

NR 18

Głos SENIORA

MAŁOPOLSKA



KARTA SENIORA
OGÓLNOPOLSKA

GRUDZIEŃ 2015
ISSN 2299-6990
www.glosseniora.pl



MAŁOPOLSKI
DZIEŃ SENIORA



Oszczędny
Senior

OSZCZĘDNY SENIOR



BEZPIECZNY SENIOR



ANNA KARPIETZ I ANDRZEJ SULICH
LAUREACI PLEBISCYTU
„POZA STEREOTYPEM
– SENIOR ROKU 2014”



ZNAJDŹ NAS NA FACEBOOKU:
<https://www.facebook.com/GlosSeniora>
www.glosseniora.pl

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

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO:

Dorota Kościelniak
glos.seniora@manko.pl

KOREKTA TEKSTÓW:

Magdalena Jędrzejek

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:

Edward Gretschel
myslzdrowo@manko.pl
Andrzej Skrzyński
skrzyński@manko.pl
Magdalena Jędrzejek
promocja@manko.pl
Anna Żegleń
kontakt@manko.pl

WSPÓŁPRACA:

Maria Aleksandra Bieś
Katarzyna Jagielska
Sylwia Kępa
Michał Kowacz
Adam Marasek
Maciej Megas
Marcin Pająk
Gabriela Rafa
Łukasz Róg
Aldona Rumińska

MARKETING:

Łukasz Klonowski
lukasz.klonowski@manko.pl

PROJEKT I SKŁAD GRAFICZNY:

Jarosław Szczurek | good-art.pl

NAKLAD:

6 000 egzemplarzy

DRUK:

INTROMAX Drukarnia Offsetowa
Kraków, ul. Biskupińska 21

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

Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i tekstów reklamowych.

SPIS TREŚCI

WYWIAD 4



O SENIORACH W MAŁOPOLSCE - WYWIAD
Z WOJCIECHEM KOZAKIEM

AKTYWNY SENIOR 6



SENIOR
I SENIORKA
ROKU 2014

INICJATYWY 10



MAŁOPOLSKI
DZIEŃ SENIORA

II OŚWIĘCIMSKIE SPOTKANIA
ARTYSTYCZNE SENIORÓW

W MOGILANACH POWSTAŁ UTW

OSZCZĘDNY SENIOR 17

KONTO DLA SENIORA

PŁACIMY KAWAŁKIEM PLASTIKU



LOKATA CZY KONTO
OSZCZĘDNOŚCIOWE?

POŻYCZAJ Z GŁOWĄ

SZYBKE POŻYCZKI - DOSTĘPNE, TANIE I...
BARDZO GROŻNE

MYŚL ZDROWO 26



KRÓTKA
HISTORIA
KAWY

SZKOŁA SERCA

POUKŁADAJ SOBIE RAKA

WCISKAJ MI KIT

- O PROPOLISIE SŁÓW KILKA

BEZPIECZNY SENIOR 30

O WYPADKACH NARCIARSKICH
I BEZPIECZEŃSTWIE NA STOKU

MĄDRZE SEGREGUJESZ

- WIĘCEJ ZYSKUJESZ

MIASTA PARTNERSKIE 33

NOWY SĄCZ DLA SENIORÓW

Szanowni Państwo,

To wielka radość, że po raz kolejny możemy zaprezentować Państwu małopolskie wydanie ogólnopolskiego magazynu *Głos Seniora*. Bieżący numer w pełni poświęcony jest wydarzeniom, inicjatywom i problemom dotyczącym seniorów z województwa małopolskiego. Wydanie regionalnego numeru to doskonała okazja, by bliżej przyjrzeć się naszemu najbliższemu otoczeniu.

Na łamach numeru prezentujemy wywiad z wicemarszałkiem województwa małopolskiego, Wojciechem Kozakiem. W rozmowie wicemarszałek opowiada o działaniach władz województwa na rzecz seniorów, a także komentuje brak wystarczającej ilości wyspecjalizowanych geriatrów w Polsce.

Lekturze polecam również wywiady z dwoma wyjątkowymi osobami – laureatami plebiscytu „Poza stereotypem – senior roku 2014”, Anną Karpierz i Adamem Sulichem. To naprawdę wyjątkowi seniorzy, którzy mogą być źródłem inspiracji dla każdego z nas.

Wciąż dbamy o to, by *Głos Seniora* był pismem, które nie tylko informuje, ale też edukuje. W dziale *Bezpieczny Senior* Andrzej Skrzyński i Adam Marasek przed sezonem zimowym rozmawiają o bezpieczeństwie seniorów na stokach narciarskich.

Prezentujemy również kolejną część cyklu w ramach naszej kampanii „Oszczędny Senior”. Tym razem piszemy o usługach, jakie świadczą dla nas banki – kartach płatniczych, lokatach i kontach oszczędnościowych, a także ostrzegamy, czym może skutkować korzystanie z tzw. szybkich pożyczek.



Na ostatniej stronie znajdują Państwo formularz zgłoszeniowy dla uczestników Ogólnopolskiej Karty Seniora! Naszą Kartę posiada już ponad 20 tysięcy seniorów w Polsce, a honoruje już ponad 230 instytucji tj. uzdrowiska, sanatoria, ośrodki zdrowia, kultury oraz kawiarnie. Zapraszamy do wyrobienia Karty a także zachęcania znanych Wam firm do jej honorowania! Czekamy na Wasze zgłoszenia!

Jak zawsze czekamy na Wasze opinie, pomysły, propozycje, jak ulepszać pismo, by było jeszcze lepsze. Co zrobić, aby seniorom żyło się lepiej. Czekamy też na Wasze artykuły, historie, listy, zdjęcia, poezje i inną twórczość którą chcecie się podzielić z innymi. Śmiało możecie zgłaszać nam chęć zostania naszym lokalnym ambasadorem, korespondentem czy organizacją partnerską. Wspólnie z Wami możemy wydawać lokalną edycję Ogólnopolskiej Karty Seniora czy lokalną edycję *Głosu Seniora*.

Zakończył się okres finansowania naszych działań seniorskich z funduszy publicznych. Chcemy nadal Państwa wspierać poprzez wydawanie *Głosu Seniora*, Ogólnopolskiej Karty Seniora i organizowanie Dni Seniora (bezpłatnych wykładów i badań). Prosimy zatem o Państwa wsparcie! Jako organizacji pożytku publicznego (OPP) możecie nam Państwo pomóc przekazując 1% swojego podatku (KRS 0000225549) lub darowizną na adres: Stowarzyszenie MANKO, ul. Słaczki 16, 30-698 Kraków. Numer rachunku bankowego: 57 2490 0005 0000 4500 9810 9905. Możecie także nas wesprzeć zostając naszym lokalnym ambasadorem, który przekona władze Waszego miasta i przedsiębiorców do zastania partnerem naszych wspólnych działań.

Łukasz Salwarowski

Głos
SENIORA Przekaż nam swój 1%!

KRS 0000225549

stowarzyszeniemanko.pl

O SENIORACH W MAŁOPOLSCE

Z WICEMARSZAŁKIEM WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO **WOJCIECHEM KOZAKIEM**
ROZMAWIA **ŁUKASZ SALWAROWSKI**



Jaki jest największy sukces Województwa Małopolskiego, jeśli chodzi o zdrowie seniora w ostatnim czasie?

Przede wszystkim odnowiony został Ośrodek Rehabilitacji Narządu Ruchu w Krzeszowicach. Zarówno seniorzy, jak i osoby młodsze mogą tam korzystać z rehabilitacji stacjonarnej i ambulatoryjnej, a znakomite właściwości lecznicze znajdujących się tam wód siarczkowych są bardzo pomocne w trakcie powrotu zdrowia. Jeżeli chodzi o zakłady opiekuńczo-lecznicze, to zakład w Makowie Podhalańskim, którego właścicielem jest Szpital Specjalistyczny im. L. Rydygiera Sp. z o.o. w Krakowie, w tej chwili przeżywa swój renesans. Na modernizację tego obiektu przeznaczono 9,1 mln zł. Myślę, że docelowo zostanie tam utworzony wspólny kompleks, położony na 11 hektarach, na zboczu góry w lesie, z własnym ujęciem wody, infrastrukturą sportową, nawet z własnym ogrodem. W pracach

porządkowych na grządkach z wielką radością pomagają osoby starsze, jako ochotnicy. Takie zajęcia to niekiedy dobra terapia i forma aktywnego spędzania czasu. W naszym ośrodku, w Makowie Podhalańskim wiele osób przebywa przez dłuższy czas, co powoduje nawiązywanie trwałych więzi z personelem, który pacjentów traktuje jak własną rodzinę.

Z różnych mediów dowiadujemy się, że w Polsce brakuje lekarzy, w tym również geriatrów, jak możemy poprawić sytuację?

Pomysł systemowy już jest, tak zwana krótka ścieżka kształcenia geriatrów. Po zrealizowaniu 6-miesięcznego programu specjalizacji, lekarz posiadający specjalizację II stopnia lub tytuł specjalisty w dziedzinie chorób wewnętrznych i pięcioletni staż pracy od chwili uzyskania tej specjalizacji, może zostać geriatrą. To dobry krok, ponieważ przybliży nas do innych krajów europejskich. Jak doskonale wiemy, mamy najmniej lekarzy geriatrów w Europie. Z dostępnych danych wynika, że niestety znacznie odbiegamy w tym zakresie od innych. W 2014 roku na 100 tys. mieszkańców Polski przypadało 0,8 geriatry, dla porównania u najbliższych sąsiadów w Czechach 2,1 i Słowacji 3,1.

Zwiększenie liczby geriatrów, umożliwi zwiększenie liczby poradni i oddziałów geriatrycznych. Celem nadrzędnym jest zapewnienie kompleksowej pomocy starszemu pacjentowi, niejednokrotnie schorowanemu, który zamiast odwiedzać lekarzy różnych specjalności i stosować wiele le-

ków, powinien uzyskać kompleksową pomoc u jednego lekarza, właśnie geriatry.

Geriatry i oddziały geriatryczne nie rozwiążą wszystkich problemów seniorów.

Oczywiście, że nie, bo to bardzo złożona problematyka. Naszą rolą jako Samorządu Województwa Małopolskiego jest między innymi stwarzanie warunków służących poprawie jakości życia Mieszkańców w wielu wymiarach. Inwestujemy w zdrowie Małopolan, zarówno poprzez rozwój posiadanej infrastruktury, tak jak wspomniany już Ośrodek w Krzeszowicach oraz utworzenie zupełnie nowych obiektów np. ośrodki onkologiczne w Szpitalu Wojewódzkim im. św. Łukasza w Tarnowie oraz w Szpitalu Specjalistycznym im. J. Śniadeckiego w Nowym Sączu, służące poprawie dostępu do wysokospecjalistycznych świadczeń zdrowotnych dla pacjentów dorosłych oraz warunków pracy personelu. Systematycznej wymianie podlega posiadana aparatura diagnostyczna na coraz nowocześniejszą. Cieszy nas bardzo, że Małopolanie w każdym wieku mają dostęp do nowoczesnej medycyny, co wynika z faktu, że Kraków to bardzo ważny ośrodek naukowy w Polsce i świecie, miejsce gdzie nowoczesna technika spotyka się z nowoczesną medycyną i służy poprawie stanu zdrowia człowieka. Jesteśmy również jednym z liczących się w Polsce ośrodków kształcenia geriatrów. Lecz zanim się zestarzejemy... jak ufam pozytywnie, to równie ważne jest to, jak dotychczas żyliśmy. Każdy z nas w różnym stopniu zdaje sobie sprawę, że



W 2014 roku na 100 tys. mieszkańców Polski przypadało 0,8 geriatry, dla porównania u najbliższych sąsiadów w Czechach 2,1 i Słowacji 3,1.

to nasze zachowania mają ogromny wpływ na stan zdrowia. Żyjemy zbyt szybko i nagle okazuje się, że mamy coraz więcej lat i coraz więcej chorób.

... i co wtedy możemy zrobić?

Liczba osób starszych systematycznie rośnie, co powoduje wzrost zapotrzebowania na różne usługi przeznaczone dla tej grupy osób, w tym zdrowotne i opiekuńcze. Staramy się aby starość nie była rozpatrywana wyłącznie w kontekście zapotrzebowania na dostępne formy leczenia, ale także pod kątem różnych form aktywności. Kondycja zdrowotna seniorów jest oczywiście zróżnicowana. Idealnie byłoby gdybyśmy przez całe nasze życie, na miarę wiedzy i możliwości, stosowali się do zaleceń lekarzy, dietetyków, prowadzili racjonalny tryb życia, znacznie więcej uwagi poświęcali aktywności fizycznej, unikali nałogów itp. Wiele osób powie, że to nierealne, bo tempo życia nie sprzyja, ale może właśnie wtedy, kiedy stajemy się seniorami pojawia się okazja do nowego spojrzenia i rozwoju zainteresowań, co dotychczas nie było możliwe. Gorąco zachęcam do podejmowania różnych form aktywności, bo czas kiedy wycofujemy się z życia zawodowego jest bardzo trudny, ale jednocześnie stwarza nowe sytuacje życiowe. Może właśnie wtedy będzie możliwość poznać lepiej chociażby nasze najbliższe otoczenie, a mamy to szczęście, że mieszkamy w pięknym województwie, gdzie możemy korzystać z jego licznych walorów naturalnych albo rozpocząć naukę języka obcego, który zawsze wydawał nam się ciekawy lub wykorzystać możliwości, jakie daje uczestnictwo w zajęciach uniwersytetów trzeciego wieku i uniwersytetów otwar-

tych, prowadzonych przez organizacje pozarządowe i wyższe uczelnie.

Co możemy zaoferować tej grupie seniorów, która nie może prowadzić bardzo aktywnego życia?

Niestety nie wszyscy seniorzy mają tyle sił fizycznych, które pozwoliłyby realizować każdy rodzaj aktywności dlatego działamy w kierunkach umożliwiających tworzenie przyjaznego otoczenia dla seniorów. Niekiedy wymaga to niewielkiego wsparcia, dlatego bardzo ważne jest tworzenie miejsc przyjaznych seniorom, takich jak: kluby, muzea, kawiarnie, biblioteki. Są sytuacje, kiedy wsparcia wymaga nie tylko sam senior, ale również jego najbliższe otoczenie i to są właśnie te wyzwania, jakie staramy się realizować poprzez różne formy wspierania integracji społecznej.

Jakie działania na rzecz seniorów realizowane są w Województwie Małopolskim?

W obszarze polityki społecznej Województwo Małopolskie od lat podejmuje działania na rzecz seniorów, które będą także kontynuowane w kolejnych latach. Wśród nich na szczególną uwagę zasługują otwarte konkursy ofert na realizację zadań publicznych Województwa Małopolskiego z obszaru pomocy społecznej w zakresie wspierania funkcjonowania społecznego oraz przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu osób starszych, skierowane do małopolskich organizacji pozarządowych działających na rzecz seniorów. Na te działania na przestrzeni ostatnich czterech lat Samorząd Województwa przeznaczył 2 mln. zł. Z projektów, które w każdym roku uzyskują dofinansowanie obejmujących m.in. wydarze-

nia integracyjne, warsztaty, kursy, wycieczki krajoznawcze, korzysta rocznie ponad 3000 seniorów z Małopolski. Natomiast promowaniu i nagradzaniu aktywnych seniorów służy Małopolski Plebiscyt „Poza Stereotypem – Senior Roku”, a miejsc, które przygotowały specjalną ofertę dostosowaną do potrzeb tej grupy – Akcja „Miejsce Przyjazne Seniorom”. Warto również wspomnieć o działalności Małopolskiej Rady ds. Polityki Senioralnej, będącej organem opiniodawczo-doradczym Zarządu Województwa Małopolskiego. To jedynie nieliczne przykłady, spośród wielu działań podejmowanych przez Samorząd Województwa Małopolskiego na rzecz seniorów.

Nie można zapominać także o seniorach mniej aktywnych, niesamodzielnych, wymagających opieki. Wyzwaniem dla Samorządu Województwa jest stworzenie warunków do jak najdłuższego przebywania osoby w jej własnym środowisku, poprzez rozwój usług opieki półstacjonarnej. Plany w tym zakresie to wsparcie dla tworzenia i funkcjonowania placówek zapewniających dzienną opiekę w regionie, utworzenie centrów wsparcia opiekunów nieformalnych oraz stworzenie i rozwój oferty w zakresie teleopieki, co będzie możliwe dzięki środkom finansowym zabezpieczonym w ramach 9 Osi Priorytetowej Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020.

Zachęcam jednostki samorządu terytorialnego, organizacje pozarządowe, ale także przedsiębiorców i inne podmioty prywatne czy publiczne do ubiegania się o dofinansowanie w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego.

POZNALIŚMY SENIORKĘ I SENIORA ROKU 2014

W dniu 21 października 2015 r. w Żydowskim Muzeum Galicja w Krakowie odbyła się uroczysta gala wręczenia nagród w IX Małopolskim Plebiscycie "Poza Stereotypem - Senior Roku 2014". Tytuł Seniorki Roku 2014 otrzymała Pani Anna Karpierz z Rabki - Zdroju, a tytuł Seniora Roku 2014 został przyznany Panu Andrzejowi Sulichowi z Olkusza. Honorowe wyróżnienia otrzymali Pani Renata Wiss z Pietrzejowic, Pan Ryszard Siepiora z Dąbrowy Tarnowskiej oraz Pan Włodzimierz Paluch z Oświęcimia.

Głos
SENIORA



LISTA SENIORÓW NOMINOWANYCH W PLEBISCYDZIE „POZA STEREOTYPEM. SENIOR ROKU 2014”

Stanisława Babecka - Sojka z Bochni
Krystyna Barwińska z Miechowa
Kazimierz Bożek z Krakowa
Jan Ceklarczyk z Rabki - Zdroju
Piotr Dominikowski z Wilkowa,
Gmina Kocmyrzów - Luborzycza
Maria Dudzik z Czaławia,
Gmina Raciechowice
Franciszek Dzedzina z Miasta Mszany
Dolnej
Józef Gawlik z Łoniewej, Gmina Dębno
Barbara Golińska z Zabierzowa
Krystyna Jastrzębska z Krakowa
Adam Markowski z Krakowa
Halina Mucha z Bochni
Maria Myśliwiec z Szalowej, Gmina Łużna
Ewa Nowakowska - Włodek z Krakowa
Józef Pogwizd z Nowego Sącza
Maria Rzepka z Olkusza
Zygmunt Sieprawski z Regulic,
Gmina Alwernia
Barbara Stożek z Miasta Mszany Dolnej
Stanisław Świerkosz z Proszowic
Stanisław Wiecech z Lipnicy Dolnej,
Gmina Lipnica Murowana
Irena Włodarczyk z Olkusza

ANDRZEJ SULICH: „MATEMATYKA JEST CUDOWNA”

ROZMOWA Z LAUREATEM PLEBISCYTU „POZA STEREOTYPEM - SENIOR ROKU 2014”

Skąd Pana pasja do matematyki?

W Technikum Budowlanym w Mińsku Mazowieckim miałem wspaniałą nauczycielkę która zabraniała nam uczyć się regułek - mieliśmy sami wszystko udowadniać, po prostu dowieźć, że rozumiemy. Po przyjeździe do Olkusza, gdzie byłem w wojsku, a później zacząłem pracować, zaprzyjaźniłem się z proboszczem parafii p.w. Maksymiliana Kolbe. Zaczęłem prowadzić kółko matematyczne przy parafii. Po śmierci proboszcza prowadziłem podobne koła m.in. w szkole podstawowej i gimnazjum.

Pomimo upływu lat, nadal pracuje Pan z młodzieżą?

Tak, teraz prowadzę kółko matematyczne przy Klubie "Kubus". To klub przy spółdzielni mieszkaniowej. Mam tam zajęcia raz w tygodniu i robię to bezpłatnie. Jestem też zapraszany do innych kół i do bibliotek. Pokazuję młodzieży jak się można matematyką bawić, że matematyka jest wbrew pozorom prostym przedmiotem. Nie trzeba się uczyć na pamięć, tylko trzeba rozumieć podstawowe zasady. Z takim podejściem matematyka jest cudowna.

Matematyka to Pana największa pasja?

To pasja i miłość. Ja jestem sam i sam mieszkam. Gdy mam gorszy czas, jakieś troski, smutny miesiąc, to siadam nad problemem matematycznym i jestem w innej przestrzeni, w innym świecie. Wszystko odpada, ucieka. Przychodzą mi smutne myśli czasami - że mój procesor wysiadzie, bo przecież ma już 73 lata. To co ja zrobię bez tej matematyki? Ale mam nadzieję, że jeszcze jakiś czas będzie dobrze działał. Cały czas ćwiczę. Poza tym ja nie jestem pedago-



ANDRZEJ SULICH

Z OLKUSZA TO PASJONAT MATEMATYKI, KTÓRY PROWADZI BEZPŁATNE ZAJĘCIA Z MATEMATYKI DLA MŁODZIEŻY.

giem, ani matematykiem, tylko technikiem budowlanym. Myślę, że to jakiś dar, że potrafię trafić do młodzieży.

Ile lat pan już działa?

Ponad 15 lat.

Ilu uczniów pan już przeszkolił? 100-200?

Sporo. Na przykład jak przechodzę po plaży w Kołobrzegu i słyszę "Dzień dobry panie Andrzeju! Pan mi pomagał w matematyce!" to myślę, że to ma sens. To są takie radosne momenty...

Zadanie 1.

Masz osiem wyrazów ciągu,
uzupełnij ciąg o brakujące dwa wyrazy.

4, 5, 7, 5, 9, 4, 1, 9, □, □.

Zadanie 2.

Jak mają się ustawić trzy kłowni,
aby utworzyć trzycyfrową liczbę podzielną
przez 7?



Zadanie matematyczne przygotowane przez Pana Andrzeja specjalnie dla naszych czytelników. Znasz odpowiedzi? Prześlij je do nas na adres glos.seniora@manko.pl Trzy odpowiedzi nagrodzimy!

ANNA KARPPIERZ

– GÓRALKA Z CHARAKTEREM

LAUREATKA PLEBISCYTU „POZA STEREOTYPEM – SENIORKA ROKU 2014”

Urząd Miejski w Rabce-Zdroju wytypował Panią – spośród grona najaktywniejszych seniorów – jako swoją liderkę do prestiżowego IX Małopolskiego Plebiscytu „Poza Stereotypem – Senior Roku 2014”. Jak Pani przyjęła tę nominację?

Zgłoszenie mojej skromnej osoby do plebiscytu przez władze miasta i Rabczańską Radę Seniorów było dla mnie wielkim zaskoczeniem, a zdobycie tytułu Seniorki Roku 2014 jeszcze większym szokiem. Dziękuję wszystkim, którzy przyczynili się do tego, że ta cenna statuetka przypadła mnie.

Kapituła złożona z naukowców i ekspertów, jako niezależna instytucja działająca od 9 lat w Uniwersytecie Jagiellońskim, kieruje się wskazaniem Johna Quincy Adamsa: „Jeśli twoja aktywność inspiruje innych, by więcej marzyć, więcej się uczyć, więcej działać i stawać się kimś więcej, to jesteś liderką”. W Pani przypadku już nie tylko w Rabce Zdroju, teraz też w Małopolsce.

Pracując zawodowo, nigdy nie myślałam o żadnych nagrodach. Jestem kobietą, która na pierwszy plan stawiała zawsze dobro drugiego człowieka, a nie własne interesy. Ponad 20 lat byłam instruktorem harcerskim i szczerką. Organizowałam dla młodzieży wycieczki, rajdy, biwaki, obozy krajowe i zagraniczne. W trakcie zajęć młodzież zdobywała sprawności i stopnie harcerskie, ucząc się szacunku dla ludzi starszych, miłości do Ojczyzny, odpowiedzialności za siebie i innych. Była to również wspaniała przygoda. Pozwolę sobie przytoczyć dwa tegoroczne, październikowe komentarze zamieszczone na stronie www.gorce24.pl: „Bardzo miło wspominam lekcje geografii z Panią Anią, wspaniałym pedagogiem. Odległe lata, ale jakie miłe wspomnienia 1970-1973 roku. Gratulacje!” – pisze moja absolwentka Lucyna. „Gratulacje dla Pani Ani Karpierz. Dzięki Pani obozy harcerskie zawsze były przygodą. Spędzała Pani z nami co drugą sobotę na zbiórkach harcerskich w szkole. Dziękuję za tamte chwile i poświęcony czas”.

Jak to się dzieje, że seniorka z długoletnim stażem zawodowym, od dwudziestu z górą lat na emeryturze, angażuje się społecznie w tak szerokim zakresie, pomaga seniorom, organizom młodzieżowym (ZHP), Związki Nauczycielstwa Polskiego, aktyw-



nie uczestniczy w rabczańskim życiu kulturalnym, zajmuje się literaturą?

Jestem otwarta na ludzi. Tego nie da się kupić, to ma się w sobie.

Domyślam się, że prestiżowy zawód nauczycielski ułatwia Pani kontakty ze środowiskiem i absolwentami.

Do zawodu nauczycielskiego nie trafiłam z przypadku, lecz z powołania. Celem, który mi przyświecał było służyć dzieciom i młodzieży. Nie szłam do pracy, lecz na służbę, aby nieść pomoc, radość i radę. Oprócz pracy dydaktycznej, dużą uwagę zwracałam na aspekty wychowawcze. Moim celem nadrzędnym, poza zajęciami dydaktycznymi, było przygotowanie młodzieży do dorosłego życia,



Wszystko, co zamierzam, robię skutecznie i do końca. Zawsze dotrzymuję słowa. Taka już jestem i tego samego wymagam od innych. Nie znoszę kłamstwa i obłudy. Lubię otwartość i szczerłość. Kocham pracować z ludźmi, być z nimi i cieszyć się ich szczęściem i zadowoleniem.

szacunku dla człowieka, miłości do Ojczyzny, poszanowania przyrody. Moi wychowankowie, wykonujący różne zawody, zawsze chętnie mi pomagają, za co im – korzystając z okazji – serdecznie dziękuję!

Jest Pani kolejną „góralką”, która zdobyła to zaszczytne wyróżnienie w przyjaznym seniorom regionie, jakim jest Małopolska.

Jestem góralką z rejonu Górców, wychowaną w górach. Z natury jestem twarda, uparta, odpowiedzialna, otwarta na innych i zawsze wiem, czego chcę. Wszystko, co zamierzam, robię skutecznie i do końca. Zawsze dotrzymuję słowa. Taka już jestem i tego samego wymagam od innych. Nie znoszę kłamstwa i obłudy. Lubię otwartość i szczerłość. Kocham pracować z ludźmi, być z nimi i cieszyć się ich szczęściem i zadowoleniem.

Młodzież zawsze docenia dobrych profesorów i wychowawców. Szczególnie kiedy się usamodzielnia. Nauczyciele dość wcześnie przechodzą na emeryturę. Dla wielu jest to trudny okres w ich życiu, bo nie potrafią się zaadaptować.

Po przejściu na emeryturę staram się pomagać starszym, samotnym i chorym seniorom poprzez wsparcie duchowe, odwiedziny, rozmowy, wypełniając w ten sposób luki samotności i włączanie ich do grona przyjaciół. Robię to osobiście lub poprzez łączniczki. Staram się pomagać w stanach zdrowotnych, bytowych i urzędowych. Dbam o zaspokajanie potrzeb kulturalnych i turystycznych rabczańskich seniorów. Organizuję wyjazdy do teatrów, na wystawy, wczasy krajowe i zagraniczne. Jako członek Zarządu Małopolskiej Sekcji Emerytów ZNP współpracuję z seniorami wszystkich dzielnic Krakowa i Bukowna. 7 września tego roku zorganizowaliśmy spotkanie w Rabce Zdroju z udziałem krakowskich i rabczańskich seniorów, członków Sekcji Emerytów ZNP. Była okazja do wymiany doświadczeń, odwiedzenia nowych i zabytkowych obiektów uzdrowiskowych, wspólnej zabawy przy grillu.

Jak Pani ocenia aktywność społeczną swojego środowiska i mieszkańców uzdrowiska?

W Rabce-Zdroju, która jest małym miastem, przy aktywnym udziale seniorów ZNP funkcjonuje Rabczański Uniwersytet Trzeciego Wieku, organizator licznych imprez m.in. Ogólnopolskiej Senio-

riady UTW, I Rajdu Integracyjnego, odczytów i pokazów. W mieście działają różne organizacje i stowarzyszenia, którym patronuje tutejszy Klub Seniora. Liderzy tych organizacji sprawują bezpośrednią opiekę nad swoimi członkami, bo najlepiej znają ich potrzeby. Rada Seniorów natomiast organizuje im pomoc oraz kieruje organizacją i realizacją zadań statutowych. Organizujemy również senioralne biegi kończące się grillem przy muzyce.

Czy czuje się Pani spełniona zawodowo i życiowo?

Wszystko, co robiłam i nadal robię, wypływa z potrzeby serca. Jeżeli będziemy mieli taki stosunek do ludzi i otaczającego świata, to będzie nam dobrze i wtedy wszystko musi się udać!

A literacko?

Moja poezja, podobnie jak twórczość koleżanek, koncentruje się głównie na sekcji emerytów i rencistów ZNP, pięknie przyrody, imprezach i wydarzeniach. Twórczość nasza prezentowana jest na wycieczkach, spotkaniach okolicznościowych i uroczystościach. Nasza koleżanka Anna Rudzińska, autorka książki *Ocalić od zapomnienia*, zorganizowała spotkanie autorskie dla mieszkańców i kuracjuszy.

Polityka senioralna co roku czyni znaczne postępy. Ważną, nie tylko dla seniorów, inicjatywą jest mobilizacja do podejmowania przez nich działalności gospodarczej. Co Pani o tym sądzi?

Nasza Sekcja Emerytów i Rencistów nie prowadzi żadnej działalności gospodarczej. Nie pozwalają na to przepisy prawa i sytuacja zdrowotna seniorów. Większość naszych członków ma orzeczenia o niepełnosprawności, a co za tym idzie – zakaz wykonywania jakiegokolwiek pracy.

Jakie jest Pani największe pragnienie?

Moim pragnieniem jest nauczyć młode pokolenie szacunku dla osób starszych i do bezinteresownej pomocy chorym i samotnym.

Dziękuję za rozmowę.

■ EDWARD GRETSCHTEL

MANKO STOWARZYSZENIE

Głos SENIORA

MAŁOPOLSKI DZIEŃ SENIORA

28 LISTOPADA ODBYŁ SIĘ MAŁOPOLSKI DZIEŃ SENIORA ZORGANIZOWANY PRZEZ STOWARZYSZENIE MANKO – GŁOS SENIORA ORAZ KATEDRĘ GERONTOLOGII INSTYTUTU PRACY SOCJALNEJ UNIwersYTETU PEDAGOGICZNEGO.

W auli Uniwersytetu Pedagogicznego pojawiło się ponad dwustu seniorów. Nie zabrakło znamienitych gości – nasze zaproszenie przyjęli m.in. Poseł na Sejm i Prezes PSL Władysław Kosiniak-Kamysz, Pani Poseł Elżbieta Achinger, Pani Poseł Lidia Gądek i Wicewojewoda Małopolski Wojciech Szczepaniak. Każda z osób podkreślała, jak ważne jest, by aktywizować seniorów i organizować tego typu wydarzenia. W ciągu sześciu godzin odbyło się wiele wykładów. Seniorzy mogli wysłuchać dwóch prelek-

cji w ramach kampanii Oszczędný Senior realizowanej przez Stowarzyszenie Manko przy wsparciu finansowym Narodowego Banku Polskiego, a także poznać programy krakowskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku oraz oferty uzdrowisk ze Swoszowic i Nałęczowa.

Goście mogli również skorzystać ze stoisk z poradami specjalistów, np. w zakresie finansów, a także poczęstować się jabłkami i zdrowymi sokami, które zapewniła firma Owoc Łącki. Seniorzy goszczący na Małopolskim Dniu Seniora wzięli również udział w konkursach, w których do wygrania były vouchery do Uzdrowiska Swoszowice oraz do Restauracji Bierhalle.

Na zakończenie odbyła się uroczysta gala finałowa konkursu Opowiedz Nam Swoją Historię.



Opowiedzieli Swoją Historię – pojedą do Nałęczowa!

28. października, w ramach Małopolskiego Dnia Seniora, odbyła się gala finałowa konkursu Opowiedz Nam Swoją Historię. Zwycięzcami konkursu zostali Zofia i Adam Łasutowie, którzy w krótkim filmie opowiedzieli historię swojego poznania.

Łącznie do konkursu zgłoszono 82 prace. Były wśród nich zarówno filmy, jak i teksty – część wzruszająca, inne zabawne.

Miejsce I w konkursie zajęli Zofia i Adam Łasutowie. Film zgłoszony do konkursu został zrealizowany dzięki pomocy ich wnuczki Andżeliki oraz jej przyjaciela Michała i w pełni realizował cel konkursu - integrację i dialog międzypokoleniowy. Zwycięzcy otrzymali statuetkę oraz nagrody ufundowane przez Uzdrowisko SPA Nałęczów.

Miejsce II zajął Jakub Stoszek za film na temat Pani Ireny Saławy, a specjalne wyróżnienie otrzymała Pani Irena Mrzygłód za tekst „Wyprawa w stronę słońca”. Ponadto Stowarzyszenie Manko nagrodziło 15 innych osób. Wszystkim serdecznie gratulujemy!

Nagrodzone filmy zobaczyć można na naszym Facebooku: www.facebook.pl/glosseniora

II OŚWIĘCIMSKIE SPOTKANIA ARTYSTYCZNE SENIORÓW

32 ZESPOŁY Z BĘDZINA, BYTOMIA, CHRZANOWA, CZĘSTOCHOWY, JAWORZNA, JELENIEJ GÓRY, KŁAJA, ŁAŃCUTA, MIECHOWA, OŚWIĘCIMIA, PSZCZYNY, RUDY ŚLĄSKIEJ, SOSNOWCA, ŚWIĄTNIK GÓRNYCH, TARNOWSKICH GÓR I WOLBROMIA WZIĘŁY UDZIAŁ W II OŚWIĘCIMSKICH SPOTKANIACH ARTYSTYCZNYCH SENIORÓW.

24 października w Oświęcimiu odbyła się druga edycja wydarzenia, w której udział wzięło 450 uczestników. Jury w składzie Joanna Kasperek-Szymonik (wokalistka, pedagog wokalny), Włodzimierz Jasiński (aktor, pedagog), Janusz Toczek (poeta, teatrolog, pedagog), Sławomir Kurzak (instruktor tańca), Jakub Połęczarz (muzyk), wyłoniło zwycięzców w trzech kategoriach oraz przyznało Grand Prix.

KATEGORIA: MAŁE FORMY TEATRALNE

Grupa Teatralna "TREMA", Uniwersytet Trzeciego Wieku w Bytomiu wyróżnienie I stopnia
Grupa Teatralna, Uniwersytet Trzeciego Wieku w Tarnowskich Górach

KATEGORIA: TANIEC

Zespół Taneczny "Pretty Woman", Uniwersytet Trzeciego Wieku w Oświęcimiu wyróżnienie I stopnia:
Duet ASIA i LESZEK, Uniwersytet Trzeciego Wieku w Chrzanowie

KATEGORIA: CHÓRY I ZESPOŁY WOKALNE

Chór "Wrzosey Jesieni", Uniwersytet Trzeciego Wieku w Bytomiu wyróżnienia I stopnia:
Chór "Gaudium", Uniwersytet Trzeciego Wieku w Kłaju
"Senior Singers", Uniwersytet Trzeciego Wieku w Chrzanowie
Chór "Nowe Horyzonty", Uniwersytet Trzeciego Wieku w Wolbromiu wyróżnienia II stopnia
"Senior-Vocal", Uniwersytet Trzeciego Wieku w Pszczynie
Chór "Canto-Cantare", Uniwersytet Trzeciego Wieku w Częstochowie
Hanna Panasiuk, Uniwersytet Trzeciego Wieku w Jeleniej Górze wyróżnienia III stopnia
Zespół "Cantabile", Uniwersytet Trzeciego Wieku w Łańcucie
Amatorski Zespół "Mirella", Uniwersytet Trzeciego Wieku w Miechowie

KATEGORIA: KABARET

Kabaret "Bella Mafia", Uniwersytet Trzeciego Wieku w Jeleniej Górze

grand prix - Nagroda Prezydenta Miasta Oświęcim
Zespół Teatralno-Kabaretowy, Uniwersytet Trzeciego Wieku w Chrzanowie

nagroda specjalna - obraz Marii Micińskiej
Jan Smolira, Uniwersytet Trzeciego Wieku w Jeleniej Górze
"Klub Roman-Tycznych Serc", Uniwersytet Trzeciego Wieku w Bytomiu

nagroda specjalna
Zespół Teatralny "Teatr Po Latach", Uniwersytet Trzeciego Wieku w Świątnikach Górnych



MATERIAŁY ZDJĘCIOWE: LIDIA JAŻWIŃSKA



FOT. ADAM KUTA



Projekt „Głos Seniora - edycja IV” jest współfinansowany ze środków otrzymanych od Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.

ASOS 2014-2020
Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020
Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej

Projekt realizowany z Narodowym Bankiem Polskim w ramach programu edukacji ekonomicznej

NBP Narodowy Bank Polski

Katedra Gerontologii Społecznej
IPSoc
Instytut Pracy Socjalnej
Uniwersytet Pedagogiczny
w Krakowie

FIO
Fundacja Inicjatyw Obywatelskich
Projekt dofinansowany ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich

W ŁAWCE Z DZIADKIEM

Seniorzy i juniorzy w jednej szkole - kwintesencja dialogu międzypokoleniowego. Taką właśnie akcję prowadzi ZSOI nr 5 w Krakowie. Wspólne działania na rzecz zblżenia obydwu grup wiekowych zaczynają przynosić pierwsze plony.

Mottem tego projektu są słowa Aleksandra Kamińskiego - pedagoga, żołnierza Armii Krajowej i współtwórcy Szarych Szeregów - „Nade wszystko życzę, aby coraz silniej, młodzi odczuli dawania, a coraz słabiej brania...”. Szkoła stawia na integrację seniorów z młodzieżą. Ten altruistyczny przekaz społeczności szkolnej powstał z myślą o seniorach ze środowiska lokalnego.

Szkoła wielopodmiotowej nauki i współpracy, to szkoła otwarta na szersze horyzonty działań. W ramach projektu, słuchacze mogli uczestniczyć m.in.: w pokazach tanecznych, piknikach rodzinnych, wycieczkach, warsztatach carvingu (tajlandzkiej sztuki rzeźbienia w owocach i warzywach) i wielu, wielu innych. W projekt angażują się uczniowie zarówno szkoły podstawowej, jak i gimnazjum oraz liceum. Ich współpraca z rodzicami oraz seniorami procentuje. Inicjatywa ZSOI została doceniona nie tylko przez samych zainteresowanych, ale i instytucje państwa. Szkoła otrzymała list gratulacyjny od Anny Komorowskiej, a także została doceniona przez liczne organizacje pozarządowe.

■ ALDONA RUMIŃSKA



DZIEŃ AKTYWNEGO SENIORA W KRAKOWIE

W dniu 29 października 2015 r. około 100 osób odwiedziło Wojewódzką Bibliotekę Publiczną w Krakowie i wzięło udział w Dniu Aktywnego Seniora organizowanym w ramach projektu „Potrzebny Aktywny Senior” współfinansowanym ze środków Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.

W ramach wydarzenia seniorzy uczestniczący w Warsztatach Coachingu Obywatelskiego zaprezentowali 4 najlepsze projekty do Budżetu Obywatelskiego Miasta Krakowa, które następnie były poddawane ocenie w tajnym głosowaniu publiczności. Najwięcej głosów zdobył projekt dotyczący realizacji zajęć sportowo-rekreacyjnych dla kobiet w różnym wieku prowadzonych w parkach miejskich na terenie Krakowa (m. in. w Parku Jordana). Pozostałe projekty to: „Winda bliżej i wygodniej do kultury” (zamontowanie zewnętrznej windy osobowej w Domu Kultury „Podgórze”); bezpieczne przejście dla pieszych pacjentów przychodni przy ul. Komorowskiego; „Senior nadrabia zaległości” (zorganizowanie dla seniorów z Dzielnic VIII i in. różnorodnych zajęć turystyczno-edukacyjnych).



Uczestnicy z zainteresowaniem wzięli również udział w debacie „Czy seniorzy mogą być aktywnymi obywatelami i czynnie uczestniczyć w życiu publicznym?” prowadzonej przez trenera i animatora Agnieszkę Poliwkę-Jeż. Na czczo wysunął się wniosek, iż seniorzy sami wycofują się z życia społecznego, czego następstwem jest spychanie ich na margines w wielu obszarach jak życie publiczne, kulturalne, czasami nawet rodzinne. Lekiem na to zjawisko powinno być tworzenie miejsc spotkań dla seniorów, powoływanie organów doradczych z udziałem seniorów (np. Rady Seniorów) a także zmiana od samego siebie czyli otwarcie się na ludzi i świat. W grudniu planowany jest kolejny Dzień Aktywnego Seniora. Mamy nadzieję, że będzie się on cieszył również dużym zainteresowaniem odbiorców.



SPOTKANIE Z PIOSENKĄ W NOWOHUCKIM CENTRUM KULTURY

Zapraszamy wszystkich miłośników polskiej piosenki XX w. na cykliczne „Spotkanie z piosenką”, które odbywa się w sali kameralnej Nowohuckiego Centrum Kultury w Krakowie przy al. Jana Pawła II 232.

Każde spotkanie ma przewidziany w programie Gwiazdozbiór polskiej piosenki czyli prezentację kompozytorów, autorów tekstów i wykonawców piosenek urodzonych w danym miesiącu. Podczas imprezy uczestnicy będą mieli także możliwość indywidualnego zaprezentowania własnej interpretacji piosenki z profesjonalnym podkładem muzycznym.

Program prowadzi od 14 lat Wojciech Dąbrowski – autor Antologii Polskiej Piosenki XX wieku, dyrektor artystyczny Ogólnopolskich Festiwali Piosenki Retro im. Mieczysława Fogga. Pierwsze Spotkanie odbyło się 8 kwietnia 2001 roku. Obecnie jest to najdłużej istniejąca cykliczna impreza muzyczna tego typu w Polsce, ciesząca się niesłabnącym powodzeniem. Patronat medialny nad wydarzeniem objął „Głos Seniora”.

Terminy Spotkań:

- 24 stycznia 2016 r.
- 28 lutego 2016 r.
- 20 marca 2016 r.
- 24 kwietnia 2016 r.
- 22 maja 2016 r.
- 19 czerwca 2016 r.

SENIORZY AKTYWNI LOKALNIE – TU, W MAŁOPOLSCE!

Grupa aktywnych seniorów z Małopolski zdobyła wiedzę i umiejętności potrzebne do aktywizowania lokalnych społeczności oraz rozwijania turystyki i przedsiębiorczości na swoim terenie. Cykl szkoleniowy odbył się w ramach projektu „Seniorzy aktywni lokalnie” realizowanego przez Fundację Miejsc i Ludzi Aktywnych.



Program edukacyjny rozpoczął się w lipcu wizytą studyjną w Krainie Rowerowej na Lubelszczyźnie. Przez trzy dni seniorzy odwiedzali ciekawe miejsca i ich przedsiębiorczych mieszkańców, brali udział w warsztatach (np. tworzyli bukiety z suszu) oraz smakowali lokalne produkty (m.in. konfiturę z płatków róży, lokalnie tłoczony olej), poszukując inspiracji do działania w swoich lokalnych środowiskach. Następnie we wrześniu na warsztatach w Krakowie zdobywali wiedzę o przywództwie, angażowaniu innych do współpracy oraz odkrywali sposoby promocji regionu takie jak questing, ekomuzea czy lokalne produkty spożywcze i rękodzielnicze. Seniorzy są często inicjatorami zmian w swych małych Ojczyznach i to od nich zależy rozwój regionu!

W kolejnych miesiącach przeszkoleni już liderzy będą mobilizować swoje lokalne środowiska do działania. Odbędzie się 10 warsztatów tematycznych w różnych miejscowościach, a także wizyta studialna dla seniorów spoza Małopolski, prezentująca dokonania uczestników projektu. Konferencja podsumowująca cały projekt odbędzie się w dniach 23-24.11.2015 – już teraz zapraszamy!

Więcej informacji: www.mila.org.pl

Projekt realizowany ze środków Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020 Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej.

■ ANNA JARZĘBSKA FUNDACJA MIEJSC I LUDZI AKTYWNYCH

MUZEALNA AKADEMIA 67+/-

Muzeum Historyczne Miasta Krakowa serdecznie zaprasza wszystkich seniorów zainteresowanych poznawaniem historii, kultury i obyczajowości dawnego Krakowa na cykl wykładów realizowanych w ramach programu edukacyjnego Muzeomania. Spotkania przy kawie i herbacie prowadzone są przez doświadczonych muzealników i gości, którzy w przystępnej i atrakcyjnej formie opowiadają o wybranych zagadnieniach. Na początku semestru słuchacze otrzymują karty uczestnika – swoiste indeksy, w których po każdym z wykładów prowadzący potwierdza obecność swoim podpisem. Najbardziej wytrwali uczestnicy Akademii po zakończeniu cyklu otrzymują nagrody książkowe.



„CYGANERIA” W „DOMU LUDOWYM”

W sobotę 14 listopada w Bukowińskim Centrum Kultury "Dom Ludowy" odbył się niezwykle spektakl z udziałem nowatorskiego integracyjnego zespołu teatralnego w skład którego wchodzi osoby niepełnosprawne, niewidomi i niedowidzący. Patronat medialny nad wydarzeniem sprawował "Głos Seniora".

Spektakl „CYGANERIA” wyreżyserował Artur Dziurman. Historia nieistniejącej już niestety krakowskiej kawiarni „Cafe Moliere” pokazana została w fantastyczny sposób: dramatyczne wydarzenia przeplatały się z pełnymi komizmu sytuacjami, zwrotami. Francuskie piosenki śpiewane przez międzypokoleniowy i integracyjny zespół artystów, zdjęcia z czasów „Cafe Moliere” stworzyły wyjątkowy klimat.



16 GRUDNIA 2015

„Przelatywał szalonym pędem automobil”, czyli o początkach motoryzacji w Krakowie

13 STYCZNIA 2016

Zielony balonik – wokół prawdy i legendy

17 LUTEGO 2016

O początkach sportu footballowego w Krakowie
Spotkania odbywają się raz w miesiącu, w środy o godz. 17.00 w Pałacu Krzysztofory, Rynek Główny 35. Wstęp bezpłatny.

Szczegółowe informacje: Centrum Obsługi Zwiedzających
tel. 12 426 50 60, info@mhk.pl
www.mhk.pl



„ZŁOTA JESIEŃ” Z BOCHNI W WIELICZCE

W dniu 12 listopada 2015 r. Chór „Złota jesień” działający przy Miejskim Domu Kultury w Bochni gościł w Wieliczce – Śledziejowicach we Wspólnocie L' arche. Chór wystąpił z programem pieśni patriotycznych.

Zgromadzeni liczni słuchacze – podopieczni żywiołowo i z wielkim zaangażowaniem słuchali każdego utworu. Po występie Dyrekcja L' arche Wspólnoty w Śledziejowicach przygotowała smaczny poczęstunek dla wszystkich chórzystów, za co serdecznie dziękujemy. W drodze powrotnej zwiedziliśmy Wielicką Tężnię.

■ MGR MARIA KORDY-CHRZAN
KIEROWNIK I DYRYGENT CHÓRU „ZŁOTA JESIEŃ”



„ZŁOTE GODY - SAMI LECZ NIE SAMOTNI”

16 września w Bochni odbyła się kolejna edycja wydarzenia, którego inicjatorką jest Pani Eleonora Chmielarska.

Jak mówi Pani Eleonora: *Złote Gody - sami lecz nie samotni* to impreza dla wdów i wdowców, którzy w tym roku obchodziliby Złote Gody, gdyby los nie zabral im współmałżonka. Marzę, aby takie uroczystości odbywały się w całej Polsce.

Pomysłodawczyni Złotych Godów w Bochni w czasie spotkania otrzymała Puchar „Głosu Seniora” za inicjatywę pro-seniorską godną naśladowania w innych gminach w Polsce. Kolejna edycja „Złotych Godów - Sami lecz nie samotni” odbyła się w Bochni 19 grudnia 2015 r.



KLUB SENIORA Z KRAKOWA BIEŻANOWA STAREGO

Największym atutem naszego klubu seniora są organizowane wycieczki w ramach dwóch cykli *Poznaj swoje miasto* i *Poznaj swój kraj*.

W tym roku udało nam się odbyć dwie zaplanowane imprezy, przy maksymalnej frekwencji. Pierwszą z nich było zwiedzanie Muzeum Narodowego w Sukiennicach Galerii Sztuki Polskiej XIX w., natomiast największym sukcesem była wycieczka naszego 20 – osobowego Chóru Bieżanowskie Trubadurki do Norwegii w dniach 14 – 19 maja 2015 roku (okolice Maraker koło Trondheim), która doszła do skutku na zaproszenie tamtejszego Chóru E – 14, stanowiąc rewizytę za naszą gościnę w kwietniu 2014 roku. Wyjazd doszedł do skutku dzięki ich wsparciu, partycypacji w większości kosztów. W zamian nasz zespół przygotował profesjonalny repertuar piosenek polskich i zagranicznych, w tym jedną w języku norweskim Nidelven, czym podbiliśmy serca tamtejszego chóru seniorów, a także dość liczne grono Polaków tam mieszkających.

Już na lotnisku w Trondheim byliśmy witani bardzo serdecznie, bez jakichkolwiek barier międzynarodowych. W trakcie realizowanego programu wycieczkowego i organizowanych imprez okazało się, że są to ludzie bardzo gościnni, nie mniej jak Polacy, co rozgrzało nasze serca i stanowiło dla nas pewną niespodziankę. Kapitalne wrażenie zrobiły na Norwegach występy Bieżanowskich Trubadurek, ale też stroje upamiętniające region krakowski, które przygotowaliśmy na wyjazd.

Trasę wycieczkową zaczęliśmy od wyjazdu do Szwecji (15.05) w okolice, gdzie król posiada swój skromny dom letniskowy i często tam przebywa. Potem zawieziono nas do miejscowego skansenu dawnych domów i warsztatów, a na powitanie grał tercet muzyczny i można było potańczyć tym razem

na łące, ale wszystkim się to podobało. Wieczorem tego dnia daliśmy pierwszy koncert publiczny dla mieszkańców Maraker.

W sobotę (16.05) odwiedziliśmy historyczne miejsca. Najpierw to był Stiklestad – miejsce w którym zginął król św. Olav w 1030 roku, w Tautrze zwiedziliśmy klasztor sióstr, który został wybudowany w 2006 roku i w ten sposób mogliśmy uczestniczyć w niesporach i zaśpiewać siostronom *Czarną Madonnę*, czym tak je wzruszyliśmy, że niejedna ocierała łzy. W odpowiedzi zaśpiewały nam *Barcę* i rozgrzaliśmy serca nie tylko sióstr, ale też towarzyszących nam licznie Norwegów.

Najbardziej podniosła i oczekiwana przez nas była niedziela (17.05) w którą świętowano w szczególny sposób święto narodowe Norwegii. Najpierw byliśmy na mszy w tutejszym kościele (Maraker), gdzie na tablicy świetlnej były widoczne trzy flagi: polska, norweska i szwedzka. A po mszy ruszyła parada ok. 2000 osób (nas 20 osób) do szkoły w Maraker, gdzie w ogromnej hali sportowej zebrało się niemal 1,5 tys. widzów podziwiających koncert: orkiestry dętej, zaprzyjaźnionego chóru i nas. Daliśmy jeden z najważniejszych w życiu koncertów, za co dostaliśmy brawa, którymi zostaliśmy ujęci do głębi.

Natomiast w poniedziałek (18.05) zwiedziliśmy w Trondheim wspomnianą katedrę Nidaros, podziemne muzeum archeologiczne i dom arcybiskupa. Chyba jako pierwsi Polacy przetarliśmy szlak dla innych, aby przybywali tu do kraju pięknych widoków, fiordów i oczywiście zabytków. Byliśmy goszczeni również u konsula i w ratuszu miejskim, wieczorem zaś Norwedzy zorganizowali nam pożegnalną kolację z udziałem obydwu chórow naszego i norweskiego.

We wtorek (18.05) nastąpiło serdeczne pożegnanie zaprzyjaźnionych chórow wyciskające łzy z oczu, niestety już na lotnisku w Trondheim.



Jak powiedziała jedna z naszych chórzystek „to była wycieczka życia”, będziemy ją pamiętać na zawsze. Zatem na przykładzie naszego Klubu widać, że przy dobrej organizacji i aktywności seniorów można zwiedzić, zobaczyć i cieszyć się z życia, nawet organizując zagraniczne wycieczki za stosunkowo niskie pieniądze.

■ ZARZĄD KOŁA EMERYTÓW, RENCISTÓW I INWALIDÓW W KRAKOWIE BIEŻANOWIE STARYM

Nasz Klub Seniora kontynuuje swoją działalność charytatywną dając bezpłatne występy dla dzieci i dorosłych. W programie są teatryki w formie bajek dla dzieci i dorosłych, występy w Domach Spokojnej Starości i Szpitalach. Będziemy też nadal rozwijać wolontariat dla przewlekle chorych i niepełnosprawnych.

FINAŁ OGÓLNOPOLSKIEJ OLIMPIADY SPORTOWEJ SENIORÓW EDF – YOU WIN

Szachy, tenis stołowy, nordic walking, lekkoatletyka i pływanie to konkurencje, w których rywalizowali seniorzy w czasie finału Ogólnopolskiej Olimpiady Sportowej Seniorów EDF – You win w Krakowie.

26 września na krakowskich obiektach odbyły się finały ogólnopolskich zawodów, w których udział wzięło 170 seniorów wyłonionych w ramach regionalnych eliminacji. W końcowej klasyfikacji medalowej najlepsza okazała się reprezentacja Krakowa. Seniorzy z Krakowa zdobyli w sumie 34 medale. Pomysłodawcą, fundatorem i organizatorem Olimpiady Seniorów była Fundacja EDF Polska z siedzibą w Rybniku. Zdjęcia: archiwum Małopolskiego Stowarzyszenia „SPRAWNI-RAZEM”.



Miejsce	Miasto	złote medale	srebrne medale	brązowe medale	ogółem
1.	Kraków	11	11	12	34
2.	Zielona Góra	10	3	8	21
3.	Toruń	6	5	4	15
4.	Rybnik	5	10	3	18
5.	Wrocław	2	-	2	4

KLUB SPORTOWY FLIKA

KLUB SPORTOWY FLIKA DZIAŁA W OLKUSZU OD GRUDNIA 2012 ROKU. W RAMACH SVOJEJ DZIAŁALNOŚCI PROWADZI ZAJĘCIA DLA DZIECI, MŁODZIEŻY I DOROŚLYCH. OD PONAD ROKU REALIZUJE PROJEKT DEDYKOWANY RÓWNIEŻ SENIOROM.

Głównym celem, jaki Klub przyjął na swe braki, jest krzewienie kultury fizycznej. Działalność klubu obejmuje trzy obszary: Osiedlowy Klub „Kubuś” przy Spółdzielni Mieszkaniowej „Nowa”, Klub Sportowy Flika i Ośrodek Wsparcia. W Klubie „Kubuś” prowadzone są m.in. zajęcia rytmiczno – taneczne, artystyczno – teatralne, wokalne, plastyczne, nauki gry na pianinie, a także gry i za-

bawy ruchowe dla dzieci oraz zajęcia fitness dla dorosłych. Klub Sportowy Flika prowadzi przede wszystkim zajęcia rytmiczno – taneczne i zajęcia fitness na obszarach wiejskich. Od kwietnia 2014 roku klub prowadzi również projekt Ośrodek Wsparcia – prowadzone w ramach ośrodka działania mają charakter samopomocowy i obejmują integrację osób starszych z młodzieżą. W ramach wspólnych działań i zajęć, uczestnicy programu mają okazję wziąć udział w licznych zajęciach ukierunkowanych na ogólny rozwój. W harmonogramie działalności Ośrodka Wsparcia znalazły się m.in. zajęcia fitness + 50, gimnastyka korekcyjna, kurs tańca towarzyskiego, amatorska szkoła szycia, zajęcia artystyczno-teatralne, a także spotkania kosmetyczką, ma-

sażystą czy też dietetykiem. Uczestnicy projektu poznali też zasady savoir vivre, zgłębili tajemnice zdrowego żywienia, przeżyli metamorfozę ciała i ducha, również dzięki cotygodniowym zajęciom na miejskiej pływalni. Nie lada wyróżnieniem dla Klubu było zdobycie przez pana Andrzeja Sulicha tytułu Seniora Roku 2014. Kandydaturę Pana Sulicha zgłosił KS Flika. Klub Sportowy Flika do listy swoich osiągnięć może dopisać również zgłoszenie dwóch kandydatów do Gminnej Rady Seniorów w Olkusz – Pani Leokadii Ochał i Pana Andrzeja Sulicha, którzy zdobyli wystarczającą ilość głosów innych seniorów i stali się częścią tej Rady.

■ ALEKSANDRA ADAMCZYK



Wszystko co najlepsze
w wypoczynku w Polsce.

Zawsze aktualne promocje znajdziesz na: www.nat.pl

Informacje i REZERWACJE:

tel. 32 325 04 80, 32 325 04 81 (7.00-15.00)
tel. 32 326 23 50, 32 326 23 51 (7.00-18.00, w soboty 10.00-14.00)

Specjalna oferta wypoczynku dla Seniora

- atrakcyjne ceny przez cały rok
- atrakcyjne lokalizacje (Śwnoujście, Kołobrzeg, Dziwnówek, Jarosławiec, Sarbinowo, Dąbki, Krynica Morska, Kąty Rybackie, Ustronie Morskie, Kalbornia, Wisła, Ustroń, Piwniczna Zdrój, Krynica Zdrój, Bukowina Tatrzańska, Szczytna)
- transport
- zabiegi



Sieć Hoteli i Ośrodków Wypoczynkowych w Polsce

o Szczędny enior

Projekt realizowany z Narodowym Bankiem Polskim w ramach programu edukacji ekonomicznej

NBP Narodowy Bank Polski

KONTO DLA SENIORA

Nie ma się czego obawiać – zwłaszcza, kiedy mamy obok siebie kogoś bliskiego, kto pomoże nam wkroczyć w świat bankowości.

Konto to także bezpieczeństwo. Za środki zgromadzone na rachunku ręczy Bankowy Fundusz Gwarancyjny. Pieniądze w banku są bezpieczne. W naszym domu czy mieszkaniu zawsze narażone będą na kradzież, rabunek czy inne zdarzenie losowe – np. pożar. Stając się posiadaczami konta, otrzymujemy kartę płatniczą. Ta z kolei również zapewnia nam większe bezpieczeństwo, ponieważ nie musimy nosić przy sobie większych sum.

Dzięki historii rachunku płatniczego łatwiej będzie nam uzyskać w banku kredyt gotówkowy – jeśli okoliczności życiowe zmuszą nas do takiego kroku. Nie będziemy musieli korzystać z bardzo drogiej ofert firm pożyczkowych.

Ile to kosztuje? Niewiele albo nic. Seniorzy są bardzo cennymi klientami instytucji finansowych. Wprawdzie wpływy na ich rachunki nie są z reguły bardzo wysokie, ale za to regularne. Ludzie starsi swoją rzetelnością zdobywają sympatię banków i liczyć mogą na coraz szerszy wachlarz ofert.

Nie rekomendujemy konkretnego banku, ponieważ sytuacja na rynku zmienia się bardzo dynamicznie, pojawiają się nowe oferty. Jeśli ktoś miał już do czynienia z tradycyjną bankowością, a komputer nie jest mu obcy, warto, aby pomyślał o zmianie konta standardowego na konto internetowe (tego typu konta są najtańsze w utrzymaniu). Natomiast tym, którzy do tej pory w ogóle nie korzystali z usług banków, sugerujemy wybór najprostszyc rozwiązań. Na początek rachunek oszczędnościowo-rozliczeniowy (tzw. ROR) i karta debetowa w zupełności wystarczą.

■ NADIA KOZINCZEWA

W SKARPECIE, POD MATERACEM, W BIELIŹNIARCE. TO MIEJSCA, W KTÓRYCH DO NIEDAWNA TRZYMALIŚMY PIENIĄDZE. ODCODZĄ ONE JEDNAK DO LAMUSA, A CORAZ WIĘCEJ POLAKÓW, TAKŻE SENIORÓW, DECYDUJE SIĘ NA ZAŁOŻENIE RACHUNKU PŁATNICZEGO. NIE TYLKO DLATEGO, ŻE JEST TO WYGODNIEJSZE I POZWALA ZAOSZCZĘDZIĆ PIENIĄDZE ORAZ CZAS, ALE GŁÓWNIIE DLATEGO, ŻE NIE TAKI DIABEŁ STRASZNY, JAK GO MALUJĄ...

Zamiast wypatrywać nerwowo listonosza, uruchamiamy komputer. Wchodzimy na stronę internetową naszego banku i już po chwili wiemy, że emerytura wpłynęła na konto. Doskonale! Siadamy wygodnie w fotelu. Bez kolejki. Realizujemy przelewy za czynsz, telefon, prąd, gaz, abonament RTV. Opłaty dodatkowe są niewielkie, płacimy za nie mniej niż w okienku na poczcie, a czasem wcale.

Może dla niektórych brzmi to jak scenariusz filmu science-fiction, ale naprawdę – dla wielu ludzi to obecnie szara rzeczywistość.

PŁACIMY KAWAŁKIEM PLASTIKU

► **POSIADACZOM RACHUNKÓW PŁATNICZYCH PRZYSŁUGUJE KARTA PŁATNICZA. TEN KAWAŁEK PLASTIKU MOŻE BARDZO UŁATWIĆ NAM ŻYCIE, A KORZYSTANIE Z NIEGO JEST PROSZSZE NIŻ MOGŁOBY SIĘ WYDAWAĆ.**

Karta debetowa ma wiele zastosowań. Przede wszystkim za jej pomocą możemy wypłacać pieniądze z bankomatów. Potrzebny nam będzie do tego specjalny kod PIN. To cztery cyfry, których musimy nauczyć się na pamięć. Pod żadnym pozorem nie wolno nosić go zapisanego w portfelu ani zdradzać go innym osobom. Dopytajmy również w swoim oddziale banku, z których bankomatów możemy wypłacać środki bez dodatkowych opłat, aby nie narażać się na niepotrzebne koszty.

Kartą debetową zapłacimy także za zakupy. Jeśli ich wartość nie przekracza 50 złotych, nie musimy nawet wprowadzać PIN-u. Płacimy „zbliżeniowo”, przykładając kartę do czytnika z sklepie. Wszystkie wydatki pozostają pod naszą kontrolą, ponieważ bank co miesiąc przysyła nam pocztą lub mailem zestawienie wszystkich dokonanych transakcji.

PRZY UŻYCIU KARTY DEBETOWEJ PŁACIMY PIENIĘDZMI, KTÓRE FAKTYCZNIE SĄ NASZE I ZNAJDUJĄ SIĘ NA NASZYM KONCIE.

KARTA KREDYTOWA ZAPEWNIAMY ŚRODKI DODATKOWE, KTÓRE TRZEBA BĘDZIE ODDAĆ.



Jeśli natomiast ktoś kartę nam ukradnie, wystarczy ją zastrzec (można to zrobić telefonicznie). Od momentu zgłoszenia zastrzeżenia całą odpowiedzialność za ewentualne obciążenia naszego rachunku przy użyciu takiej karty ponosi jej wydawca. Dla złodzieja, który nie zna PIN-u taka karta jest zresztą bezużyteczna – w przeciwieństwie do portfela pełnego banknotów.

Oprócz karty debetowej można wyrobić sobie kartę kredytową. Warto wiedzieć, że karta kredytowa pociąga za sobą dodatkowe koszty. Począwszy od kosztu jej wydania i comiesięcznych opłat, a skończywszy na oprocentowaniu pożyczonych pieniędzy. Przy użyciu karty debetowej płacimy pieniędzmi, które faktycznie są nasze i znajdują się na naszym koncie. Karta kredytowa zapewnia nam środki dodatkowe, które trzeba będzie oddać. Jeśli zrobimy to w przewidzianym przez bank terminie, nie zapłacimy nawet odsetek. Jeśli nie spłacimy całości pożyczonej kwoty, odsetki mogą być naprawdę wysokie, ponieważ karta kredytowa jest jednym z najdroższych sposobów pożyczania pieniędzy. Z kolei naruszenie terminu spłaty kwoty minimalnej to także groźba kilkudziesięciu złotych „kary”.

Jeśli potrzebujemy dodatkowych środków, a chcemy pożyczyć pieniądze taniej i nie narażać się na dodatkowy stres oraz nieprzewidziane opłaty, najlepiej zapytajmy w banku o możliwość przyznania do naszego konta tzw. kredytu debetowego lub, innymi słowami, odnawialnego. Na naszym koncie znajdą się dodatkowe środki, z których będziemy mogli skorzystać w nagłych wypadkach. Gdy je pożyczymy, nie grożą nam aż tak wysokie odsetki, jak w przypadku karty kredytowej. Ponadto nie musimy pamiętać o terminie spłaty. Zadłużenie obniży się, kiedy nasze konto zostanie zasilone wpłatą własną bądź stałym świadczeniem – emeryturą bądź rentą.

■ KLAUDIA KRZAN

Od 1 lipca 2016 banki i SKOKi będą musiały szukać spadkobierców, których bliscy pozostawili na kontach pieniądze.

„MARTWE LUB UŚPIONE KONTA” TO POTOCZNA NAZWA OTWARTYCH RACHUNKÓW POZOSTAŁYCH PO ZMARŁYCH. DOTYCHCZAS PO ŚMIERCI WŁAŚCICIELA RACHUNKU INSTYTUCJE FINANSOWE NIE INFORMOWAŁY POTENCJALNYCH SPADKOBIERCÓW O ŚRODKACH ZMARŁEGO. DZIĘKI NOWELIZACJI PRAWA BANKOWEGO ZGROMADZONE ŚRODKI BĘDĄ ŁATWIEJ TRAFIAĆ DO ICH PRAWOWITYCH WŁAŚCICIELI.

Zgodnie z nowelizacją banki i SKOK-i będą musiały informować klienta przy zakładaniu rachunku o możliwości wskazania osób uprawnionych do wypłaty zgromadzonych środków na wypadek śmierci. W myśl ustawy banki i SKOK-i będą miały obowiązek ustalenia przyczyny braku aktywności na koncie. Po upływie 5 lat od ostatniej dyspozycji w sprawie rachunku będą musiały wystąpić do Ministra Spraw Wewnętrznych o sprawdzenie w rejestrze PESEL, czy posiadacz rachunku żyje. Nowelizacja przewiduje również utworzenie centralnej informacji o rachunkach. Prowadzenie takiej bazy będzie obowiązkiem banków i SKOKów. Mogą one utworzyć w tym celu spółkę handlową. Centralną informację będzie mogła prowadzić Krajowa Izba Rozliczeniowa, powołana z inicjatywy Związku Banków Polskich, banków i Narodowego Banku Polskiego. Dzięki centralnemu rejestrowi będzie można uzyskać zbiorczą informację o wszystkich rachunkach zmarłego w dowolnym banku lub SKOK.

Środki zgromadzone na rachunkach prowadzonych na podstawie umów, które wygasły, a należących do osób zmarłych, będą podlegały waloryzacji o prognozowaną inflację. Ponadto ustawa nakłada na banki i SKOKi obowiązek informowania gmin m.in. o datach uzyskania informacji o śmierci posiadacza rachunku, wydania ostatniej dyspozycji, wysokości środków pieniężnych zgromadzonych na rachunkach oraz o kwotach wypłat z rachunku. Jednocześnie ustawa nakłada na te instytucje finansowe obowiązek niezwłocznego powiadomienia osób wskazanych w dyspozycji o możliwości wypłaty określonej kwoty.

Źródło: www.sejm.gov.pl

LOKATA CZY KONTO OSZCZĘDNOŚCIOWE?

▶ **NA PRZEKÓR POWSZECHNEJ OPINII, ŻE SENIORZY NIE OSZCZĘDZAJĄ, BO NIE MAJĄ Z CZEGO ANI PO CO, TO WŁAŚNIE LUDZIE STARSI PRZODUJĄ W GROMADZENIU KAPITAŁU. PO PIERWSZE, ODZNACZAJĄ SIĘ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ, BO ŻYCIE NAUCZYŁO ICH, ŻE WARTO MIEĆ W ZANADRZU PARĘ GROSZY NA TAK ZWANĄ CZARNĄ GODZINĘ. PO DRUGIE, MYŚLĄ PRAGMATYCZNIE, STAWIAJĄC SOBIE REALNE, NIE ODWLEKANE W CZASIE CELE. ODKŁADAJĄ NA JAKĄŚ OKOLICZNOŚCIOWĄ IMPREZĘ, ZABIEG MEDYCZNY, WYCIECZKĘ CZY POBYT W SANATORIUM. BARDZO CZĘSTO, CO PIĘKNE I NADZWYCZAJNE, WSPOMAGAJĄ SWOIMI OSZCZĘDNOŚCIAMI DZIECI BĄDŹ WNUKI.**

Z uwagi na krótki horyzont czasowy inwestycji i stosunkowo niewielką średnią jej wysokość seniorzy najczęściej decydują się na bezpieczne narzędzia pomagające w pomnażaniu kapitału. Do takich właśnie należą konta oszczędnościowe oraz lokaty.

Konto oszczędnościowe jest osobnym rachunkiem bankowym. Od zwykłego ROR-u różni go to, że zgromadzone na nim środki są oprocentowane. Co miesiąc dochodzi zatem do kapitalizacji odsetek. Z kolei w porównaniu do lokaty konto oszczędnościowe różni się tym, że daje łatwiejszy dostęp do zgromadzonych środków. Pieniądze możemy na nie wpłacać w dowolnym momencie i w do-

wolnej wysokości. Z wypłatą również nie ma większego problemu, niemniej jednak pamiętać należy, że w większości banków tylko pierwsza wypłata środków z takiego konta jest darmowa. Każda kolejna obciążona może zostać sporą prowizją – od kilku złotych wzwyż. Taki swobodny dostęp to także minus dla tych oszczędzających, którzy nie odznaczają się silną wolą. Istnieje ryzyko, że pod wpływem impulsu wypłacą oszczędności, aby zaspokoić nagłą potrzebę czy zachciankę.

O wiele trudniej będzie nam ulec impulsowi, jeśli zdecydujemy się na lokatę. Wypłata środków przed upływem terminu jej zapadalności, czyli tak zwane „zerwanie lokaty” wiąże się przeważnie z utratą wszystkich zgromadzonych do danego momentu odsetek. Ponadto lokata pozwoli nam z góry ustalić, ile uda nam się odłożyć, ponieważ – w przeciwieństwie do konta oszczędnościowego – oprocentowanie lokaty jest zazwyczaj stałe i nie może ulec zmianie w trakcie jej trwania.

Wybór pomiędzy rachunkiem oszczędnościowym a lokatą leży w kwestii indywidualnych upodobań. Najważniejsze – a łączy to oba te produkty bankowe – że zarówno na koncie oszczędnościowym jak i na lokacie nasze pieniądze są bezpieczne, a to dla seniorów kluczowa sprawa.

■ WALDEMAR MORAWIEC



POŻYCZAJ Z GŁOWĄ

▶ **PIENIĄDZE LUBIĄ SPOKÓJ. ZARÓWNO WTEDY, KIEDY JE WYDAJEMY, JAK I CHWILACH, W KTÓRYCH KORZYSTAMY Z POŻYCZKI. KONSUMPCYJNY TRYB ŻYCIA POTRAFI WPEŁNIĆ NAS W NIEMALĘ KŁOPOTY. KIEDY BRAKUJE NAM PIENIĘDZY Z ODSIECZĄ PRZYCHODZI KREDYT. PYTANIE, CZY TO FAKTYCZNIE ODSIECZ, CZY BYĆ MOŻE KOŃ TROJAŃSKI...**

Konsumpcja zdominowała otaczającą nas rzeczywistość. Telewizja wyświetla wciąż nowe i nowe reklamy produktów. Z billboardów uśmiechają się modelki i aktorzy. Obiektami pożądania stają się wszystko – od szczoteczki do zębów po samochody terenowe. Sięgamy po wszelkie rzeczy coraz chętniej. Szczególnie, kiedy dane dobro ktoś oddaje nam za „tylko 20 złotych miesięcznie”... Wprawdzie płatne przez kilka lat, ale...

Życie na kredyt pozwala nam na chwilę poprawić samopoczucie i zaspokoić zakupowe żądze. Niesie jednak ze sobą ogromne ryzyko. Powoli, nieświadomie, możemy założyć sobie na szyję „pętlę kredytową”. W spirali zadłużenia wpaść niezwykle łatwo. Najpierw kupujemy za oszczędności. Potem idziemy do banku po pożyczkę lub kartę kredytową. Bank w pewnym momencie – widząc, jak nasza sytuacja finansowa się destabilizuje – odmawia nam kolejnego zastrzyku gotówki. Wówczas zaczynamy szukać ratunku w firmie pożyczkowej oferującej tzw. chwilówki, czyli parabanku i zaczynają się prawdziwe problemy.

Pożyczanie pieniędzy nie jest zbrodnią. Niestety, jeśli do tego poważnego tematu nie podejmiemy odpowiedzialnie, czekają nas kłopoty. I nie chodzi tu tylko o zagrożenie ze strony firm oferujących tzw. „chwilówki”, którym poświęcamy osobny tekst. Założmy, że spotkało nas w życiu coś nieoczekiwanego. Coś, co wymaga wydatka większej kwoty – np. pilny remont po awarii.

Przed wszystkim udajemy się wówczas do banku lub SKOK-u, ponieważ podlegają one nadzorowi Komisji Nadzoru Finansowego. Zbieramy kilka ofert z różnych placówek i sprawdzamy, jaka będzie wysokość miesięcznej raty. Pytamy doradcę o wszystkie koszty kredytu, a nie tylko oprocentowanie nominalne (do kosztów dodatkowych należą np. prowizja, składka za ubezpieczenie, opłata przygotowawcza). Analizujemy, jaki wpływ będzie miała rata na nasz domowy budżet (jak zarządzać domowym budżetem przeczytać można w poprzednim numerze/tekście). Termin płatności raty dostosowujemy do terminu, w którym na nasze konto wpływa wynagrodzenie bądź emerytura, żeby uniknąć karnych opłat za nieterminowe spłaty.

Gdy już zdecydujesz się na kredyt lub pożyczkę – przeczytaj uważnie umowę. Poproś doradcę o wskazanie w niej najistotniejszych parametrów: oprocentowanie nominalne, wszystkie koszty

dodatkowe, całkowita kwota do zapłaty, RRSO (rzeczywista roczna stopa oprocentowania obrazująca całkowity koszt kredytu/pożyczki w ujęciu procentowym), zasady i terminy spłaty (harmonogram spłat), wymagane zabezpieczenia, skutki braku terminowej spłaty etc. Pożyczaj pieniądze tylko w stanie wyższej konieczności, a nie po to, aby spełniać swe zachcianki. Zakup czegośkolwiek – choćby drobnostki – cieszy o wiele bardziej, kiedy płacimy za nią pieniędzmi, które udało nam się w tym celu zaoszczędzić.

■ ALEKSANDRA MARCZYK-BIENIA



WEDŁUG DANYCH BIURA INFORMACJI KREDYTOWEJ 44% POLAKÓW 65+ JEST KREDYTOBIORCAMI.

SZYBKIE POŻYCZKI – DOSTĘPNE, TANIE I... BARDZO GROŻNE



▶ DO FIRM POŻYCZKOWYCH TRAFIAMY ALBO PRZYPADKIEM, KIEROWANI BRAKIEM WIEDZY I ŚWIADOMOŚCI, ALBO CELOWO – PONIEWAŻ BANK ODMAWIA NAM KREDYTU, WIĘC W AKCIE DESPERACJI SIĘGAMY PO „CHWILÓWKĘ”. EFEKT W OBU PRZYPADKACH JEST TEN SAM – GROŻĄ NAM POWAŻNE PROBLEMY.

Banki podlegają nadzorowi ze strony Komisji Nadzoru Finansowego. Dbać muszą o to, aby pieniądze pożyczać klientom rozsądnie. Dlatego sprawdzają naszą zdolność kredytową, aby wiedzieć, czy będziemy w stanie spłacić zaciągnięte zobowiązanie. Gdy kilka banków odmawia nam udzielenia kredytu, to poważny sygnał alarmowy. Powinniśmy jak najszybciej przyjrzeć się swojemu budżetowi domowemu, ponieważ prawdopodobnie grozi nam chroniczny deficyt czyli sytuacja, w której nasze miesięczne dochody nie są w stanie pokryć bieżących wydatków. Decyzja banku oznacza zatem, że w chwili obecnej nie stać nas na kredyt.

W takich trudnych momentach zauważamy plakat z hasłem „Pożyczki bez BIK” albo wyciągamy ze skrzynki pocztowej ulotkę

z informacją o tym, że „gotówka jest na wyciągnięcie ręki – wystarczy zadzwonić”. Tak kuszą nas firmy oferujące szybkie pożyczki, które nie podlegają nadzorowi KNF. Pieniądze pożyczają szybko i łatwo. To kuszą. Zapominamy jednak, że im łatwiej uzyskać środki, tym większe koszty trzeba będzie ponieść. Oprocentowanie często nie jest porażające, ale firmy pożyczkowe sięgają do naszej kieszeni poprzez „opłaty dodatkowe”. Na przykład za to, że pieniądze dostarczą nam bezpośrednio do domu.

Pół biedy, jeśli weźmiemy w parobanku pożyczkę w wysokości 2000 złotych, a przyjdzie nam oddać 10000 złotych. Media regularnie informują bowiem o dramatach ludzi, głównie starszych, którzy zgodzili się, aby zabezpieczeniem stosunkowo niewielkiego kredytu był ich samochód albo mieszkanie. Tak dramatycznych sytuacji można uniknąć. Wystarczy zachować ostrożność i zdrowy rozsądek. Pożyczkodawcę powinniśmy sprawdzić pod kątem jego uczciwości, wystarczy poszukać opinii o nim w naszym otoczeniu, na forach internetowych, czy na stronach Komisji Nadzoru Finansowego (HYPERLINK "http://www.knf.gov.pl" www.knf.gov.pl). Znajduje się tam lista ostrzeżeń publicznych. Umowę – zanim ją podpiszemy – czytamy uważnie, patrząc nie tylko na oprocentowanie, ale na wszystkie możliwe koszty dodatkowe i RRSO, czyli rzeczywistą roczną stopę oprocentowania obrazującą całkowity koszt kredytu w ujęciu procentowym.

Kierujmy się zasadą ograniczonego zaufania. Jeśli ktoś chce pożyczyć nam pieniądze „na dowód osobisty” i „na piękne oczy”, miejmy świadomość, że nie robi tego w porzywie altruizmu. Zwykle są to miłe złego początku, a podpisując umowę na „chwilówkę”, możemy wpaść w pułapkę na długi czas.

■ MAŁGORZATA ŻUREK

Projekt realizowany z Narodowym Bankiem Polskim w ramach programu edukacji ekonomicznej

NBP Narodowy Bank Polski

O tym, jak bezpiecznie pożyczać pieniądze i jak unikać pułapek kredytowych dowiesz się na stronie www.zanim-podpiszesz.pl

MANKO
STOWARZYSZENIE

Głos
SENIORA



KARTA SENIORA
OGÓLNOPOLSKA

Oszczędzaj z Ogólnopolską Kartą Seniora

UKOŃCZYŁEŚ 60. ROK ŻYCIA? SKORZYSTAJ ZE ZNIŻEK Z OGÓLNOPOLSKĄ KARTĄ SENIORA. PONAD 200 FIRM Z CAŁEJ POLSKI OFERUJE ATRAKCYJNE RABATY DLA POSIADACZY KARTY. SPRAWDŹ, GDZIE SKORZYSTASZ ZE ZNIŻEK!

Kopalnia Soli Bochnia
BOCHNIA, Campi 15
tel. 14 615 24 60, www.kopalnia-bochnia.pl
• Bilety na zwiedzanie trasy turystycznej z multimediami (bez przeprawy tożdzią) w cenie biletu ulgowego; Bilety na pobyt nocny w cenie biletu ulgowego; Bilety na pobyt rekreacyjny w komorze Ważny w cenie biletu ulgowego

Uzdrowisko Busko-Zdrój
BUSKO-ZDRÓJ, ul. Rzewuskiego 1
tel. 41 312 48 30,
www.uzdrowisko-busko-zdroj.com.pl
• 10% zniżki na pełnopłatny pobyt leczniczy w wymienionych obiektach spółki: Szpital Krystyna, Szpital Górka; Sanatoria: Marconi, Mikołaj, Obłęgorek, Willa Zielona
• 10% zniżki na pobyt w wolnostojącym DOMKU na terenie Parku Zdrojowego (kwatery)
• 10% zniżki na pełnopłatne zabiegi dodatkowe bez ordynacji lekarskiej"

NAT - Sieć Hoteli i Ośrodków Wypoczynkowych w Polsce
CAŁA POLSKA, nat@nat.pl
tel. 32 326 23 70, www.nat.pl
• 20% zniżki we wszystkich ośrodkach i hotelach NAT w Polsce w sezonie B i C

Centrum Zapoznawcze Zolyty
CZERWIONKA-LESZCZYNY,
ul. Furgala 46
tel. 730 251 897, www.zolyty.pl
• Zniżka 20% na wszystkie składki członkowskie

Restauracja Bierhalle
KRAKÓW, Mały Rynek 7
tel. 517 382 642, www.bierhalle.pl
• Z Kartą Seniora kawa lub herbata gratis do każdego zakupionego produktu

UNICARDIA & UNIMEDICA
KRAKÓW, ul. Kluczborska 15
tel. 12 626 08 08, www.Unicardia.pl
• 10% zniżki na konsultacje specjalistyczne oraz diagnostyka ultrasonograficzna

Klub FENIKS
KRAKÓW, ul. Św. Jana 2
tel. 790212040, www.feniksklub.com
• 10% rabatu na indywidualną usługę gastronomiczną, 10% rabatu na przyjęcia grupowe (urodziny, imieniny, przyjęcia okolicznościowe), 10% na wszystkie pozycje z karty menu, darmowy wstęp do klubu, darmowa rezerwacja stolika

MocneRowery.pl
KRAKÓW, ul. Kościuszki 43
tel. 12 422 68 44, www.mocnerowery.pl
• 5% na cały asortyment

Hotel Wodnik
ŁEBA, ul. Nadmorska 10
tel. 598661366, www.wodnikleba.pl
• 30% zniżki na terapię Andulacyjną

Oceanarium Łeba
ŁEBA, ul. Kościuszki 95A
tel. 504 075 018; www.oceanariumleba.pl
• 15% zniżki na wszystkie usługi

Dom Seniora Beata
MUSZYNA, Złockie 103
tel. 18 471 49 17, www.domseniorabeata.pl
• 15% rabatu na dowolny pokój ze śniadaniem

Zakład Leczniczy "Uzdrowisko Nałęczów"
NAŁĘCZÓW, Al. Małachowskiego 5
tel. 81 501 43 56, www.spnaleczow.pl
• Procentowy rabat rosnący wraz z wiekiem na pobyty sanatoryjne i SPA (min. 2 doby): 5% dla osób w wieku 60 lat, 6% dla osób w wieku 61 lat, 7% dla osób w wieku 72 lat aż do 45% rabatu dla stulatków. Dodatkowo rabat 10% dla osoby towarzyszącej.

Pałac w Paszkówce
PASZKÓWKA, Paszkówka 37
tel. 33 872 38 00, www.paszkowka.pl
• Usługi gastronomiczne i hotelowe 10% taniej

GoldCare
WARSZAWA, ul. Morkowicza 5
tel. 500101515, www.goldcare.pl
• 10% zniżki na wszystkie usługi GoldCare

Elderia Polska
WARSZAWA,
ul. Gen. Józefa Zajączka 1/5 lok. 10
tel. 601 599 339, www.elderia.pl
• 5% zniżki na usługi teleopieki

Ośrodek Szkoleniowo-Wypoczynkowy „Pod Kamiennikiem”
PORĘBA k/Myślenic, Trzemeśnia
tel. 12 273 55 30, www.podkamiennikiem.pl
• 10% zniżki na nocleg i wyżywienie od 2 do 7 dni; 15% zniżki na nocleg i wyżywienie od 7 dni; 30% zniżki pobyt grup zorganizowanych

Fundacja EDF POLSKA
RYBNIK, ul. Podmiejska
tel. 32 739 18 98, www.fundacja.edf.pl
• 20% zniżki na wszystkie zabiegi w Zakładzie Rehabilitacji Leczniczej (Strefa Relaksu, Strefa Lecznicza - oprócz wizyty lekarskiej)
• 15% zniżki na bilet i karnet na Aqua Aerobic
• 10% zniżki na bilet i karnet na Sauna Infrared (sauna na podczerwień)
• 10% zniżki na bilet i karnet na Zajęcia Pilates
• 20% zniżki na bilet i karnet na Siłownię
• 10% zniżki na bilet i karnet na Basen i Grote Solną
• 20% zniżki na bilet na Saune

Hotel Smile***
SZCZAWNICA, ul. Główna 234
tel. 18 262 10 06, www.hotelsmile.pl
• Darmowe okłady borowiną w hotelowym SPA (jeden zabieg dziennie)

Pensjonat Zajacówka
SZKŁARSKA PORĘBA, ul. Krasieńskiego 3
tel. 500 092 493, www.noclegi-szkarska.pl
• 10% zniżki na noclegi

Geovita Hotele i Ośrodki Marzeń Geovita
Sieć 14 obiektów wypoczynkowo-szkoleniowych od morza aż do Tatr
tel. 22 579 38 88
marketing@geovita.pl
• 5% rabatu na turnusy rehabilitacyjne i zdrowotne
• bezpłatne 2 zabiegi lecznicze lub 20 zł do wykorzystania na usługi dodatkowe w Obieckie
• każde 2 zabiegi w kolejnych dniach, za jedyne 18 zł

Uzdrowisko Wieniec-Zdrój
WIENIEC-ZDRÓJ, ul. Brzozowa 1
tel. 542 721 000, www.uzdrowisko-wieniec.pl
• 12% na ofertę Uzdrowiska Wieniec-Zdrój

Naleśnikarnia Creperie
WIELICZKA, ul. Kopernika 2
tel. 12 289 90 09, www.creperie-wieliczka.pl
• 10% zniżki od całej karty menu

KAPITALNE KONTO DLA SENIORA

Kapitalne Konto dla emerytów i rencistów

Nie musisz już ponosić dodatkowych kosztów związanych z opłatami za czynsz, światło, gaz czy telefon. Możesz otrzymać zwrot części wydatków na leki oraz bezpłatną pomoc fachowca w razie awarii. Możesz też liczyć na wizytę lekarza w domu – również nie ponosząc dodatkowych kosztów. Na takie korzyści możesz liczyć, jeśli jesteś emerytem lub rencistą i posiadasz Kapitalne Konto w Banku BPH. To specjalna oferta dla osób otrzymujących emeryturę bądź rentę z ZUS.

NAJLEPSZE DLA SENIORÓW

Kapitalne Konto to rachunek bankowy oferowany przez Bank BPH i polecany przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych (ZUS) emerytom i rencistom. Bank BPH zwyciężył w zorganizowanym przez ZUS konkursie, w którym wyłoniono najlepsze konto dla Seniora. To jedyne polecane przez ZUS konto w Polsce.

CO MOŻESZ ZYSKAĆ?

Dzisiaj konta dla Seniorów to nic nowego, ale Bank BPH w trosce o codzienne potrzeby i zmartwienia Seniorów poszedł o krok dalej i przygotował Kapitalne Konto w specjalnej ofercie. Dzięki niemu przez dwa lata nie będziesz płacić za prowadzenie konta i nie będziesz ponosić kosztów związanych z opłacaniem comiesięcznych rachunków domowych, a dodatkowo otrzymasz szereg usług ubezpieczeniowych, które zaoszczędzą wielu zmartwień w kłopotliwych sytuacjach medycznych, domowych czy drogowych. Możesz też liczyć na zwrot części wydatków na leki – do 30 zł miesięcznie.

ZAPŁAĆ RACHUNKI, PRZELEJ PIENIĄDZE WNUKOM BEZ ŻADNYCH DODATKOWYCH OPŁAT

Kapitalne Konto to wygodna i bezpłatna podstawowa obsługa bankowa. Bank BPH nie pobiera opłat za przelewy krajowe, zlecenia stałe czy polecenie przelewu. Zatem bez opłat regulujesz wszystkie rachunki za prąd, gaz, czynsz czy telefon, a w razie potrzeby, również bez dodatkowych opłat możesz wesprzeć bliskich. Także bez konieczności chodzenia na pocztę czy innego punktu przyjmującego opłaty. Zyskujesz też łatwy i nieograniczony dostęp do gotówki, którą możesz wypłacać w każdej chwili – bezpłatnie – ze wszystkich bankomatów na terenie całego kraju. Do twojej dyspozycji są również bezpłatne powiadomienia SMS, dzięki którym na bieżąco otrzymujesz informacje o transakcjach na koncie, np. o tym czy wpłynęła emerytura. Monitorujesz wydatki i śledzisz wszystkie wpłaty i wypłaty.

POTRZEBUJESZ POMOCY MEDYCZNEJ?

Seniorom - posiadaczom Kapitalnego Konta Bank BPH proponuje również przydatne i pożyteczne usługi dodatkowe. Jeśli nagle zachorujesz i będziesz potrzebować pomocy lekarza czy pielęgniarki, dostawy leków lub sprzętu rehabilitacyjnego – możesz liczyć na bezpłatne wsparcie. Ubezpieczenie, które jako posiadacz Kapitalnego Konta otrzymasz bez dodatkowych opłat, obejmuje także transport medyczny.

ZWROT PIENIĄDZY ZA LEKI

Wydatki na leki często pochłaniają sporą część budżetu emeryta czy rencisty. I tu również Kapitalne Konto przychodzi z pomocą. Możesz otrzymać zwrot 5 procent wydatków na lekarstwa, do kwoty 30 zł miesięcznie, przez 2 lata od daty założenia Kapitalnego Konta. Wystarczy, że za leki zapłacisz kartą płatniczą Debit MasterCard® Kapitalna, którą otrzymasz od Banku BPH bezpłatnie. Warto mieć na uwadze, że karta to także wygodny i bezpieczny sposób płatności za zakupy.

ZGUBIŁEŚ KLUCZE, MASZ ZAPOWIETRZONE KALORYFERY?

Seniorzy – posiadacze Kapitalnego Konta mogą też liczyć na pomoc w wielu innych codziennych kłopotliwych sytuacjach bez konieczności ponoszenia dodatkowych opłat. Do ich dyspozycji są hydraulicy, elektrycy czy ślusarze, którzy pomogą w przypadku domowej awarii. Seniorów posiadających samochód ucieszy też z pewnością możliwość bezpłatnego skorzystania z pomocy drogowej w przypadku usterki auta. Wystarczy jeden telefon do czynnego całą dobę Centrum Alarmowego, by uzyskać pomoc. Ile dokładnie świadczeń medycznych oraz usług pomocy fachowców w przypadku awarii masz do dyspozycji, dowiesz się ze szczegółowych warunków ubezpieczenia. Warto o to zapytać również pracownika banku.

NA NIESPODZIEWANE WYDATKI

Posiadacze Kapitalnego Konta mogą też liczyć na dodatkowy zastrzyk gotówki w razie potrzeby. Pracownik banku sprawdzi w trakcie jednej wizyty w placówce, czy wysokość twojej emerytury pozwala otrzymać dodatkowy limit debetowy, który bank udostępni bezpłatnie – do kwoty 2 500 zł.

KAPITALNE KONTO DLA SENIORÓW W BANKU BPH TO:

- brak opłat za prowadzenie konta przez dwa lata od momentu otwarcia rachunku
- świadczenia medyczne w nagłych, awaryjnych sytuacjach bez dodatkowych opłat
- zwrot 5% wydatków w aptekach (do 30 zł miesięcznie, przez 24 miesiące) – jeśli płacimy kartą do konta
- brak opłat za przelewy, w tym opłaty za czynsz, prąd czy gaz
- brak opłat za wydanie, obsługę i wznowienie karty do konta
- brak opłat za wypłatę gotówki we wszystkich bankomatach w Polsce
- pomoc fachowców w awaryjnych sytuacjach bez dodatkowych opłat
- bezpłatne powiadomienia SMS o wszystkich wpłatach, wypłatach, przelewach, i innych transakcjach na koncie

KTO MOŻE SKORZYSTAĆ Z OFERTY?

- Osoby, które skończyły 55 lat
- Osoby, które do 31 marca 2017 r. założyły Kapitalne Konto wraz z kartą do konta i od stycznia 2015 r. nie posiadały konta w Banku BPH
- Osoby, które będą otrzymywać emeryturę bądź rentę z ZUS na Kapitalne Konto

Zapraszamy do Placówek Banku BPH na terenie całego kraju lub prosimy o kontakt telefoniczny 801 800 012 (koszt połączenia wg taryfy operatora)

Zapraszamy do Oddziałów Banku w Krakowie:
Kalwaryjska 69, tel. 12 620 46 17
Kielecka 2, tel. 012 614 66 04



I LOVE COFFEE

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

Świeżo palona
Mieszanki
Kawy jednorodnej



KAWA

Szkolenia
dla baristów
Doradztwo



SZKOLENIA

Barista na targi
Mobilne bary kawowe
Wynajem ekspresów



MOBILNE BARY

Unikalna porcelana
Zaparzacze do kawy
Dodatki do kawy



AKCESORIA

www.ilovecoffee.pl

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





Basen Rekreacyjny z wodą mineralną o temperaturze 31 °



Jedyny w Polsce basen solankowo – siarczkowy o temperaturze wody 36 °



Sauny sucha, ziołowa i parowa z zewnętrznym gorącym jacuzzi

BASENY MINERALNE
SOLEC-ZDRÓJ

Rozgrzej się zimą.

Źródło zdrowia i relaksu w Twoim zasięgu

Czynne 7 dni w tygodniu od 8 do 21, tel 41 377 65 65, e-mail: recepcja@basenymineralne.pl www.basenymineralne.pl

KRÓTKA HISTORIA KAWY

► **KAWA TO DRUGI ZARAZ PO ROPIE NAFTOWEJ, SUROWIEC O ZNACZENIU GLOBALNYM. „KAWOWA REWOLUCJA” ODMIENIŁA NA SWÓJ SPOSÓB: GOSPODARKĘ ROLNĄ, PRZEMYSŁ, POLITYKĘ, BIZNES ORAZ KULTURĘ NARODÓW.**

Wiemy, że kawa pochodzi z Abisynii (dzisiejsza Etiopia) natomiast w literaturze i w czasopiśmie związanych z tematyką kawy pojawia się wiele legend opisujących moment odkrycia kawy przez człowieka. Jedną z najbardziej prawdopodobnych jest legenda o pasterzu o imieniu Khaldi, którego zaciekało niecodzienne zachowanie się stada kóz które wypasał. Zazwyczaj bardzo spokojne, w pewnym momencie zaczęły być nadpobudliwe i nienaturalnieżywione. Okazało się, że zwierzęta podjadały tajemnicze owoce które rosły na drzewie kawowca. Khaldi postanowił zanieść owoce do pobliskiego klasztoru. Mnisi postanowili ugotować owoce kawowca i okazało się, że odkryli bardzo pobudzający i aromatyczny napar. Wieść bardzo szybko rozniosła się po okolicy.

Przypuszcza się, że sztukę palenia i przyrządzania naparów kawy odkryto zaraz po tym jak trafiła ona do sąsiadujących ze sobą krajów Półwyspu Arabskiego i Persji, stało się to w XV w. Przez wiele lat arabscy plantatorzy nie pozwalali innym krajom na produkcję i utrzymywali ścisły monopol. Głosili, że kawowce to tylko rośliny ozdobne. Jednak osoby wtajemniczone przemycaly

ły rośliny podczas podróży i w taki sposób kawa trafiła do Europy.

Pierwsze wieści o czarnym napoju przyniósł do Europy niemiecki lekarz Rauwolf po powrocie z podróży do Syrii w 1573 roku. Później coraz więcej podróżników przywoziło informacje na temat kawy, co wzbudzało coraz większą ciekawość oraz kontrowersje. Klerycy rozpowszechnili, że kawa to piekielny trunek, dzieło szatana. Na szczęście zanim kawa została usunięta zetknął się z nią sam papież Klemens VIII i bardzo szybko go oczarowała. Papież polecił, aby „kawę ochrzcić, stanie się ona umiłowanym Bogu napojem chrześcijan”.

Weneccy kupcy jako pierwsi dostarczyli kawę do Europy w ilościach handlowych w roku 1615. W Wenecji, w 1640 roku

otwarto pierwszą kawiarnię o nazwie „Bettę del caffè”, a także pierwszy sklep z tym surowcem w roku 1683. Również w Wenecji, przy placu św. Marka, znajduje się po dziś dzień jedna z najstarszych, ale zarówno najdroższych kawiarni świata Caffè Florian, która została otwarta w 1720 roku.

W dzisiejszych czasach trudno nam jest funkcjonować bez kawy. Jest ona znana i potrzebną używką na całym świecie. Kawa to drugi zaraz po ropie naftowej, surowiec o znaczeniu globalnym. „Kawowa rewolucja” odmieniła na swój sposób: gospodarkę rolną, przemysł, politykę, biznes oraz kulturę narodów.

■ MACIEJ MEGAS

Więcej na www.ilovecoffee.pl



SZKOŁA SERCA

NOWATORSKI POMYSŁ
KARDIOLOGÓW POLSKICH
I NORWESKICH

► **OD POŁOWY 2015 R., W PIŃCZOWIE ROZPOCZĘŁA SWOJĄ DZIAŁALNOŚĆ PIERWSZA W POLSCE „SZKOŁA SERCA”, ZAINICJOWANA PRZEZ KARDIOLOGÓW Z UNIwersYTETU JAGIELLOŃSKIEGO W KRAKOWIE, JAKO UZUPEŁNIENIE REALIZOWANEGO OD KILKU LAT, PROGRAMU PREWENCJI WTÓRNEJ DLA PACJENTÓW Z CHOROBYMI UKŁADU KRĄŻENIA, POD NAZWĄ „KLUB PACJENTA”. POMYSŁ SZKOŁY SERCA ZRODZIŁ SIĘ PODCZAS POLSKO-NORWESKIEJ KONFERENCJI KARDIOLOGICZNEJ W KRAKOWIE.**

Nowatorski w skali kraju model prewencji wtórnej dla pacjentów kardiologicznych, został wdrożony w Centrum Kardiologii Inwazyjnej, Elektroterapii i Angiologii „Intercard” w Pińczowie. Placówka została wybrana jako ośrodek pilotażowy, ponieważ w tym regionie obserwowane jest duże zagrożenie, ze strony występowania czynników rozwoju miażdżycy. Szkoła serca ma za zadanie zwiększyć skuteczność profilaktyki oraz docelowo poprawić roczne i wieloletnie wyniki zabiegowego leczenia chorób serca i naczyń w tym ośrodku.

Pacjenci po ostrych zespołach wieńcowych często mają mylne przekonanie, że zostali uratowani i po wypisie ze szpitala ich problem został rozwiązany - dlatego niezbędne jest zwiększenie ich świadomości i niezwłoczne wdrożenie edukacji zdrowotnej. Należy jednak pamiętać o tym, aby edukacja odbywała się w momencie najdogodniejszym do przyswajania przez pacjenta wiedzy.

Obecnie w Polsce podstawowe zalecenia przekazywane są pacjentowi w dniu wypisu ze szpitala. Ponieważ tego dnia, pacjent zwykle pozostaje pod wpływem silnego stresu, część informacji nie jest dobrze przyswa-

jana – mówi prof. Dariusz Dudek, Kierownik II Oddziału Klinicznego Kardiologii oraz Interwencji Sercowo-Naczyniowych Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie (inicjator powstania Klubu Pacjenta). Zgodnie z nowym programem, pierwszy etap „Szkoły Serca” odbywa się kilka dni po wypisie ze szpitala – dodaje prof. Dudek.

Podczas pierwszego indywidualnego szkolenia w poradni „Szkoły Serca”, udzielane są indywidualne zalecenia i konsultacje m.in. jak żyć, aby nie dopuścić do kolejnego zawału. Porady udzielane są przez specjalnie przeszkolone w tym celu pielęgniarki. Edukacja prowadzona jest we współpracy z lekarzem, psychologiem, rehabilitantem i specjalistą ds. żywienia.

Ponieważ pacjenci kardiologiczni należą do grupy ryzyka, ważna jest również ich edukacja w zakresie udzielania pierwszej pomocy – mówi dr hab. med. Zbigniew Siudak – Prezes Fundacji Cardiovascular Center Foundation. Do edukacji zapraszamy również rodziny naszych pacjentów a od 1 października 2015 roku rozpoczęły swoją działalność Szkoły Serca w Nowym Sączu i Nowym Targu – dodaje dr Siudak.

■ MARCIN PAJĄK
Cardiovascular Center Foundation

R E K L A M A

PONAD
100 LEKARZY
WSZYSTKICH SPECJALNOŚCI



centrum leczenia
chorób serca i naczyń



specjalistyczne
centrum medyczne

WWW.UNICARDIA.PL

12 626 08 08

663-08-08-08

667-08-08-08



KRAKÓW, UL. KLUCZBORSKA 15
(OBOK SZPITALA JANA PAWŁA II)

POUKŁADAJ SOBIE RAKA, CZYLI O PSYCHOONKOLOGII PRAKTYCZNEJ

▶ **CZAS, W KTÓRYM DOWIADUJESZ SIĘ O SWOJEJ LUB KOGOŚ BLISKIEGO CHOROBY TO MOMENT, W KTÓRYM DO GŁOWY PRZYCHODZĄ NAJCZARNIEJSZE MYŚLI. DOPADA CIĘ PANIKA, NIEDOWIERZANIE I POSZUKIWANIE INFORMACJI NA TEMAT CHOROBY, SPOSOBÓW WYLECZENIA I STATYSTYK. BARDZO CZĘSTO SZUKASZ SPOSOBU TYLKO NA TO JAK ULECZYĆ SWOJE CIAŁO, ZAPOMINAJĄC O GŁOWIE. TYLKO OKOŁO 20-30% PACJENTÓW Z DIAGNOZĄ ONKOLOGICZNĄ POSZUKUJE RÓWNIŻ PSYCHOONKOLOGA. DLACZEGO TAK MAŁO OSÓB SIĘGA PO POMOC SPECJALISTY?**

CO TO JEST PSYCHOONKOLOGIA?

W chorobie, każdej nie tylko nowotworowej, zawsze choruje zarówno ciało jak i głowa. W procesie zdrowienia nie można więc zapominać o psychice i troszczyć się tylko o to, co fizycznie boli. Dlatego tak ważne jest, aby od samego początku chorowania, czyli tuż po diagnozie zorientować się, jakie są możliwości leczenia zarówno ciała jak i głowy. Jeśli jest to choroba onkologiczna, najlepiej od razu udać się właśnie do psychoonkologa. Ma on bowiem za zadanie pomóc choremu i jego bliskim przejść przez ścieżkę zdrowienia w sposób bardziej łagodny. Pomaga on uruchomić w chorujących wszystko to, co mają oni w sobie jako potencjał do zdrowienia i sprawić, że będzie on pomagał, a nie przeszkadzał w powrocie do zdrowia.

PSYCHOONKOLOGIA W POLSCE

Rozwój psychoonkologii w Polsce przypada na lata 90. XX wieku. Jednak jest to temat ciągle jeszcze w powijakach choć

czynnie w rozwój tej dziedziny angażuje się między innymi Polskie Towarzystwo Psychoonkologiczne. Coraz większą wagę też przykładają do edukacji personelu medycznego. Powstają kolejne studia podyplomowe, które są w stanie wykształcić specjalistów. Jest też coraz więcej konferencji, szkoleń i wykładów. Oprócz tego od wielu lat czynnie działają różne fundacje i stowarzyszenia, które wspierają chorych w procesie zdrowienia: Rak'n'Roll, Stowarzyszenie Wspierania Onkologii Unicorn czy Fundacja Wspierania Psychoonkologii „Życie”.

Warto oswoić się z psychologią, a tym bardziej z psychoonkologią. Korzysta ona bowiem z psychoneuroimmunologii, która to nakłania do tego, aby wykorzystać wszystko to co dzieje się w psychice chorego do stymulowania układu odpornościowego, który jest ogromnie niedoceniany i zaniebdywany choć odgrywa bardzo ważną rolę w procesie zdrowienia. Emocje pozwalają stymulować układ odpornościowy, co bardzo często przyspiesza powrót do zdrowia. To kolejny dowód na to jak bardzo głowa pomaga ciału wracać do pełnej sprawności i polepszać jakość życia.

KTO POWINIEN SKORZYSTAĆ Z POMOCY PSYCHOONKOLOGA?

Psychoonkolog stara się pomóc każdemu, kogo dotyka choroba nowotworowa. Pomaga on przede wszystkim osobie chorującej ale i co niezwykle istotne, osobie wspierającej. Chorzy na raka, szczególnie potrzebują wsparcia i siły najbliższych, dlatego najlepsze efekty daje terapia, w której udział bierze zarówno osoba chorująca jak i wspierająca. Mądre wsparcie, którego mogą się nawzajem nauczyć, odgrywa ogromną rolę w procesie zdrowienia. Z psy-



Stowarzyszenie Wspierania Onkologii

Stowarzyszenie Wspierania Onkologii UNICORN prowadzi swoją działalność od 1999 roku.

Wie, jak ważne jest psychologiczne wsparcie, które pomaga wykorzystywać psychikę w leczeniu, a także praktycznie pomagać chorym i ich bliskim w dążeniu do poprawy zdrowia i jakości życia.

Prowadzi liczne zajęcia dla osób z Krakowa, jak i 6-dniowe warsztaty dla osób z całej Polski.

Więcej na stronie www.unicorn.org.pl

choonkologiem spotkać się również powinny osoby po stracie.

Pomoc choremu może odbywać się m.in. poprzez: indywidualne konsultacje z psychoonkologiem, psychoterapię grupową, warsztaty specjalistyczne, treningi umiejętności psychologicznych ale i przez zajęcia ruchowe i relaksacyjne, np. muzykoterpię, choreoterapię, arteterapię.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Pierwszym kontaktem powinien być lekarz prowadzący, często posiada on wystarczającą na tym etapie wiedzę i kontakty do specjalistów w Twoim mieście. Jeśli jednak nie otrzymasz kompletu informacji, skontaktować się możesz ze Stowarzyszeniem Wspierania Onkologii Unicorn lub z Fundacją Rak'n'Roll. Obie te organizacje albo zaproponują konkretną pomoc, albo polecą innych specjalistów.

WCISKAJ MI KIT, CZYLI O PROPOLISIE SŁÓW KILKA

▶ **OSTATNIE BADANIA DOWIÓDŁY, ŻE PSZCZELARSTWO JEST O 7 TYSIĘCY LAT STARSZE NIŻ DOTYCHCZAS SĄDZILIŚMY. PRODUKTY PSZCZELE TAKIE JAK RÓŻNEGO RODZAJU MIODY, WOSK PSZCZELI, MŁĘCZKO CZY WRESZCIE PROPOLIS SĄ WIĘC DOSKONAŁE LUDZKOŚCI ZNANE OD BARDZO DAWNA.**

Dzisiaj postaram się przybliżyć Państwu jeden z najciekawszych produktów jaki pozyskujemy – kit pszczeli popularnie zwany propolisem.

Słowo propolis pochodzi z języka greckiego oznacza „przedmurze miasta”. Już nazwa sugeruje nam zastosowanie tej substancji. Propolis jest używany przez pszczoły do pokrywania nim wszelkich elementów wewnętrznych ula i uszczelniania gniazda, ma silne działanie bakteriobójcze i odkażające.

Powstanie propolisu zawdzięczamy pszczołom zbierającym substancje żywiczne. Pszczoły odrywają małe kawałeczki żywicznych substancji z pąków liściowych lub kwiatowych, głównie topoli lub brzozy. Wykorzystują do tego żuwaczki. Następnie ze zwilżonej substancji żuwaczkami formują grudkę i wkładają ją do koszyczka, który u pszczoł znajduje się na goleni tylnej nogi. Przynoszą one obnóża do tej części gniazda, gdzie trwają prace „remontowe”. Inne pszczoły pomagają wydobyć je z koszyczków i natychmiast wykorzystują. Trwa to dość długo - od godziny do nawet 2 dni.

Skład propolisu to prawdziwe bogactwo różnorodnych substancji. Przede wszystkim żywice, następnie olejki eteryczne, woski, garbniki, pyłki kwiatowe, związki typu flawonoidów i terpenów, kwasy i alkohole organiczne. Propolis rozpuszcza się dobrze w alkoholu etylowym i najczęściej możemy dostać go w formie kropli, ale ostatnio bywa dostępny w formie tabletek. Żle lub tylko częściowo rozpuszcza się w wodzie.

Takie bogactwo substancji, jak i samo zastosowanie przez pszczoły, pozwala się domyślać, że propolis ma zastosowanie lecznicze. I tak rzeczywiście jest. Propolis stosujemy zarówno w leczeniu schorzeń, jak i w profilaktyce. Ma zdolność niszczenia, blokowania bakterii, grzybów chorobotwórczych, wirusów i pierwotniaków. Właściwości farmakologiczne propolisu umożliwiają miejscowe znieczulenie, regulację ciśnienia, wzmocnienie wydzielania żółci, odtruwanie wątroby, leczenie wrzodów, ran. Ponadto stosujemy go w schorzeniach dermatologicznych, laryngologicznych, chorobach naczyń krwionośnych, chorobach stawów. Najbardziej wrażliwe na działanie preparatów propolisowych są bakterie Gram-dodatnie. Już w 1964 odkryto, że na propolis są wrażliwe wirusy grypy, a kilka lat później stwierdzono także wrażliwość wirusa żółtaczk. Trwają szerokie badania na temat zastosowania propolisu w leczeniu łuszczyca. A jeśli spojrzymy na jego szerokie właściwości, nie dziwi fakt,

że kit pszczeli często nazywany jest naturalnym antybiotykiem. Ponadto propolis znalazł swoje zastosowanie w kosmetologii, jako ceniony dodatek do różnego rodzaju kremów, balsamów itp.

Mimo szeregu korzystnych właściwości propolisu trzeba pamiętać, że jest on silnym alergenem, a właściwie mieszaniną wielu alergenów. W związku z tym niektóre osoby mogą być na niego uczulone. Istnieje też ryzyko wystąpienia reakcji krzyżowej (np. podczas stosowania propolisu i balsamu peruwiańskiego). Reakcja alergiczna na propolis podawany doustnie występuje co prawda rzadko, ale trzeba pamiętać o takim ryzyku.

Obecnie nie ma problemu z nabyciem zarówno propolisu jak i substancji propolisowych. Znajdziemy je zarówno w aptekach jak i w sklepach zielarskich.

■ JAKUB CZERWIŃSKI, MARCIN CZERWIŃSKI

Autorzy prowadzą blog: polskiemiody.blogspot.pl.

Na blogu znajdziesz informacje o miodach, produktach pszczelich, przepisy kulinarne z miodem.

Jesteś/byłeś pszczelarzem lub masz ciekawy przepis kulinarny z wykorzystaniem miodu - zachęcamy do kontaktu: qbac73@gmail.com

O WYPADKACH NARCIARSKICH I BEZPIECZEŃSTWIE NA STOKACH

ROZMAWIAJĄ:
ADAM MARASEK | ANDRZEJ SKRZYŃSKI

Andrzej Skrzyński: Jak obecnie wygląda bezpieczeństwo na nartach?

Adam Marasek: W sezonie zimowym 2001/2002 na terenie działania TOPR czyli w Tatrach i Paśmie Spisko Gubałowskim doszło do 582 wypadków narciarskich. W sezonie zimowym 2014/15 na tym terenie doszło do 2164 wypadków narciarskich. Patrząc na liczby można by dojść do wniosku, że nastąpił ogromny wzrost liczby wypadków. Liczba wypadków narciarskich na przestrzeni ostatnich 14 lat na terenie działania TOPR

Co zrobić aby wypadków narciarskich było jak najmniej?

Trzeba zacząć od zdiagnozowania przyczyn wypadków narciarskich. Przyczyny te podzielił bym na: leżące po stronie narciarzy i leżące po stronie gestorów wyciągów – m.in. brak kondycyjnego przygotowania czy nieodpowiedni dobór tras.

Co więc robić?

Odpowiednio przygotowywać swój sprzęt i swoją kondycję. Rugować ze stoku narciarzy i snowboardzistów, którzy swoim zachowaniem i sposobem jazdy zagrażają innym narciarzom. Dobrym krokiem jest pojawienie się policji na stokach, która dysponuje odpowiednimi środkami do wyegzekwowania właściwych zachowań. Ja jednak mimo wszystko stawiabym na szkolenie, właściwą informację, współpracę ze środkami masowego przekazu, instytucjami związanymi z narciarstwem, które powinny propagować zasady bezpiecznej jazdy i właściwego zachowania na stokach.

A jak za to co dzieje się na stoku odpowiada właściciel terenu lub wyciągu?

W 2011 roku Sejm RP uchwalił Ustawę „O bezpieczeństwie w górach i na zorganizowanych terenach narciarskich”. Ustawa nakłada na gestorów szereg obowiązków, mających na celu poprawienie bezpieczeństwa. Obejmują one przygotowanie zabezpieczenia i oznakowanie tras, obowiązek przygotowania i uwidocznienia informacji o warunkach korzystania z urządzeń stacji, zabezpieczenie możliwości szybkiej i fachowej pomocy kontuzjowanym narciarzom. Przed każdym sezonem zimowym upoważnieni ratownicy dokonują odbioru tras, dopuszczając je lub zalecając odpowiednie prace, tak by trasy i całe stacje spełniały warunki bezpieczeństwa. Dyżurujący tam ratownicy na mocy stosownych umów z gestorami dokonują także codziennego przeglądu tras.

Jakie warunki ma spełniać trasa aby została dopuszczona do eksploatacji?

Powinna mieć przygotowany i umieszczony w widocznym miejscu regulamin porządkowy określający zasady korzystania z obiektów stacji narciarskich, zasady korzystania z tras w tym dekalog bezpieczeństwa FIS, czas pracy wyciągów, godzinę ostatniej kontroli tras przez służby ratownicze po zakończeniu pracy wyciągów i graficzny plan tras z podaniem ich stopnia trudności. Niezbędne jest zamieszczenie

informacji o sposobie udzielania pomocy: numer telefonu do służby ratowniczej oraz wskazanie miejsca gdzie mieści się punkt pomocy. Sprawdzany jest także stan zabezpieczeń trasy (znaki, siatki, materace, oznakowanie granic tras i warunków panujących na trasie). Jeśli trasa nie spełnia warunków bezpieczeństwa na przykład: powalone przez wiatr siatki, niebezpieczne warunki na trasie (np. lawinowe, braki śniegu, wystające kamienie) trasa nie zostaje dopuszczona do eksploatacji do czasu usunięcia zagrażających bezpieczeństwu narciarzy usterek. Ocenie podlega też oznakowanie trudności trasy (określa to TOPR, GOPR lub właściciel stacji), oznaczenie początku i końca trasy, jej granic, sposobu ich wyznaczenia oraz ich zabezpieczenia.

Mamy nadzieję że te informacje przyczynią się do zwiększenia bezpieczeństwa na trasach, mniejszej liczby wypadków i pozwolą na spokojne i radosne korzystanie z zimy i śniegu.

■ ADAM MARASEK
instruktor wykładowca PZN,
Ratownik Senior TOPR i przewodnik wysokogorski

■ ANDRZEJ SKRZYŃSKI
redakcja GS
były sekretarz Komisji Bezpieczeństwa PZN

UWAŻAJ NA STOKU!

Główne winy narciarzy doprowadzające do wypadków to:

1. Brak kondycyjnego przygotowania do uprawiania narciarstwa

Wielu narciarzy wprost z przysłowiowego biurka wyjeżdża na narty. Brak kondycji, gibkości, refleksu to szybsze zmęczenie, więcej siły potrzebnej by utrzymać się na nartach, spóźniona reakcja na to co dzieje się na stoku. Jeśli dodamy do tego chęć maksymalnego wykorzystania czasu przeznaczonego na uprawianie narciarstwa, zaliczenia jak największej ilości zjazdów, nie bacząc na zmęczenie i porę dnia, to trudno się dziwić wypadkom. Problem odpowiedniego przygotowania jest szczególnie ważny dla osób starszych, gdyż ogólna sprawność organizmu z wiekiem maleje i wzrasta narażenie na poważne kontuzje nawet przy pozornie niegroźnych upadkach.

2. Nieodpowiedni dobór tras w stosunku do umiejętności narciarskich

Narciarze i snowboardziści często wybierają trasy, które nie są odpowiednie dla ich umiejętności. Czy wynika to z niewiedzy jak trudna jest trasa, i jak aktualnie panują na niej warunki, czy ewentualnie jest to chęć sprawdzenia się w trudnych warunkach trudno wyrokować. Dlatego bardzo ważnym jest by na stacjach narciarskich, ich stronach internetowych, była zawsze aktualna informacja o trudności poszczególnych tras i panujących na nich warunkach. Wybierając się na daną stację warto wcześniej zajrzeć do Internetu, sprawdzić jakie panują tam warunki i już w dniu wyjazdu podjąć decyzję, na których trasach będziemy jeździć.

3. Nieprzestrzeganie przez narciarzy 10 reguł bezpieczeństwa FIS i zasad Kodeksu Narciarskiego.

Część narciarzy a zwłaszcza snowboardzistów sądzi, że na stokach panuje pełna wolność, można jechać jak się chce, zatrzymać się gdzie się chce, nie bacząc na innych użytkowników stoków. Stąd sporo zderzeń, zajechań, wymuszania pierwszeństwa, czy wręcz niebezpiecznej jazdy, często na zbyt dużej szybkości nieadekwatnej do swoich umiejętności, trudności trasy, panujących na niej warunków i ilości narciarzy znajdujących się na trasie.

4. Jazda techniką carvingową

Technika carvingowa wymaga doskonałego opanowania techniki, dużych przestrzeni i niewielkiej ilości narciarzy na trasie. U nas poza rejonem Kasprowego Wierchu prawie nie ma takich tras. Do tego carving daje złudne poczucie, że szybko opanowaliśmy tę technikę jazdy, a do tego pozwala na osiąganie znacznych prędkości. Stąd duża ilość zderzeń na trasach, gdyż spora część narciarzy nie potrafi panować nad nartami podczas carvingowego skrętu i odpowiednio wcześniej zmienić tor jazdy, czy zahamować.

5. Brak dbałości o sprzęt

Narty i snowboard powinny mieć zawsze ostre krawędzie i nasmarowane ślizgi. Najważniejszą jednak rzeczą jest właściwe ustawienie siły wypięcia wiązań oraz ich właściwa konserwacja. Powinny robić to przed każdym sezonem renomowane serwisy narciarskie, posiadające odpowiednie

urządzenia. Tylko tak ustawione wiązania będą właściwie działać. Sprawa ta jest szczególnie ważna dla osób starszych dla których konsekwencje każdego wypadku są zazwyczaj znacznie poważniejsze.

6. Nie korzystanie z usług instruktora

Początkujący narciarze powinni zawsze zacytować naukę jazdy na nartach z instruktorem. Po pierwsze szybciej nauczymy się bezpiecznie jeździć na nartach a po drugie instruktor powinien zapoznać nas z regułami bezpiecznej jazdy, pisanyymi i zwyczajowymi zasadami obowiązującymi narciarskim światku i na stokach. Radziłbym korzystać z usług licencjonowanych szkół narciarskich, gdyż one zapewniają właściwy poziom nie tanich usług. Dobrym zwyczajem powinno być poproszenie instruktora by pokazał aktualną legitymację instruktorską, gdyż niestety i w tej dziedzinie bywają ludzie nie posiadający stosownych i ważnych uprawnień. I znowu rada dla osób starszych, nawet tych z doświadczeniem narciarskim; rozpoczynając sezon warto pierwsze ślizgi odbyć z instruktorem.

7. Jazda pod wpływem alkoholu lub narkotyków

Na całym świecie w stacjach narciarskich, przy trasach funkcjonują restauracje, bary, gdzie można napić się napojów alkoholowych. Ważnym natomiast jest to by alkoholu nie nadużywać. Truizmem jest przypomnienie że człowiek, po wypiciu alkoholu ma spóźnioną reakcję, i stwarza zagrożenie dla siebie i innych narciarzy na stoku. Konsekwencje spowodowania wypadku przez pijanego czy podpiętego narciarza powinny być podobne do konsekwencji jakie ponoszą pijani kierowcy. (Ustawa dopuszcza poziom alkoholu w organizmie narciarza czy snowboardzisty w wysokości 0,5 promila).

8. Zbyt długi czas jazdy w ciągu dnia

Ponieważ wszyscy mamy coraz więcej obowiązków coraz trudniej jest nam wygospodarować czas na jazdę na nartach. Królują krótkotrwałe jedno-dwudniowe wyjazdy. Ten czas chcemy maksymalnie wykorzystać, jeżdżąc bez odpoczynku, zaliczając jak największą ilość zjazdów, co przekłada się na zmęczenie, utrudnione panowanie nad nartami i w konsekwencji do wypadku. Do tego dochodzi kalkulacja, im więcej razy zjadę, tym tańszy będzie wjazd kolejką czy wyciągiem jeśli wykupimy czasowy karnet. Należy pamiętać, że z czasem zmęczenie narasta. Gdy nie robimy przerwy na odpoczynek zmęczenie się kumuluje, „nogi odmawiają posłuszeństwa”, reagujemy wolniej i z większym trudem a to w konsekwencji może doprowadzić do wypadku.

9. Jazda przy sztucznym świetle.

To dalsza konsekwencja wykorzystania dnia do maksimum. Zmęczenie całodzienną jazdą, lub pracą zawodową i wieczorną jazdą. Do tego jazda w nierównomiernie oświetlonym terenie, bez możliwości, ze względu na rozproszenie światła, wczesnego dostrzeżenia nierówności na trasie, których pełno po całym dniu jazdy. Dlatego od kilku lat obserwujemy, że do największej liczby wypadków dochodzi w godzinach późno popołudniowych i wieczornych.

■ ADAM MARASEK | ANDRZEJ SKRZYŃSKI

MPO W KRAKOWIE ZAPRASZA SENIORÓW

MĄDRZE SEGREGUJESZ - WIĘCEJ ZYSKUJESZ



W KRAKOWIE RUSZYŁ NOWY PROGRAM EDUKACYJNY O TEMATYCE ZWIĄZANEJ Z GOSPODARKĄ ODPADAMI I ZACHĘCAJĄCY MIESZKAŃCÓW DO SEGREGOWANIA ŚMIECI. SĄ TO CYKLICZNE ZAJĘCIA ODBYWAJĄCE SIĘ W RAMACH PROWADZONEGO PRZEZ KRAKOWSKIE MPO PROGRAMU EDUKACYJNEGO „MĄDRZE SEGREGUJESZ – WIĘCEJ ZYSKUJESZ”, ADRESOWANEGO DO MIESZKAŃCÓW KRAKOWA, KTÓRZY ZAKOŃCZYLI JUŻ SWOJĄ AKTYWNOŚĆ ZAWODOWĄ. PATRONEM MEDIALNYM PROGRAMU JEST CZASOPISMO „GŁOS SENIORA”.

19 października 2015 r. w Ośrodku Wsparcia dla Osób Starszych, prowadzonym przez Zgromadzenie Sióstr Sercanek, odbyły się zorganizowane przez Miejskie Przedsiębiorstwo Oczyszczania w Krakowie warsztaty edukacyjne. Uczestnicy zajęć poznali zasady selektywnego zbierania odpadów w Krakowie i dowiedzieli się jak funkcjonuje system przetwarzania odpadów. Zapoznali się również z problemami środowiska naturalnego, które są związane z codziennym funkcjonowaniem człowieka oraz uświadomili sobie spoczywającą na każdym z nas odpowiedzialność za środowisko naturalne. Słuchacze wykazali bardzo duże zainteresowanie tematem. Z widocz-



nym zaangażowaniem próbowali własnych sił w segregowaniu różnego rodzaju odpadów, zadawali też wiele pytań, dotyczących obowiązującego w Gminie Kraków systemu segregacji odpadów. Bardzo zainteresowała ich akcja „Elektrobrygada na telefon”, która zapewnia mieszkańcom Krakowa bezpłatny odbiór elektroodpadów z domów i mieszkań. Wszyscy uczestnicy zajęć otrzymali przydatne materiały informacyjne oraz pamiątkowe gadżety.

Program „Mądrze segregujesz – więcej zyskujesz” będzie trwał do końca czerwca 2016 r. W ramach spotkania odbywają się zajęcia warsztatowe oraz (dla zainteresowanych) wycieczki po Lamusowni – Punkcie Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych przy ul. Nowohuckiej 1. W czasie wycieczki po Lamusowni uczestnicy zajęć dowiadują się, co można zrobić z odpadami nietypowymi i niebezpiecznymi oraz jak odbywa się ich dalsze przetwarzanie. W programie mogą brać udział zorganizowane grupy, które funkcjonują na terenie Krakowa w ramach instytucji i organizacji zrzeszających ludzi nieaktywnych zawodo-



**MĄDRZE SEGREGUJESZ
WIĘCEJ ZYSKUJESZ**
Miejskie Przedsiębiorstwo
Oczyszczania w Krakowie

wo – m.in. Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Polskiego Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów, Domów Pomocy Społecznej, Ośrodków Wsparcia dla Osób Starszych itp. Udział w programie jest bezpłatny. Zajęcia odbywają się w dni robocze pracy MPO w każdy czwartek o godz. 10:00 i 12:00. Terminy zajęć można rezerwować mailowo: edukacja@mpo.krakow.pl lub telefonicznie: 12 64 62 292 (w godz. 7:00-15:00). O udziale w zajęciach decyduje kolejność zgłoszeń.

W szczególnych przypadkach istnieje możliwość odbycia warsztatowej części zajęć w siedzibie instytucji lub organizacji, w ramach której funkcjonuje dana grupa. W takiej sytuacji konieczne jest indywidualne uzgodnienie terminu, oraz zapewnienie warunków odbywania zajęć (sala, wyposażenie itp.).

Wszelkie informacje o projekcie są dostępne na stronie internetowej Organizatora www.mpo.krakow.pl z zakładką Edukacja oraz po numerem tel. 12 64 62 292 (w godzinach pracy Organizatora).

NOWY SĄCZ DLA SENIORÓW

POWOŁANIE NOWOSĄDECKIEGO FORUM SENIORÓW

Nowosądeckie Forum Seniorów zostało powołane z inicjatywy prezydenta Ryszarda Nowaka (Zarządzeniem Prezydenta Miasta nr 285/2015 z dnia 6 sierpnia 2015) w ramach prężnie prowadzonej polityki senioralnej w Nowym Sączu. Nowosądeckie Forum Seniora stanowi kontynuację działań powołanej w 2013 roku Sądeckiej Rady Seniorów. W jego skład wchodzi 13 członków, przedstawicieli podmiotów działających na rzecz osób starszych, w szczególności przedstawicieli organizacji pozarządowych, uniwersytetów trzeciego wieku oraz osób fizycznych, które działają na rzecz poprawy jakości życia seniorów. Celem działania Forum Seniorów jest służenie społeczności seniorów oraz wspieranie i reprezentowanie ich zbiorowych interesów poprzez ścisłą współpracę z Prezydentem Miasta oraz innymi podmiotami działającymi na rzecz seniorów.

„KULTURA DOSTĘPNA DLA SENIORA”

Dzięki podjętej współpracy Urzędu Miasta Nowego Sącza z kinem HELIOS w Nowym Sączu ponad kilkuset seniorów mogło skorzystać z bezpłatnych seansów polskiej kinematografii w ramach prowadzonego projektu „Kultura Dostępna dla Seniora”. Projekt przyczynił się do zmniejszenia bariery dostępu osób starszych do kultury oraz pozwolił seniorom zapoznać się z polską kinematografią.

„BĄDŹ WIDOCZNY BĄDŹ BEZPIECZNY”

Pod koniec września br. w Sali Reprezentacyjnej Sądeckiego Ratusza miała miejsce debata społeczna dla seniorów „Bezpieczny senior na drodze” w ramach trwającej III edycji kampanii „Bądź widoczny, bądź bezpieczny”. Inicjatorem spotkania była Marta Mordarska, pełnomocnik prezydenta ds. społecznych oraz insp. Marek Rudnik, Komendant Miejski Policji w Nowym Sączu.



II TARGI SENIORALNE W NOWYM SĄCZU ORAZ KONFERENCJA „WARTO BYĆ SENIEM”

Z okazji obchodów Międzynarodowego Dnia Seniora 1 października w Nowym Sączu odbywały się II Targi Senioralne. W hali sportowej Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Nowym Sączu udostępniona została przestrzeń wystawiennicza, w ramach której prezentowany był szeroki wachlarz usług, produktów i ofert skierowanych do osób starszych. Seniorzy w ramach Targów mogli skorzystać z bezpłatnych konsultacji, badań czy poradnictwa w takich branżach jak: zdrowie, uroda, zdrowa żywność i sprzęt rehabilitacyjny. Zwieńczeniem pierwszego dnia Targów było wydarzenie kulturalne – spektakl „Damy i Huzary” Aleksandra Fredry przygotowany przez Teatr Robotniczy im. Bolesława Barbackiego, który odbył się w Miejskim Ośrodku Kultury w Nowym Sączu.

2 października w Sali Reprezentacyjnej Sądeckiego Ratusza odbyła się konferencja pn. „Warto być Seniorem”, poświęcona jakości życia seniorów, ich potrzebom i oczekiwaniom oraz dobrym praktykom adresowanym do seniorów. Konferencja została połączona z wystawą prac, które zostały przygotowane podczas warsztatów malarskich odbywających się w Chorzowie.

GALA PROGRAMU „CHORZÓW 60+”

24 października w Chorzowskim Centrum Kultury odbyła się trzecia Gala Programu „Chorzów 60+”. Na specjalne zaproszenie Chorzowa, miasta partnerskiego Nowego Sącza na rzecz prowadzonej polityki senioralnej, w wydarzeniu uczestniczyli przedstawiciele Nowosądeckiego Forum Seniorów.

Więcej na seniorzy.nowysacz.pl

DWUNASTU WSPANIAŁYCH

- KALENDARZ PARAOLIMPIJCZYCY 2016

Dwunastu wspaniałych sportowców z niepełnosprawnością - Mistrzów Paraolimpijskich, Mistrzów Polski, Europy, Świata, postanowiło uwiecznić swoje osiągnięcia i sylwetki w drugiej już edycji Kalendarza Paraolimpijczycy 2016. Zdjęcia zostały wykonane w barwach wojennych, symbolizujących ich siłę, moc, odwagę, determinację, upór w dążeniu do sukcesu, zarówno w sporcie, jak i w życiu.

Kalendarz ma wspierać ideę sportu paraolimpijskiego, przybliżyć dyscypliny oraz sylwetki sportowców. Organizatorem przedsięwzięcia jest Fundacja Katarzyny Rogowiec "Avanti" (w ramach projektu Tauron Sportowy Partner Paraolimpijczyków), a patronem medialnym Głos Seniora.



JESIEŃ

Jesień melancholijna,
Jesień sentymentalna,
Jesień nostalgiczna,
Smutkami nas otacza.
Owocami liśćmi
Drzew brunatno-czerwono-
Złocistymi siłę nam zwiastuje
Słodkich połączeń gruszek
W kształcie seksownych westchnień
I magicznej mocy
Nikt nie może się oprzeć
Wśród upojnej nocy
Z czerwoną lampką w tle.

Lidia Hanusiak, wrzesień 2015



Produkt Bonifraterskie

Antinervinum

200 g, produkt leczniczy
Valerianae tinctura + Crataegi tinctura + Lupuli strobili tinctura,
Syrup (1032 mg, 903 mg, 645 mg)/5 ml

Siła spokoju

Łagodzi stany napięcia emocjonalnego i niepokoju, działa kojąco w stanach pobudzenia i ułatwia zasypianie dzięki synergicznemu działaniu składników. Naturalny lek, który dzięki formie płynnej ma szybki początek działania.

Wskazania do stosowania: Tradycyjnie w stanach wzmożonego napięcia nerwowego, okresowych trudnościach w zasypianiu.

Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na którykolwiek składnik produktu. Nie zaleca się stosowania przez osoby źle tolerujące walerianę.

Podmiot odpowiedzialny: Konwent Zakonu Bonifratrów, ul. Sapieżyńska 3, 00-215 Warszawa,
Informacji udziela: Boni Fratres Pharmaceutical sp. z o.o., ul. Krakowska 50 lok. 4, 31-066 Kraków

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.

MANKO
STOWARZYSZENIE

Głos
SENIORA



KARTA SENIORA
OGÓLNOPOLSKA

Formularz zgłoszeniowy dla Uczestników Programu „Karta Seniora”*

Proszę o przyjęcie mnie w poczet uczestników programu „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 pismem drukowanym formularz prosimy odesłać pocztą tradycyjną (wraz ze zwrotnym znaczkiem pocztowymi w kopercie) na adres redakcji „Głosu Seniora” (ul. Słowackiego 46/30, 30-018 Kraków).

Prosimy również o wsparcie projektu darowizną na adres: Stowarzyszenie MANKO, ul. Siarczki 16, 30-698 Kraków. Numer rachunku bankowego: 57 2490 0005 0000 4500 9810 9905

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

SENIORZE, WESPRZYJ DZIAŁANIA STOWARZYSZENIA MANKO - GŁOSU SENIORA

MANKO
STOWARZYSZENIE

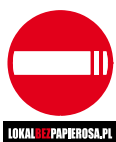
Głos
SENIORA


KARTA SENIORA
OGÓLNOPOLSKA

Stowarzyszenie MANKO powstało w 2005 roku. Przez 10 lat działalności, dzięki wsparciu wielu instytucji i osób prywatnych, udało nam się zorganizować kilkadziesiąt kampanii społecznych, wśród nich między innymi: „Polska bez Dymu”, „Lokal bez papierosa”, „Nie pal przy dziecku”, „Palenie jest słabe”, „RyzyKochania”, „PrzeTestuj się”, „Pilnuj Drinka”, Życie zaczyna się po 60 tce, „Oszczędny Senior”. Od 4 lat prowadzimy działania pro seniorskie, wśród których wymienić można m.in. Głos Seniora, Ogólnopolską Kartę Seniora, Ogólnopolskie Senioralia w Krakowie, Kongres Uniwersytetów Trzeciego Wieku oraz Dni Zdrowia Seniora. Stowarzyszenie realizuje działania dzięki wsparciu grantodawców oraz sponsorów. Wciąż chcemy się rozwijać i podejmować jeszcze więcej inicjatyw na rzecz seniorów w Polsce. Ty też możesz nam w tym pomóc poprzez przekazanie nam 1% z podatku bądź darowizny na cele statutowe Stowarzyszenia. Dotóż swoją cegiełkę do „Głosu Seniora”. Imiona i nazwiska wszystkich darczyńców wraz z podziękowaniami zostaną opublikowane na łamach 20. numeru „Głosu Seniora”.

PRZEKAŻ DAROWIZNĘ:

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



MANKO
STOWARZYSZENIE

Głos
SENIORA

KARTA SENIORA
OGÓLNOPOLSKA

Stowarzyszenie MANKO to wydawca **Głosu Seniora** i organizator licznych kampanii społecznych. To Organizacja Pożytku Publicznego

Wesprzyj działania proseniorskie

Przeznacz nam swój 1%
KRS 0000225549



**NIE PAL
PRZY DZIECKU!**



ryzykochania
Kampania Społeczna

PRZE-TESTUJ SIĘ

MANKO
Miesięcznik Studencki

Głos
SENIORA

MYŚL ZDROWO
Twój poradnik zdrowia

DRÓG WSKAZ
Kampania