENIE SIĘ ORGANIZMU WIĄŻE SIĘ ZE STOPNIOWĄ DEGENERACJĄ KOMÓREK SŁUCHOWYCH, OBNIŻA KOMFORT ŻYCIA, OGRANICZA KONTAKTY MIĘDZYLUDZKIE, JEST ZAGROŻENIEM W SYTUACJACH AWARYJNYCH.**

Czym zajmuje się laryngologia?

Uszy, nos z zatokami, gardło, krtań – tak można skrótowo określić domenę laryngologii. Trzeba tylko pamiętać, że jest ona częścią chirurgii – jedynie w Polsce duża część laryngologów pracuje w poradniach, w Europie każdy laryngolog to chirurg głowy i szyi.

Jak można sklasyfikować głuchotę?

Zacznijmy od uporządkowania terminologii. Kiedy w codziennym życiu używamy słowa „głuchota”, to mamy na myśli BRAK słuchu. Natomiast w interpretacji

Narodowego Funduszu Zdrowia głuchota może być częściowa – kiedy się gorzej słyszy lub rozumie. Toteż kiedy lekarz mówi o głuchocie, może być źle rozumiany. W orzecznictwie WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) spotykamy bardziej odpowiadające mi określenie – niedosłuch, a medyczny termin to „presbycusis”.

Objawy głuchoty

Postępujące z wiekiem gorsze słyszenie jest powszechne, to znaczy, że dotyczy znacznej części ludzi. Czasem rozpoczyna się szumami i piskiem, ale częściej podstępnie, w sposób trudny do zauważenia w życiu codziennym. Pierwsze ubytki mogą pojawić się w czwartej dekadzie życia, a w wieku 60–70 lat niedosłuch na ogół przeszkadza już w życiu społecznym. Człowiek adaptuje się do sytuacji pojawiających się stopniowo, więc nie zauważa swojego niedoboru – w końcu wróbel tak samo wygląda, czy ćwierka, czy nie. Kiedy pytam moich senioralnych pacjentów, to często negują pro-

blemy ze słuchem, ale nie pamiętają, kiedy ostatni raz słyszeli ptaki.

Pierwszym objawem może być zlewianie się głosów, tzn. słyszę i rozumiem, jak rozmawiam z jedną osobą, ale jeśli jest więcej głosów, to nie rozumiem (w programie telewizyjnym, w kościele, przy stole w towarzystwie). I to jest najlepszy moment, żeby odwiedzić laryngologa, poddać się badaniom. Kolejny etap niedosłyszenia to problemy w rozmowie „jeden na jeden”. U niektórych osób dużym problemem jest gorsza tolerancja hałasu z powodu zmian w uchu wewnętrznym (nazywamy je zjawiskiem wyrównywania głośności). Mniejszy niż wcześniej poziom głośności mężczy i jest nieprzyjemny.

Ważne jest to, żeby jak najwcześniej zdiagnozować problemy ze słuchem. Niedosłuch związany z wiekiem nie poprawia się, nie „przejdzie”, nie ma lekarstwa na przywrócenie normalnego słyszenia. Aparat słuchowy wspomaga ucho – wzmacnia dźwięk, ale to ucho przekazuje dźwięki do

mózgu, gdzie tak naprawdę je „rozumimy”.

Nie każdy człowiek, zwłaszcza w wieku senioralnym, chce takiego aparatu używać.

A powinien! Aparat słuchowy jest często niezbędny, trzeba o nim myśleć jak o wsparciu – przyjacielu. Niestety, jest często widziany jako stygmat, znak starości i zniedołężnienia. Tymczasem człowiek z aparatem lepiej radzi sobie w świecie niż ten niedosłyszający.

Człowiek z niedosłuchem często się izoluje. Początkowo mało świadomie unika spotkań z przyjaciółmi, uroczystości rodzinnych, wyjść do kina i innych sytuacji, które mogą okazać się nieprzyjemne. Obawia się lub nawet już wie, że nie zrozumie dowcipów opowiadanych przy stole, nie będzie wiedział, jak się zachować. Rezygnując przez dłuższy czas ze spotkań z ludźmi, traci kontakt, przestaje czuć się potrzebny czy oczekiwany. To uczucie osamotnienia sprzyja depresji.

A jeśli woli implanty?

Implant nie jest alternatywą aparatu słuchowego! Implant zastępuje ucho wewnętrzne, wymaga operacji wprowadzenia elektrody do wnętrza ślimaka. Na zewnątrz nadal jest aparat – tylko przekazuje on dźwięki nie do naszego ucha, a do implantu, który umożliwia ich transmisję do mózgu. Takie urządzenie wymaga zasilania – oprócz aparatu konieczna jest jeszcze bateria, również na głowie.

Implanty całkowite stosowane są dziś w głuchocie całkowitej. Implanty hybrydowe – kiedy pewien wycinek pasma słyszenia jest nieobecny. Trzeba też zdać sobie sprawę, że jest to jednak proteza i dźwięk przekazywany przez implant różni się od naturalnego.

Jak działają aparaty słuchowe?

Aparat słuchowy jest urządzeniem wspomagającym nasze własne słyszenie. Jaki by nie był, jest wzmacniaczem. Ucho przekazuje dźwięki do mózgu – i tu dokonuje się najważniejsze – „rozszyfrowanie”, co dany dźwięk oznacza. Jeżeli długi czas nie słysz-

my pewnych dźwięków – to zapominamy, co one znaczą – tak jak można zapomnieć język obcy. Ważne jest, żeby aparat założyć wtedy, kiedy jeszcze mózg dobrze funkcjonuje i pamięta znaczenie dźwięków.

Jak będzie funkcjonował senior bez aparatu?

Początkowo dobrze. Jeśli jednak niedosłuch potrwa kilka lub więcej lat, a senior w końcu zdecyduje się na aparat, to wówczas świat dźwięków, nagle głośniejszy, męczy i denerwuje. Tak jakby nagle z cichej miejscowości przenieść się na gwałtowną ulicę. Wtedy często słysze: „to aparat szumi!” I urządzenie wędruje do szuflady.

Dlaczego tak się dzieje?

Lat przebytych w niedosłuchu nie da się wymazać, ponieważ mózg w tym czasie nie odbierał sygnałów i przestał je rozumieć. Dam taki przykład – słyszę, że coś piszczy, ale nie wiem, co mam zrobić, czy to telefon (mam odebrać!), czy to pralka skończyła prac (mogę poczekać), czy samochód przed domem cofa (to mnie nie dotyczy). W tej sytuacji senior za każdym razem biegnie do komórki, która nie dzwoni – trudno się dziwić, że jest sfrustrowany i zniechęcony do urządzenia – miało pomóc żyć, a bardziej męczy i denerwuje. Trzeba się na nowo tego uczyć – a z wiekiem możliwości i chęć nauki są mniejsze.

Kiedy występuje nagle głuchota?

Są takie sytuacje, kiedy nagle, z dnia na dzień, ktoś przestaje słyszeć. Najczęstszą przyczyną to niedokrwienie ucha wewnętrznego (błędniaka) – skurcz naczyń. Rzadziej jest to następstwo grypy – dlatego ważne są szczepienia. Dawniej również świnka była przyczyną nagłej głuchoty. Kluczowe jest jak najszybsze włączenie leczenia przypadku zmian naczyniowych – im szybsze leczenie, tym większe szanse na powrót słyszenia.

Są przypadki, kiedy kobieta urodzi dziecko o wadze powyżej 4 kg i nagle ogłuchnie.

Sytuacja bardzo rzadka, sporadyczna, ale możliwa. Przy porodzie następuje po-

ważny wzrost ciśnienia w głowie, towarzyszy mu skurcz naczyń i paradoksalnie może dojść do niedotlenienia ucha (ślimaka) i głuchnięcia.

Stwierdzenie zaburzeń słuchu potwierdzają badania audiometryczne.

Badanie pierwsze to wizyta u laryngologa – sprawdzamy na przykład, czy nie ma woskowiny, blizn i zrostów – pozostałości przebytych w czasie życia zapaleń. Potem badanie audiometryczne, które polega na podawaniu do ucha rozmaitych dźwięków i określeniu tzw. progę słuchowego dla dźwięków czystych. Nie opisuje to, jak człowiek rozumie mowę. Potrzebne jest więc kolejne badanie – audiometria słowna. Pacjent powtarza słowa, które słyszy w słuchawkach przy różnej głośności. Badania są nieinwazyjne i niebolesne. Choć zajmują czas i bywają męczące – są konieczne. Można też oceniać słuch szepcem.

Woskowina w uchu.

Woskowina w uchu ogranicza słyszenie. Jeśli występuje, należy usunąć ją strumieniem wody. Nie wolno używać pałeczek, bo częściej się upycha woskowiinę niż usuwa. Przylega najmocniej do suchego ucha, a im skóra starsza, tym większe skłonności do wysychania, czemu sprzyja szampon i chlorowana woda. Warto smarować mażowinę tłuszczem – najlepiej zakropić oliwą z oliwek – co 3 dni lub choć raz w tygodniu. Wtedy ucho będzie się samo oczyszczało.

Porozmawiajmy jeszcze o profilaktyce.

Leczyć wszystkie choroby wewnętrzne – kontrolować ciśnienie, leczyć cukrzycę, obniżyć wysoki cholesterol i unikać hałasu.

Zbliża się zima. Jak najlepiej chronić uszy w tym okresie?

Wystarczy czapka, opaska, nauszники. Nie zalecam waty w środku ucha, bo drażni skórę, przylega, a pozostawione fragmenty mogą spowodować zapalenie przewodu słuchowego.

■ DR N. MED. JOLANTA MARCINIAK-GRELA, laryngolog z ponad 20-letnim stażem, obecnie pracuje w Przychodni MSW w Krakowie



FOT. FOTOLIA.COM

WITAMINA C

MÓWI STOP JESIENNYM INFEKCJOM

▶ **PRZYSZŁA JESIEŃ, A WRAZ Z NIA WIĘKSZA ZACHOROWALNOŚĆ NA PRZEZIĘBIENIA ORAZ INNE INFEKCJE. NIERZADKO Z POZORU BŁAHA NIEDYSPOZYCJA KOŃCZY SIĘ ANTYBIOTYKOTERAPIĄ, A W NAJLEPSZYM WYPADKU – KURACJĄ INNYMI LEKAMI NA RECEPTĘ. JAK NIE DAĆ SIĘ JESIENNYM SŁABOŚCIOM? ZAPRZYJAŃCIĆ SIĘ Z WITAMINĄ C! TO ONA PRZYCHODZI NAM W SUKURS I WYTACZA CIĘŻKIE DZIAŁA PRZECIWKO ZARAŻENIOM.**

Naturalna witamina C jest jedną z najbardziej potrzebnych witamin dla naszego organizmu. Nie możemy spożyć jej na zapas, dlatego ważne jest jej regularne dostarczanie. A dlaczego akurat ta witamina jest tak ważna dla naszego organizmu? Odgrywa bardzo ważną rolę, gdyż:

- zwiększa odporność organizmu, czyli zmniejsza ryzyko przeziębienia i skraca czas ich trwania,
- odpowiada za prawidłową pracę układu krwionośnego i serca oraz obniża ciśnienie krwi,
- chroni przed miażdżycą i odkładaniem się cholesterolu,

- działa jako przeciwutleniacz (wychwytuje wolne rodniki),
- współuczestniczy w syntezie kolagenu, dzięki czemu przyspiesza gojenie ran i zrastanie kości,
- poprawia przyswajalność żelaza,
- współdziała w procesie regeneracji witaminy E,
- działa uszczelniająco na naczynia krwionośne, hamując powstawanie krwotoków czy krwawień z dziąseł.

Niedobór witaminy C objawia się dopiero po jakimś czasie. Jego objawami mogą być osłabiona odporność, apatia, szybkie męczenie się, brak apetytu czy bóle stawów i mięśni. Dlatego ważne jest dostarczanie jej do organizmu poprzez odpowiednio zbilansowaną dietę.

Należy pamiętać, że człowiek nie może syntetyzować ani magazynować witaminy C, dlatego odpowiednią ilość tego składnika systematycznie musi dostarczać z pożywieniem. Kwas askorbinowy występuje głównie w produktach pochodzenia roślinnego, czyli w świeżych owocach i warzywach, w produktach pochodzenia zwierzęcego znajdziemy go w ilościach znikomych. Witamina C wrażliwa jest na temperatu-

Zawartość witaminy C w 100 g części jadalnych warzyw oraz owoców

Nazwa produktu	Witamina C w mg
WARZYWA	
Pietruszka, liście	178
Papryka czerwona	144
Jarmuż	120
Chrzan	114
Papryka zielona	91
Brokuły	83
Kalafor	69
Szpinak	68
Kapusta włoska	60
Kapusta czerwona	54
Kapusta biała	48
Pietruszka korzeń	45
Pomidor	23
Ziemniaki wczesne	16
Ziemniaki późne	11
OWOCE	
Porzeczka czarna	183
Truskawki	66
Poziołki	60
Kiwi	59
Cytryna	50
Pomarańcze	49
Porzeczka czerwona	46
Morele suszone	32

Źródło: Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw, H. Kunachowicz, I. Nadolna, K. Iwanow, wyd. PZWL, wydanie VI rok 2012

re i światło, a obieranie, krojenie, gotowanie, wielokrotne odgrzewanie, rozmrażanie w temperaturze pokojowej i wyższej zmniejsza jej zawartość w produktach, jak choćby w cytrynie dodawanej do gorącej herbaty. Najlepiej jest jeść owoce i warzywa surowe, blanszowane, krótko gotowane lub przyrządzane na parze i spożywane zaraz po przygotowaniu.

Zapotrzebowanie dorosłego człowieka na witaminę C to ok. 70 mg/dobę. Należy jednak dodać, że większe zapotrzebowanie na tę witaminę mają osoby uprawiające sport, ciężko pracujące fizycznie, osłabione, narażone na przewlekły stres, palące oraz kobiety stosujące antykoncepcję hormonalną, ciężarne i karmiące.

Najlepszym źródłem witaminy C są świeże owoce i warzywa. Wśród owoców największą ilość tej witaminy znajdziemy w cytrusach, jednak trzeba pamiętać, że są one również silnym alergenem. Sporą ilość znajdziemy także w truskawkach (66 mg) czy czarnej porzeczce (aż 183 mg w 100 g). Pamiętajmy, iż długie przechowywanie owoców w temperaturze pokojowej powoduje utratę 15% zawartości witaminy C w ciągu miesiąca.

Pośród warzyw największą zawartość kwasu askorbinowego ma zielona natka pietruszki (aż 178 mg w 100 g), dlatego warto ją dodawać do sałatek czy kanapek. Doskonałym źródłem są pomidory, warzywa kapustne, papryka i ziemniaki.

Należy pamiętać, że zarówno w ziemniakach, jak i w jabłkach najwięcej witaminy C znajdziemy tuż pod skórką, jednak długie ich przechowywanie powoduje spadek zawartości witaminy nawet o 50%.

Zdrowa dieta i regularna, odpowiednia aktywność fizyczna to główne czynniki sprzyjające utrzymaniu dobrego stanu zdrowia przez całe życie. Aktywność fizyczna nie oznacza, że musisz zacząć chodzić na siłownię. Jest wiele sposobów stopniowego zwiększania poziomu swojej aktywności, jak: spacer, wchodzenie po schodach zamiast korzystania z windy czy praca w ogrodzie. Ćwiczenia wspaniale służą obniżeniu stresu, który może powodować problemy zdrowotne, tj. wpływać na odporność organizmu.

Pamiętajmy także, że podstawą dobrego zdrowia każdego człowieka jest zdrowa, zbilansowana dieta, w której nie może zabraknąć 5 posiłków dziennie, spożywanych w re-

gularnych porach, oraz picia przynajmniej 1,5 l wody dziennie. Jeśli chcemy cieszyć się dobrym zdrowiem, jedzmy minimum 5 porcji warzyw i owoców dziennie. Nie zapomnijmy o systematycznej aktywności fizycznej (przynajmniej 30 minut dziennie), odpoczynku i relaksie. By zregenerować siły i rano obudzić się z nową energią, zagwarantujmy sobie przynajmniej 7 godzin dobrej jakości snu. Wprowadzenie tych zasad jest kluczem do sukcesu – możliwości cieszenia się długim życiem i dobrym zdrowiem.



■ MGR INŻ. IWONA ĆWIK
Biotechnolog żywności,
Trener Wellness.
Centrum Promocji
Zdrowia i Urody „Wellness Club”
iwona_cwik@o2.pl

Wellness Club zajmuje się szeroko pojętą profilaktyką zdrowotną oraz pomocą osobom z nadwagą i chorobami dietozależnymi. Naszym celem jest poszerzanie świadomości społeczeństwa dotyczącej zasad zdrowego odżywiania, zmiana nawyków żywieniowych oraz propagowanie aktywnego stylu życia.

Teatr po Latach

teatrpolatach@gmail.com



„Głos Seniora” oraz Teatr po Latach ze Świątnik Górnych zapraszają na program estradowy

„ANDRZEJKI, ANDRZEJKI”

29 listopada, o godz. 15.30
w ramach obchodów
MAŁOPOLSKIEGO DNIA SENIORA
Rynek Główny 34, Pałac Spiski, 1 piętro

Reżyseria – Natalia Wojtala
Muzyka – Wojciech Knaś



MAŁOPOLSKI SENIOR BEZPIECZNY NA DRODZE

JAK PODAJĄ STATYSTYKI, NAJBARDZIEJ ZAGROŻONA GRUPĄ UCZESTNIKÓW RUCHU DROGOWEGO SĄ PIESI. MAJĄC NA UWADZE ICH BEZPIECZEŃSTWO, WYDZIAŁ RUCHU DROGOWEGO KOMENDY WOJEWÓDZKIEJ POLICJI W KRAKOWIE WSPÓLNIE Z OGÓLNOPOLSKĄ FEDERACJĄ STOWARZYSZEŃ UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU PO RAZ KOLEJNY PROWADZĄ AKCJĘ PROFILAKTYCZNO-EDUKACYJNĄ PN. „BEZPIECZNY SENIOR NA DRODZE”, KTÓREJ CELEM JEST OGRANICZENIE LICZBY WYPADKÓW ŚMIERTELNYCH Z UDZIAŁEM OSÓB POWYŻEJ 60. ROKU ŻYCIA.



FOT. FOTOLIA.COM

Skąd decyzja o objęciu programem właśnie tej grupy wiekowej? Z alarmujących danych statystycznych! W roku 2013 na terenie województwa małopolskiego zanotowano 3762 wypadki drogowe, w których zginęło 219 osób. Wśród wszystkich ofiar śmiertelnych 101 stanowili piesi, tj. 46% wszystkich zabitych. Co drugi pieszy, który zginął w wypadku drogowym, był w wieku powyżej 60. roku życia (52 zabitych!).

To już druga edycja kampanii. Chcąc ograniczyć tragiczne skutki wypadków drogowych, w 2013 roku w ramach akcji „Bezpieczny Senior na Drodze” przeprowadzono 63 godzin wykładów. Podczas spotkań z uczestnikami uniwersytetów trzeciego wieku zaprezentowano materiały informacyjno-edukacyjne dotyczące

bezpieczeństwa w ruchu drogowym oraz przekazano im ponad 3000 odbłasków. Korzystając z okazji policjanci prowadzili dyskusje ze słuchaczami na temat lokalnie istniejących zagrożeń ruchu drogowego. Najczęstsze uwagi sugerowane przez uczestników spotkań dotyczyły krótkiego cyklu światła zielonego podczas przechodzenia na drugą stronę jezdni po przejściu dla pieszych. Podkreślano również słabą infrastrukturę drogową – brak chodników oraz przejść dla pieszych, a także wskazywano braki oświetlenia wokół przejść dla pieszych, szczególnie przy drogach gminnych i powiatowych. Seniorzy zwrócili uwagę na pojazdy, które parkują na chodnikach i utrudniają ruch pieszym. Wyrazili zadowolenie z podjętej akcji i sugerowali więcej tego typu działań profilaktycznych, w których otrzymują elementy odblaskowe.

Informacje przekazane przez uczestników wykładów są analizowane wspólnie z zarządcami dróg, bowiem nawet niewielkie zmiany infrastruktury drogowej czy organizacji ruchu mogą poprawić bezpieczeństwo pieszych.

OKRES JESIENNO-ZIMOWY TO CZAS NAJWIĘKSZEGO ZAGROŻENIA DLA PIESZYCH NA DRODZE.

Nie bez znaczenia są tu niekorzystne warunki atmosferyczne oraz wcześniej zapadający zmrok. Stąd też, podkreślana w ramach akcji, konieczność używania elementów odblaskowych, które zwiększają widoczność osoby poruszającej się po drodze w warunkach zmniejszonej przejrzystości powietrza. Liczby przekonują: pieszy bez odbłasków widoczny jest z odległości ok. 30 m, pieszy wyposażony w elementy odblaskowe – z odległości 130–150 m.

W bieżącym roku jest to szczególnie istotny element, w związku z nowelizacją ustawy Prawo o ruchu drogowym, według której od 31 sierpnia 2014 roku elementy odblaskowe są obowiązkowe dla wszystkich pieszych niezależnie od wieku!

„PIESZY PORUSZAJĄCY SIĘ PO DRODZE PO ZMIERZCHU POZA OBSZAREM ZABUDOWANYM JEST OBOWIĄZANY UŻYWAĆ ELEMENTÓW ODBLASKOWYCH W SPOSÓB WIDOCZNY DLA INNYCH UCZESTNIKÓW RUCHU, CHYBA ŻE PORUSZA SIĘ PO DRODZE PRZEZNACZONEJ WYŁĄCZNIE DLA PIESZYCH LUB PO CHODNIKU”.

Dzięki wsparciu Małopolskiej Wojewódzkiej Rady Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego każdy uczestnik ubiegłorocznej kampanii otrzymał opaskę odblaskową. Także w bieżącym roku każdy słuchacz UTW uczestniczący w wykładach z policjantem zostanie wyposażony w odblask.

Do akcji włączyło się także Stowarzyszenie Pomocy Poszkodowanym w Wypadkach i Kolidacjach Drogowych Alter Ego, którego przedstawiciele na spotkaniach przekazywali słuchaczom porady związane ze skutkami cywilnoprawnymi zdarzeń drogowych i prawami osób poszkodowanych.

Projekt był finansowany ze środków Małopolskiej Wojewódzkiej Rady Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego, przeznaczonych na poprawę bezpieczeństwa na drogach Małopolski oraz ze środków Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku na działalność i funkcjonowanie UTW.

Kontynuowanej w roku 2014 przez policjantów ruchu drogowego akcji „Bezpieczny Senior na Drodze” towarzyszyć będzie kampania „Nie daj się oszukać” dotycząca bezpieczeństwa osobistego osób starszych.

■ PODINSP. KRZYSZTOF DYMURA
Zastępca Naczelnika Wydziału Ruchu Drogowego
Komendy Wojewódzkiej Policji w Krakowie

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY POPEŁNIANE PRZEZ PIESZYCH:

- nieostrożne wejście na jezdnię przed jadący pojazd (203 wypadki – średnio co drugi wypadek z winy pieszych, w których zginęło 29 osób, a 183 zostały ranne)
- nieostrożne wejście na jezdnię z za pojazdu, przeszkody (57 wypadków, w których 3 osoby zginęły, 54 zostały ranne)
- przekraczanie jezdni w miejscu niedozwolonym (41 wypadków, w których 5 osób zginęło, a 36 zostało rannych)
- wejście na jezdnię przy czerwonym świetle (39 wypadków, w których 2 osoby zginęły, a 37 zostało rannych)
- chodzenie nieprawidłową stroną drogi (23 wypadki, w których 5 osób zginęło, a 18 zostało rannych)
- stanie na jezdni, leżenie (13 wypadków, w których 7 osób zginęło, a 6 zostało rannych)



SENIORZE, NIE BÓJ SIĘ NOWYCH TECHNOLOGII!

▶ **NIE POTRAFISZ OBSŁUGIWAĆ KOMPUTERA, KORZYSTAĆ Z INTERNETU, TELEFONU KOMÓRKOWEGO I INNYCH URZĄDZEŃ TELEINFORMATYCZNYCH? ZGŁOŚ SIĘ DO LATARNIKÓW POLSKI CYFROWEJ! W RAMACH PROJEKTU POLSKI CYFROWEJ RÓWNYCH SZANS WPROWADZĄ CIĘ W ŚWIAT KOMUNIKACJI CYFROWEJ ORAZ USŁUG I TREŚCI DOSTĘPNYCH W INTERNECIE.**

Latarnicy Polski Cyfrowej to cyfrowi animatorzy, których zadaniem jest zachęcanie przedstawicieli pokolenia 50+ do zrobienia pierwszego kroku w internecie. Obecnie w całej Polsce działa ok. 3 tys. przeszkolonych Latarników, którzy prowadzą działania w swoich lokalnych środowiskach.

Latarnicy z Krakowa: Urszula Jarosz, Agnieszka Sendor, Jakub Sobczyk i Artur Kustos, specjalizują się w organizacji spotkań z zakresu obsługi urządzeń mobilnych. Jak sami mówią: „Prowadząc spotkania, wy-

chodzimy z założenia, że każdy Senior powinien potrafić korzystać z internetu, sprzętu komputerowego, telefonów komórkowych i różnych urządzeń teleinformatycznych niezależnie od wieku. Dlatego wypracowane przez nas metody mają na celu w pierwszej kolejności zachęcenie uczestników do korzystania z internetu oraz urządzeń mobilnych”.

Podczas warsztatów Latarnicy w przystępny sposób pokażą, jak założyć konto e-mailowe, zrobić zakupy przez internet, sprawdzić rozkład jazdy autobusów czy repertuar kin i teatrów, odbyć wirtualną podróż czy porozmawiać bezpłatnie przez internet.

Nowohuckie Centrum Kultury
Al. Jana Pawła II 232, sala 007

Informacje i zapisy:
Jakub Sobczyk 601-225 518
Agnieszka Sendor 795-282-726

Więcej: Latarnicy.pl



MIĘDZYPOKOLENIOWE INTEGRACJE W BIBICACH

▶ **KOŁO INTEGRACJI BIBIC JEST MŁODĄ ORGANIZACJĄ POWSTAŁĄ W 2013 ROKU Z INICJATYWY MIESZKAŃCÓW. BIBICE NALEŻĄCE DO GMINY ZIELONKI – UMIEJSCOWIONEJ W DORZĘCZACH RZEK PRĄDNIK I BIAŁUCHA, W STREFIE CHRONIONEGO KRAJOBRAZU OTULINY OJCOWSKIEGO PARKU NARODOWEGO – SZCZYCĄ SIĘ BOGATĄ HISTORIĄ I TRADYCJAMI.**

W ramach działalności koła zrealizowano kilka interesujących przedsięwzięć. We wrześniu br. w Bibicach rozpoczęto realizację projektu „TwórzMY RAZEM”, dofinansowanego przez Program FIO – Małopolska Lokalnie. Priorytetem projektu była aktywizacja, szczególnie osób w średnim i starszym wieku, poprzez rozwijanie m.in. ich artystycznych talentów i umiejętności cyfrowych. W ramach projektu przeprowadzono szkolenia komputerowe, warsztaty rękodzieła artystycznego, wykład na temat historii Bibic. Zwiedzono również Izbę Regionalną założoną w Bibicach przez Henryka Banasia, która jest jednym z najstarszych muzeów wiejskich w Polsce. Realizacja projektu była szansą na stworzenie trwałego pozytywnego modelu działań integracyjnych, ukierunkowanych na rozwijanie i pielęgnowanie świadomości regionalnej, obywatelskiej i kulturowej. Zapropozowane działania stanowiły pierwszy krok w przygotowywaniu mieszkańców do uroczystych obchodów 850-lecia Bibic



w 2016 roku. Projekt rozpoczął również szereg inicjatyw ukierunkowanych na osoby starsze.

Wszystkim zainteresowanym seniorom z Bibic i okolic polecamy warsztaty rękodzieła, a także kursy komputerowe organizowane w ramach działalności Koła Integracji Bibic. Szczegółowe informacje można uzyskać, pisząc na adres: integracja.bibice@gmail.com

■ MJ

MAŁOPOLSKI PLEBISCYT POZA STEREOTYPEM – SENIOR ROKU 2013 ROZSTRZYGNIĘTY

▶ **ZNAMY LAUREATÓW ÓSMEJ EDYCJI MAŁOPOLSKIEGO PLEBISCYTU PN. „POZA STEREOTYPEM – SENIOR ROKU”, ORGANIZOWANEGO COROCZNIE PRZEZ REGIONALNY OŚRODEK POLITYKI SPOŁECZNEJ W KRAKOWIE. WYBORU SENIORA I SENIORKI ROKU 2013 DOKONANO 22 WRZEŚNIA W SIEDZIBIE ROPS. WŚRÓD NOMINOWANYCH BYŁO 12 KOBIECI I 9 MĘŻCZYZN.**

Plebiscyt pozwala wyłonić nietuzinkowych seniorów, którzy aktywnie działają w organizacjach pozarządowych, uniwersytetach trzeciego wieku czy są liderami lokalnych społeczności. Są to niezwykle osoby uświadamiające młodszemu pokoleniu, że życie na emeryturze może być pełne pasji, działań oraz wypełnione licznymi i ciekawymi obowiązkami.

Po wnikliwej analizie nadesłanych kandydatur, biorąc pod uwagę Regulamin Kapituła Konkursu postanowiła przyznać dwa tytuły Seniora Roku i trzy wyróżnienia.

Tytuł Seniorki Roku 2013 otrzymała pani Anna Oleksy z Nowego Sącza, działaczka społeczna propagująca zdrowy tryb

życia i profilaktykę w zakresie chorób układu krążenia. Od 2005 roku prezes Stowarzyszenia „Przyjaciele Serca i Życia”. Jest „głową” całej organizacji, pomysłodawcą wielu akcji oraz przedsięwzięć, które służą nie tylko 132 członkom stowarzyszenia. Wspiera osoby po zawałach, operacjach na otwartym sercu, cierpiących na choroby układu krążenia, by mogli korzystać z oferowanych przez stowarzyszenie ćwiczeń rehabilitacyjnych, badań profilaktycznych oraz cyklicznych spotkań z wykwalifikowaną kadrą medyczną.

Tytuł Seniora Roku 2013 otrzymał pan Jerzy Bożyk z Krakowa, rodowity lwowianin, artysta muzyk. Jest wokalistą, pianistą, kompozytorem i aranżerem, a jego motto życiowe brzmi: „można nie mieć rąk, można nie mieć nóg, byleby nie być inwalidą” (wywiad z Seniorek Roku 2013 publikujemy na kolejnych stronach „Małopolskiego Głosu Seniora – przyp. red.).

Honorowe wyróżnienia otrzymali: Genowefa Bugajska z Olkusza, prezes Olkuskiego Stowarzyszenia „Miasta Partnerskie” która jest gorącym orędownikiem przełamania stereotypów i uprzedzeń w kon-

taktach międzyludzkich, w szczególności między Polakami i Niemcami; Janina Dyr-cz-Rzycka z Choczni znana w społeczności lokalnej jako człowiek wielkiego serca, zaangażowana społecznie na wielu polach oraz Kazimiera Migas z Krakowa, angażująca się społecznie w wielu wymiarach, a szczególnie pamiętająca i aktywnie pomagająca Polakom mieszkającym na Litwie oraz wspierająca podopiecznych Hospicjum św. Łazarza w Krakowie (od 17 lat prowadzi kwesty na ich cel).

Uroczysta Gala VIII Małopolskiego Plebiscytu „Poza Stereotypem – Senior Roku 2013” odbyła się w patriotycznej atmosferze, w scenerii Muzeum Armii Krajowej im. Generała Emila Fieldorfa-Nila. Wzięli w niej udział liczni seniorzy nominowani w plebiscycie, wraz z rodzinami i przedstawicielami organizacji zgłaszających ich kandydatury. Galę otworzył Wicemarszałek Województwa Małopolskiego – Wojciech Kozak, który także wręczył statuetki i dyplomy nagrodzonym w plebiscycie seniorom. W czasie gali o kolejne dwie osoby powiększyło się grono honorowych ambasadorów plebiscytu, zasłużone dla promowania aktywności wśród seniorów i podejmujące szerokie działania na ich rzecz. Zostały nimi Elżbieta Achinger – poseł na Sejm RP i dr Jolanta Perek-Białas.

Honorowy patronat nad tegorocznym plebiscytem objął Marek Sowa – Marszałek Województwa Małopolskiego.

Patronat medialny objęły: Radio Kraków, „Dziennik Polski”, „Głos Seniora”, Telewizja Kraków.

■ TEKST I ZDJĘCIA: REGIONALNY OŚRODEK POLITYKI SPOŁECZNEJ

Małopolski Plebiscyt pn. „POZA STEREOTYPEM – Senior Roku”

- organizowane coroczne przedsięwzięcie ROPS w Krakowie, aktywizujące osoby starsze i przyczyniające się do promocji aktywnych seniorów;
- pozwala wyłonić nietuzinkowych seniorów, którzy aktywnie działają w organizacjach pozarządowych, uniwersytetach trzeciego wieku czy są liderami lokalnych społeczności;
- jest to jedyna taka inicjatywa w kraju;
- adresatami są osoby w wieku emerytalnym, nieaktywne zawodowo, które uświadamiają młodszemu pokoleniu, że życie na emeryturze może być pełne pasji, działań i wypełnione licznymi obowiązkami;
- do każdej edycji nominowanych jest ok. 30 seniorów;
- w dotychczasowych edycjach wyłoniono 14 Seniorów Roku oraz wyróżniono 27 seniorów.

JERZY MICHAŁ BOŻYK

LAUREATEM PLEBISCYTU „POZA STEREOTYPEM – SENIOR ROKU 2013”

JERZY MICHAŁ BOŻYK URODZIŁ SIĘ WE LWOWIE W 1941 ROKU. JEST ABSOLWENTEM LICEUM MUZYCZNEGO W ŁODZI. W 1977 R. ZDAŁ PAŃSTWOWY EGZAMIN PIOSENKARSKI U PROF. ALEKSANDRA BARDINIEGO. W ROKU 1985 UKOŃCZYŁ STUDIA TEATROLOGICZNE NA UNIWERSYTECIE ŁÓDZKIM. JUŻ W CZASACH LICEALNYCH ZAŁOŻYŁ ZESPÓŁ JAZZOWY „THE JAZZ FIVE BOYS” I „SILVER JAZZ”, PÓŹNIEJ PRACOWAŁ W ŁÓDZKIM ZESPOLE „TIGER RAG”. COROCZNIE OTWIERA STUDENCKI FESTIWAL PIOSENKI TURYSTYCZNEJ YAPA W ŁODZI.



Do 1976 roku koncertował – w ramach kontraktów – na estradach: Czechosłowacji, Szwecji, Finlandii. Od 1982 r. pracuje jako solista – wokalista w krakowskim zespole „Beale Street Band” założonym i prowadzonym przez Andrzeja Marchewkę. Zebrał bardzo dobre recenzje polskich i zagranicznych krytyków muzycznych.

ARTYSTA Z TEMPERAMENTEM

Jerzy Michał Bożyk to osobowość twórcza, fascynująca, żywiołowy artysta. Piosenkarz, konferansjer, kompozytor, czasami także autor tekstów. Kierownik grup wokalo-muzycznych: „Dekadencja”, „Trio Jerzego Bożyka”, „Bożyk Trio”, „Annabal” i „Los Conocrados” oraz kierownik muzyczny Kabaretu Seniorów „Kabaretu Nie Bardzo

Starszych Pań i Panów” przy Domu Kultury w Nowym Bieżanowie. Aktor Teatru „Adalex”, będącego kontynuacją dawnego Teatru Kolejarskiego z ulicy Bocheńskiej. W filmie Petera Zelenki „Bracia Karamazow” zagrał rolę pianisty śpiewającego „Szwolężerów”. Wystąpił w wideoklipie telewizyjnym w reżyserii Krzysztofa Hajcha z własnym utworem „Blues Alkoholowy”, do tekstu A. Czekałskiego. Jest laureatem pierwszej nagrody Towarzystwa Kultury Teatralnej, za pracę naukową pt. „Dzieje dramatu łódzkiego do roku 1918” oraz głównej nagrody w konkursie kompozytorskim zorganizowanym przez Rząd RP na Uchodźstwie w Londynie za utwór „Pastorałka” do słów Piotra Krzysztofa Preissa oraz dwóch nagród wykonawczych z zespołem „Beale Street Band”, z któ-

rym nagrał dwie płyty winylowe. Nagrał też płyty CD z Anną Stanek-Włodarczyk, Zofią Pilarz i dawnym składem „Starego Dobrego Małżeństwa”.

Obecnie koncertuje w „Piwnicy pod Baranami”, „Pracowni pod Baranami” i pubie „Awaria”. Najnowszą płytę CD „Drive” nagrał ze swoją bratanicą Magdą Bożyk.

Na uroczystej gali wręczenia statuetek i dyplomów laureatom plebiscytu „Poza Stereotypem – Senior Roku 2013”, w części artystycznej Plebiscytu Jerzy Bożyk wykazał maestrię swoich możliwości instrumentalnych i wokalnych. W podniosłej atmosferze, przy akompaniamencie Seniora Roku 2013, licznie zgromadzeni w Krakowskim Muzeum Armii Krajowej śpiewali patriotyczne pieśni. Oklaskom i śpiewom nie było końca.

„MOJE ŻYCIE TO ŚPIEW”

Skąd tak szerokie zamiłowania artystyczne?

Z rodzinnej tradycji. Rodzice ukończyli studia w Akademii Sztuk Pięknych. Wcześniej ojciec absolwował Konserwatorium Lwowskie w klasie skrzypiec. Moje życie ukształtowała atmosfera domowa i zamiłowanie do sztuki, a pasją życiową, już od wczesnej młodości, była muzyka i śpiew.

Moja matka pięknie grała na fortepianie i wyrobiła we mnie zamiłowanie do gry na tym instrumencie. Do ukończenia 6 klasy chodziłem regularnie na prywatne lekcje fortepianu. Śpiewać zacząłem w liceum, w momencie gdy mój wuj Władysław Herbowski – major w Armii Andersa – nauczył mnie języka angielskiego, ponieważ moją pasją od dzieciństwa był jazz, a to przecież jego macierzysty język. Od tej pory spełniają się moje artystyczne marzenia, ponieważ mam w tym kierunku stosowne predyspozycje.

Jest Pan wokalistą, konferansjerem, przewodnikiem turystycznym, tłumaczem przysięgłym, społecznikiem...

Ja mam cztery zawody: magister teatrologii, piosenkarz, przewodnik turystyczny PTTK i tłumacz przysięgły. Piszę artykuły do prasy w języku polskim i słowackim. Drugą moją pasją jest śpiew – od niepamiętnych czasów uczestniczę, w krajowych i zagranicznych, festiwalach: jazzowych, studenckich i senioralnych.

W Pańskiej karierze artystycznej ważna była „Piwnica pod Baranami”...

Z chwilą kiedy moi rodzice przenieśli się z Łodzi do Krakowa – ojciec scenograf został powołany na zastępcę dyrektora Teatru im. J. Słowackiego – podjąłem pracę z zespołem „Beale Street Band”, właśnie w „Piwnicy pod Baranami” jako wokalista i konferansjer. Akompaniował mi wtedy wspaniały pianista – mistrz ragtime’u i boogie-woogie – Włodzimierz Stawowy. Włodek grał, a ja prowadziłem konferansjerkę i śpiewałem. Kiedy Włodek wyjechał na koncerty zagraniczne, ja musiałem akompaniować zespołowi. Później funkcje pianisty obejmowali najwięksi wirtuozi tego instrumentu: Jan Boba, Wojciech Groborz i Jerzy „Giga” Morański, ja powróciłem przed front zespołu z szansami największego wyzicia się artystycznego. Otóż dyrygent łódzkiego big-bandu „Dywilan” Marek Łuczak, wpoił mi tę prawdę, że „klawisze dla solisty to kajdany”.

Na trasach koncertowych nie stosuje się Pan do tej rady.

W grze zespołowej sytuacja ma ten jeden mankament, że koncert kosztuje więcej, ponieważ dochodzi jedna osoba. Natomiast na recitalach oczywiście sam gram i sam prowadzę słowo wiążące.

W liczących się dokonaniach artystycznych uczestniczy również pańska bratanica.

Wspólnie z bratanicą, Magdą Bożyk (etnologką po Uniwersytecie Jagiellońskim, wokalistką posiadającą własny zespół, absolwentką Szkoły Muzycznej II stopnia, stypendystką The Institute for Humane Studies przy George Mason University w latach 2008 i 2009),

w styczniu ubiegłego roku wydaliśmy płytę pt. „Drive”, czyli rzecz można „szybką artystyczną jazdę, połączoną z maksimum ekspresji”. Swoista muzyczna eksplozja. Jakby tego było mało, obok własnych tekstów i kompozycji oraz znanych evergreenów dodaliśmy przeboje Elvisy Presleya: „Love Me Tender”, „First im Line”, „Can't Help Falling in Love”, co okazało się nader trafnym wyborem, ponieważ przywróciłyśmy na nowo pamięć o tym wielkim pieśniarzu naszemu światu. Na płycie Magda śpiewa własny repertuar, tak samo jak ja. W duecie wykonujemy „Summertime” Gershwina w aranżacji Małgorzaty Cegiełki-Iwanowicz, z którą występuję często w duecie na występach w Danii. Śpiewamy gospel „Amazing Grace” oraz utwór z tekstem i muzyką Wojciecha Serafina pt. „To nie jestem ja”.

Od lat jest Pan prezesem krakowskiego koła Towarzystwa Słowaków w Polsce.

Obecnie jestem wyłącznie honorowym przewodniczącym i skarbnikiem. Moje zainteresowania kulturą i językiem tego najbliższego nam narodu, mimo że nie mam słowackich korzeni, wzięło się z dwóch powodów. Jednym z nich jest fakt, że brat mojego dziadka Fryderyk Papée, założyciel Biblioteki Jagiellońskiej, miał dwóch synów: Adama – wielokrotnego mistrza olimpijskiego w szermierze i Kazimierza – przed wojną ambasadora Polski w Czechosłowacji, wielkiego przyjaciela Słowaków i krzewiciela idei federacji Europy Środkowej, idei Unii Europejskiej, po wojnie ambasadora rządu RP na uchodźstwie przy Watykanie. Drugą przyczyną był fakt, iż ponad 5 lat pracowałem na Słowacji i nawet zdałem egzamin na Wydział Publicystyki Uniwersytetu Komeńskiego w Bratysławie, ale Rząd PRL nie dał mi zezwolenia na studia z przyczyn politycznych (było to wkrótce po Praskiej Wiośnie). Zainteresowanie kulturą i językiem Słowaków zaowocowało zrazu stałym pisaniem artykułów do miesięcznika mniejszości słowackiej w Polsce „Żiwot”, następnie egzaminem państwowym w Uniwersytecie Jagiellońskim na profesjonalnego tłumacza, wreszcie wielokrotnym wybieraniem mnie na przewodniczącego koła. Obecnie funkcję tę pełni redaktor Marian Smondek.

Przeżył Pan inwazję wojsk sojuszniczych na Czechosłowację.

W trakcie trwania kontraktu przez dwa miesiące występowałem poza Słowacją, w Czechach – w Jeseniku na Morawach i w Libercu, gdzie dopadła mnie inwazja wojsk paktu warszawskiego.

Wykonałem serię czarno-białych zdjęć wojennych, które są dla mnie ważną historyczną pamiątką minionego stulecia. Stwierdzam też, że nasi żołnierze, uczestniczący w inwazji, zachowywali się nad podziw elegancko. Tylko jeden z nich postąpił niehonorowo, za co został skazany i surowo ukarany.

Jest Pan przewodnikiem po Małopolsce i Szlaku Orlich Gniazd

Szlak Orlich Gniazd utworzony przez Kazimierza Wielkiego, opisany przez Kazimierza Sosnowskiego, o długości 164 km, stanowił system średniowiecznych warowni osadzonych na skałach

25-30-metrowych, na Jurze Krakowsko-Częstochowskiej. Jest to cenny zabytek architektury obronnej sięgający od Krakowa do Częstochowy, aż pod Wieluń. Zamki w Korzkwi, Pieskowej Skale i Bobolicach zrekonstruowano. Pozostałych 10 popada w ruinę i bardzo nad tym ubolewam. Może Unia Europejska pomoże je uratować. Małopolska jest atrakcyjnym regionem dla każdego turysty i przewodnika.

Jestem przewodnikiem nizinnym. Egzamin przewodnicki zdałem w roku 1986. Obecnie, ponieważ posiadam protezy obydwu nóg, piesze wycieczki oprowadzam, pedałując na rowerze trójkołowym.

W plebiscycie wysoko oceniono Pańską działalność w związkach i organizacjach patriotycznych.

Najwięcej czasu poświęcam marszałkowi Józefowi Piłsudskiemu. Od lat aktywnie działam w Związku Piłsudczyków (jestem wiceprezesem jego oddziału małopolskiego), w Komitecie Opieki nad Kopcem Józefa Piłsudskiego i uczestniczę w Marszu Szlakiem Pierwszej Kompanii Kadrowej, która wyruszyła z krakowskich Oleandrów 6 sierpnia 1914 roku, jako oficer Związku Strzeleckiego „Strzelec 2.II.1905”. Korzystając z okazji, apeluję do wszystkich seniorów i krakowian, o wsparcie dla inicjatywy uporządkowania parkingu i dróg dojazdowych do kopca na Sowińcu. To miejsce jest mi szczególnie bliskie.

Jak interpretować Pańskie motto życiowe „Można nie mieć nóg, można nie mieć rąk, byleby nie być inwalidą”?

Jak już wspomniałem, poruszam się na dwóch protezach. Nigdy nie czułem się inwalidą. Przez kilka lat, jako prezes Koła Grodzkiego PTTK angażowałem się do popularyzowania autostopu (sprzedawałem turystom książeczki Autostopu) i innych form aktywnej turystyki.

Moją pasją sportową jest żeglarstwo (planuję budowę dwukadłubowego jachtu – katamaranu) oraz lotniarstwo. Na lotni w obecnej sytuacji nie latam, ale kupiłem wspaniałą francuską parolotnię, na której zacznę ćwiczyć po wymianie jednej z protez, bo obecnie przy lądowaniu byłyby kłopoty. Mam nadzieję, że niedługo zacznę oglądać wreszcie przepiękne polskie góry z lotu ptaka.

Gimnastykę rekreacyjną uprawiam w „Sokole” razem z pełnosprawnymi. Fascynuje mnie też wioślarstwo. Podczas regat wioślarskich na Wiśle w tym roku drużyna Fundacji „Bariera”, w której płynąłem w duecie z Tadeuszem Leszko, zajęła pierwsze miejsce w kategorii parakajakarstwa i zdobyła Puchar Marszałka Województwa Małopolskiego.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiał: Edward Gretschel



KARTA SENIORA MAŁOPOLSKA

PROJEKT ZREALIZOWANO PRZY WSPARCIU
FINANSOWYM WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

ORGANIZATORZY:



Małopolska

MANKO
STOWARZYSZENIE

Głos
SENIORA

UL. SŁOWACKIEGO 46/30 | 30-018 KRAKÓW | WWW.GLOSSENIORA.PL | TEL. 12 429 37 28 | E-MAIL: KARTASENIORA@MANKO.PL

MAŁOPOLSKA KARTA SENIORA



PROJEKT ZREALIZOWANO PRZY WSPARCIU FINANSOWYM
WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

jest programem realizowanym przez Stowarzyszenie MANKO we współpracy w Urzędem Marszałkowskim
Województwa Małopolskiego.

Każdy mieszkaniec województwa małopolskiego, który skończył 60 lat, może bezpłatnie wyrobić własną kartę seniora. Karta jest imienna i nie może być przekazywana innym osobom.

Karta uprawnia do korzystania ze zniżek i ofert specjalnych przygotowanych przez m.in. uzdrowiska, gabinety medyczne i kosmetyczne, restauracje, kawiarnie, kina, teatry, taxi i inne...

JAK OTRZYMAĆ MAŁOPOLSKĄ KARTĘ SENIORA? SENIORZE!

1 WYPEŁNIJ FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY
Znajdziesz go:
▶ na stronie internetowej www.glosseniora.pl;
▶ w niniejszym magazynie na stronie 27
▶ w jednym z 12 miejsc na terenie województwa małopolskiego (lista poniżej)

2 WYPEŁNIONY I PODPISANY FORMULARZ:
▶ prześlij pocztą na adres **Stowarzyszenie MANKO, ul. Słowackiego 46/30, 30-018 Kraków**

lub ▶ prześlij faksem na numer **12 429 37 28**

lub ▶ prześlij jego skan na adres: **kartaseniора@manko.pl**

▶ dostarcz do biura Stowarzyszenia MANKO lub do naszych Partnerów.

3 PO OTRZYMANIU Karty Seniora podpisz się na jej odwrocie



4 KORZYSTAJ ZE ZNIŻEK na produkty i usługi, które oferują firmy uczestniczące w programie Małopolska Karta Seniora (lista firm na kolejnych stronach i portalu www.glosseniora.pl).

Regulamin programu Małopolskiej Karty Seniora oraz pełna lista firm biorących udział w akcji dostępne są na www.glosseniora.pl.

W przypadku pytań nt. programu prosimy o kontakt e-mailowy: kartaseniора@manko.pl.

LISTA MIEJSC, W KTÓRYCH MOŻNA OTRZYMAĆ MAŁOPOLSKĄ KARTĘ SENIORA:

Stowarzyszenie MANKO
al. Słowackiego 46/30, Kraków

Centrum Promocji Zdrowia i Urody Wellness Club
ul. Sadowa 3/4, Kraków

Nowohucka Akademia Seniora – Stowarzyszenie Przyjaciół Nowej Huty
os. Centrum A 6a, Kraków

Fundacja Ukryte Skrzydła,
os. Teatralne 23, Kraków

Stowarzyszenie Miłośników Wsi Ropa
Ropa 733

Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Skale
ul. Szkolna 4, Skala

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Myślenicach
Rynek 27, Myślenice

Stowarzyszenie Koszycki Uniwersytet Trzeciego Wieku
ul. E. Łokietkówny 14, Koszyce

Stowarzyszenie Rabczański Uniwersytet Trzeciego Wieku
ul. Parkowa 5, Rabka-Zdrój

Uzdrowisko Rabka
ul. Orkana 49, Rabka-Zdrój

Ośrodek Pomocy Społecznej w Andrychowie
ul. Starowiejska 22b, Andrychów

Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Podgórskim Stowarzyszeniu Kulturalno-Społecznym
Lipnica Murowana 83

Stowarzyszenie Orkiestra Dęta „Sygnał” w Zielenicach
Zielenice 1, Radziemice

SPRAWDŹ, GDZIE MOŻESZ KORZYSTAĆ Z KARTY SENIORA

KRAKÓW

Pure Health & Fitness
Restauracja Česká Chodba
Kino Mikro
Stomatologia FreshDent
Teatr KTO
Kino Agrafka
Teatr Łaźnia Nowa
Diagnostyka-Terapia „Vitanea”
Grota Galos
Lemon Fitness
Pijalnia E. Wedel Galeria Krakowska
Kino pod Baranami
Rehabilitacja i Pielęgnacja
ScanRehab
Krakowska Jaskinia Solna & Wallness
NZOZ Natura i Medycyna
Piotr Buchała
Kawiarnia STOPKLATKA
Biuro Podróży Abdar
Fabryka Ubezpieczeń
ScanRehab
Vision Perfekt
Stomatologia Albusdent
BJB Stomatologia Estetyczna Lubicz
BJB Stomatologia Estetyczna os. Słoneczne
Studio Urody Angel
Gabinet Kosmetyczny EWA
Uzdrowisko Kraków Swoszowice
Klinika Krakowska
Gabinet Stomatologiczny Prodent
Centrum Seniora „Pod Aniołem”
Szkoła Sportowa Garden Sport
REHA-MED. S.c.
Arcus Rehabilitacja
Gabinet Fizjoterapii i Rehabilitacji
Michał Gawor Zdrowie i Sport
Katolicki Dom Kultury
im. ks. kard. A. S. Sapiechy
Gabinet Fryzjersko-Kosmetyczny DD
CHOY LEE FUT POLSKA
Poradnia Zdrowych Nóg „Balans”
Zakład Fryzjerski „Tera”
Studio Promocji Zdrowia i Urody „Active Woman”

Szkoła Języków Obcych
„Mały Rynek”
Nova Clinic sp.z.o.o
PerfectGym sp.z.o.o sp.k
Aparaty Słuchowe „Medikol”
Gabinet Rehabilitacji
Akasha Sp. Z o. o.
Centrum Medyczne Larmed
Adam Mróz Indywidualne Kursy Komputerowe
Centrum Medyczne
„ComRehaZone” fundacji AZP
Instytut Medycyny Innowacyjnej
Centrum Promocji Zdrowia i Urody „Wellnes Club”
Ośrodek Rehabilitacyjno-Wypoczynowy „Muflon”
Far-Med. Salony onkologiczno-medyczne
Dental Practice

WIELICZKA

Kwiaciarnia Niezapominajka
Eko Motel na Wierzyńka - Park
Pinokio
Gabinety VITRAS
Hotel Lenart
Kopalnia Soli WIELICZKA
Cafe Pistacja
Express Optyk
Piomod
Uzdrowisko Kopalnia Soli „Wieliczka”

NOWY SĄCZ

Radio Taxi Expres 19622
Taxi Jan Wietrzycki
Activmed Spa Beskid
Centrum Medyczne Marcus
Gabinet Stomatologiczny Prodent
Akademia Zdrowia i Urody
Natura Med

SZCZAWNICA

Willa Wincentówka
Pensjonat Skalny ***

Dom Wczasowy Szalay I i II
Uzdrowisko Szczawnica
Centrum Wczasowo-Lecznicze
Solar Spa

LISZKI

Pizza Paolo Restauracja&Pizzeria
Aba Tour Dariusz Antosiak
Karczma Rohatyna
Sport Klub Kryspinów

WROCLAW

Biuro turystyki „Perfekt”
Studio Florystyczne „Dekoracje Niebanalne”
Centrum Językowe 5 o'clock
Synexus Polska

CHRZANÓW

Restauracja La Cantina
Salon kosmetyczny „Belus”
Sabina Pudelko

DOBCZYCE

Jałowcowa Góra
Restauracja Hotel Podzamcze

KRYNICA ZDRÓJ

Sanatorium Energetyk
Uzdrowisko Krynica-Żegiestów

ŁÓDŹ

Wydawnictwo Galaktyka
Apteka Magiczna
Pomoc dla Seniora Marta Krzak

RABKA

Sanatorium „Cegielski”
Skalka Wojciech
Villa Medica
Pensjonat CASSIA
Hotel & Spa & Wellness Wiosna ***
Uzdrowisko Rabka

SPRAWDŹ, GDZIE MOŻESZ KORZYSTAĆ Z KARTY SENIORA

WARSZAWA

My Free Time Wanda Janas 50+ Aktiv
Primavera Conference & SPA Sp. J.

PIWNICZNA ZDRÓJ

Rezydencja Leśny Dwór
Sanatorium Uzdrawiskowe LIMBA

USTROŃ

Ośrodek Sanatoryjny Magnolia
Przedsiębiorstwo Uzdrawiskowe
„Ustroń” S. A.

FALSZTYN

Pensjonat u Dorotki

GDYNIA

Laguna Medical

GNIEWKOWO

Dom Zdrowia Lila

GÓRNA WIEŚ

Pronatures

GRÓDEK NAD DUNAJCEM

Dom Wczasowy Stalownik

JASIONKA

Avialio Sp. Z o. o.

JASTRZĘBIA GÓRA

Ośrodek Wczasowy Trzy Korony

JERZMANOWICE

Hotel i Restauracja Chochołowy
Dwór

KOŁOBRZEG

Ośrodek Sanatoryjno-Wczasowy
„Poznanianka”

KRZESZOWICE

Restauracja Tiffany

LEGNICA

Millenium Travel International

ŁABOWA

Pasieka BARĆ

ŁASK

Columna Medica - Centrum
Rehabilitacji

MIELEC

NZOZ „Senior - Med.” Pielęgnacja
Opieka Domowa

MORAWICA

Motel Morawica

MSZANA DOLNA

„Szkoła Górską”

MUSZYNA

Hotel Klimek **** SPA

MYŚLENICE

Hotele i Restauracje Black&White

NĘDZA

BLASQ. Optyk Dobrze Widzieć Optyk
Rozmus S.C.

OLKUSZ

Klub fryzjersko kosmetyczny NOVY

OPOLE

Biuro Usług Turystycznych
i Rehabilitacyjnych „Alf”

PROSZOWICE

Fortuna Travel

RACŁAWICE

Hotel Mercure Raclawice Dosłońce
Conference&SPA

SĘKOWA

Uzdrawisko Wapienne Buczynowa
Dolina

SOPOT

Sanatorium Uzdrawiskowe
„Kamienny Potok”

STRÓŻE

Sądecki Bartnik

SZAFLARY

Biuro Podróży Sun Travel

ŚWIERADÓW ZDRÓJ

Hotel Medical SPA Malinowy Dwór

TARNÓW

Geronimo Przychodnia Leczenia
Narządu Ruchu

TYCHY

Sklep Zielarski „Podaruj Zdrowie”

WIEDEN, AUSTRIA

Pensjonat Abrigo

WYSOWA ZDRÓJ

Uzdrawisko Wysowa

ZAKOPANE

Teatr im. St. I. Witkiewicza

ZAWOJA

Hotel Spa & Jawor ***

INNE

Visit Zakopane.pl

Audiobook.pl

Seniorra.pl

Szczegółowe oferty firm oraz informacje o proponowanych zniżkach znajdują się na stronie www.glosseniora.pl.

Głos
SENIORA



KARTA SENIORA
MAŁOPOLSKA

Formularz zgłoszeniowy dla Uczestników Programu Małopolska Karta Seniora*

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

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez Stowarzyszenie MANKO dla celów statutowych zgodnie z ustawą z dnia 29.08.1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz.U. nr 133 poz. 883). Wiem, że mam prawo wglądu oraz poprawienia swoich danych, a także do sprzeciwu wobec ich przetwarzania do wyżej wymienionych celów.

Wyrażam zgodę na otrzymywanie informacji drogą e-mailową i pocztową nt. dostępnych promocji i rabatów skierowanych do seniorów.

.....
miejsowość i data

.....
podpis

DANE OSOBOWE:

Imię i nazwisko:

Data i miejsce urodzenia:.....

Adres zameldowania (wraz z kodem pocztowym):.....

Adres do korespondencji (jeśli inny niż adres zameldowania):.....

Numer telefonu stacjonarnego i komórkowego:.....

E-mail:

*Wypełniony formularz prosimy odesłać pocztą tradycyjną na adres redakcji „Głosu Seniora” (ul. Słowackiego 46/30, 30-018 Kraków) lub pocztą elektroniczną na adres e-mail: kartaseniора@manko.pl.

Baza firm honorujących Kartę Seniora jest dostępna na www.glosseniora.pl.

Nazwa Podmiotu:

Adres siedziby :

Adres do korespondencji, strona www:

Osoba reprezentująca Podmiot (imię, nazwisko, dane kontaktowe – tel. oraz adres e-mail):

Oferta dla seniorów (proszę przedstawić warunki oferty dla seniorów):

Oświadczam, że znane mi są postanowienia Regulaminu Programu „Ogólnopolskiej Karty Seniora”.
Jednocześnie zobowiązuję się do przestrzegania postanowień Regulaminu.

.....
Czytelny podpis i pieczęć

GROTESKA

- TEATR PRZYJAZNY SENIOROM



SCENA DLA DOROSŁYCH
TEATRU GROTESKA
W KRAKOWIE
ODWOŁUJE SIĘ DO
KILKUDZIESIĘCIOLETNIEJ
TRADYCJI TEGO TEATRU,
W KTÓREJ WIDZ DOROSŁY
STANOWIŁ OBOK
WIDZA DZIECIĘCEGO
KLUCZOWEGO ODBIORCĘ
WYSTAWIANYCH SZTUK.

To scena nowych form teatru maski i aktora, na której klasyczne ideały piękna i dobra ucieleśniają się w harmonijnej artystycznie formie. Kształtując repertuar Sceny dla Dorosłych, wielką wagę przywiązujemy do tego, aby nasz widz doświadczył takich wzruszeń, poruszeń, uniesień czy ekscytacji, które nie pozwolą mu pozostać widzem obojętnym.

Od 1998 roku dyrektorem Teatru Groteska jest Adolf Weltschek – z wykształcenia reżyser i filolog. Za jego dyrekcji na Scenie dla Dorosłych wystawione zostały utwory m.in. Sofoklesa, Woltera czy Bułhakowa.

Duże i stale rosnące zainteresowanie Sceną dla Dorosłych Groteski jest dowodem na to, że wielki repertuar w teatrze

formy zyskuje na sile. Scena dla Dorosłych to przestrzeń dla twórców niezmiennie poszukujących nowych środków wyrazu artystycznego. Dlaczego? Jest to bowiem scena, gdzie spotkać się można z teatrem plastycznym, operującym formą, barwą, materiałem, ruchem. Groteska to teatr wizualny, dążący do przełamywania barier językowych.

W najbliższych miesiącach zapraszamy Państwa na szereg niezwykle atrakcyjnych spektakli, a wśród nich na „Przemiany”, niezwykle piękny i widowiskowy spektakl na pograniczu teatru tańca i teatru plastycznego.

– Seniorzy odwiedzający Scenę dla Dorosłych Teatru Groteska doceniają nie tylko nasz repertuar, nie tylko sztukę reżyserską i aktorską naszych artystów, ale też fakt, że w Teatrze Groteska są widzami szczegól-

nie wyczekiwany i objęty programem preferencyjnych cen. Mamy świadomość, że potrzeba Seniorów uczestnictwa w życiu teatralnym Krakowa nazbyt często napotyka na barierę niemożliwych do poniesienia kosztów i dlatego oferujemy Seniorom przyjazne ceny na nasze spektakle Sceny dla Dorosłych – mówi Mariusz Parlicki

Na hasło „senior” otrzymacie Państwo od nas –po wcześniejszej rezerwacji – specjalne propozycje cen biletów. W trosce o komfort naszych wyjątkowych Gości, oferujemy również bezpośredni kontakt z koordynatorem naszego projektu „Groteska – teatr przyjazny Seniorom” – Katarzyną Rosą, tel. 12 631 81 81.

Serdecznie zapraszamy!

■ MARIUSZ PARLICKI, KATARZYNA ROSA

Spektakl	Data	Godzina	Cena dla Seniorów
Mistrz i Małgorzata	29 listopada	19.00	20 zł
	30 listopada	19.00	20 zł
Przemiany	10 grudnia	16.00	20 zł
	11 grudnia	20.00	20 zł
Kandyd czyli optymizm	12 grudnia	19.00	20 zł
	13 grudnia	19.00	20 zł
	14 grudnia	19.00	20 zł
Zagraj to jeszcze raz...-sam	19 grudnia	19.00	20 zł
	20 grudnia	19.00	20 zł

* Wypełniony formularz prosimy odesłać pocztą tradycyjną na adres redakcji „Głosu Seniora” (Stowarzyszenie MANKO, al. Słowackiego 46/30, 30-018 Kraków) lub skan formularza pocztą elektroniczną pod adres e-mail: kartaseniора@manko.pl.

UNIwersytet OTWARTY DLA WSZYSTKICH W AGH

UNIA EUROPEJSKA ZACHĘCA DO INTEGRACJI MIĘDZYPOKOLENIOWEJ OD OKOŁO 3 LAT. NATOMIAST UNIwersytet OTWARTY AGH JEST RZECZYWIŚCIE OTWARTY DLA WSZYSTKICH ZAINTERESOWANYCH I REALIZUJE INTELEKTUALNĄ INTEGRACJĘ MIĘDZYPOKOLENIOWĄ I INTEGRACJĘ MIĘDZY NAUKAMI TECHNICZNYMI, PRZYRODNICZYMI, SPOŁECZNO-EKONOMICZNYMI I INNYMI JUŻ OD PONAD 25 LAT.



W porównaniu z uniwersytetami trzeciego wieku Uniwersytet ten wyróżnia się tym, że bezpłatne wykłady są dostępne dla zainteresowanych przedstawicieli wszystkich grup wiekowych i są połączone z dyskusją. Sprzyja to integracji międzypokoleniowej oraz współpracy interdyscyplinarnej specjalistów ze społeczeństwem opartym na wiedzy. Umożliwia zarazem prowadzenie konsultacji społecznych dotyczących optymalizacji lokalnych projektów i działań zmierzających do spożytkowania postępu nauki i techniki dla poprawy jakości życia oraz realizacji działań zmierzających w tym kierunku w skali lokalnej.

Warto w tym też kontekście zwrócić uwagę, że w nowelizacji Ustawy o szkolnictwie wyższym obowiązującej od 1 października br. znajdują się przesłanki dla rozwoju właśnie interdyscyplinarnych form kształcenia.

Wykłady te dotyczą aktualnych osiągnięć w różnych dziedzinach nauk technicznych, przyrodniczych (w tym biologiczno-medycznych), społeczno-ekonomicznych oraz problemów kultury i polityki europejskiej.

Wykładowcami są cenieni specjaliści nie tylko z AGH, ale z różnych uczelni Krakowa i innych ośrodków akademickich, jak również z instytutów PAN-u i resortowych oraz naukowcy z Polonii. Wykłady te stano-

wią pozytywnie ocenianą przez słuchaczy UO AGH i specjalistów próbę realizacji koncepcji szkoleń transdyscyplinarnych ukierunkowanych na systemowe rozwiązywanie problemów środowiska człowieka. Śladami inicjatyw współpracy interdyscyplinarnej, zainicjowanej przez prof. W. Goetla w ramach sozologii i sozotechniki oraz jego prekursorskich Otwartych Seminariów Ochrony Przyrody i Zabezpieczenia Trwałości Użytkowania Jej Zasobów, zaproponowałem w 1967 r., a w 1968 r. zrealizowałem I Ogólnopolską Szkołę „Człowiek i środowisko”, otwartą dla zainteresowanych studentów wszystkich kierunków studiów.

W szkoleniach problemowych i badaniach przyczyn i skutków degradacji środowiska oraz w projektach zmierzających do zapobiegania środowiskowym czynnikom ryzyka dla zdrowia, gospodarki i przyrody wzięli już 45 lat temu aktywny udział studenci z około 30 kierunków studiów. Na podstawie dobrych doświadczeń szkoleń krajowych 40 lat temu rozpocząłem Międzynarodowe Szkolenia nt. Zrównoważonego Rozwoju i Ekoinnowacji z udziałem zarówno znanych w świecie uczonych, jak też zainteresowanych studentów z różnych kontynentów. Już 45 lat temu rozpocząłem wraz z uczestnikami prowadzonych przeze mnie szkoleń konsultacje z przedstawicielami społeczeństwa w regionach, w których prowadziliśmy

szkolenia i kompleksowe badania. Podobne konsultacje kontynuujemy w ramach Uniwersytetu Otwartego AGH, poczynawszy od wykładu inauguracyjnego naszą działalność w roku 1989. Był to wspólny wykład o charakterze interdyscyplinarnych prof. A. Jan-kowskiej-Kłapkowskiej i mój. Dotyczył on refleksji nad raportem zespołu ówczesnej minister ochrony środowiska Norwegii G. Brundlandt nt. „Nasza Wspólna Przyszłość”.

KONSULTACJE SPOŁECZNE

W ramach Otwartego Uniwersytetu odbyły się konsultacje społeczne decydentów lokalnych i przedstawicieli różnych resortów ze słuchaczami połączone z dyskusją. Dotyczyły one m.in. inicjatywy marszałka Małopolski w zakresie ekoinnowacji dla zrównoważonego rozwoju.

Uniwersytet Otwarty AGH zorganizował też m.in. konferencję nt. „Europejska wspólnota środowiska i kultury” w 2010 r. oraz Międzynarodowe Sympozjum nt. „Ekoinnowacje i Zrównoważony Rozwój” w 2011 r. oraz Międzynarodową Konferencję „Zrównoważony Rozwój i Ekoinnowacje” w 2012 r.

Szczególnie dużym zainteresowaniem słuchaczy UO AGH cieszyły się wykłady nestora krakowskich uczonych prof. A. Biełańskiego (po ukończeniu 100. roku życia), oraz reżysera A. Wajdy stanowiący syntezę jego dorobku artystycznego.

WYBITNI WYKŁADOWCY

Wśród wybitnych wykładowców byli m.in. obchodząca wówczas 63-lecie pracy naukowej autorka najnowszej międzynarodowej monografii w zakresie biogeochemii pierwiastków śladowych prof. A. Kabata-Pendias z IUNG w Puławach, prekursor nowoczesnej inżynierii mineralnej, prof. hon. AGH Sztaba, inicjator kierunku studiów inżynierii biomedycznej, były rektor AGH, prezes Oddziału PAN w Krakowie, przewodniczący Rady Programowej UO AGH prof. R. Tadeusiewicz, który w sposób fascynujący od wielu lat przybliżył nowe osiągnięcia w interdyscyplinarnej współpracy w zakresie informatyki, biocybernetyki, inżynierii biomedycznej itd., wybitni specjaliści np. pierwszy opiekun naszego Uniwersytetu były prorektor AGH i dr hon. tej Uczelni prof. A. Oleś, który zainicjował popularny cykl przybliżający słuchaczom UO AGH nowe osiągnięcia różnych dziedzin fizyki, twórca wibroakustyki dr hon. AGH prof. Z. Engel, laureat Nagrody Templetona dr hon. AGH ks. prof. M. Heller, a w zakresie mineralogii w tym meteorytów prof. A. Manecki oraz w dziedzinie aktualnych problemów energetyki jądrowej prof. hon. AGH, prof. J. Niewodniczański i inni luminarze różnych dziedzin nauki.

W programie wykładów uwzględniono też wątek humanitarny oraz wychowawczy poprzez przypomnienie dorobku wyjątkowych postaci, takich jak Jan Paweł II.

Rolę w nauce światowej 5 Nagród Nobla w rodzinie Curie zinterpretował w bardzo refleksyjny sposób przedstawiciel Polonii, specjalista w zakresie fizyki i nauk humanistycznych prof. Z.W. Wołkowski z Sorbony. Fascynującą drogę życiową inicjatora zrównoważonego rozwoju prof. W. Goetla przedstawili prof. J. Wojcik i wnuk prof. Goetla dr K. Chrzastowski. Spopularyzowano też wiedzę o Polaku współtwórcy koncepcji i współinicjatorze integracji europejskiej dr J.H. Retingerze w kontekście polskiej prezydencji w Unii Europejskiej. Systematyczna informacja o twórczym udziale Polaków w europejskiej współpracy naukowej była jednym z ważniejszych kierunków w ramach cyklu wieloletnich wykładów w UO AGH.

MIĘDZYPOKOLENIOWA INTEGRACJA

W ramach międzypokoleniowej integracji miały też miejsce wystąpienia zarówno nauczycieli akademickich, jak też przedstawicieli wyróżniających się studentów kół naukowych oraz wyróżniających się w nauce studentów zagranicznych głównie stypendystów UNESCO i AGH. Bardzo interesującymi dla naszych słuchaczy takich międzypokoleniowych i interdyscyplinarnych szkoleń były m.in. wykłady obecnego rektora AGH, prof. A. Słomki, wraz z synem, byłego rektora AGH prof. R. Tadeusiewicza i córki oraz zięcia, prof. Nęckiego z UJ i syna z AGH, czy też prof. A. Olesia i ówczesnego dyrektora I LO im. Nowodworskiego mgr. S. Pietrasa itd.

Z inicjatywy sekretarza UO AGH mgr M. Zielińskiej organizowane są systematycznie wycieczki naukowe do muzeów krakowskich, m.in. Muzeum Czartoryskich, Muzeum Collegium UJ, Muzeum Archeologicznego, jak również Akademii Sztuk Pięknych, niektórych dzielnic Krakowa, Arcelor Mittal, ogrodu botanicznego i ogrodu zoologicznego. Wycieczki te związane są m.in. z zapoznaniem się z nowoczesnym zapleczem naukowo-dydaktycznym niektórych wydziałów AGH i nowych kierunków studiów.

Od lat prowadzimy dyskusje o charakterze konsultacji społecznych w cyklu „Quo vadis, Cracovia?”.

UO AGH prowadzi stałą współpracę zarówno ze szkołami ponadgimnazjalnymi, kołami naukowymi AGH, jak też ze Stowarzyszeniem Wychowanków AGH.

Systematycznie promowane są też informacje o dostępnych dla wszystkich wykładach w prasie lokalnej, radiu, jak też w formie rozsyłanych informacji, afiszy oraz na stronie internetowej: www.tuo.agh.edu.pl.

Uniwersytet Otwarty AGH kontynuuje też wieloletnią współpracę ze Szkołą Ochrony i Inżynierii Środowiska im. W. Goetla oraz kilkuletnią współpracę merytoryczną z Krakowskim Parkiem Technologicznym, a także z Wszechnicą Edukacyjną przy ZOD AGH w Jastrzębiu Zdroju. Rozpoczął także współpracę z niedawno utwo-

rzonym Uniwersytetem Trzeciego Wieku związanym z ZOD AGH w Mielcu, Uniwersytetem Niegasnącej Młodości Krakowskiego Stowarzyszenia Zdrowego Serca i Płuca PULMO COR, prowadzi współpracę z Uniwersytetem Trzeciego Wieku PK, a także konsultacje merytoryczne ze stowarzyszeniami uniwersytetów trzeciego wieku, jak również z powstałą w 2013 r. Wszechnicą Edukacyjną w Gminie Łapanów.

Naszym zamiarem jest wykorzystanie nowych zdobyczy techniki do udostępnienia udziału w problemowych cyklach wykładów i dyskusji Uniwersytetu Otwartego AGH dla zainteresowanych przedstawicieli różnych grup wiekowych i zawodowych z rejonów odległych od ośrodków akademickich oraz dla Polonii.

Wszystkie zainteresowane osoby zapraszamy do udziału w nowym cyklu wykładów Uniwersytetu Otwartego AGH. Wykłady te odbywają się w na kampusie AGH przy al. Mickiewicza 30 na Wydziale Inżynierii Mechanicznej i Robotyki w paw. B-2, s. 110.

Szczegółowe informacje są dostępne m.in. w Aktualnościach na stronie internetowej AGH oraz pod www.tuo.agh.edu.pl.

■ PROF. ZW. JAN W. DOBROWOLSKI
Kierownik Uniwersytetu Otwartego AGH
Międzyuczelniane Centrum Zrównoważonego
Rozwoju i Ekoinnowacji

Członek Światowej Akademii Umiejętności i Nauk (WAAS), Konsorcjum Uniwersytetu Światowego, Królewskiej Akademii-Instytutu Hiszpanii, Nowojorskiej Akademii Nauk, Rad Zarządzających Międzynarodowych Uniwersytetów Ansted w Wielkiej Brytanii oraz Środowiska Biologicznego w Grecji, Europejskiego Instytutu Ekologii i Nowotworów, Sekcji Biotechnologii Środowiskowej Europejskiego Stowarzyszenia Biotechnologii, itd.

UKRYTE SKRZYDŁA



FUNDACJA
UKRYTE
SKRZYDŁA

W NOWEJ HUCIE, NAJWIĘKSZEJ DZIELNICY KRAKOWA, AKTYWNE DZIAŁA FUNDACJA UKRYTE SKRZYDŁA, KTÓREJ JEDNYM Z CELÓW JEST KREOWANIE POSTAW AKTYWNYCH I TWÓRCZYCH. PRACOWNICY FUNDACJI TŁUMACZĄ, ŻE UKRYTE SKRZYDŁA TO POTENCJAŁ, KTÓRY TKWI W KAŻDYM CZŁOWIEKU, BEZ WZGLĘDU NA WIEK I SYTUACJĘ ŻYCIOWĄ. SZEROKĄ OFERTĘ FUNDACJA KIERUJE DO MIESZKAŃCÓW KRAKOWA, KTÓRZY UKOŃCZYLI 50. R.Ż.

– Kiedy pracujemy razem, korzystam z ich doświadczenia i spokoju, z drugiej strony – energii i zapału. Uczą mnie dystansu do świata, którzy ciągle biegnie naprzód – mówi Iwona Krzykańska-Skoczkołek, zastępca dyrektora Fundacji.

AKTYWNY SENIOR

Seniorzy skupieni w fundacyjnym Klubie Wolontariusza jako grupa inicjatywna Niepokorni zdobyli grant w ramach konkursu FIO Małopolska Lokalnie. Dotychczas odbył się korowód na powitanie jesieni,

wycieczka, warsztaty oraz spotkanie z poezją. Projekt „Aktywny Senior” wciąż trwa. Niepokorni zapraszają na wtorkowe spotkania do Klubu Fruwająca Ryba, rozpoczynające się o godz. 15.30. Przy dobrej kawie można porozmawiać, zagrać w szachy, obejrzeć ciekawy film czy skorzystać z pracowni komputerowej. W programie także warsztaty relaksacyjne, fotograficzne i wieczory z poezją i śpiewem. Wstęp na wszystkie zajęcia jest bezpłatny.

ROZMOWY O ZDROWIU

We wrześniu br. Fundacja rozpoczęła realizację projektu „Rozmowy o zdrowiu”. To spotkania ze znanymi i cenionymi krakowskimi lekarzami, którzy przybliżą temat profilaktyki i postępowania w trakcie chorób. Rozmowy prowadzi Jerzy Fedorowicz, ostatnie spotkanie odbyło się 13 listopada w Klubie Fruwająca Ryba os. Na Skarpie 35. Gościem był prof. Piotr Odrowąż-Pięniątek, wspaniały lekarz, kardiolog interwencyjny, specjalista II stopnia w zakresie chorób wewnętrznych i kardiologii. Kolejny moduł już w grudniu. W przyjaznej atmosferze przy herbacie i ciastku będzie można dowiedzieć się, jak dbać o zdrowie. Projekt sfinansowano ze środków PZU, dzięki czemu Fundacja zapewnia poczęstunek i nie pobiera opłat wstępu.

Więcej informacji znajduje się na stronie www.ukryteskrzydla.pl oraz



pod nr tel. 12 680 21 56, od poniedziałku do piątku między godz. 9.00 a 14.00.

KURSY W „UKRYTYCH SKRZYDŁACH”

Dla tych, którzy oprócz rozrywki stawiają na edukację, Fundacja Ukryte Skrzydła przygotowała także kursy: język angielski na poziomie podstawowym i średniozaawansowanym oraz kurs obsługi komputera i internetu. – Mamy jeszcze 4 miejsca na zajęciach komputerowych, można też dołączyć do grup językowych. Planujemy także zajęcia gimnastyczne, bo warto zadbać o sprawność fizyczną przed nadejściem zimy. Czekamy na zgłoszenia, grupa zostanie utworzona gdy zbierze się 8 osób – mówi Paulina Plucińska, koordynatorka szkoleń z Fundacji Ukryte Skrzydła. Zgłaszać się można telefonicznie pod numerem tel. 604 524 062.

Rozwijając się, tworzyć i spełniać marzenia można w każdym wieku – zapraszamy wszystkich, którzy myślą podobnie!



„Większość informacji była interesująca i nowa zarazem; jednym słowem – ważna”

„Wszystko było interesujące i inspirujące”

Głos
SENIORA
MAŁOPOLSKA

„Nauczyłam się bardzo wiele rzeczy, dotąd moja wiedza o łemkach była wyrwykowa”

WOKÓŁ GALICJI – PODRÓŻE NIEODLEGŁE

DOBIEGA KOŃCA PROJEKT „WOKÓŁ GALICJI – PODRÓŻE NIEODLEGŁE” ŻYDOWSKIEGO MUZEUM GALICJA. IDEĄ PRZEDSIĘWZIĘCIA BYŁO PRZYBLIŻENIE OSOBOM W WIEKU 60+ Z MIASTA KRAKOWA I POWIATU KRAKOWSKIEGO WIEDZY NA TEMAT RÓŻNORODNOŚCI KULTUROWEJ MAŁOPOLSKI, KTÓRA W XIX W STANOWIŁA JEDEN Z NAJBARDZIEJ ZRÓŻNICOWANYCH RELIGIJNIE I KULTUROWO REGIONÓW W POLSCE.

Uczestnicy (ponad 30 osób) wzięli udział w wykładach, warsztatach kulinarnych i koncertach prezentujących dziedzictwo kulturowe mniejszości łemkowskiej, żydowskiej, ukraińskiej i słowackiej. Zwieńczeniem projektu był spacer fotograficzny, prezentujący wielokulturowy Kraków. Jego efektem jest wystawa fotografii uczestników projektu prezentowana w Żydowskim Muzeum Galicja do 24 listopada 2014 r.

Spotkania z seniorami prowadzili pracownicy nauki, artyści, pasjonaci kuchni. Projekt spotkał się z dużą sympatią uczestników i pozytywnymi opiniami.

Projekt jest współfinansowany ze środków Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014–2020.

ADA KOPEĆ-PAWLIKOWSKA



FOT. AGATA LABENTZ

„Nie przypuszczałam, że są w Krakowie takie miejsca”



FOT. AGATA LABENTZ



FOT. AGATA LABENTZ



FOT. JOANNA JOANNA FABIJAŃCZUK

AKTYWNY SENIOR

TARNOWSCY SENIORZY – AKTYWNI, TWÓRCZY, Z PASJĄ

Ponad 300 osób wzięło udział w II Tarnowskim Dniu Seniora, zorganizowanym 1 października w Teatrze im. L. Solskiego. Seniorzy świętowali swój dzień pod hasłem integracji międzypokoleniowej. Podczas imprezy zapoznali się m.in. z ofertami instytucji, które pracują na ich rzecz. Organizatorzy przygotowali także specjalne atrakcje dla uczestników spotkania.

W programie uroczystości znalazły się m.in. prezentacje dobrych praktyk realizowanych w Tarnowie na rzecz Seniorów. Swoje propozycje przedstawiły organizacje pozarządowe: Stowarzyszenie „Miasta w Internecie” – projekt „Nostalgikon.pl”, „Nowy album z dawnych lat”, Stowarzyszenie Sportowe SOKÓŁ TARNÓW – „Senior – sportowiec”, Zespół Szkół Ogólnokształcących i Technicznych im. Jana Szczepanika w Tarnowie – „Biesiada Pokoleń”, Biuro Wystaw Artystycznych Pałacyk Strzelecki – „Rodzinne warsztaty plastyczne – wspólna kontestacja sztuki i wartości kultury”.

Rozstrzygnięto drugą edycję konkursu „Miejsce przyjazne Seniorom”. Celem tego konkursu jest docenienie tarnowskich seniorów, okazanie im szacunku i wsparcia oraz promocja najbardziej przyjaznych seniorom miejsc na mapie Tarnowa. Przyjaznych to znaczy takich, które dysponują wachlarzem usług i świadczeń odpowiadających ich potrzebom. W 2014 r. Laureatami konkursu zostało 11 podmiotów.

Przy organizacji II Tarnowskiego Dnia Seniora Urząd Miasta Tarnowa współpracował z Fundacją im. Hetmana Jana Tarnowskiego. Uroczystości towarzyszyły również działania informacyjne w formie stoisk promocyjnych zorganizowanych w celu przedstawienia ofert organizacji i instytucji działających w Tarnowie na rzecz seniorów.

MAGDALENA OSIĄK



UZDROWISKO WYSOWA-ZDRÓJ

MIEJSCE GDZIE NIEBO STYKA SIĘ Z ZIEMIĄ

ORZEŹWIAJĄCE GÓRSKIE POWIETRZE I ŁAGODNY, KORZYSTNY MIKROKLIMAT BESKIDU NISKIEGO SPRAWIAJĄ, ŻE UZDROWISKOWA MIEJSCOWOŚĆ WYSOWA-ZDRÓJ OD LAT CIESZY SIĘ RENOMĄ WŚRÓD KURACJUSZY I WCZASOWICZÓW. TRADYCJE LECZENIA UZDROWISKOWEGO W WYSOWEJ-ZDROJU SIĘGAJĄ XVIII WIEKU. POBYT W „UZDROWISKU WYSOWA” SA TO WSPANIAŁA KURACJA DLA CIAŁA I DUCHA – MOŻNA TU ZNALEŹĆ ZARÓWNO ZDROWIE I WYTCHEPIENIE OD ZGIEŁKU, JAK I PRZEŻYĆ PRZYGODĘ ZWIĄZANĄ Z POZNAWANIEM WYJĄTKOWEJ KULTURY REGIONU. TO MOŻLIWOŚĆ WSZECHSTRONNEJ REHABILITACJI, SKORZYSTANIA Z ZABIEGÓW Z ZAKRESU LECZNICTWA UZDROWISKOWEGO.

Dzięki doskonałej bazie leczniczej „Uzdrowisko Wysowa” SA oferuje leczenie: cukrzycy, układu moczowego (hemodializa i dializa otrzewnowa), układu pokarmowego, układu oddechowego, układu kostno-stawowego, mięśniowego. Można korzystać z pobytów pełnopłatnych lub finansowanych w ramach skierowania przez NFZ, ZUS lub PFRON.

Uzdrowisko Wysowa-Zdrój oferuje liczne atrakcje, m.in.: park zdrojowy po rewitalizacji (z pijalnią, widowiskową fontanną, parkiem wodnym, amfiteatrem, atrakcjami dla dzieci), baseny rehabilitacyjne, jaskinię solną, korty tenisowe, kręgielnię. W miejscowych karczmach można skosztować kuchni łemkowskiej i pogórzańskiej. Wokół Wysowej-Zdroju wytyczono liczne trasy rowerowe, konne, narciarstwa biegowego i szlaki turystyczne piesze, m.in. szlak architektury drewnianej z pięknymi zabytkowymi cerkwiemi.

Jednak największym skarbem tej zielonej krainy są wody mineralne o unikalnych leczniczych właściwościach. Znane Polakom od ponad 100 lat, produkowane przez „Uzdrowisko Wysowa” SA lecznicze wody mineralne Józef, Henryk i Franciszek mogą być doskonałym wsparciem w profilaktyce i leczeniu wielu popularnych dolegliwości.

JÓZEF – EKSPERT OD DOLEGLIWOŚCI UROLOGICZNYCH

Zapewnia dużą skuteczność w leczeniu wszelkich dolegliwości urologicznych. Działa korzystnie w stanach zapalnych dróg moczowych i kamicy nerkowej. Doskonale oczyszcza nerki.

HENRYK – NA KŁOPOTY ŻOŁĄDKOWE I NIE TYLKO!

Woda lecznicza szczególnie polecana osobom cierpiącym na nadkwasotę, zaburzenia przemiany materii oraz schorzenia dróg żółciowych. Skutecznie obniża poziom cukru we krwi.

FRANCISZEK – IDEALNY TOWARZYSZ NA DZIEŃ!

Przyspiesza trawienie, poprawia przemianę materii. Polecany jest osobom cierpiącym na zgagę, choroby wrzodowe, przewlekłe nieżyty żołądka i dwunastnicy, czy mającym problemy z zaparciami. Działa przeciwzapalnie. W znaczny sposób łagodzi też następstwa nadużycia alkoholu.

Właściwości wysowskiej leczniczej wody mineralnej zostały także wykorzystane do produkcji kosmetyków.

Aqua Kosmetyki z „Uzdrowiska Wysowa” SA to wyjątkowa linia pięciu produktów, przeznaczonych do codziennej pielęgnacji skóry.



gacji skóry. Aqua Kosmetyki łączą w sobie unikalną siłę krystalicznie czystej wody z Wysowej-Zdroju z działaniem składników aktywnych dostarczanych przez naturę. Dzięki temu doskonale nawilżają i regenerują zmęczoną skórę, zapewniając jej poczucie komfortu i świeżości.

W serii kosmetyków znajduje się pięć produktów: płyn do kąpieli, sól do kąpieli, żel pod prysznic, balsam do ciała, krem do rąk i paznokci.

■ JOANNA ROMAN
„Uzdrowisko Wysowa” SA
38-316 Wysowa-Zdrój 149
tel. 18 353 24 00
www.uzdrowisko-wysowa.pl
e-mail: wysowa@uzdrowisko-wysowa.pl



TEŻNIA WIELICKA

MIESZKAŃCOM DUŻYCH MIAST NIE-OBCY NA CO DZIEN JEST KONTAKT Z ZANIECZYSZCZONYM POWIETRZEM CZY DYMEM NIKOTYNOWYM. ŻYJEMY W WARUNKACH SPRZYJAJĄCYCH POWSTAWANIU WIELU SCHORZEŃ. NEGATYWNYM ODDZIAŁYWANIOM ŚRODOWISKA NA ORGANIZM MOŻNA JEDNAK SKUTECZNIE PRZECIWDZIAŁAĆ.

Bardzo ciekawą odmianą terapii są inhalacje powietrzem w pobliżu teźni solankowych. Teźnie to potężne konstrukcje budowlane wykonane z drewna i gałęzi tarniny. Solanka spływa od góry teźni do zbiornika usytuowanego u jej podstawy po ścianach tej konstrukcji wypełnionych gałęziami tarniny, rozbijając się wielokrotnie na mikroskopijne kropelki. Tak powstały aerozol tworzy specyficzny mikroklimat okołoteźniowy. W przeszłości teźnie służyły do pozyskiwania soli kuchennej i leczniczej, a obecnie pełnią funkcję inhalatorium na otwartej przestrzeni. Podczas słonecznych i wietrznych dni parowanie solanki jest najintensywniejsze. Sekret działania teźni polega na swobodnym spływaniu solanki w dół po gałązkach tarniny, dzięki czemu ulega ona rozpyleniu i odparowaniu. Wokół powstaje aerozol, odznaczający się szczególnymi właściwościami leczniczymi głównie dla pacjentów ze schorzeniami górnych dróg oddechowych. Inhalacje przy teźni wpływają korzystnie na stan śluzówki nosa, gardła, zatok przynosowych, krtani i tchawicy.

Aktualnie w Polsce teźnie znajdują się w Ciechocinku, Inowrocławiu, Konstancinie, Grudziądzu, Busku Zdroju, Rabce, Solonce i Rudawce Rymanowskiej. Obecnie obiektem tego typu może również poszczycić się Kopalnia Soli „Wieliczka”.

Wielicka teźnia solankowa zostanie oficjalnie otwarta w dniu 1 grudnia 2014 roku. Teźnia, zlokalizowana na terenie Kopalni Soli „Wieliczka” w parku Kingi, w sąsied-



FRAGMENT TEŻNI W PARKU KINGI NA TERENIE KOPALNI SOLI „WIELICZKA”

two podziemnego uzdrowiska swoim kształtem przypomina warowną owalną twierdzę z obszernym dziedzińcem, którą tworzą wysokie mury z basztą, będącą punktem widokowym. Wysokość muru teźni wynosi 9 m, a wysokość ośmiokątnej wieży widokowej sięga 22,5 m. Konstrukcja wykonana została z drewna modrzewiowego, między żebrami upakowano gęsto niepoliczalną ilość gałęzi tarniny, po których spływa mineralna lecznicza solanka pozyskiwana z głębokości 250 m wielickiego złoża. Promieniowanie pary aerozolu jest najbardziej natężone z wiatrem, zasięg aerozolu maksymalnie osiąga odległość 300 m.

Przebywanie w mikroklimacie okołoteźniowym nie powinno trwać dłużej niż 15–30 minut. Działaniu tej wziewnej terapii sprzyja ruch, od truchtu i szybkiego marszu młodszych po spacer starszych. Odwiedzanie teźni w celach leczniczych powinno mieć miejsce co najmniej dwa razy dziennie. Przebywanie w pełnym nasłonecznieniu w bezpośredniej bliskości nie jest wskazane.

Walory lecznicze teźni są dobrze zbadane. Ich zbawienny wpływ można zaobserwować szczególnie u pacjentów z chorobami układu oddechowego. Mikroklimat okołoteźniowy wykorzystuje się również profilaktycznie u ludzi zdrowych do oczyszczenia dróg oddechowych oraz podniesienia odporności, dając częściowe zabezpieczenie przed nawracającymi infekcjami.

WSKAZANIA PROFILAKTYCZNE:

- ▶ dla mieszkańców dużych aglomeracji miejskich,
- ▶ dla osób w czasie rekonwalescencji po ostrej chorobie,
- ▶ dla pracujących w znacznym zapyleniu i wysokiej temperaturze,
- ▶ dla palaczy tytoniu,
- ▶ dla osób pracujących głosem.

WSKAZANIA LECZNICZE:

- ▶ przewlekłe i nawracające stany zapalne układu oddechowego,
- ▶ alergie, także alergie skóry.

PRZECIWSKAZANIA:

- ▶ stan świeżo po przebyciu zawale mięśnia sercowego,
- ▶ choroby nowotworowe,
- ▶ ostre choroby przebiegające z podwyższoną temperaturą ciała,
- ▶ niewydolność naczyni wieńcowych serca, zwłaszcza u pacjentów z niskim ciśnieniem krwi,
- ▶ nadwrażliwość na dodatkowe składniki zawarte w solance.

O REHABILITACJI SŁÓW KILKA

CENTRUM REHABILITACJI SWOSZOWICE

– NOWE MIEJSCE NA MAPIE KRAKOWA

ROZWÓJ CYWILIZACJI SPOWODOWAŁ, ŻE MAMY MNÓSTWO UDOGODNIENI. NA PRZYKŁAD KOMPUTERY. Z JEDNEJ STRONY USPRAWNIAJĄ NASZĄ PRACĘ, DAJĄ MOŻLIWOŚCI KOMUNIKOWANIA SIĘ Z CAŁYM ŚWIATEM, Z DRUGIEJ PRZECIĘTNA OSOBA DOROSŁA AŻ 90% CZASU WOLNEGO SPĘDZA W FOTELU LUB NA KANAPIE. JAKIE SKUTKI TO NIESIE? DEGENERACJĘ MIĘŚNI PLECÓW I POŚLADKÓW, A NAWET MIĘŚNI BRZUCHA. MIĘŚNIE RAMION I SZYI NAPINAJĄ SIĘ. ZWIĘKSZA SIĘ RYZYKO OSTEOPOROZY, A BRAK AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ MOŻE SKRÓCIĆ ŻYCIE NAWET DO 5 LAT.

Walcząc z tą tendencją, 04.10.2014 r. otworzono Centrum Rehabilitacji Swoszowice, powstałe w strukturach Uzdrowiska Kraków Swoszowice Sp. z o.o. Jego zadaniem jest zapewnienie profesjonalnej rehabilitacji medycznej osobom w każdym



wieku. Można tu leczyć schorzenia reumatologiczne, pourazowe, pooperacyjne narządu ruchu oraz wybrane neurologiczne i choroby skóry, a efektem terapii jest poprawa stanu zdrowia, sprawności i samodzielności pacjenta.

Centrum, działając w ramach przychodni uzdrowiskowej, zapewnia pacjentom dostęp do tradycyjnych metod leczenia praktykowanych w uzdrowisku, takich jak: leczenie wodami siarczkowymi i borowiną czy hydroterapia oraz indywidualnych metod fizjoterapeutycznych. Wskazaniami do takiej łączonej rehabilitacji są przede

wszystkim różnego rodzaju schorzenia narządu ruchu. Terapia metodą McKenziego przynosi znakomite rezultaty u osób cierpiących na dyskopatię i zwyrodnienia kręgosłupa, PNF idealnie sprawdza się w przypadku leczenia różnych urazów, m.in. złamań czy uszkodzeń mięśni, a OMT Kaltenborn-Evjenth przy bólach kręgosłupa i rwie kulszowej.

WODY SIARCZKOWE – PŁYNNIE ŻŁOTO

Większość ludzi kojarzy wodę siarczkową przede wszystkim z nieprzyjemnym

zapachem przypominającym woń „zgniłych jaj”. Co więc w niej takiego niezwykłego?

Mimo budzącego wątpliwości aromatu woda siarczkowa ma zbawienny wpływ na wiele dolegliwości. Po zetknięciu ze skórą działa na nią jak naturalny peeling – łagodnie złuszcza naskórek, a następnie stymuluje procesy jego odnowy. Ponadto wody zawierające jon siarczkowy mają właściwości bakteriobójcze, grzybobójcze i przeciwzapalne. Dzięki temu skóra po kąpielach jest głęboko oczyszczona, wyraźnie gładka, głęboko nawilżona i odżywiona. Właśnie dlatego już od dawna wody siarczkowe wykorzystywane są w leczeniu chorób z nadmiernym rogowaceniem naskórka, takich jak: atopowe zapalenie skóry, łuszczyca i „rybia łuska”, a także wyprysków i trądziku.

Efekty widoczne gołym okiem to jednak nie jedyne zalety zabiegów z użyciem wód siarczkowych. Jon siarczkowy świetnie wchłania się przez skórę do wszystkich tkanek organizmu, zapobiegając niszczeniu przez procesy zapalne, regenerując tkankę łączną i poprawiając krwioobieg. Z tej przyczyny wody siarczkowe stosowane są od lat w leczeniu chorób reumatycznych, chorób zwyrodnieniowych stawów, pourazowych i pooperacyjnych schorzeń narządu ruchu. Ich zastosowanie przynosi także efekty w likwidowaniu dolegliwości bólowych.

TERAPIE INDYWIDUALNE – PRECYZYJNE UDERZENIE W ŹRÓDŁO BÓLU

Wszystkie metody terapii indywidualnej opierają się na najnowszej wiedzy z zakresu anatomii czynnościowej. Poprzez pracę

fizjoterapeuty z pacjentem istnieje możliwość precyzyjnego określenia przyczyny bólu i walka z nim poprzez usprawnianie ciała w tym obszarze.

Metoda McKenziego stosowana głównie w przypadku dyskopatii i zwyrodnień kręgosłupa opiera się na założeniu, że wykonywane przez pacjenta zaleconych ruchów w różnych pozycjach, z jednoczesnym relacjonowaniem fizjoterapeucie zmian natężenia i lokalizacji bólu pozwala na obranie tylko jednego ćwiczenia, w jednym ściśle określonym kierunku. Jeżeli schorzenie ma charakter mechaniczny, istnieje potencjalnie tylko jeden kierunek ruchu generujący poprawę. Pozostałe kierunki są mechanicznie obojętne, a czasami mogą być wręcz szkodliwe. W metodzie tej duży nacisk kładzie się także na profilaktykę i edukację pacjenta, mającą na celu zmniejszenie ryzyka nawrotu choroby.

Metoda PNF polecana jest m.in. po złamaniach, urazach, pooperacyjnych zaburzeniach funkcji mięśni czy przy bólach kręgosłupa. Jej założeniem jest wykorzystywanie w pracy z pacjentem przede wszystkim silnych i zdrowych rejonów ciała, które docelowo prowadzi do uzyskania aktywności ruchowej w obszarach słabszych bądź uszkodzonych. Ruchy stosowane w tej metodzie są zgodne z naturalną pracą mięśni i stawów. Każdy ruch odbywa się w trzech płaszczyznach, co wymusza zaangażowanie do pracy maksymalnej ilości włókien mięśniowych. Wielokrotnie powtarzany ruch może spowodować utworzenie nowego wzorca ruchowego, czyli przywrócić przewodnictwo nerwowe

w uszkodzonym obszarze. Terapia metodą PNF postrzega pacjenta całościowo. Jest to metoda bezbolesna, wysoce edukująca pacjenta i skuteczna.

Wskazaniami do zastosowania metody Kaltenborna i Evjenth są m.in. rwa kulszowa, bóle i zawroty głowy, bóle stawów czy schorzenia obręczy barkowej i biodrowej. Terapia tą metodą polega na wykorzystywaniu wielu technik fizjoterapeutycznych: masażu, czynnej relaksacji mięśni, mobilizacji i manipulacji w obrębie stawów, ćwiczeń wzmacniających, koordynacyjnych, stabilizujących. Zabiegi przyczyniają się do skrócenia czasu leczenia, z jednoczesnym zwiększeniem sprawności ruchowej i zdolności do podjęcia pracy zawodowej, przy równoczesnym ograniczeniu leczenia farmakologicznego.

W KOMPLEKSOWOŚCI SIŁA

Odpowiednio dobrana przez lekarza specjalistę grupa działań z zakresu tradycyjnego leczenia uzdrowiskowego w połączeniu z dopasowaną do potrzeb pacjenta metodą terapii indywidualnej przynosi chorym wiele korzyści. Działanie zabiegów niwelujących dolegliwości bólowe w połączeniu z pracą fizjoterapeutyczną nad słabszymi obszarami ciała pozwala skrócić czas oczekiwania na powrót do sprawności, a jednocześnie poprzez wykonywanie odpowiednich, wskazanych przez specjalistów ćwiczeń, wydłużyć zdecydowanie czas działania terapii w przypadku dolegliwościach nawracających. Tak przygotowane leczenie jak żadne inne zasługuje na miano kompleksowej rehabilitacji.



KAZIMIERZ UMIERA STOJĄC

MIESZKAM 74. ROK W JEDNYM MIESZKANIU NA KRAKOWSKIM KAZIMIERZU, ZNAM WIĘC TROCHĘ OSTATNIE PROBLEMY TEGO DAWNEGO MIASTA. MIMO ŻE OBECNIE PRZYGDNI OBSERWATORZY MÓWIĄ, ŻE KAZIMIERZ WYPIĘKNIAŁ, TO MNIE JEDNAK TO JEGO PIĘKNO WCALE SIĘ NIE PODOBA. KAZIMIERZ PRZYPOMINA BOWIEM CIĘŻKO CHORĄ KOBIECĘ, KTÓREJ ZAMIAST LECZENIA ROBI SIĘ MAKIJAŻ. FAKT, ŻE WYGLĄDA PO TYM TROCHĘ LEPIEJ, ALE NIE ROZWIĄDUJE TO GŁÓWNEGO PROBLEMU ZDROWIA TEJ KOBIECY.

Jak mówi legenda, Kazimierz powstał na bagnach wsi Bawół. Było tam też oczywiście też trochę suchego gruntu, ale jednak było dużo bagien. Pierwszym więc wyrokiem na Kazimierz było spiętrzenie Wisły w Krakowie. Razem z tym podniósł się poziom wód gruntowych – na zasadzie naczyń połączonych – i wiele budynków na Kazimierzu tkwi fundamentami w bagnie. Ponieważ coraz częstszą sprawą jest zamykanie bram i innych otworów powodujących przepływ powietrza i tym samym osuszania budynków, wilgoć się rozprzestrzenia. A przecież większość z nich ma drewniane konstrukcje, których żywot w takich warunkach jest skrócony. Mieszkam w budynku, który kiedyś był pałacem i został zniszczony przez politykę PRL zamiast zamieniony na muzeum. W części piwnicy są gotyckie mury, i w tych piwnicach drewno opałowe po kilku latach zamienia się w proch, drewniane półki się łamią. W części młodszej budynku, dołączonej, aby zamknąć kwadratowy dziedziniec, w piwnicach jest błoto, bo nie ma tam posadzki. Jak zatem długo wytrzymają belki stropowe, gdy murszeje nawet cegła? Nie można starych budynków traktować jak budownictwa XX wieku. Musi być inna polityka gospodarowania tymi budynkami. Nie wystarczy zakryć zagrzybioną ścianę piaskowcem czy styropianem. Wracając do sprawy piwnicy pod moim mieszkaniem, to twierdzą, że była ona kiedyś parterem budynku. Sądzą, że jakieś prace archeologiczne w pustej piwnicy o powierzchni ponad 30 m² mogłyby przynieść coś ciekawego do historii Kazimierza. Jest zima. Trudno robić wykopaliska w terenie, ale w piwnicy można pogrzebać.

Ostatnią bardzo przykrą sprawą dla mieszkańców Kazimierza jest wycięcie wszystkich drzew na ostatnim skrawku zieleni, czyli na parceli między ulicami Bożego Ciała i Krakowską. Kazimierz jest najbardziej zagrożoną ekologicznie częścią Krakowa. Z jednej strony spływają doń wszystkie ciężkie spaliny z samochodów, bo jest najniższej położoną częścią miasta, a z drugiej strony opary od tego ścieku, jakim jest Wisła. To bowiem, co w niej płynie, trudno nazwać wodą. A ja pamiętam jeszcze takie dni, że stając na moście, mogłam policzyć kamienie na dnie Wisły i stawiać babki w złocistym piasku oraz zbierać zioła na bulwarach. Świat się zmienił, ale cywilizacja i rozwój ma tworzyć, a nie niszczyć. Kiedyś pracowałam na os. Kalinowym. Gdy popatrzyłam z okna pracowni, to przy ładnej pogodzie widać było końce wież kościołów krakowskich wystających z nad szaroburą

mgły. Ale mieszkańcy Kazimierza płacą wyższy czynsz, bo mieszkają w centrum. To, że to centrum daje mieszkańcom więcej minusów niż plusów, to urzędników ani prezydenta miasta nie obchodzi. A są ludzie znający warunki Kazimierza, którzy twierdzą, że za mieszkanie na Kazimierzu miasto powinno dopłacać.

Wracając do zniszczonego ostatniego skrawka zieleni na Kazimierzu, to zastanawiającą jest sprawa ta, że nie było żadnej tablicy informującej, kto to robi i na czyje polecenie. Po prostu weszli jacyś ludzie i wycięli drzewa. Drzewa, na których gnieździły się ptaki, które budziły nas rano miłym świergotem. Kto to firmuje, kto wydał polecenie czy zezwolenie, jest tajemnicą. A gdzie są krakowscy ekolodzy? Podobno działka ta jest własnością prywatną, ale przecież kiedyś szła tam ulica Miedzuch, a więc miejska. Oprócz tego miasto ma wiele działek, mogło więc tę działkę zamienić lub odkupić np. zamiast budować kładkę Bernatkę. A tablicę „ku czci pana prezydenta Majchrowskiego” można byłoby wmurować na rogu kamienicy przy wyciętej parceli. Tam aż prosił się minipark z kręgiem ławek, na których mogłyby usiąść zbiorowe wycieczki i posłuchać przewodnika oraz trochę odpocząć po męczącym łażeniu po Krakowie. Nie ma takiego miejsca i wycieczki szkolne siadają na kamiennych schodach kościołów Bożego Ciała czy Skałki albo starej synagogi. Takie często półgodzinne siedzenie grozi zapaleniem dróg moczowych. Ale czy o turystów, nawet szkolnych, dba się w Krakowie? Niestety nie (nie dba się też o krakowian, stawiając metalowe ławki na przystankach).

Mieszkańcy Kazimierza są więc pozbawieni ostatniej, chociaż od co najmniej dwu lat niedostępnej zieleni. Najbliższy park w Podgórzu jest „pod górkę” i starszym osobom – a takich jest wiele na Kazimierzu – czy matkom z dzieckiem w wózku jest tam trudno dotrzeć. Do parku Jordana, na Błonia, do Lasku Wolskiego czy na Salwator też jest utrudniony dostęp. Aby jechać w stronę Błoni, mieszkańiec Kazimierza musi jechać pod Filharmonię, potem iść jeden przystanek na nogach, pokonując trzy przejścia ze światłami, kolejno jechać tramwajem lub autobusem, aby dotrzeć np. do przystanku autobusu do Lasku Wolskiego. Nie wiem, czy obecnie w soboty i niedziele jeździ tramwaj linii 6, ale był czas, że nie jeździł. Mieszkając na Kazimierzu, nie ma gdzie iść na spacer z wyjątkiem bulwarów Wisły, nad którymi – jak wspominałam – jest najgorsze powietrze w Krakowie.

Na ulotce wyborczej pani Anny Gapys czytamy m.in. w części „moje priorytety” w punkcie 1: „rewitalizacja parków, ochrona i zagospodarowanie skwerów, park kulturowy na Kazimierzu, zdrowsze powietrze”. Szkoda że nie napisała, gdzie chce umieścić ten park, bo ja nie bardzo widzę takie miejsce. A może to ona stoi za wycięciem tych drzew na parceli, bo tam chce zrobić ten park. Szkoda, że o tym nic nie napisano. Albo to jeszcze jedna „mowa trawa” dla nabrania naiwnych.

■ ELŻBIETA MARIA BRODZIK

BĘDĘ TRZYMAŁA KCIUKI

ZMARTWIONY MĘŻCZYNA PRZYCHODZI DO UKOCHANEJ I MÓWI: „NIE MOGĘ SIĘ Z TOBĄ OŻENIĆ!”. „DLACZEGO?” – PYTA PRZERAŻONA KOBIECĄ. „BO JESTEM KATOLIKIEM, A TY ATEISTKĄ I CO BĘDZIESZ ROBIĆ, JAK JA WIECZOREM PRZED SNEM BĘDĘ SIĘ MÓDLIŁ ZA ZDROWIE NASZEJ RODZINY?” – WYJAŚNIA MĘŻCZYNA. „BĘDĘ TRZYMAŁA KCIUKI!” – ODPOWIADA UKOCHANA. CZY TO NIE JEST JESZCZE JEDEN DOWÓD NA TO, ŻE KOBIECIE WIE LEPIEJ?

Cóż może być piękniejszego od tolerancji? I choć jesteśmy skłonni w sposób naturalny słowo to kojarzyć z religią, to tolerancja ma miliony odsłon. Trzeba przyznać, że, jak wszystko, przychodzi ona z wiekiem, ale skoro mamy już tę świadomość, to może warto się jej nauczyć wcześniej? Może warto zdać sobie z niej sprawę? Może warto słuchać, obserwować i przyswajać? Najlepiej zacząć od siebie. Mój bliski przyjaciel kiedyś w rozmowie o silnej woli (która na ogół jest słaba) powiedział, że najgorzej jest wtedy, kiedy sobie coś postanowi. To skądinąd piękna cecha. Ale z drugiej strony – jak mówił skrzypek na dachu – czy nie należy nam się odrobinę tolerancji dla samych siebie? Czy musimy być dla siebie tak bardzo surowi? Czasami bez powodu nie zrywać się o szóstej, czasami ugotować przysmak dla nas, może ktoś polubi przy okazji..., zjeść zakazaną czekoladę, nie biegać pobięgać, sięgnąć po książkę z niższej półki czy serial... no, nie najlepszy? Naprawdę, możemy dla siebie wykrzesać odrobinę tolerancji.

Skoro jesteśmy już tacy dobrzy dla siebie, to spójrzmy na nasze dzieci. Nie muszą być idealnie wyprasowane, ułożone i dygające. Serwując im tolerancję na co dzień, pokazujemy, że świat zależy również od nich. Dajemy szansę na ustawienie granic w ich głowach, ponieważ wiedzą, że na nasze głowy nie mogą liczyć, bo jesteśmy tolerancyjni. Jedną z moich przyjaciółek nie chodzi na wywiadówki swoich dzieci. Po prostu nie lubi słuchać kłócących się o bzdury rodziców. Jej synowie za to mają dużo radości z wystraszonych przed wywiadówką kolegów. I trochę się wstydzą, ponieważ mama nie wie, do której chodzą klasy: A, B, C czy D. Proszą tę tolerancyj-

ną matkę: „Idź chociaż raz w ciągu trzech lat!”. Matka jest nieustępliwa: „Obiecałam, że nie pójdę, to słowa dotrzymam!”. Widać ma silną wolę. Dowód na tezę, którą często powtarzają moi synowie: „Nigdy dziecko nie skompromituje tak rodziców jak rodzic swoje dziecko...”.

Bądźmy tolerancyjni dla naszych partnerów. Partner też ma krew i czerwone serce i choć nie zawsze jesteśmy w stanie go zrozumieć, to nie znaczy, że należy go potępić. Należy być tolerancyjnym. Na czym opieramy swoją tezę, że jesteśmy rozumiani i przeźroczyści, że nie skrywamy żadnych tajemnic i jesteśmy prości w obsłudze? Wyłącznie na wewnętrznym przekonaniu, że tak po prostu jest! Sądu to nie przekona, a zwłaszcza naszych partnerów. Skoro oni są czasami dla nas niezrozumiali i my to tolerujemy, to być może możemy liczyć czasami na wzajemność. Jeśli coś nas naprawdę denerwuje, a nie warto o to rozpoczynać atomowej wojny domowej, to może warto zawołać naszą przyjaciółkę tolerancję. Tym bardziej że w jakimkolwiek związku możemy zmienić tylko siebie. Z trudnością potrafimy przechodzić do porządku dziennego nad innością drugiego człowieka. Pozostaje nam świadomość, że tak naprawdę w każdym związku możemy zrobić coś wyłącznie ze sobą. Cała reszta jest myśleniem życzeniowym. Z „resztą” może się rozprawić tylko tolerancja. „I chociaż wtedy się pragniesz powściągać, nie nasobaczyc i nie nauręgać, choć inwektywą żywą nie chcesz chlustać, to same twe usta wykrzykną tobie wbrew!”: tolerancja, a nie „szuja” jak „szugerują” Starsi Panowie.

Skoro wspominałam Starszych Panów, to popatrzmy przy okazji na naszych rodziców. Jeśli nie wychowaliśmy ich do trzydziestki, to później będzie nam coraz trudniej. Dlatego tolerancja może nam przyjść w sukurs. Może szepnąć: przecież liczą się intencje... Niedawno studenci psychologii w Małopolsce przeprowadzali badania dotyczące tolerancji. Najbardziej podobał mi się wpis kobiety 60 plus: „Oczywiście, że jestem tolerancyjna, zgadzam się na wszystko, co mi się podoba”. Były też inne: „Zawsze toleruję kulturę, dobre jedzenie i dobre wychowanie”. I trudno się z tym nie zgodzić. Może warto sobie samym odpowiedzieć na pytanie, czy dobrze nam z tym, że inni nas tolerują? Bo przecież jesteśmy pepkiem świata, ja, moja siostra, moja ulica, mój ząb, brat szwagra mojej dalekiej kuzynki, moje dzieci, moje piwo, moja spódnica i moi rodzice. Jak można nie tolerować tego wszystkiego? A przecież my też mamy fobie, dziwactwa, przyzwyczajenia, irytujące powiedzenia, nieumiejętności, smutki, gorsze dni, porażki... i ktoś to musi tolerować. Jak Kuba Bogu, tak Bóg Kubie. Trzymajmy kciuki za tolerancję naszą i Waszą.

■ DOROTA WŁOSOWICZ



A co Ty sądzisz o tolerancji Polaków? To nasza cecha narodowa, czy raczej cechuje nas znaczny jej deficyt? Zapraszamy do dyskusji!



DOROTA WŁOSOWICZ

członek Rady Ekspertów „Głosu Seniora”. Urodzona w Krakowie, absolwentka Prawa UJ, dziennikarka radiowa i telewizyjna. Autorka książki „Z cukrem czy bez”, będącej zapisem wywiadów w Radiu Kraków ze znanymi postaciami ze świata kultury, nauki, sztuki i medycyny. Kultura komunikacji to dziedzina, w której jako trener, doradca i coach realizuje swoje pedagogiczne zamiłowania. Pasjonatka zdrowego stylu życia i kosmologii. Autorka nowatorskiej metody kosmetycznej. Wykładowca m.in. w Małopolskiej Wyższej Szkole im. J. Dietla w Krakowie.



PASJA ŻYCIA

LAWENDA TO SZCZYPTA PROWANSJI, GARŚĆ ŚWIEŻOŚCI I USPOKAJAJĄCEJ DELIKATNOŚCI. LAWENDA TO MOJA DRUGA MIŁOŚĆ, BO PIERWSZA TO MAŻ EDWARD! – TAK O SWOJEJ LAWENDOWEJ PASJI MÓWI BOŻENA MARIA GIELAROWSKA, MIESZKAJĄCA OD 14 LAT W „DOMU POD TYŃCEM” W PODKRAKOWSKICH PIEKARACH. PANI BOŻENA OD 8 LAT HODUJE LAWENDĘ I Z RADOŚCIĄ PRZYBLIŻY PAŃSTWU TĘ WDZIĘCZNĄ ROŚLINKĘ.

Lawenda pochodzi prawdopodobnie z Indii, Persji lub Wysp Kanaryjskich, skąd następnie przeniesiona została w rejon Morza Śródziemnego. Obecnie uprawiana jest z uwagi na olejek ceniony w przemyśle per-

fumeryjnym i kosmetycznym. Miłośnikami lawendy byli Rzymianie uwielbiający kąpiele z dodatkiem tego aromatycznego olejku. Pachnącą lawendę bardzo często dodawali – jako przyprawę – do potraw.

Do Polski lawenda przybyła wraz z chrześcijaństwem. W średniowieczu lawendy używano jako jednego ze środków konserwujących mięso, wykorzystywano ją również do odstraszania insektów. Z czasem zauważono, że jej zapach pomaga usunąć... zmęczenie! Wraz z tym odkryciem rozpoczęła się popularność lawendy. Słynne prowansalskie pola lawendowe swój początek mają w XVII wieku. To właśnie w Prowansji rozkwitł przymysł perfumeryjny. Tyle historii...

Lawendowe zbiory rozpoczynają się we Francji zawyczaj w pierwszym tygodniu lipca, w Polsce natomiast – tydzień lub dwa tygodnie później, jest to uzależnione od pogody. W tym roku w naszym ogrodzie w Piekarach lawenda kwitła jeszcze... w listopadzie!

JAKIE BYŁY POCZĄTKI MIŁOŚCI PANI BOŻENY DO LAWENDY?

Osiem lat temu pani Bożena, podróżując wraz z mężem po Francji, odwiedziła wymarzoną Prowansję. Tam małżonków urzekł odurzający lawendowy zapach ślicz-

nych fioletowych krzaczków, a także urok prowansalskich targów i niepowtarzalny klimat francuskiej kultury. Po powrocie małżonkowie postanowili posadzić wokół swojego domu pierwsze 20 krzaczków lawendy. Dzisiaj te roślinki mają średnicę ok. 1 metra! To z nich właśnie zbierają najbardziej aromatyczną lawendę. W lecie ich dom otacza mgiełka lawendowej woni. Pielegnowana od dwóch lat ich nowa „plantacja” liczy obecnie ponad 100 krzaczków różnych gatunków lawendy.

Od czerwca tego roku lawendowe bukieciki, wrzecionka i aromatyczne lawendowe ciasteczka przygotowywane przez panią Bożenę weszły w skład oferty „Koszyka Lisieckiego”, czyli lokalnej oferty. Okazało się, że były niezwykle chętnie kupowane – nie tylko na Targu Pietruszkowym w Krakowie, ale również na licznych okolicznych festynach.

Pani Bożena ma wiele nowych pomysłów dotyczących wykorzystania lawendy..., bo lawenda to skarb!

DO CZEGO MOŻNA WYKORZYSTYWAĆ LAWENDĘ?

Gdy jesteśmy zmęczeni, zestresowani... – jej aromat odpręża i uspakaja. Kąpiele lawendowe ukoją najbardziej skołataną ner-

wy, wspomogą leczenie bólów gośćcowych czy bólów stawowych. Napary (parówki) z olejku lawendowego działają antyseptycznie. Herbatka lawendowa ma zbawienny wpływ na spokojny sen.

Ta wspaniała roślina ma również zastosowanie w kuchni. Robi się z niej nadzwyczajne nalewki, syropy i ciasteczka! Suszoną lawendą można aromatyzować cukier lub sól do kąpiele i peelingu. Miód lawendowy jest przysmakiem koneserów. Jej piękny, elegancki zapach odświeża szafy i dodaje naszym pomieszczeniom romantyczności. Olejek lawendowy używany jest w aromaterapii. Lawendy nie należy jednak nadużywać, ponieważ... może powodować zatrucie narkotyczne!



Od wielu lat znajomi i przyjaciele przywożą do „Domu pod Tyńcem” różne lawendowe prezenty. Kubeczki, talerze, serwetki, ramki do obrazów. Ostatnio pani

Bożena otrzymała od przyjaciółki prezent – lawendowy obrus, który (serdeczna) koleżanka przywiozła z Bingen... od św. Hildegardy!

– *Moi znajomi* – mówi pani Bożena – *nazywają mnie „Lawendową ciocią”... Kiedyś, gdy pracowałam jeszcze w jednej z dużych korporacji, drażniło mnie to... Dzisiaj uważam, że to cudowne! Tak, jestem lawendową ciocią, lawendową babcią i to nie tylko dla naszych wnuczków Jasia i Stasia, ale także dla gości odwiedzających nasz lawendowy dom. A w naszym domu, cóż...wszędzie lawenda!*

■ BOŻENA MARIA GIELAROWSKA
TOWAROZNAWCA, MENEDŻER

SENIOR POLECA

LAWENDOWY POKÓJ

Mam ostatnio szczęście do przeżyć kulinarno-literackich – po pełnej zapachów i smaków „Podróży na sto stóp” wpadł mi w ręce „Lawendowy pokój” Niny George. Też Francja, ale jakże inna...

Nieco zniechęcona informacją na obwołanie, że poleca ją Anna Mucha, zaryzykowałam zakup, pokrzepiona faktem, że zachwyciła się nią również Dorota Wellman, której literackim gustowi ufam zdecydowanie bardziej. I nie zawiodłam się – to świetnie napisana powieść, która daje do myślenia, inspiruje i do której się wraca.

Zabieg z pozoru ryzykowny, bo napisana w pierwszej osobie przez młodą kobietę (George) historia życia mężczyzny po pięćdziesiątce. O jego skuteczności niech poświadczy fakt, że po kilkunastu stronach musiałam sprawdzić autorstwo, tak przekonał mnie unikalny głos bohatera Jeana Perdu. To postać niezwykła, właściciel księgarni na wodzie, który leczy ludzkie dusze, dobierając klientom tytuły adekwatne do ich historii. Czy to tylko instynkt połączonej z encyklopedyczną znajomością literatury? Czy długotrwała przyjaźń z psychoterapeutą Ericem Lansonem zaczytującym się opowieściami o smokach? Perdu, książkowy farmaceuta „Apteki Literackiej”, na swojej barce przycumowanej od lat przy paryskim nabrzeżu gromadzi tomy, które przepisuje czytelnikom jak lekarstwa. Jest tak pewny swojego instynktu, że potrafi odmó-

wić eleganckiej klientce bestsellera swojego sąsiada i przekonać ją do zakupu nieznaną powieści, która jego zdaniem ukoji jej stargane niefortunnym rozstaniem nerwy. Oczywiście nie myli się, ani w tym wypadku, ani w wielu innych, za każdym razem bezbłędnie dobierając „właściwą” powieść do danego cierpienia.

Młody autor odrzuconego bestsellera, którego Perdu traktuje z pobłażliwą niechęcią, płata mu figla, stając się wbrew planom księgarza towarzyszem jego samotnej podróży. Po latach tkwienia – dosłownie i w przenośni – w miejscu Jean decyduje się skonfrontować z bolesną przeszłością utraconej miłości i odcumowuje „Aptekę Literacką”, aby wyruszyć w niezwykłą podróż Sekwaną i jej odnogami z Paryża do Sanary-sur-Mer.

Pozornie nieskomplikowana egzystencja eleganckiego Jeana Perdu oczywiście skrywa tajemnicę, którą autorka dozjuje nam z aptekarską precyzją za pomocą listów jego ukochanej. Jej sedno księgarz pozna w ostatnim liście, z którego otwarciem zwlekał zbyt długo...

Nie będę zdradzać fabuły, jest pełna niespodziewanych zwrotów i barwnych postaci, jak choćby egzotyczny kucharz-podróżnik Cuneo, któremu Perdu w końcu podaruje barkę, czy wyłowiona z rzeki Samy le Trequesser, mistrzyni gildii bukistów, rządząca Cuisery, miasteczkiem pełnym przebiegaczy i pasjonatów literatury.

To fascynująca podróż, burzliwa i niebezpieczna, bolesna, jak odkrywanie skrzętnie

skrywaną ran. Codzienne zmagania z barką i rzeczną żegluga są idealnym kontrapunktem dla wewnętrznej drogi Perdu, który musi wrócić do utraconej miłości po to, aby móc pokochać na nowo, i żyć. Barka jest jego idealnym kompanem, moźolnie pokonującym odległość od paryskiego bulwaru przez Szampanię, Burgundię i Prowansję do miejsca, skąd nadszedł ten ostatni, nieotwarty list, nieuchronnie zbliżając go do konfrontacji z przeszłością.

To też opowieść o tym, że miłość, jak wyobraźnia, nie zna granic wieku. Wyznaczamy je zawsze sami, niechęcią, obawą czy lenistwem. W „Lawendowym pokoju” wszystko jest możliwe, samobójczynie, która okazuje się darem niebios, irytujący sąsiad, który zamienia się w dożgonnego przyjaciela, czy natrętna sąsiadka... której los zaskoczy czytelnika tak jak samego Perdu.

Gożąco polecam – idealny prezent gwiazdkowy dla każdego, bo któż z nas nie skrywa w sobie tajemnicy, niezłatwionej sprawy, nieuleczonego uczucia... Polecam też każdemu, kto marzy o francuskiej przygodzie – turystycznej i kulinarnej – jej strony przywołują w zimowe wieczory upalne lato, smaki i zapachy Francji.

■ BASIA GAGNON



„LAWENDOWY POKÓJ”

Nina George,
(Das Lavendelzimmer,
2013), Wydawnictwo
Otwarte, 2014

Barbara Wolfram-Morawska

JESIEŃ ŻYCIA

Nadeszła jesień, deszcz o szyby bębni,
tak jak o struny senny gitarzysty.
Spoglądam w lustro, a na mojej skroni,
siwy włos nieśmiało w słońcu błyska.

O! Ty jesieni, ty życia jesieni,
nadszła niczym senna mara.
Minęła młodość, radość i beztraska,
a teraz starość na skroń mą się wkrada.

Czas mija szybko, jak dźwięki gitary,
przemija młodość i życia uroki.
Nie wiem jak będzie, jak życie upłynie
O! Ku starości kieruję swe kroki.

O! Życie moje, szare i niepewne,
zostawia otchłań bezdenną, bez końca.
Tam nie ma szczęścia, radości, spokoju,
tam trzeba czekać na promyczek słońca.

Czy przyjdzie do mnie w ostatniej godzinie,
choć na chwilę rozjaśnić me lico?
Tego ja nie wiem i wiedzieć też nie chcę,
tak mi bezgłośnie myśli moje krzyczą.



Wiesław Janusz Mikulski

* * *

Powracam do Ciebie
dotknięciem ust
które wiatr ziemski
wciąż chłodzi

i cisy kapie
milczący plusk
na świtu sennej
łodzi

Powracam do Ciebie
szelestem dnia
co jak drzewo
się łamie

i spływa z niego
rosa jak łza
na Twoje
– moje ramie

Barbara Wolfram-Morawska

JESIEŃ

Wszystko oplata mgieł szara poświata,
deszcz siąpi z nieba i chłodna jest pora.
Nadchodzi jesień, złota polska jesień,
a słońce częściej za chmury się chowa.
W podróż nieznaną, leci babie lato lekkie
jak pyłek, miękkie jak aksamit.
To jest zwiastunem, że kończy się lato
i szarą szatę przywdział nieba błękit.
Zziębnięte psisko kuli się pod płótem,
bo chłód jesienny na wskroś je przenika.

Idąc na spacer, parkową aleją, widzisz,
że wokół przyroda usypia.

Wiesław Janusz Mikulski

CYKLU „KOŁYSANIE MORZA”

lato
plaża
i morze

słońce
i niebo
przypieka

chodzę brzegiem
wśród fal
szumu

szukam czasu
miłości
człowieka...

Helena Waśniowska

ŻYCIE, ŻE HA, HA!

Zawróciłam ci w głowie
Zawróciłeś mi w sercu
I tak stanęliśmy
Na ślubnym kobiercu
My – ja i ty

Lato za latem kona
W krwawych szponach jesieni
Czy któreś Boże dzieciątko
Życie nasze odmieni?
Do dziś wierzę!

Zapaliłam znicz na grobie
Z ogródka przyniosłam ci kwiat
Ty – odszedłeś gdzieś w zaświaty
Ja? – czy będzie mnie jeszcze cieszył
Ten cudowny świat?

Krzyżyków niosę na plecach tyle
Że aż się pod nimi chylę
Gdy na spacer idę z rana
Myślę – jaka z nas dobrana para
Ja i laseczka moja kochana

Ha, ha, ha! Ha, ha, ha!
To też ja...? To też ja!

Wiesław Janusz Mikulski

* * *

ptaki nad ziemią fruną
nisko
ptaki tak nisko
gdy pełno chmur

idziemy w kłębach
jesiennych liści
idziemy w rosie
i chłodzie chmur

ściemnia się
wiatr w koło pędzi

wiatr pędzi w koło
i drzewa gnie

idziemy w strugach
ziemskiego deszczu
na drugą stronę
na drugi brzeg...

Helena Waśniowska

ZACHÓD SŁOŃCA NAD MORZEM

Kolorowy zachód słońca
Tak zachwyił moje oczy
Że na zawsze
Moje serce zauroczył...

Leokadia Winter

PIEROGOŻERCY

(na Małym Rynku
w Krakowie)

W kolorowych kramach
Usytuowanych wzdłuż drogi
Z głębokich białych
półmisków
Uśmiechają się do nas
pierogi

Ruskie z mięsem szpinakiem
Serem owocami kapustą
– Złoty pięćdziesiąt
za sztukę – Smaczne.
Rozpływają się w ustach

Smażone o złotej karnacji
Gotowane z karnacją bładą
I najdziwniejsze z dziwnych
Pierogi z czekoladą

Z kwaśną malinką w farszu
Ostatnio trend bardzo
modny
Mówią że – niebo w gębie
– Szczególnie ci którzy są
głodni

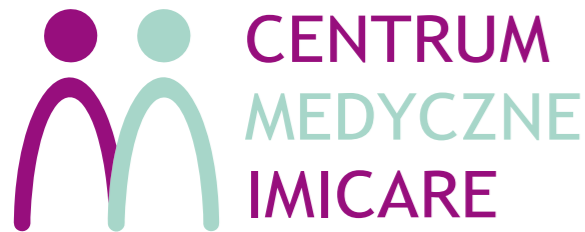
W rękach tekturowe talerze
I plastikowe widelce
Hurra! Do pierogów!
Wołają nienasyceń
pierogożercy!

**JESTEŚMY JUŻ Z WAMI ! ZAPRASZAMY !
Z KARTĄ SENIOR MA FRAJDĘ Z ŻYCIA !**

SPACERY NAD JEZIOREM
TENIS NORDIC WALKING
BIESIADY PRZY OGNISKU
PYSZNE POTRAWY
WWW.ROHATYNA.PL

**KARTA SENIORA
MAŁOPOLSKA**

OSADA KRYSPINÓW
www.osadakryspinow.pl



już otwarte w Krakowie!

ZAPRASZAMY WSZYSTKICH DBAJĄCYCH O ZDROWIE I ZAINTERESOWANYCH JEGO POPRAWĄ!

| konsultacje specjalistów | diagnostyka laboratoryjna | badania usg (pełny zakres) | biopsje | ocena ryzyka zawału serca i udaru mózgu oraz choroby nowotworowej |

W IMICare przygotowujemy Cię na spotkanie z nowym Tobą...
PROGRAM 6 KROKÓW DO ZDROWIA!

- 1) Analiza składu ciała i omówienie jej wyników
- 2) Opracowanie strategii nawadniania organizmu
- 3) Oczyszczanie organizmu
- 4) Zaplanowanie indywidualnego planu żywieniowego
- 5) Zwiększenie aktywności fizycznej dzięki mobilnej aplikacji
- 6) Pozbycie się zbędnych kilogramów i radość życia (efekty uboczne kuracji żywieniowej)

Pierwsze w Polsce centrum medyczne wykorzystujące mobilne urządzenia i aplikacje w walce z nadwagą i otyłością!

DIAGNOSTYKA 1 DNIA I PRZEGLĄD ZDROWIA
Czekają na Państwa lekarze prowadzący i specjaliści, zespół rehabilitantów i dietetyków.



OFERUJEMY:

- ▶ odchudzanie i oczyszczanie organizmu pacjentów chorujących na choroby przewlekłe
- ▶ przygotowanie do zabiegu operacyjnego i interwencyjnego i prowadzenie po zabiegach
- ▶ ćwiczenia pamięci
- ▶ niefarmakologiczne terapie przeciwbólowe
- ▶ ćwiczenia sprawnościowe i przygotowanie do sezonu zimowego
- ▶ trening sprawności serca
- ▶ terapie funkcjonalne i regeneracyjne
- ▶ drenaż limfatyczny, modelowanie sylwetki oraz masaże
- ▶ laser, pole magnetyczne, elektroterapia i ultradźwięki nowej generacji
- ▶ terapie regenerujące i przeciwbólowe przy użyciu fali uderzeniowej i lasera
- ▶ analiza składu ciała i dobór diety i suplementów
- ▶ dobór urządzeń do domowego monitorowania stanu zdrowia i wspomagających zmianę stylu życia

Kontakt: www.imicare.pl
tel. +48 12 254 61 20
e-mail: kontakt@imicare.pl
ul. Walerego Sławka 3 30-653 Kraków



SOLAR

PIENIŃSKA UZDROWISKOWA KLINIKA
REHABILITACJI I LECZENIA BÓLU
IM. ŚW. OJCA PIO

Rodzaje pakietów:

- lecniczy
- rehabilitacyjny
- pooperacyjny
- zespoły bólowe kręgosłupa
- ograniczenia ruchowe
- pourazowy
- aktywny senior
- i wiele innych...

Szczawnica, ul. Zdrojowa 4
tel. 18 262 17 46, kom. 600 404 100
www.klinikasolar.pl



Turnusy
już od **990 zł**
za tydzień!

FUNDACJA



KRS 0000309990
LEKARZA
EMERYTA - RENCISTY
KRAKÓW

ORGANIZACJA POŻYTKU PUBLICZNEGO

Fundacja powstała jako wyraz sprzeciwu przed wykluczeniem osób starszych przez NFZ. Osoby w podeszłym wieku mają utrudniony dostęp do specjalistów, badań.

Pragniemy pomagać, podtrzymywać pogodę ducha w pokoleniu ludzi starszych, narażonych chorobą, osamotnieniem.

Pragniemy wyrównywać dysproporcje społeczne emerytów Seniorów.

Fundacja Szanujmy Godność Człowieka
ul. Zakopiańska 97, Kraków
tel. 12 421 16 27

Czynne:
12.00-15.30

SOLIDARNIE ZBUDUJMY CENTRUM GABINETÓW SPECJALISTYCZNYCH DLA KAŻDEGO EMERYTA I EMERYTA NIEPEŁNOSPRAWNEGO w Krakowie

Zwracamy się więc do Społeczeństwa, Instytucji Państwowych, Lokalnych, Prywatnych o wsparcie odpisami 1% PIT i darowiznami finansowymi. Bank Zachodni WBK S.A. nr konta **04 1500 1142 1211 4007 4127 000**

Starość to nie fikcja, to wspólna przyszłość NAS WSZYSTKICH. Pomagając Nam dziś, pomagasz Sobie jutro.



Z naszej inicjatywy WOŚP Jerzego Owsiaka grała w roku 2013 i 2014 dla ochrony medycznej seniorów i dzieci.

www.fundacja-emeryt.info



Femudarplus®

Suplement diety

- **Ekstrakt z pestek dyni**
wpływa na właściwe napięcie i siłę mięśni zaangażowanych w oddawanie moczu
- **Ekstrakt z nasion soi**
uelastycznia mięśnie zwieracza pęcherza
- **Ekstrakt z owoców żurawiny wielkoowocowej**
hamuje namnażanie bakterii w pęcherzu zapobiegając infekcjom

ODZYSKAJ KONTROLĘ nad swoim ciałem

96% kobiet odczuło poprawę po 3 tygodniach stosowania Femudaru Plus*

www.femudarplus.pl

*Badanie przeprowadzone przez Atena Research & Consulting na zlecenie Ranbaxy (Poland) Sp. z o.o. na grupie 81 kobiet; Polska; 05/06.2014 r.





AKADEMIA ZDROWIA OW ALKA :

- CUKRZYCA POD KONTROLĄ,
- REHABILITACJA ORTOPEDYCZNA,
- WYGRAJ Z NADWAGĄ

OŚRODEK WYPOCZYNKOWY ALKA

ul. Wojska Polskiego 7,
78-111 Ustronie Morskie

Zapraszamy również do skorzystania z terapii za pomocą BIOREZONANSU:

- terapia antynikotynowa
- terapia energetyzująca
- testy na alergeny, bakterie i wirusy
- terapia dla osób pracujących przy komputerze
- terapie zdrowotne i odchudzające

OW Alka

tel. 94 35 155 60
www.alka-ustronie.pl

Hotel Wodnik

tel. 94 35 331 00
www.wodnik.pl

OR Lesna Polana

tel. 94 35 152 10 |
www.lesna-polana.pl



Dom Zdrowia

Lila

PODZIEL SIĘ RECEPTĄ NA DŁUGOWIECZNOŚĆ!

Zdrowe posiłki? Aktywność fizyczna? Uśmiech i dużo optymizmu? Jaka jest Twoja recepta na długowieczność?

Napisz do nas i zdradz, co robisz, by długo i szczęśliwie żyć.

Autora najciekawszej odpowiedzi
zaprosimy wraz z osobą towarzyszącą na weekend
do Domu Zdrowia Lila w Ciechocinku.

Na zgłoszenia czekamy
do **10. grudnia** pod adresem
glos.seniora@manko.pl

Twoje serce bije nie tylko dla Ciebie

POLOCARD® to lek bez recepty stosowany w profilaktyce chorób układu krążenia, które grożą powstaniem zakrzepów i zatorów w naczyniach krwionośnych takich jak: zawał serca, choroba niedokrwienna serca. Chroni przed powstawaniem zatorów i zakrzepów, przez **co skutecznie zapobiega zawałom serca i udarom niedokrwiennym mózgu.**

POLOCARD® skutecznie zapobiega atakom serca i udarom niedokrwiennym mózgu, co zostało wielokrotnie potwierdzone w badaniach klinicznych.

Jako jedyny lek występuje w różowej powłoce (Tabletka powlekana dojelitowa preparatu Polocard nie rozpada się w żołądku, przez co zmniejsza się drażniące działanie kwasu acetylosalicylowego na błonę śluzową żołądka)

Opakowanie leku **POLOCARD®** zawiera 30 lub 60 tabletek.
Cena: ok. 9,30 zł (60 tabletek)



Polocard - Lek stosowany w profilaktyce chorób układu krążenia oraz innych chorób przebiegających z zakrzepami w naczyniach. Substancja czynna: Kwas acetylosalicylowy. Dawka: 75mg; 150mg. Postać: Dojelitowe tabletki powlekane. Wskazania: Hamowanie agregacji płytek krwi w profilaktyce chorób układu krążenia, które grożą powstaniem zakrzepów i zatorów w naczyniach krwionośnych (zawał serca, niestabilna i stabilna choroba niedokrwienna serca), w profilaktyce innych chorób przebiegających z zakrzepami w naczyniach. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną lub którąkolwiek substancję pomocniczą. Objawy nadwrażliwości: pokrzywka, a nawet wstrząs, mogą wystąpić w ciągu 3 godzin od przyjęcia kwasu acetylosalicylowego. Uczulenie na inne niesteroidowe leki przeciwzapalne, przebiegające z objawami takimi jak: skurcz oskrzeli, zapalenie błony śluzowej nosa, wstrząs. Astma oskrzelowa, przewlekłe schorzenia układu oddechowego, gorączka sienna lub obrzęk błony śluzowej nosa. Czynna choroba wrzodowa żołądka i (lub) dwunastnicy oraz stany zapalne lub krwawienia z przewodu pokarmowego (może wystąpić krwawienie z przewodu pokarmowego lub uczynienie choroby wrzodowej). Zaburzenia krzepnięcia krwi (np. hemofilia, choroba von Willebranda, telangiektazje, trombocytopenia) oraz jednoczesne leczenie lekami przeciwzakrzepowymi (np. pochodne kumaryny, heparyny). Ciężka niewydolność wątroby lub nerek, ciężka niewydolność serca, ostatnie 3 miesiące ciąży, niedobór dehydrogenazy glukoza-6-fosforanowej. U dzieci w wieku poniżej 16 lat, zwłaszcza w przebiegu infekcji wirusowych, ze względu na ryzyko wystąpienia zespołu Reye'a. Jednocześnie z metotreksatem w dawkach 15 mg/tydzień lub większych ze względu na mieloszczynność. Podmiot odpowiedzialny: Pfizer Corporation Austria GmbH. Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



**OGÓLNOPOLSKA
FEDERACJA STOWARZYSZEŃ
UNIwersYtETÓW TRZECIEGO WIEKU**

**UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY**



PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW UNII EUROPEJSKIEJ W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO

RADY DLA SENIORÓW

W RAMACH PROJEKTU PRZEWDZIANO:

- 1/ przeprowadzenie diagnozy stanu wiedzy i postaw organizacji seniorskich w zakresie udziału w tworzeniu i działaniu gminnych rad seniorów,
- 2/ organizację i przeprowadzenie cyklu warsztatów pn. „Akademia Obywatela Seniora”,
- 3/ animację tworzenia rad seniorów na obszarze realizacji projektu,
- 4/ opracowanie i dystrybucję poradnika dotyczącego praktycznych aspektów partycypacji osób starszych w sferze publicznej,
- 5/ organizację konferencji upowszechniającej problematykę i dobre praktyki w zakresie partycypacji osób starszych w sferze publicznej.

Dodatkowe
informacje:

**Ogólnopolska
Federacja
Stowarzyszeń
Uniwersytetów
Trzeciego Wieku**
ul. Jagiellońska 18
33-300 Nowy Sącz
tel.: 18 443 57 08
www.federacja.utw.pl

REALIZATOR:
**Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów
Trzeciego Wieku w Nowym Sączu**

OKRES REALIZACJI:
1 sierpnia 2014 r. - 30 czerwca 2015 r.

GRUPA DOCELOWA:
stowarzyszenia i fundacje prowadzące działalność na rzecz osób starszych z terenu całej Polski ze szczególnym uwzględnieniem uniwersytetów trzeciego wieku

/// Miedzy Pokoleniowe /// konwersacje po angielsku

COTYGODNIOWE ROZMOWY PO ANGIELSKU
DLA OSÓB O ZAAWANSOWANYM POZIOMIE JEZYKA

Start **WTOREK** 2.12.2014
9.12.2014
16.12.2014
godzina 17:00
Zgłoś się: MARKETING@MANKO.PL BASIAGAGNON@GMAIL.COM
TEL. 12 429 37 28

WEE / BEZPŁATNE / FREE / BEZPŁATNE / FREE / BEZPŁATNE / FREE / BEZPŁATNE / FREE / BEZPŁATNE

Organizator:



Zajęcia odbywają się:
Uczelnia Dietla w Krakowie
Rynek Główny 34 Pałac Słpiski 1p.



WWW.STOWARZYSZENIEMANKO.PL

WWW.DIETLEU.PL

CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA

MAŁOPOLSKI DZIEŃ SENIORA

29 listopada 2014 roku

godz. 10:00-16:30

Dietl.

Rynek Główny 34,
Pałac Spiski
- siedziba

**Małopolskiej
Wyższej Szkoły
im. Józefa Dietla**
w Krakowie,
1 piętro

PROGRAM WYDARZENIA

10:00 - 10:30	OTWARCIE MAŁOPOLSKIEGO DNIA SENIORA
10:30 - 11:00	PANEL DYSKUSYJNY AMBASADORÓW PROJEKTU
11:00-14.20	CYKL OTWARTYCH PREZENTACJI
11:00 - 11:15	Badania profilaktyczne gwarancją zdrowia
11:15 - 12:15	Choroby seniora
12:15 - 12:35	Cukrzyca i jej zapobieganie
12:35 - 13:15	Przerwa kawowa
13:15 - 13:35	Pielęgnacja skóry w dojrzałym wieku
13:35 - 13:55	Lecznictwo uzdrowiskowe
13:55 - 14:20	Yoga seniora - przepis na zdrowie
14:20 - 14:30	Przerwa techniczna
14:30 - 15:30	GALA FINAŁOWA KONKURS UTW/KLUB SENIORA PROMUJĄCY ZDROWIE
15:30 - 16:30	Poczęstunek
10:00 - 15:00	BEZPŁATNE BADANIA I KONSULTACJE MEDYCZNE TARGI ZDROWIA SENIORA

patroni medialni:

