

NR 3 (1)

Głos SENIORA

MARZEC 2013 | ISSN 2299-6990

KREDYT

– NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ

TWÓRZ LEPSZĄ
RZECZYWISTOŚĆ
RAZEM Z INNYMI
– ZOSTAŃ
AMBASADOREM 1%!

ZAPIS
WINDYKACYJNY
– NOWOŚĆ
W PRAWIE
SPADKOWYM

ZNAJDŹ NAS NA FACEBOOKU



WYDAWCA:
Stowarzyszenie MANKO



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

REDAKTOR NACZELNY:
Łukasz Salwarowski
salwarowski@manko.pl

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:
Sabina Bryś
sabina.bryś@manko.pl
Edward Gretschel
myslzdrowo@manko.pl
Grzegorz Michalski
g.michalski@manko.pl
Andrzej Skrzyński
skrzyński@manko.pl

WSPÓŁPRACA:
Izabella Bocińska
Beata Bojda
Monika Ciesiełkiewicz
Małgorzata Ciupińska
Sylwia Drożdż
Zbigniew Durczok
Artur Grabowski
Barbara Klimasińska
Elżbieta Męcik
Bartosz Miły
Miłosz Sałaciński
Marian Smogur
Maria Telega
Ewa Roeske-Tracz
Anna Urbanik
Kazimierz Wiech
Ewelina Zelek

KOORDYNATOR PROJEKTU:
Sabina Bryś

PROJEKT I SKŁAD GRAFICZNY:
Jarosław Szczurek

DRUK:
INTROMAX Drukarnia Offsetowa
Kraków, ul. Biskupińska 21

NAKŁAD: 15 tys. egz.
ISSN 2299-6990

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

SPIS TREŚCI

WARTO WIEDZIEĆ 4-9	ESEJ 20-21
SAMORZĄD TERYTORIALNY PRZYJAZNY SENIOROM 4	UNIwersytet TRZECIEGO WIEKU – JAK GO WIDZĘ I ROZUMIEM... 20
SPOTKANIE INAUGURACYJNE RADY DO SPRAW POLITYKI SENIORALNEJ 5	POLEMIKA 22
CZY POLSKA JEST GOTOWA NA ZDROWĄ STAROŚĆ? 5	W POSZUKIWANIU SENSU 22
KREDYT – NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ KRAKÓW PRZYJAZNY SENIOROM 6	PISZĄ O NAS 23
JEDYNE TAKIE MIEJSCA W KRAKOWIE 8	MODA 24
ZDANIEM EKSPERTA 10-11	 WIOSNA, WIOSNA, WIOSNA, ACH TO TY 24
ZAPIS WINDYKACYJNY – NOWOŚĆ W PRAWIE SPADKOWYM 10	URODA 25
WARTO WIEDZIEĆ 12-15	WIOSENNE PRZEBUDZENIE 25
PROGRAM GRUNDTVIG DLA SENIORÓW 12	SENIOR W PODRÓŻY 26-27
TWÓRZ LEPSZĄ RZECZYWISTOŚĆ RAZEM Z INNYMI – ZOSTAŃ AMBASADOREM 1%! 14	MAGICZNE POŁUDNIE MAROKA 26
ANKIETA 15-16	HUMOR SENIORA 27
LISTY 16-17	AKTYWNY SENIOR 28
FELIETON 17	 KABARET „TO TU – TO TAM” 28
FELIETONOWY GROCH Z KAPUSTĄ 17	SENIOR POLECA 26-27
ZDROWIE 18	AFFLECK SIENKIEWICZEM? 29
DOKTOR DIETA, CZYLI ZDROWIE NA TALERZU SENIORA 18	POEZJA 30
SPORT 19	ZAPOWIEDZI 31
V OGÓLNOPOLSKA OLIMPIADA SPORTOWA UNIwersytETÓW TRZECIEGO WIEKU „TRZECI WIEK NA START” 19	

PROJEKT JEST WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW OTRZYMANÝCH OD MINISTERSTWA PRACY I POLITYKI SPOŁECZNEJ W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU NA RZECZ AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ OSÓB STARSZYCH NA LATA 2012-2013



Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej



Drodzy Czytelnicy

Europejski Rok Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej 2012 został zakończony, a Rządowy Program Aktywności Społecznej Osób Starszych dotarł do półmetka, ale – jak powiedział Władysław Kosiniak-Kamysz, Minister Pracy i Polityki Społecznej, podczas konferencji podsumowującej Europejski Rok Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej 2012 „rok się kończy, idea pozostaje”.

Rusza także druga edycja „Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012–2013” (ASOS). W poprzednim roku Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej dofinansowało 426 projektów aktywizujących, edukacyjnych oraz zapobiegających społecznemu wykluczeniu osób starszych, na łączną kwotę 19,5 mln zł, w tym roku na ten program zostanie przeznaczony 40 mln zł.

Jest to także czas ważny dla naszej redakcji – realizowany przez nas projekt „Głos Seniora” dobiegł bowiem półmetka. Dlatego też, chcąc ocenić zbieżność naszych poczynań z Państwa oczekiwaniami – w niniejszym wydaniu „Głosu Seniora” publikujemy ankietę, której wyniki pozwolą nam na obiektywną ocenę naszych działań. Bardzo cenne są dla nas Państwa opinie na temat realizowanego przez nas projektu. Tylko znając Państwa bieżące potrzeby, będziemy mogli bardziej trafnie i efektywnie kontynuować działania zainicjowane przed kilkoma miesiącami. Proszę więc o szczerą odpowiedź na zawarte w niej pytania oraz odesłanie ich na podany adres. Przedstawiciele uniwersytetów trzeciego wieku i klubów seniora proszę o pomoc w zebraniu jak największej liczby odpowiedzi od Państwa słuchaczy i członków. Najaktywniejsze kluby i UTW mogą liczyć na promocję na łamach naszego pisma.

Tymczasem zapraszam do lektury kolejnego wydania „Głosu Seniora”. W odpowiedzi na zgłaszane przez Państwa oczekiwania publikujemy w nim m.in. artykuły z zakresu prawa, doradztwa finansowego, zdrowia, polityki senioralnej. Zainicjowaliśmy kącik humorystyczny, a zważywszy na rozpoczynający się okres rozliczeniowy – zamieściliśmy także krótki poradnik, jak przekazać 1% podatku na organizację pożytku publicznego... Dziękuję za wszystkie listy, nadsyłane teksty, opinie i pomysły. Zapraszam wszystkich seniorów do dalszej współpracy – zmieniamy wspólnie świat na lepsze!

Życzę Państwu radosnych Świąt Wielkanocnych, zdrowia, pogody ducha oraz wielu sił i nadziei czerpanych z budzącej się do życia wiosny.

Łukasz Salwarowski
redaktor naczelny „Głosu Seniora”

SAMORZĄD TERYTORIALNY PRZYJAZNY SENIOROM

15 LUTEGO 2013 R. W W HISTORICZNEJ AULI GŁÓWNEJ POLSKIEJ AKADEMII UMIEJĘTNOŚCI, POD PATRONATEM MINISTRA PRACY I POLITYKI SPOŁECZNEJ WŁADYSŁAWA KOSINIAKA-KAMYSZA, ODBYŁA SIĘ OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA „SAMORZĄD TERYTORIALNY PRZYJAZNY SENIOROM. UNIwersYTETY TRZECIEGO WIEKU W POLSCE”.



MINISTER PRACY I POLITYKI SPOŁECZNEJ WŁADYSŁAW KOSINIAK-KAMYSZ

Konferencję zorganizowali wspólnie Federacja Regionalnych Związków Gmin i Powiatów RP, Stowarzyszenie Gmin i Powiatów Małopolski oraz Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Obradom przewodniczył przewodniczący Federacji Regionalnych Związków Gmin i Powiatów RP, Kazimierz Barczyk.

Profesor Andrzej Biały, prezes PAU, jako gospodarz i inicjator konferencji, w 140. rocznicę powstania Polskiej Akademii Umiejętności przywołał dewizę założycielską tej zasłużonej dla polskiej nauki instytucji – „najlepszym sposobem wydawania pieniędzy jest wydawanie pieniędzy na naukę”. Seniorom przypomniał sentencję Benjamina Franklina, że „nie starzeje się ten, kto nie ma na to czasu”. Zapewnił zebranych, że członkowie PAU są zawsze otwarci na współpracę z uniwersytetami trzeciego wieku.

DOBRY ROK DLA SENIORA

Minister Pracy i Polityki Społecznej Władysław Kosiniak-Kamysz przedstawił referat nt. resortowej polityki senioralnej, koncentrując się na priorytetach programowych i działaniach organizacyjnych oraz prognozach demograficznych. Podsumował dokonania ubiegłego roku i określił główne kierunki działania na rok bieżący.

Podstawowym dokumentem niezbędnym w realizacji szeroko pojętej polityki senioralnej jest Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012-2013, Program aktywności osób starszych ASOS, Departament Polityki Senioralnej i Rada ds. Polityki Senioralnej oraz Rada Działalności Pożytku Publicznego – jako organ opiniodawczo-doradczy ministra.

Minister podkreślił, że w statystycznej aktywności seniorskiej, dzięki staraniom gmin, wójtów, burmistrzów i samorządów, przodują dwa regiony: Mazowsze i Małopolska.

DEMOGRAFIA I PROGNOZY

Minister odniósł się także do prognoz demograficznych. W 38-milionowym społeczeństwie polskim 6,5 mln stanowią osoby w wieku poprodukcyjnym. Z badań GUS, wynika, że średnia wieku życia mężczyzn wzrosła o 8 lat, kobiet o 3 lata, przy obecnej średniej wieku 72 lata (mężczyźni) i 81 lat (kobiety). W ciągu najbliższych 20 lat liczba osób starszych wzrosła z 6,5 mln do 9,6 mln. Najwięcej poprodukcyjnych osób w liczbie 1 mln przybędzie do 2020 roku. O wyzwaniach Małopolski w kontekście starzenia się społeczeństwa i nowym podejściu strategicznym, mówił wicemarszałek Województwa Małopolskiego, Wojciech Kozak.

AKTYWNY SENIOR

Resortowa koncepcja aktywnego starzenia się społeczeństwa zakłada zapewnienie jednostce możliwości bycia jak najdłużej społecznie produktywną. Działalność ta może przyjmować różne formy. Od wolontariatu, pomocy sąsiedzkiej, klubów aktywnego seniora do działalności gospodarczej na rzecz środowiska i społeczności lokalnej.

W tym roku, w ramach współpracy z samorządami, szkołami i centrami kultury będzie realizowanych 420 projektów. Minister inspirował seniorów do jeszcze większej aktywności społecznej.

Oceny Europejskiego Roku Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej dokonał europoseł Czesław Siekierski. Podkreślił on duży wkład polskich

samorządów, ich merytoryczne podejście do problemu, dużą samodzielność i coraz lepsze wykorzystanie doświadczenia życiowego i zawodowego ludzi starszych. Zapewnił, że Unia Europejska gwarantuje seniorom szanse rozwojowe. Coraz wyraźniej podejmuje sprawy społeczne w szerokim spektrum, zwracając baczna uwagę na kontakty międzypokoleniowe.

EDUKACJA OSÓB STARSZYCH

Z danych Eurostatu wynika, że w Polsce kształcenie i szkolenie populacji osób w wieku 50–74 lat nie przekracza jednego procenta, podczas gdy w 27 krajach UE jest 4-krotnie wyższe. Uczestnictwo w różnych formach kształcenia i szkolenia jest silnie uzależnione od wieku, poziomu wykształcenia i form edukacji. Wprowadza się innowacyjne projekty edukacyjne dla seniorów, zarówno rodzime, jak i międzynarodowe.

UNIwersYTETY TRZECIEGO WIEKU

Najstarszą i sprawdzoną formą edukacji osób starszych są UTW. O doświadczeniach, dorobku i formach pracy, zasłużonych w poszerzaniu wiedzy i umiejętności seniorów, w 400 placówkach, działających przy uczelniach, ośrodkach kultury, bibliotekach, organizacjach pozarządowych i innych instytucjach społecznych obejmujących 70 tys. słuchaczy mówiła – z wielką swadą i zaangażowaniem – przewodnicząca Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW mec. Wiesława Borczyk. Stwierdziła ona także, że UTW mogą być świetnymi partnerami do współpracy z administracją publiczną i podmiotami gospodarczymi.

W dyskusji mówiono i ustosunkowano się do zagadnień poruszonych w wypowiedziach referentów. Odbłyły się też 4 prezentacje dobrych praktyk, m.in. zaprezentowane zostały, wydane przez Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń UTW w ramach Rządowego programu ASOS, dwa poradniki: „Jak utworzyć UTW – krok po kroku” oraz „Zarządzanie UTW – krok po kroku”.

■ EDWARD GRETSHEL

Pełna wersja artykułu: www.glosseniora.pl

SPOTKANIE INAUGURACYJNE RADY DO SPRAW POLITYKI SENIORALNEJ

▶ **W UBIEGŁYM ROKU ZOSTAŁ PRZYJĘTY PRZEZ RADĘ MINISTRÓW RZĄDOWY PROGRAM NA RZECZ AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ OSÓB STARSZYCH NA LATA 2012–2013 (PROGRAM ASOS).**

Obejmuje on dwa komponenty: krótkoterminowy i długoterminowy. Komponent krótkoterminowy – konkursowy – polega na realizacji zadań publicznych w drodze otwartego konkursu ofert, przez organizacje działające w sferze pożytku publicznego.

partycypacji od samego początku jej budowania. I stąd pomysł powołania tej Rady. Tylko tak uda się nam sformułować politykę Polski skuteczną wobec wyzwań starzejącego się społeczeństwa. Mam nadzieję również, że Rada stanie się fundamentem przyszłego Parlamentu Seniorów, a także będzie znaczącym partnerem współpracy międzynarodowej w ramach UE.

Na spotkaniu inauguracyjnym Marzena Breza, dyrektor Departamentu Polityki Senioralnej MPiPS, przedstawiła główne



Natomiast komponent długoterminowy zakłada opracowanie – we współpracy z innymi resortami i urzędami centralnymi, samorządem terytorialnym, organizacjami obywatelskimi oraz środowiskami naukowymi i eksperckimi – założeń długofalowej polityki senioralnej.

Gremium, które ułatwi tworzenie długofalowej polityki senioralnej państwa w formule partycypacyjnej, ma być Rada do spraw Polityki Senioralnej. Spotkanie inauguracyjne Rady ds. Polityki Senioralnej odbyło się 18 lutego 2013 r. w Ministerstwie Pracy i Polityki Społecznej. Otworzył je minister Władysław Kosiniak-Kamysz.

– *Przygotowując długofalową politykę senioralną, nie chcemy ograniczać się do przesyłania gotowych propozycji do konsultacji – powiedział minister Władysław Kosiniak-Kamysz. – Chcemy jak najszerszej*

obszary tematyczne i harmonogram prac Rady. Poseł Michał Szczerba, przewodniczący parlamentarnego Zespołu ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku, zreferował inicjatywę utworzenia Obywatelskiego Parlamentu Seniorów, wzorując się na doświadczeniach irlandzkich.

Rada zapoznała się także z realizacją Programu ASOS oraz wysłuchała wystąpienia Krystyny Lewkowicz, prezesa Ogólnopolskiego Porozumienia Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Wśród uczestników spotkania inauguracyjnego znaleźli się przedstawiciele: urzędów centralnych, instytucji samorządowych; pracodawców, związków zawodowych, uczelni, organizacji trzeciego sektora, w tym Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

■ MIŁOŚZ SAŁAĆIŃSKI

CZY POLSKA JEST GOTOWA NA ZDROWĄ STAROŚĆ?

Pod takim hasłem 27 lutego 2013 r. odbyło się w Sali Kolumnowej Sejmu spotkanie poświęcone zdrowemu i bezpiecznemu starzeniu się.

Debatę otworzyła marszałek Sejmu Ewa Kopacz. Na wstępie marszałek podkreśliła rolę rządzących w otaczaniu opieką starszych ludzi.

– *Zdrowe i aktywne starzenie się to wyzwanie stojące nie tylko przed Polską, ale i całą Europą. Spadek liczby urodzeń powoduje starzenie się społeczeństwa. Istnieje więc uzasadniona potrzeba poczynienia kroków na rzecz zdrowego i bezpiecznego starzenia się – mówiła w swoim wystąpieniu marszałek Sejmu.*

W dalszej części spotkania dyskutowano m.in. o tym, czy nasz system jest w stanie poradzić sobie z wyzwaniem starzejącego się społeczeństwa. Podwalinami tej akcji było utworzenie w lipcu 2012 r. Koalicji na rzecz Zdrowego Starzenia. Była to odpowiedź na rosnące potrzeby związane z przemianami demograficznymi.

Do udziału w dyskusji zostali zaproszeni członkowie rządu, parlamentarzyści, eksperci oraz przedstawiciele władz samorządowych i organizacji społecznych. Zastanawiano się w jaki sposób należy zmienić myślenie o ludziach starszych. Jak wynika z danych GUS, osoby w wieku powyżej 65 lat stanowią obecnie 13,5 proc. ludności. Do 2030 r. liczba ta podwoi się.

Wprowadzenie do dyskusji wygłosił przewodniczący Koalicji na rzecz Zdrowego Starzenia się, prof. dr hab. Bolesław Samoliński. Mówca zaznaczył, że zainteresowanie problemami senioralnymi nasiliło się podczas naszego przewodnictwa w Radzie Unii Europejskiej. Jedno z haseł polskiej prezydencji brzmiało „Zdrowa starość zaczyna się w zdrowym dzieciństwie”. Profesor Samoliński podkreślił znaczenie powołania Kongresu Demograficznego. Za bardzo ważny krok mówca uznał wydanie „Białej Księgi zdrowego starzenia się”.

Głos w dyskusji zabierali między innymi podsekretarz stanu w Kancelarii Prezydenta, Irena Wóycicka, rzecznik praw obywatelskich Irena Lipowicz oraz minister pracy i polityki społecznej Włodzimierz Kosiniak-Kamysz.

■ MIŁOŚZ SAŁAĆIŃSKI



KREDYT – NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ

▶ **PARABANKI KUSZĄ WYGODĄ: OFERUJĄ SZYBKI I ŁATWY DOSTĘP DO GOTÓWKI W FORMIE POŻYCZKI NA DOWÓD, PRZEZ INTERNET, „NA SMS”, BEZ ZABEZPIECZEŃ, A NAWET Z DOWOZEM DO DOMU. W reklamach takich szybkich i „łatwych” pożyczek nie mówi się o jednym – że za to wszystko trzeba zapłacić najwyższymi na rynku kosztami zaciągniętego zobowiązania! Zastanów się: czy chcesz zaryzykować dorobek życia dla zaspokojenia chwilowej potrzeby finansowej?**

Wszyscy powinni mieć świadomość zagrożeń płynących z nieprzemyślanego zawierania umów pożyczkowych i mieć wiedzę umożliwiającą dokonanie rzetelnej oceny takich ofert. Klienci firm oferujących usługi finansowe są często nieświadomi, że rzeczywiste roczne oprocentowanie „łatwych pieniędzy” może sięgać nawet kilkudziesięciu tysięcy procent. Potencjalni pożyczkobiorcy ulegają pokusie zdobycia „szybkiej gotówki”, nie zdając sobie sprawy z konsekwencji wynikających z podpisania pozornie prostej umowy pożyczkowej, co w skrajnych przypadkach może doprowadzić nawet do utraty dorobku życia.

Z badań przeprowadzonych na zlecenie Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów (UOKiK) w roku 2012 wynika, że 20 proc. konsumentów w ogóle nie czyta umowy pożyczki przed jej podpisaniem. Brak wiedzy o przysługujących prawach i nieznanostwo warunków, na jakich będzie spłacane zadłużenie, mogą narazić słab-

szych uczestników rynku na poważne konsekwencje finansowe.

Wiele reklam zachęca potencjalnych klientów hasłami „pożyczka bez BIK”, „nawet z komornikiem”, „dla osób ze złą zdolnością kredytową”. Z reguły slogany te kierowane są do konsumentów, którzy mieli w przeszłości problemy z terminową spłatą swoich zobowiązań i dlatego banki odmawiają im kolejnego kredytu. Pożyczka „bez BIK” czy „z komornikiem” jest zwykle bardzo kosztowna. Konsument, decydując się na zaciągnięcie kolejnej „szybkiej pożyczki”, ryzykuje wpadnięciem w tzw. spiralę zadłużenia. A wtedy nie da się już uniknąć egzekucji komorniczej.

HIPOTEKA ODWRÓCONA JAKO JEDNA Z FORM FINANSOWYCH KIEROWANYCH DO SENIORÓW

Hipoteka odwrócona polega na tym, że senior sprzedaje instytucji finansowej (bankowi, funduszowi inwestycyjnemu) nieruchomość, której jest właścicielem, tj. dom lub mieszkanie, w zamian za co instytucja finansowa:

- pozwala seniorowi nadal mieszkać (dożywotnio) w tym domu czy mieszkaniu,
- wypłaca seniorowi pieniądze, tzw. rentę hipoteczną (na ogół jest to stała kwota, płacona w cyklach miesięcznych, aż do śmierci seniora).

Z uwagi na fakt, iż nowym właścicielem nieruchomości staje się instytucja finansowa, oznacza to, że po śmierci seniora ikt z jego rodziny nie może tej nieruchomości

dziedziczyć. Wartość nieruchomości (na bazie której wypłacana jest renta hipoteczna) jest szacowana przez rzeczoznawcę. Z reguły w przypadku takich umów nieruchomości ma cenę niższą o 30–60% niż jej faktyczna cena rynkowa. Kluczowym pytaniem, jakie należałoby sobie postawić, jest: „Co by się stało z seniorem, gdyby instytucja finansowa przestała mu płacić rentę lub, co gorsze, ogłosiła upadłość? Czy zostałby wtedy bezdomnym? Pojawiające się informacje prasowe na ten temat uspokajają, tłumacząc, że:

- w sytuacji niewywiązywania się instytucji finansowej z zobowiązań wobec seniora umowę można sądownie anulować; prawo własności mieszkania wraca wtedy do seniora, a ponadto nie musi on oddawać pobranej już wcześniej renty hipotecznej,
- zawarta umowa w formie aktu notarialnego gwarantuje seniorowi prawo do dożywotniego zamieszkania w domu czy mieszkaniu.

Pamiętać jednak należy, że sądy w Polsce działają opieszale, wystąpiłyby koszty sądowe (np. koszty adwokata), a ponadto seniorzy są często osobami schorowanymi, co dodatkowo utrudniałoby im dochodzenie swoich praw w sądzie.

Decyzję zawarcia umowy o hipotekę odwróconą należy więc bardzo gruntownie przemyśleć, także z dwóch innych powodów:



FOT. FOTOLIA.COM - © ARSDIGITAL

oferowana renta nie jest wysoka, a wypłacana kwota renty jest stała, co oznacza, że inflacja czy kryzysy gospodarcze mogą powodować, iż po paru latach renta stanie się bardzo niska. Ważne jest więc, by zawarta umowa o rentę hipoteczną zawierała zapis o waloryzacji kwoty renty o wskaźnik inflacji.

Korzystniejsze od zawarcia umowy o hipotekę odwróconą może być np. zamiana mieszkania na mniejsze, choćby w tej samej spółdzielni mieszkaniowej, oczywiście, za dopłatą dla seniora z tytułu mniejszego metrażu. Korzyści takiego rozwiązania byłyby następujące:

- oszczędność pieniędzy na niższym czynszu i podatku od nieruchomości oraz podatku za wieczyste użytkowanie gruntu,
- uzyskanie dodatkowych pieniędzy „na czarną godzinę” – za utracony metraż,
- okresowe uzyskiwanie dochodów z odsetek od zainwestowania tych ekstra pieniędzy,
- nieutrata własności nieruchomości, co oznacza, że po śmierci

seniora może być ona dziedziczna, np. przez kogoś z rodziny.

Na ogół warunkiem skorzystania z hipoteki odwróconej jest ukończenie 65 lat. O wysokości renty hipotecznej decyduje:

- wartość nieruchomości (im wyższa, tym wyższa kwota renty hipotecznej),
- wiek seniora w momencie zawierania umowy (im starszy, tym wyższa renta),
- płeć (w związku z tym, że kobiety statystycznie żyją dłużej niż mężczyźni, renta mężczyzny będzie wyższa niż renta kobiety).

Instytucja finansowa opłaca czynsz za mieszkanie. Obowiązkiem seniora jest utrzymywanie mieszkania w dobrym stanie. Umowę mogą zawrzeć także małżonkowie. W takiej sytuacji renta też jest jedna (małżonkowie muszą się nią podzielić) i płacona do śmierci drugiego z małżonków. Renta jest wyliczana dla osoby, która statystycznie będzie żyła dłużej.

„PUŁAPKI” POJAWIAJĄCE SIĘ W NIEKTÓRYCH UMOWACH INSTYTUCJI FINANSOWYCH

Nie warto się zgadzać na następujące, niekorzystne dla seniora, zapisy w umowie:

- zapis dotyczący ograniczonej możliwości odstąpienia od umowy,
- zapis mówiący o możliwości wezwania seniora do zrzeczenia się prawa do korzystania z nieruchomości (nawet za wynagrodzeniem),
- wysokie kary pieniężne w przypadkach nienależytego wykonania zobowiązania przez seniora,
- zapis o ograniczeniu do przyjęcia na zamieszkanie innych osób niż małżonek.

Warto wiedzieć, że niektóre z postanowień zawarte na wzorcach umów instytucji finansowych zostały zakwestionowane przez Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów.

■ ARTUR GRABOWSKI
– prezes Stowarzyszenia „Możesz więcej”



CHCESZ ZACIĄGNĄĆ BEZPIECZNĄ POŻYCZKĘ? ZAPAMIĘTAJ!

1. SPRAWDŹ WIARYGODNOŚĆ FIRMY

Listę podmiotów objętych nadzorem finansowym można znaleźć na stronie: www.knf.gov.pl lub na stronie internetowej kampanii: www.zanim-podpiszesz.pl, a także sprawdzić pod bezpłatnym numerem infolinii: 800 290 479.

2. POLICZ KOSZT CAŁKOWITY POŻYCZKI

Sprawdź, jaka jest całkowita kwota do zapłaty. Każdy podmiot udzielający pożyczki musi obowiązkowo poinformować o wysokości rzeczywistej rocznej stopy oprocentowania pożyczki (RRSO) oraz o całkowitej kwocie do zapłaty.

3. DOKŁADNIE PRZECZYTAJ UMOWĘ

Szczególnie zwróć uwagę na następujące elementy:

- ▶ czy oprocentowanie pożyczki nie jest znacznie wyższe niż inne oferty na rynku;
- ▶ czy firma wymaga wniesienia wysokiego zabezpieczenia pożyczki, zanim pożyczka zostanie udzielona – brak terminowego spłacania pożyczki może się wiązać z utratą zabezpieczenia, którego wartość najczęściej znacznie przewyższa kwotę zadłużenia albo które może mieć dla nas wartość sentymentalną;
- ▶ czy zapisy umowy uprawniają firmę do wyznaczenia zabezpieczenia w przyszłości, wedle uznania firmy;
- ▶ czy pojawiają się dodatkowe opłaty zapisane w umowie, np. za rozpatrzenie wniosku, prowizje, opłaty za wizyty przedstawiciela pożyczkodawcy w domu, ubezpieczenia – jeśli tak, to policz je, suma tych opłat może znacznie podwyższyć koszt pożyczki (być może firma w ogóle nie zamierza udzielić pożyczki, a jedynie pobrać opłaty ponoszone przez klienta z góry!).

4. NIE PODPISUJ, JEŚLI NIE ROZUMIESZ

Nie należy korzystać z usług finansowych, których się nie rozumie. Jeśli oferujący usługi nie chce lub nie potrafi wyjaśnić ich zasad, lepiej zrezygnować z takiej propozycji.

WIĘCEJ INFORMACJI:

www.zanim-podpiszesz.pl

<http://www.youtube.com/user/zanimpodpiszesz>

**NIE DAJ SIĘ NABRAĆ
SPRAWDŹ,
ZANIM PODPISZESZ**

**CZTERY ZASADY
BEZPIECZNYCH
POŻYCZEK**

www.zanim-podpiszesz.pl
Sprawdź, czy firma objęta jest nadzorem państwowym:
800 290 479

KRAKÓW PRZYJAZNY SENIOROM



► **CZY W KRAKOWIE SĄ MIEJSCA PRZYJAZNE SENIOROM?** Jeśli tak, to ile ich jest? Dlaczego są lubiane i wyjątkowe? Czy są znane? To tylko kilka z pytań, które towarzyszyły organizatorom akcji „Miejsce przyjazne seniorom”.

Z liczby i różnorodności prowadzonych w Krakowie akcji można wnioskować, iż jest to miasto, w którym zwraca się szczególną uwagę na wyróżnianie, promowanie miejsc dostosowanych do potrzeb określonych odbiorców. Realizowanym od wielu lat akcjom „Kraków przyjazny maluchom” czy „Kraków bez barier” towarzyszyły także inne inicjatywy, których celem było wskazanie miejsc przyjaznych m.in.: rowerzystom, rodzinom, psom, a nawet chodzącym w szpilkach.

Do roku 2011 żadne z realizowanych przedsięwzięć o wspomnianym charakterze nie było organizowane z myślą o seniorach, a przecież w Krakowie mieszka ponad 140 tys. osób po 60. roku życia, co stanowi 19 proc. ogółu mieszkańców. Osoby powyżej 60 lat mogą i chcą aktywnie korzystać z życia. To poważna grupa, partner, o którym należy pamiętać, klient przyszłości, o którego względy warto zabiegać. Świadomość tego faktu nie jest powszechna, mimo że pożegnany 2 miesiące temu rok 2012 ogłoszony był Europejskim Rokiem Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej.

POROZUMIENIE, AKCJA...

24 maja 2011 roku Gmina Miejska Kraków oraz Województwo Małopolskie podpisały porozumienie o współpracy na rzecz

poprawy sytuacji społecznej osób starszych oraz budowania pozytywnego wizerunku starości.

Działając w trosce o małopolskich seniorów, kierując się obowiązkiem poprawy jakości życia osób starszych, ułatwieniem dostępu do powszechnych dóbr użyteczności publicznej oraz wzmacnianiem pozycji seniorów w życiu społecznym, podejmujemy się realizacji wspólnych przedsięwzięć. Osoby starsze, będące niezmiennie ważnym ogniwem życia społecznego, należy traktować ze szczególnym poszanowaniem i godnością, z troską spoglądać na ich potrzeby oraz stwarzać warunki do ich realizacji. Dążymy do tego, aby osoby starsze i problemy, z którymi się borykają, nie były traktowane marginalnie, lecz stały się podstawą do podejmowania systemowych działań ukierunkowanych na sprostanie wyzwaniom starzejącej się populacji.

Tak zadeklarowały w preambule strony porozumienia rozpoczynając tym samym pierwszą edycję akcji „Miejsce przyjazne seniorom”.

Jej celem jest promowanie miejsc funkcjonujących na terenie Krakowa, takich jak: kawiarnie, sklepy, apteki, instytucje: kulturalne, edukacyjne, rekreacyjne, użyteczności publicznej i inne, odpowiadające na potrzeby starszych mieszkańców, poprzez dostosowanie swojej architektury oraz oferowanie produktów, usług i zniżek specjalnie skierowanych do tej grupy, w których osoby starsze czują się miło i swobodnie, są godnie traktowane i obsługiwane.



GALA FINAŁOWA II EDYCJI AKCJI „MIEJSCA PRZYJAZNE SENIOROM”

FOT. WIESŁAW MAJKA

– Z jednej strony chcieliśmy docenić dotychczasowy wysiłek, ofertę i charakter miejsc, które od dłuższego już czasu działają z myślą o osobach starszych, z drugiej zachęcić pozostałe do pójścia tą drogą. Wiemy, że dla wielu instytucji akcja była pozytywnym bodźcem dla rozszerzenia swojego profilu, przygotowania nowych propozycji i projektów. To budzi satysfakcję i zarazem nadzieję, że wraz z kolejnymi edycjami akcji – miejsc przyjaznych seniorom w Krakowie będzie coraz więcej – mówi Prezydent Miasta Krakowa Jacek Majchrowski.

Równorzędnymi organizatorami akcji „Miejsce przyjazne seniorom” są Województwo Małopolskie oraz Gmina Miejska Kraków. Ze strony Województwa porozumienie realizuje Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie, ze strony Gminy Miejskiej Kraków – Wydział Spraw Społecznych Urzędu Miasta Krakowa.

– Mam nadzieję, że dzięki naszej współpracy troska o osoby starsze stanie się powszechnym nawykiem, a o potrzebach seniorów pamiętać będziemy na co dzień – wszyscy bez wyjątku: w domach kultury, w urzędach,

aptekach, w sklepach, kawiarniach i teatrach – podkreślił prezydent Krakowa w słowie przewodnim do pierwszego wydania informatora towarzyszącego akcji.

Akcja skierowana jest do wszystkich instytucji zainteresowanych uzyskaniem certyfikatu „Miejsce przyjazne seniorom”. Miejsca wybrane w ramach akcji otrzymują certyfikat i są oznaczone specjalnym znakiem informującym o wyróżnieniu.

I I I EDYCJA...

Dotychczas przeprowadzono już dwie edycje akcji (w latach 2011 i 2012). W pierwszej edycji spośród 43 zgłoszeń 24 miejsca zostały uhonorowane specjalnymi certyfikatami „Miejsce przyjazne seniorom”. W drugiej edycji wręczono 26 certyfikatów. Dodatkowo listami gratulacyjnymi za podejmowane inicjatywy na rzecz seniorów wyróżniono łącznie 19 podmiotów.

Uroczyste ogłoszenie wyników wraz z wręczeniem certyfikatów rokrocznie odbywa podczas uroczystej Gali Finałowej, a uhonorowane instytucje i firmy wraz z opisem działalności są prezentowane w miejskim

serwisie internetowym „Kraków dla seniora” www.dlaseniora.krakow.pl oraz w informatorze wydawanym po zakończeniu danej edycji akcji.

■ SYLWIA DROŹDŹ

Referat Miejskiego Ośrodka Wspierania Inicjatyw Społecznych Mowis, Wydział Spraw Społecznych Urzędu Miasta Krakowa



TWORZYMY BAZĘ MIEJSC PRZYJAZNYCH SENIOROM!

Zapraszamy wszystkie miasta do zgłaszania instytucji, firm i innych miejsc przyjaznych osobom starszym! Ich listę publikować będziemy na naszym portalu www.glosseniora.pl.

Zgłoszenia przyjmowane są drogą elektroniczną – e-mail: glos.seniora@manko.pl. W temacie wiadomości prosimy o wpisanie hasła: „Miejsca przyjazne seniorom”.

JEDYNE TAKIE MIEJSCE W KRAKOWIE

TANIEC ZNANY JEST LUDZKOŚCI OD ZAWSZE. TOWARZYSZYŁ JUŻ RYTUAŁOM LUDÓW PIERWOTNYCH, BY WKROCYĆ Z CZASEM NA SALONY.

– Ruch przy muzyce to rodzaj aktywności angażującej wszystkie partie mięśni i stawy, stymuluje stronę psychiczną, wspomaga sprawność intelektualną, odpręża, poprawia samopoczucie, ułatwia procesy adaptacyjne, rodzi poczucie własnej wartości, pewności siebie i samodzielności, kształtuje i umacnia więzi międzyludzkie, uczy współdziałania i współodpowiedzialności, wpływa na świadomość ciała i ruchu, poprawia orientację czasowo-przestrzenną, koordynację i pamięć ruchową – jednym tchem wynikające z tańca korzyści dla ciała i duszy wymieniają zwolennicy tej formy aktywności ruchowej, uczestniczący w zajęciach krakowskiego Studia Tańca GOSZa.

Studio Tańca GOSZa powstało z potrzeby serca Małgorzaty Szyda. Ta uczennica prof. M. Wieczystego, tancerka tańca towarzyskiego, uczestniczka turniejów tanecznych w kraju i za granicą, sędzia tańca sportowego, trener I klasy tańca sportowego, prowadząca od lat stowarzyszenie – Klub Taneczny – dla dzieci i młodzieży przed pięcioma laty postanowiła zrobić coś dla dojrzałych dorosłych.

Przez parkiet GOSZy przewinęło się w tym czasie ponad 500 osób, uczestniczących w: gimnastyce tanecznej w rytmach latynoamerykańskich, zajęciach z tańca towarzyskiego w grupach o różnym stopniu wtajemniczenia, warsztatach jednego tańca, sobotnich wieczorkach tanecznych, wyjazdowych zajęciach tanecznych i wreszcie w Konkursie Tańca Seniorów o Puchar Radości Życia.

– W GOSZy nie obowiązują żadne karnety, opłaty członkowskie, deklaracje udziału, nie mamy przypisanых grup. Całkowita dowolność udziału w zajęciach bardzo

nam odpowiada. Świadomość, że przychodzimy, kiedy chcemy i tak często jak chcemy, stwarza dodatkową atmosferę i klimat tego miejsca. Ten pozorny brak dyscypliny to też element psychicznej rehabilitacji. Przychodząc, zawsze zyskujemy – mówią Danuta i Stanisław Kuśnierz oraz Emilia i Roman Gołąbek, stali bywalcy klubu.

Dla p. Grażyny, singielki, wizyty w GOSZy stały się sposobem na życie. Od samego początku przychodzi na zajęcia kilka razy w tygodniu. Można by rzec – weteranka. Była na wszystkich wyjazdach, a było ich już siedem. Fakt, że nie ma pary, wcale jej nie przeszkadza.

Przychodzą tu pary i osoby samotne. Wyjazdy, konkursy, wieczorki zbliżają ludzi sobie obcych. Grupa czynnych tanecznie liczy około 200 osób. „GOSZacy”, bo tak o sobie mówią, stanowią swoistą liczną rodzinę. Kontakty z klubu przenoszą się na grunt prywatny.

Inicjatywa Studia GOSZa znalazła uznanie seniorów. W roku 2012 po raz drugi zarekomendowali Studio jako miejsce przyjazne seniorom. Ich odczucia znalazły potwierdzenie w przyznanej przez Prezydenta Miasta Krakowa kolejnym certyfikacie. Studio jest więc MIEJSCEM PRZYJAZNYM SENIOROM roku 2011 i 2012.

■ ANNA POWŁOKA



9 LUTEGO ODBYŁ SIĘ KOLEJNY, III KONKURS TAŃCA SENIORÓW O PUCHAR RADOŚCI ŻYCIA POŁĄCZONY Z WIECZOREM TANECZNYM

ZAPIS WINDYKACYJNY

– NOWOŚĆ W PRAWIE SPADKOWYM

■ ŁATAŁA
■ I WSPÓLNICY



Do tego, aby zostać właścicielem majątku pozostawionego przez zmarłego, trzeba było przeprowadzić postępowanie sądowe o stwierdzenie nabycia spadku, a następnie dokonać tzw. działu spadku, czyli określić, komu przypadną na własność poszczególne składniki majątkowe. Takie postępowania spadkowe trwały czasem bardzo długo, nawet latami.

Spadkodawca mógł co prawda dokonać tzw. zwykłego zapisu, lecz zapis taki jest tylko zobowiązaniem spadkobierców do wydania danej rzeczy wskazanej osobie. Określona rzecz nie trafia więc bezpośrednio do tej osoby i nie nabywa ona jej własności. Często w związku z tym pojawiają się spory między spadkobiercami, które kończą się w sądzie.

ZAPIS WINDYKACYJNY ZOSTAŁ SKONSTRUOWANY JAKO INSTYTUCJA ALTERNATYWNA W STOSUNKU DO DZIEDZICZENIA. WRAZ Z WPROWADZENIEM INSTYTUCJI ZAPISU WINDYKACYJNEGO ISTOTNIE POSZERZONA ZOSTAŁA SWOBODA TESTOWANIA. SWOBODA TESTOWANIA OZNACZA, ŻE KAŻDA OSOBA MOŻE DYSPONOWAĆ SWOIM MAJĄTKIEM NA WYPADEK ŚMIERCI.

Prawo określa to mianem rozrządzenia majątkiem. Każdy testament musi zawierać rozrządzenia majątkowe, czyli określone dyspozycje majątkowe na wypadek śmierci. Rozrządzeniem majątkowym na wypadek

▶ **DO TEJ PORY W TESTAMENCIE NIE MOŻNA BYŁO BEZPOŚREDNIO PRZEKAZAĆ KONKRETNEGO SKŁADNIKA MAJĄTKU OKREŚLONEJ OSOBIE.** Nawet gdy spadkobierca wskazał w testamencie, że mieszkanie ma przyspaść np. córce, a dom letniskowy synowi, to i tak spadkobiercy nabywali wspólnie wszystkie składniki majątku wchodzące do spadku, a udział każdego z nich w tym spadku był określony w formie ułamka, np. w wysokości jednej drugiej majątku dla jednego dziecka i jednej drugiej dla drugiego.

śmierci będzie więc m.in. powołanie spadkobiercy do całości spadku (np. „ustanawiam jedynym spadkobiercą mojego syna Jana Kowalskiego”), bowiem z chwilą śmierci testatora całość spadku przypadnie na rzecz spadkobiercy. Jest dodatkową formą wyrażenia swojej woli przez spadkodawcę, w kodeksie cywilnym dotychczas nieznaną.

ZAPIS WINDYKACYJNY JEST NOWYM SPOSOBEM PRZENIESIENIA PRAW MAJĄTKOWYCH NA WYPADEK ŚMIERCI.

W świetle nowych przepisów zapis windykacyjny jest formą oświadczenia woli spadkodawcy, w którym postanawia on, że oznaczona osoba nabywa określony przedmiot z chwilą otwarcia spadku. Przykładowo: spadkodawca może powołać do spadku swoją córkę i zobowiązać ją, aby przekazała bratankowi określoną kwotę pieniędzy lub spadkodawca w testamencie może zapisać siostrzenicy samochód. Skutek rozporządzający rozrządzenia testamentowego (bezpośrednia zmiana w zakresie przejścia majątku) następuje w chwili otwarcia spadku, czyli w chwili śmierci spadkodawcy.

Wymogi, jakie trzeba spełnić, aby w sposób ważny został ustanowiony zapis windykacyjny, są następujące: zapis windykacyjny może być umieszczony w testamencie sporządzonym w formie aktu notarialnego. Zapis umieszczony w testamencie sporządzonym w innej formie niż notarialna może wywoływać jedynie skutki prawne zapisu zwykłego. Przedmiotem zapisu windykacyjnego musi być rzecz oznaczona co do tożsamości (czyli np. samochód, obraz), zbywalne prawo

majątkowe (np. spółdzielcze własnościowe prawo do lokalu mieszkalnego), przedsiębiorstwo lub gospodarstwo rolne, lub ustanowienie na rzecz zapisobiercy użytkownika lub służebności. Pieniądze, które są rzeczami oznaczonymi co do gatunku, nie mogą być przekazywane w drodze zapisu windykacyjnego. Spadkodawca może też takim zapisem ustanowić na rzecz określonej osoby służebność (np. dojazd do nieruchomości, prawo przejścia, przejazdu, przepędu bydła, korzystania ze studni, zbioru owoców, połowu ryb, wydobywania żwiru, pobierania ściółki z cudzego lasu, prawo oparcia budynku o budynek sąsiada, ograniczenie wysokości zabudowy, służebność przechodu lub mieszkania w cudzym budynku itp.) lub użytkowanie (korzystanie z cudzej rzeczy, jak np. działki i owoców, jakie na niej rosną). Zapisem windykacyjnym mogą być też objęte przedmioty, które wchodzą w skład majątku wspólnego małżonków, którzy pozostają w ustroju wspólności ustawowej, czyli z mocy ustawy powstał między małżonkami ustrój wspólności majątkowej, jeżeli wcześniej nie zawarli umowy majątkowej małżeńskiej (tak orzekł Sąd Najwyższy w orzeczeniu o sygnaturze akt III CZP 46/12).

USTANOWIENIE W TESTAMENCIE SPADKOBIERCÓW NIE POZWALA SPADKODAWCY NA PRZESĄDZENIE O TYM, JAKIE KONKRETNIE PRZEDMIOTY PRZYPADNĄ POSZCZEGÓLNYM SPADKOBIERCOM, PONIEWAŻ MOŻE TO TYLKO OKREŚLIĆ WIELKOŚĆ KORZYŚCI PRZYPADAJĄCYCH SPADKOBIERCOM ZE SPADKU.

Wola zmarłego co do sposobu podziału spadku nie ma jednak mocy prawnie wiążącej. Spadkodawca, który powołuje do spadku, powołuje do części majątku, jak np. do 1/3 spadku, 1/2, 2/5 itp. Spadkodawca, który powołuje do części spadku, nie może jednak do tych części przypisać konkretnych przedmiotów. Dlatego mówi się, że spadkodawca nie może dokonać w testamencie działu spadku. Innymi słowy, spadkodawca nie może powołać kogoś do części spadku i jednocześnie wskazać w testamencie, że ta część obejmuje konkretne przedmioty (np. dom, samochód i 1/3 oszczędności). Na gruncie polskiego prawa takie zapisy są niedopuszczalne. W ostatnich dniach weszła w życie zmiana ustawy, która dopuszcza zapisywanie konkretnych przedmiotów konkretnym osobom.

ZAPIS WINDYKACYJNY NATOMIAST POZWALA SPADKODAWCY NA PRZEZNACZENIE KONKRETNICH PRZEDMIOTÓW WSKAZANYM OSOBOM, TAK ABY WOLA SPADKODAWCY ZOSTAŁA DOCHOWANA.

Osoba, na rzecz której zostanie przekazany określony przedmiot ze spadku, czyli tzw. zapisobierca windykacyjny, otrzyma zawsze i wyłącznie przedmiot wskazany w testamencie. W praktyce sporządzenie przez spadkodawcę zapisu windykacyjnego na rzecz określonej osoby oznacza, że osoba ta nabędzie określony przedmiot zapisu w chwili śmierci spadkodawcy. Na przykład w przypadku, gdy przedmiotem zapisu jest mieszkanie, to osoba, na rzecz której zostało ono zapisane, staje się jego właścicielem już w chwili śmierci spadkodawcy.

Osoba uprawniona nabywa zapis windykacyjny w chwili otwarcia spadku (czyli zgodnie z polskim ustawodawstwem w chwili śmierci spadkodawcy), jednak do chwili upływu terminu do odrzucenia zapisu (6 miesięcy od momentu, kiedy zapisobierca dowiedział się o treści testamentu pozostawionego przez zmarłego) nabycie to jest tymczasowe. Stan tymczasowości, jaki powstaje w momencie otwarcia spadku (śmierci spadkodawcy), oznacza, że prawa do przedmiotu zapisu windykacyjnego za-

pisobierca może wykazać jedynie prawomocnym postanowieniem o stwierdzeniu nabycia spadku lub zarejestrowanym aktem poświadczenia dziedziczenia. Dopiero z tą chwilą może wykonywać przyznane mu prawa, na przykład złożyć wniosek o wpis w księdze wieczystej dotyczący wpisania go jako nowego właściciela nieruchomości zapisanej mu przez spadkodawcę, żądać spłaty długu, wydania rzeczy itp.

JEDNAK SAMO NABYCIE PRZEDMIOTU ZAPISU WINDYKACYJNEGO NASTĘPUJE NIEZALEŻNIE OD WOLI I WIEDZY OSOBY, KTÓREJ ZOSTAŁ ON ZAPISANY. SKUTEK TAKI NASTĘPUJE TAKŻE WTEDY, KIEDY DO JEGO REALIZACJI NIEZBĘDNE JEST PODJĘCIE DODATKOWYCH CZYNNOŚCI, JAK NA PRZYKŁAD WPIS DO KSIĘGI WIECZYSTEJ LUB UZYSKANIE ZGODY OSOBY TRZECIEJ.

Bezskuteczny upływ (niezłożenie oświadczenia o odrzuceniu spadku) wyżej wspomnianego okresu 6 miesięcy oznacza, że spadkobierca przyjął zapis.

Zapisobierca windykacyjny może wykonywać przyznane mu prawa, jak na przykład złożyć wniosek o wpis w księdze wieczystej, żądać wydania rzeczy itd. dopiero z chwilą prawomocnego postanowienia sądu o stwierdzeniu nabycia spadku albo zarejestrowaniu aktem poświadczenia dziedziczenia.

Zapis windykacyjny jest bezskuteczny w przypadku, gdy w chwili otwarcia spadku przedmiot zapisu nie należy do spadkodawcy lub spadkodawca był zobowiązany do jego zbycia. Jeżeli przedmiotem zapisu jest ustanowienie dla zapisobiercy użytkowania lub służebności, zapis jest bezskuteczny, gdy w chwili otwarcia spadku przedmiot majątkowy, który miał być obciążony użytkowaniem lub służebnością, nie należy do spadku albo spadkodawca był zobowiązany do jego zbycia. Zapis jest bezskuteczny i nieważny, jeżeli został dokonany pod warunkiem albo z zastrzeżeniem terminu (w sytuacji gdy uzależnia się ważność zapisu od jakiegoś przyszłego, niepewnego zdarzenia, np. pod warunkiem, że nie sprzeda

samochodu). Jednak zapis windykacyjny, który jest nieważny ze względu na zastrzeżenie warunku lub terminu, wywołuje skutki zapisu zwykłego dokonanego pod warunkiem albo z zastrzeżeniem terminu, chyba że co innego wynika z treści testamentu lub z okoliczności. Oznacza to, że spadkodawca może (również pod jakimś warunkiem albo z zastrzeżeniem terminu) zobowiązać spadkobiercę do spełnienia określonego świadczenia majątkowego na rzecz określonej osoby – zapisobiercy.

Podsumowując, za niewątpliwą zaletę wprowadzenia zapisu windykacyjnego należy uznać możliwość wpływania przez spadkobiercę na los określonego składnika swojego majątku i natychmiastową realizację jego woli. Należy jednak wziąć pod uwagę, że osoba, na rzecz której został dokonany zapis windykacyjny, ponosi odpowiedzialność za długi spadkowe, może zostać zobowiązana do zapłaty zachowku innym osobom, a nawet w przypadku spełnienia kilku przesłanek może zostać uznana za „zwykłego” spadkobiercę, czyli jeżeli spadkobierca zapisze w testamencie określonej osobie poszczególne przedmioty majątkowe, które wyczerpują prawie cały spadek, to w razie wątpliwości tę osobę uważa się nie za zapisobiercę, ale za spadkobiercę powołanego do całego spadku.

ZAPIS WINDYKACYJNY MOŻE MIEĆ DUŻE ZNACZENIE DLA PRZEDSIĘBIORCÓW, PONIEWAŻ MOŻE UŁATWIĆ PRZEKAZYWANIE FIRMY PO ŚMIERCI JEJ DOTYCHCZASOWEGO WŁAŚCIELA. JEŻELI ODPOWIEDNIO WCZEŚNIE WŁAŚCIEL FIRMY ZADBA O SUKCESJĘ, WSKAZUJĄC PRZY TYM SWOJEGO NASTĘPCĘ, TO ZAPEWNI TO DALSZE I SPRAWNE FUNKCJONOWANIE FIRMY BEZ ZBĘDNYCH SPORÓW.

Mając na uwadze zarówno zalety, jak i wady zapisu windykacyjnego, należy uznać, że nie zawsze jest on najkorzystniejszym rozwiązaniem, a przed podjęciem decyzji o jego dokonaniu warto skorzystać z porady prawnika.

■ EVELINA ZELEK
KANCELARIA ŁATAŁA I WSPÓLNICY SP. KOMANDYTOWA

PROGRAM GRUNDTVIG DLA SENIORÓW

▶ **W KWIETNIU TEGO ROKU MINIE SZEŚĆ LAT OD SPOTKANIA ZAŁOŻYCIELSKIEGO STOWARZYSZENIA UNIwersYTETU TRZECIEGO WIEKU W CHRZANOWIE.** Patronat merytoryczny i honorowy sprawuje nad nim Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie. W ciągu tych kilku lat chrzanowski UTW swoim działaniem zdobył uznanie nie tylko na terenie powiatu. „Studenci” z Chrzanowa mają możliwość uczestniczenia w wielu interesujących wykładach i zajęciach, wyjazdach, a także w tygodniowych warsztatach teatralnych, muzycznych, językowych i sportowych poza Chrzanowem.

Działalność stowarzyszenia wykracza również poza granice kraju. W ramach programu Grundtvig UTW Chrzanów realizował w latach 2009–2011 – we współpracy z partnerami z Irlandii, Włoch, Portugalii, Niemiec i Finlandii – wielostronny projekt pod nazwą „Laterlife” (ang. „późniejsze życie”). Dzięki efektywnej współpracy i bezpośrednio zaangażowaniu osób starszych powstał portal „Connect in Laterlife” – odpowiednik Facebooka dla seniorów.

CZYM JEST PROGRAM GRUNDTVIG?

Jest to jeden z czterech głównych składników programu Komisji Europejskiej „Uczenie się przez całe życie” (z ang. *Life-long Learning Programme* – LLP), realizowanego w latach 2007–2013. Wspomaga on edukację niezawodową tych osób dorosłych, które wymagają specjalnego wsparcia, w tym również seniorów. Co wyróżnia projekty realizowane w ramach programu Grundtvig spośród innych? Przede wszystkim jest to ich międzynarodowy wymiar.

Poniżej zaprezentuję na przykładach kilka różnych akcji programu.

Aktualnie wspólnie z partnerem z Litwy w Chrzanowie realizowany jest Projekt Wolontariatu Seniorów „*Action never grows old*” (aktywność nigdy się nie starzeje). Ponieważ seniorzy są nieocenionym źródłem mądrości i doświadczenia, zatem projekty te mają na celu: naukę, wymianę doświadczeń i wiedzy oraz przekazanie tych wartości osobom za granicą. W ciągu dwóch lat sześciu seniorów z Chrzanowa pojedzie na kilka tygodni do Wilna, aby brać udział w przygotowywaniu imprez kulturalnych organizowanych przez Ratusz Wileński. Chrzanów będzie gościł seniorów z Litwy, którzy wezmą udział w pracach biblioteki, domu kultury i skansenu. Wyjeżdżający Polacy i Litwini podzielą się z gospodarzami swoimi zwyczajami, kulturą i kuchnią.

Wraz ze Stowarzyszeniem Miłośników Ziemi Krzeszowickiej realizuję dwuletni Projekt Partnerski o nazwie „*Not Too Late To Learn*” (na naukę nigdy nie jest za późno), w którym współpracujemy z organizacjami z Turcji, Włoch i Czech. W ramach tego projektu nauczyciele i uczniowie LO i ZSP w Krzeszowicach jako wolontariusze szkolą seniorów w posługiwaniu się komputerem. Podczas projektu przewidziane są międzynarodowe warsztaty komputerowe dla seniorów z państw biorących w nim udział.

W czasie realizacji projektów w ramach programu Grundtvig miałem możliwość spotkać się z seniorami z kilku państw Unii Europejskiej oraz Turcji. Okazało się, że pomimo różnic kulturowych seniorzy są w stanie bardzo łatwo się porozumieć ze względu na podobne problemy. Wszędzie spotykałem się z życzliwością, otwartością i wieloma pytaniami. Do dziś utrzymuję

kontakty z ludźmi, których poznałem w trakcie realizacji projektów programu Grundtvig. Dzielimy się nie wiadomościami o życiu osobistym, ale też pomysłami na projekty i działania. Nas, seniorów, o wiele więcej łączy niż dzieli.

Słuchaczki UTW, Ewa Labisko i Janina Kupcza, wzięły udział w warsztatach Grundtviga „Muzyka etniczna i terapia w kontekście europejskim” w Wilnie. Oto ich relacja:

„W zajęciach prowadzonych w języku angielskim uczestniczyli przedstawiciele Polski, Litwy, Łotwy, Turcji, Grecji, Austrii, Niemiec i Hiszpanii. Zajęć było bardzo dużo, praktycznie cały dzień był wypełniony i wszystkie bardzo ciekawie prowadzone. Jedzenie i zakwaterowanie było naprawdę wspaniałe. Codziennie brałyśmy udział w wykładach i zajęciach ruchowych związanych z muzyką. Oprócz zajęć warsztatowych mogłyśmy zwiedzić miejsca związane z Polską, takie jak: Ostra Brama, pomnik Adama Mickiewicza, miejsce uwięzienia Mickiewicza i Filaretów oraz zamek.

Całą grupą odwiedziliśmy ośrodek dla chorych na Alzheimera. Po trzech dniach w Wilnie wyjechaliśmy do Alytus, zwiedzając po drodze zamek w Trokach. W Alytus



SŁUCHACZKI UTW, EWA LABISKO I JANINA KUPCZA, WZIĘŁY UDZIAŁ W WARSZTATACH GRUNDTVIGA W WILNIE.

spotkali się z nami przedstawiciele miejscowych władz. Wzięliśmy udział w konkursie dla dzieci tej szkoły. Uczniowie zaprezentowali nam również wykonane przez siebie piękne rękodzieła.

Na zakończenie warsztatów każdego z nas żegnano melodiami narodowymi. Przed powrotem do Polski zwiedziłyśmy drogi sercu każdego Polaka cmentarz na Rossie, którego urok i klimat robił na nas duże wrażenie. Po przyjeździe otrzymałyśmy podziękowania od wszystkich uczestników i organizatorów”.

Dla kadry instytucji zajmujących się edukacją dla dorosłych przewidziane są kursy doskonalenia zawodowego. Przez udział w nich można podnieść swoje kwalifikacje, m.in. w zakresie edukacji, zarządzania organizacją i projektami. Mogę polecić kurs w Pireusie w Grecji, przeznaczony dla osób zajmujących się projektami międzynarodowymi.

JAK SZUKAĆ PARTNERÓW DO PROJEKTÓW?

Można ich znaleźć na stronach internetowych, np. www.linkedin.com, chociaż najciekawsza jest możliwość bezpośredniego kontaktu podczas seminariów kontaktowych. Organizowane są one dla przedstawicieli organizacji szukających partnerów do wspólnych projektów i umożliwiają wstępne ustalenia dotyczące przyszłych działań.

Niestety, stosunkowo mało polskich organizacji senioralnych bierze udział w akcjach programu Grundtvig. Wynika to z małej wiedzy o programie oraz bariery językowej. Szkoda, bowiem jest to jedna z najbardziej przyjaznych merytorycznie i finansowo możliwości uzyskania grantów na realizację ciekawych pomysłów. Mogą to być na przykład: kursy komputerowe lub językowe, projekty kulturowe lub wolontariackie. Otrzymane granty umożliwiają na przykład: zakup sprzętu, materiałów, dofinansowanie imprez i wszystkich działań służących do realizacji projektu. A przede wszystkim, dzięki obligatoryjnym wyjazdom zagranicznym, pozwalają na międzynarodowe kontakty. Współpraca z zagranicznymi partnerami daje możliwość wymiany doświadczeń i pomysłów oraz



ZBIGNIEW DURCZOK, WICEPREZES UNIwersYTETU TRZECIEGO WIEKU W CHRZANOWIE Z SENIORKAMI Z TURCJI

mobilizuje do nauki języków obcych. Pobyt za granicą jest też okazją do poznania innych kultur i zwyczajów.

Wszystkie informacje o programie można znaleźć na stronie www.grundtvig.org.pl, a pracownicy polskiego Zespołu Programu Grundtvig rzeczowo i bardzo życzliwie wyjaśnią wszystkie wątpliwości.

NIE JEST ZA PÓŹNO – APLIKUJ!

W tym roku można jeszcze skorzystać z dwóch akcji Grundtviga. Są to Warsztaty Grundtviga i Projekt Wolontariatu Seniorów.

Warsztaty Grundtviga umożliwiają bezpłatny udział indywidualnych uczestników w projektach organizowanych przez zagraniczne organizacje. Wiele z nich jest adresowanych specjalnie dla seniorów. Ze względu na bogactwo tematyki każdy ma możliwość znalezienia interesujących go warsztatów. Aby wziąć udział w takich warsztatach, należy znaleźć odpowiedni temat i napisać do organizatora. Link do listy warsztatów znajduje się na stronie Grundtviga. Po akceptacji, należy wypełnić nadesłany krótki formularz i kupić bilet, którego koszty zostaną zwrócone przez organizatorów. Wszystkie koszty pobytu – zakwaterowanie, wyżywie-

nie i lokalne przejazdy pokrywa organizator. Większość zajęć odbywa się w języku angielskim, ale często wystarczy jego elementarna znajomość. Z chrzanowskiego UTW w takich warsztatach uczestniczyło już kilka osób. O udziale w jednym z nich można przeczytać na stronie www.glosseniora.pl/europejski-parlament-seniorow.

31 marca mija termin składania wniosków o grant na realizację Projektu Wolontariatu Seniorów. W dwuletnim projekcie biorą udział dwie organizacje partnerskie. Obydwie organizacje wymieniają się wolontariuszami w liczbie od dwóch do sześciu na okres od trzech do ośmiu tygodni. Koszty przejazdu, ubezpieczenia i pobytu pokrywane są z grantu. Znalezienie partnerów ułatwią informacje umieszczone na stronie www.grundtvig.org.pl, w zakładce „Projekty Wolontariatu Seniorów”.

Od 2014 r. Komisja Europejska planuje zastąpienie poprzednich programów przez program „Erasmus dla wszystkich”.

■ ZBIGNIEW DURCZOK
wiceprezes Uniwersytetu Trzeciego Wieku
w Chrzanowie (<http://utwch.wordpress.com/>),
Stowarzyszenie Miłośników Ziemi Krzeszowickiej

TWÓRZ LEPSZĄ RZECZYWISTOŚĆ RAZEM Z INNYMI - ZOSTAŃ AMBASADOREM 1%!

DO 30 KWIECZNIA 2013 R. KAŻDY PODATNIK MA SZANSĘ NA OKAZANIE SERCA POTRZEBUJĄCYM POPRZEC SAMODZIELNE ROZLICZENIE PODATKU DOCHODOWEGO OD OSÓB FIZYCZNYCH ZA 2012 ROK I PRZEKAZANIE 1% PODATKU NA RZECZ JEDNEJ Z DZIAŁAJĄCYCH W NASZYM KRAJU ORGANIZACJI POŻYTKU PUBLICZNEGO* (OPP). By tego dokonać, należy po otrzymaniu formularza PIT-40 złożyć w odpowiednim urzędzie skarbowym zeznanie podatkowe: formularz PIT-37, w nieprzekraczalnym terminie do 30 kwietnia br.

Zapewne, Drogi Seniorze, przywykłeś do tego, że ZUS rozlicza Twoją emeryturę lub inne świadczenie za Ciebie. Zapewne i w tym roku, jeśli otrzymywałeś jakiegokolwiek świadczenie ze strony państwa, np. emeryturę lub rentę, do Twoich drzwi zapukał listonosz, by przekazać Ci kopertę ze stosownym PIT-em. Jeśli takie świadczenie było Twoim jedynym dochodem, możesz

schować otrzymany dokument do szuflady, a resztę „załatwi” za Ciebie państwo, tzn. właściwy dla Twojego adresu zamieszkania urząd skarbowy dokona stosownego rozliczenia podatku na podstawie takiego samego dokumentu, jaki i Ty otrzymałeś. Sprawa będzie „zamknięta”. Ale czy na pewno?

Wyżej opisany sposób pozbawia Cię bardzo ważnego przywileju obywatelskiego, jakim jest darowanie 1% podatku na rzecz tzw. organizacji pożytku publicznego. Możesz pomyśleć: „1% procent to tak mało, a tyle z tym zachodu... Po co to?”. Nic bardziej mylnego! Środki z tzw. 1% to istotna część budżetu organizacji pożytku publicznego (w ubiegłym roku było to aż 400 mln zł). Tymczasem, jak wynika z badań, w ubiegłym roku zaledwie 1/3 podatników skorzystała z tego przywileju. Mimo że z roku na rok ta liczba wzrasta, to wciąż ponad 57% uprawnionych do rozliczenia się z podatku nie robi tego. W efekcie pieniądze, które mogłyby wesprzeć rozwój sektora pozarządowego w Polsce, trafiają do budżetu państwa i decyzja, jak zostaną spożytkowane, leży w rękach władz.

Wybór celu, na jaki przełączymy 1% podatku, to prawo każdego z nas, także i Ciebie. To Ty powinieneś zdecydować o tym, co zrobić ze swoim podatkiem, nie zaś inni, którzy niekoniecznie przełączą go na cel, którego byś sobie życzył. Dlatego warto nie rezygnować z tego przywileju! Jedyne, co musisz zrobić, to przepisać zawartość otrzymanego dokumentu PIT na nowy indywidualny dokument rozliczeniowy – PIT 37. Wystarczy poświęcić kilkanaście minut na przepisanie formularza i na umieszczenie w nim numeru KRS organizacji OPP, która realizuje cele zgodne z Twoimi poglądami, która zajmuje się sprawami szczególnie Ci bliskimi.

Potraktuj to jako wyzwanie, któremu na pewno podołasz i gest dzięki któremu możesz zrobić wiele dobrego. Jeśli nie znasz żadnej konkretnej organizacji, poproś swoich bliskich, aby pomogli Ci w znalezieniu odpowiedniej. Listy OPP dostępne są w urzędach skarbowych oraz w internecie.

Tych kilka prostych czynności ze strony każdego z nas pomoże zmieniać świat na lepsze. Nie bądź obojętny – bądź aktywny i twórz lepszą rzeczywistość razem z innymi pozytywnie nastawionymi do życia ludźmi.

■ BARTOSZ MIŁY

– księgowy, finansista, pełnomocnik Grupy Finerio

* Od tego roku także Stowarzyszenie Manko uzyskało status organizacji pożytku publicznego. Od lat prowadzimy skuteczne kampanie społeczne, które zwiększają świadomość społeczną i zachęcają do zmiany postaw. Manko jest także wydawcą mediów, m.in. czasopisma, które trzymasz w rękach. Jeśli chcesz wesprzeć nasze działania i pomóc nam dalej zmieniać świat na lepsze, nie bądź biernym – przełącz nam 1% podatku.

Wesprzyj działania proseniorskie

Przełącz nam swój 1%!

KRS 0000225549



INSTRUKCJA WYPEŁNIANIA PIT-37*

W przypadku, kiedy podatnik składa samodzielnie deklarację PIT-37, powinien wypełnić jego odpowiednio numerowane pozycje w następujący sposób (podatnik wypełnia jedynie jasne pola):

KROK 1	Weź swój PIT i popatrz na okienko 45 – znajduje się tam kwota zapłaconego przez Ciebie podatku.
KROK 2	Podziel tę kwotę przez 100, a zobaczysz, ile wyniesie Twoja pomoc dla organizacji użytku publicznego. PAMIĘTAJ, ŻE LICZY SIĘ KAŻDA ZŁOTÓWKA!
KROK 3	Weź PIT-37, w okienku 1 wpisz swój PESEL lub NIP.
KROK 4	W okienku 5 uzupełnij rok.
KROK 5	W okienku 6 i 10 zaznacz odpowiedni kwadrat.
KROK 6	W części B.1. w okienkach od 11 do 23 uzupełnij swoje dane. Pamiętaj, że dane te znajdziesz również na picie z ZUS-u, w tabeli C, wystarczy je tylko przepisać.
KROK 7	W części C.1. w okienku 42 i 43 wpisz kwotę z okienka 33 z PIT-u, który dostałeś od ZUS.
KROK 8	Następnie z okienka 34 weź kwotę i wpisz ją do okienka 44 na Twoim Picie 37.
KROK 9	Czynności te powtórz analogicznie w okienkach 60, 62, 63.
KROK 10	W okienku 95 na Twoim Picie 37 wpisz kwotę z okienka 62 również z tego PIT-u (37), potem przepisz tę kwotę do okienka 103.
KROK 11	W okienku 104 zaokrąglij kwotę z okienka 103 do pełnych złotych.
KROK 12	W okienku 105 oblicz podatek.
KROK 13	W okienku 108 w Twoim picie 37 wpisz kwotę z okienka 38 z Twojego PIT-u z ZUS.
KROK 14	Od kwoty z okienka 105 odejmij kwotę z okienka 108, a wynik wpisz w okienko 114.
KROK 15	W okienku 118 przepisz kwotę z okienka 114, zaokrąglając ją do pełnych złotych.
KROK 16	W okienku 119 wpisz kwotę z okienka 63.
KROK 17	Wylicz wartość do zapłaty i wpisz w okienku 102 lub 121. UWAGA! Nie powinieneś nic dopłacać!
KROK 18	W okienku 123 wpisz koniecznie nr KRS wybranej przez Ciebie organizacji użytku publicznego, np. Stowarzyszenia MANKO, wydawcy „Głosu Seniora” (nr KRS 0000225549).
KROK 19	W okienku 124 wpisz kwotę, która wyliczyłeś sobie na początku w kroku nr 2, jest to 1% z pozycji 119.
KROK 20	W okienku 105 oblicz podatek.
KROK 21	W okienku 126 zaznacz kwadrat krzyżykiem.
KROK 22	GRATULUJEMY! Wypełniłeś samodzielnie PIT i przekazałeś 1% podatku na rzecz organizacji użytku publicznego! WŁAŚNIE KOMUŚ POMOGŁEŚ!

*Jeśli NIE nastąpiły następujące sytuacje:

- ▶ emeryt osiągnął dodatkowe dochody,
- ▶ emeryturę lub rentę wypłacała w ciągu 2011 r. więcej niż jedna jednostka organizacyjna ZUS lub KRUS,
- ▶ emeryturę lub rentę wypłacała jednostka organizacyjna KRUS, a następnie jednostka organizacyjna ZUS lub odwrotnie,
- ▶ korzystanie z ulg podatkowych (np. z tytułu wychowywania dzieci, z tytułu wydatków na cele rehabilitacyjne czy użytkowania internetu albo z tytułu dokonania darowizny na cele organizacji użytku publicznego),
- ▶ wnioskowanie o przekazanie 1% podatku należnego na rzecz wybranej organizacji użytku publicznego,
- ▶ skorzystanie z preferencyjnego sposobu rozliczania – np. ze wspólnego opodatkowania dochodów z małżonkiem,
- ▶ emeryt nie jest zobowiązany do składania deklaracji samodzielnie w urzędzie skarbowym.

Drodzy Czytelnicy „Głosu Seniora”!

Jak zapowiadaliśmy w pierwszym numerze naszego pisma, naszą ambicją i zamierzeniem było wypełnienie luki w już istniejących projektach skierowanych do Państwa – osób starszych. Staramy się na bieżąco odpowiadać na Państwa potrzeby, zgłaszane nam na szkoleniach, w mailach i listach. Bardzo cenne są dla nas Państwa opinie na temat realizowanego przez nas projektu. Tylko znając Państwa bieżące potrzeby, będziemy mogli bardziej trafnie i efektywnie kontynuować działania zainicjowane przed kilkoma miesiącami.

Prosimy o szczerze odpowiedzi na poniższe pytania oraz odesłanie wypełnionej ankiety na adres:

Stowarzyszenie MANKO

ul. Słowackiego 46/30
30-018 Kraków
z dopiskiem „ANKIETA”.

W przypadku chęci udzielenia szerszych odpowiedzi prosimy o przesłanie ich pocztą na powyższy adres redakcji lub mailem na glos.seniora@manko.pl

1. Jakie są według Pani/Pana najmocniejsze atuty „Głosu Seniora”?

2. Jakie są według Pani/Pana słabe strony „Głosu Seniora”?

3. Jakie wrażenie robi na Pani /Panu pismo? Czy przyciąga uwagę? Czym?

4. Czy struktura „Głosu Seniora”, kolejność artykułów jest właściwa? Jak ją polepszyć?

5. Czy wystarczająca jest liczba stron? Czy należy ją zmniejszyć/zwiększyć?

6. Czy format „Głosu Seniora” jest odpowiedni?

7. Czy czcionka w piśmie jest odpowiedniej wielkości?

8. Jakie informacje do tej pory najchętniej Pan/Pani czytała? Dlaczego właśnie te?

9. Jakie artykuły są dla Pani/Pana najmniej interesujące?

10. Jakiego typu artykuły wg Pani/Pana powinny jeszcze znaleźć się w magazynie?

11. Jakie nowe stałe rubryki/działy powinny być wydzielone w piśmie?

12. Czy odwiedza Pani/Pan portal www.glosseniora.pl?

13. Czy korzysta Pani/Pan z profilu „Głosu Seniora” na Facebooku?

14. Czy korzystała Pani/Pan z wydania internetowego „Głosu Seniora”?

15. Jak ocenia Pani/Pan dostępność „Głosu Seniora”?

16. Czy częstotliwość „Głosu Seniora” jest wystarczająca? Czy powinno być wydawane częściej?

17. Czy inni Pani/Pana domownicy/członkowie rodziny także czytają „Głos Seniora”?

18. Czy wcześniej docierało do Pani/Pana inne bezpłatne pismo dla seniorów?

19. Czy chciałaby Pani/Pan, by wydawanie „Głosu Seniora” było kontynuowane?

LISTY

Czytając drugi numer „Głosu Seniora” oraz przeglądając Wasze forum internetowe, nasuło mi się wiele refleksji, które przedstawiam poniżej.

Jest we mnie od lat obraz polskiego emeryta, który jawił się, najczęściej, jako człowiek schorowany, smutny, żyjący bardzo skromnie, źle ubrany, zależny, siedzący w domu i patrzący z rezygnacją i brakiem nadziei na przemijające dni.

Kiedy sama zbliżam się pomału do wieku emerytalnego, zaczęłam bacznie obserwować to środowisko i wnioski, jakie wyciągnęłam, wprawiły mnie dosłownie w „osłupienie”.

Spostrzegłam, że my, Polacy, zaczęliśmy starzeć się konstruktywnie, według najnowszych zachodnich standardów. Zewsząd wycierają twarze ładnych, eleganckich, zadbanych kobiet i wysportowanych mężczyzn, do których prawie nie pasuje słowo „senior”, i którzy nie mają dylematów, co zrobić z wolnym czasem.

Aż chce się powtórzyć za jednym z profesorów filozofii słowa z wykładu o tym, że istnieje pierwsza młodość i druga młodość. Nie należy używać słowa „starość”, bowiem ono od razu warunkuje podejście człowieka do życia.

Godne uwagi i podziwu są szerokie zainteresowania i aktywność kolegów z bardzo prężnie działających Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Rzeszowie i Bydgoszczy.

Wspomnę w tym miejscu na Jagiellońskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku, do którego uczęszczam. Prowadzone są w nim wykłady z historii sztuki, psychologii, medycyny przez najznakomitszą kadrę profesorską Uniwersytetu Jagiellońskiego. Oprócz wykładów mamy możliwość uczestniczenia w seminariach z historii sztuki, połączonych ze zwiedzaniem zabytkowych obiektów, seminariach z literatury polskiej i światowej, seminariach z psychologii, filozofii, socjologii oraz w lektoratach językowych i kursach komputerowych.

W zajęciach tych bierze udział liczne grono osób o bardzo szerokich zainteresowaniach. To właśnie ci wszyscy ludzie, którzy wciąż chcą coś robić ze swoim życiem, powinni „zarażać” pozostałych, którzy nie odnaleźli jeszcze sensu egzystencji w drugiej połowie swojego życia.

Uważam, że liczy się nie tyle długość życia, ile jego jakość, chociaż chciałoby się żyć i długo, i ciekawie.

Im bardziej człowiek zbliża się do kresu, tym częściej myśli o nim. To jest wpisane w ludzką egzystencję. O tym, po prostu, nie da się nie myśleć. Nie należy jednak dopuszczać do sytu-

acji, aby te refleksje zdominowały inne pozytywne myśli i działania.

Zatem, Seniorzy: TAK TRZYMAĆ!

IZABELLA BOCIAŃSKA

Jagielloński Uniwersytet Trzeciego Wieku

Redakcja „Głosu Seniora”

Stowarzyszenie Emerytowanych Nauczycieli „Belfer” powstało 23 stycznia 2008 roku (data zarejestrowania w sądzie w Krakowie). Jak mówi nazwa Stowarzyszenia, jesteśmy emerytowanymi nauczycielami. Większość mieszka w 16 różnych wsiach gminy Korzenna. Po przejściu na emeryturę czekały na nas wnuki, ale my uważaliśmy, że coś jeszcze (oprócz bawienia wnuków) należy nam się od życia.

Przebywanie cały czas w domu i oglądanie telewizji pogarszało nasze samopoczucie, dlatego też zaczęliśmy się spotykać. Podpowiedź Pani Małgorzaty Gul, pracownika Centrum Kultury, aby utworzyć Stowarzyszenie spotkało się z natychmiastową aprobatą. Zebraliśmy zarząd i Stowarzyszenie zarejestrowano w sądzie.

Minęło od tej pory 5 lat. 9.02.2013 r. obchodziliśmy jubileusz 5-lecia. Z tej okazji zorganizowaliśmy uroczyste spotkanie przy muzyce z udziałem zaproszonych gości. Byli między innymi wójt gminy Leszek Skawiorz, wiceprezydent Nowego Sącza Jerzy Gwiżdż, dyrektor Banku Spółdzielczego w Korzennej Antoni Klimontowski i wiele innych osób wspomagających nasze Stowarzyszenie. Z okazji jubileuszu zostaliśmy obdarowani wieloma prezentami, w tym biletami na występy zespołu „Śląsk”. Wystąpił także nasz chór i kabaret, którego występy bardzo się wszystkim spodobały.

Stawiamy na radość życia, dlatego organizujemy wycieczki zagraniczne i krajowe. Byliśmy we Lwowie, na Litwie, w Pradze i Budapeszcie. W tym roku jedziemy do Bratysławy i Wiednia. Do krajowych wojaży zaliczymy wycieczkę w Bieszczady, do Wysowej, Szczawnicy, Inwałdu i Warszawy. Wszystkie te imprezy mają jedną cechę wspólną – są przepełnione humorem dzięki osobom, o których mówi się, że są duszą towarzystwa.

Organizujemy także wyjazdy do teatrów w Krakowie, Nowym Sączu i Warszawie. Dużym zainteresowaniem cieszą się spotkania w plenerze przy ognisku, połączone ze śpiewem, muzyką i humorem.

Trzyszczy się o rozwój naszej osobowości poprzez różne szkolenia, takie jak np. kurs komputero-

wy, uczenie robienia kwiatów z bibuły, udzielanie pierwszej pomocy medycznej oraz z zakresu prowadzenia zdrowego trybu życia i zdrowego odżywiania.

Stowarzyszenie zajmuje się również działalnością na rzecz osób najbardziej potrzebujących w naszej gminie, tj. rodzin wielodzietnych i niepełnosprawnych. Zawieramy co roku od 5 lat umowę z Bankiem Żywności w Krakowie, skąd otrzymujemy darowiznę żywności. Członkowie Stowarzyszenia zajmują się dystrybucją i prowadzeniem dokumentacji z 2012 r. Przywieźliśmy i rozdaliśmy ok. 14 ton żywności.

Wszystkie te działania pozwalają aktywizować i integrować osoby starsze, przeciwdziałając wykluczeniu społecznemu, dają wiele radości i zadowolenia. Bardzo cieszy to, że ludzie chcą podejmować wyzwania. Chętnie uczą się np. testów i tworzą własne na potrzeby kabaretu.

Uprzejmie dziękuję za czasopismo „Głos Seniora”. Przesyłam serdeczne pozdrowienia.

MGR MARIA MARCINKOWSKA

Prezes Stowarzyszenia Emerytowanych Nauczycieli „Belfer”

Po raz pierwszy przeczytałam czasopismo. Jestem pod wrażeniem! Szczególnie odpowiada mi artykuł polemiczny pani Janiny Haładyj-Różak. Bliższe mi jest jej widzenie świata, poglądy na samotność. Pięknie dobrane poetyckie cytaty.

Pozdrawiam serdecznie.

MANIA Z KRAKOWA

Szanowna Redakcjo!

Proście o wskazywanie miejsc przyjaznych seniorom – mam rekomendację. Godnym polecenia miejscem jest działające już trzeci sezon w Krakowie kino seniora „Pod Baranami”; w każdą środę, o godz. 11:00. Kino dojrzałe, prezentujące najciekawsze osiągnięcia kinematografii zarówno polskiej, jak i europejskiej i światowej.

Inicjatorką przedsięwzięcia jest redaktor Maria Malatyńska, która prowadzi interesujące prelekcje przed pokazem filmów oraz dyskusje po nich. Te środy kinomana cieszą się dużą popularnością wśród seniorów. Projekcje poprzedzają poczęstunki z kawą i ciasteczkami oraz dyskusje, często za przyjaźnionych ze sobą ludzi.

Kino seniora oferuje promocyjne ceny biletów – 12 zł.

Pozdrawiam

IZABELLA BOCIAŃSKA

FELIETONOWY GROCH Z KAPUSTĄ

▶ **NOWY ROK – NOWE ZADANIA.**
Tylko jakie – oto jest pytanie w isticie hamletowskim stylu – „to be, or not to be, that is the question”; czyli „być albo nie być, oto jest pytanie”. Hmm... Parafrazując natomiast Czechowa, można zapytać: „Jak tu żyć, Wujaszku Wania, jak żyć?”. Na te ponadczasowe, uniwersalne pytania ludzkość od stuleci szuka odpowiedzi. Jak na razie raczej bez specjalnego powodzenia, ale poszukiwania wciąż trwają...

A tymczasem, skoro zaczyna się ów kolejny rok (ROK), a właściwie to już zaczął się na dobre, proszę przyjąć najlepsze życzenia (podobno na dobre życzenia nigdy nie jest za późno).

A zatem: dużo zdrowia, bo ono – jak wiemy – jest najważniejsze i dużo szczęścia, bo ono jest zaraz na drugim miejscu i praktycznie obejmuje wszystkie aspekty naszego tu, na tym łez padole, bytowania. I oby nam się!

A co z teatrem? Tu rzecz prosta nie jest, albowiem z tą dziedziną sztuki jest ostatnio chyba nie najlepiej (?). Czasem myślę sobie, że teatr epokę świetności ma już za sobą, że skończył się tak jak kiedyś opera. Wysiedzieć do końca spektaklu trudno, oj trudno... Opuściliśmy już tak naprawdę tę muzę dawno temu, wybierając najpierw masowo kino, a później telewizję. Sztuka teatralna skurczyła się niejako do minimum, podobnie jak na przykład malarstwo figuratywne, które prawie zanikło wraz z bujnym rozwojem fotografii.

A co z kinem? Wtórność, komercja, komizm mechaniczny lub epatowanie makabrą – nuda, po prostu, i już. Takie cudenka mamy w nadmiarze w telewizji, gdzie w każdej chwili można na szczęście włączyć inny program, i to siedząc wygodnie na własnej kanapie. Zresztą znacząca likwidacja sal kinowych i wielkie pustki w kinach z popcornem

przy megacentrach handlowych, mówią same za siebie, czyli stanowią niekwestionowany „dowód w sprawie”, niestety.

No cóż, na te moje preferencje składają się pewnie takie czynniki, jak: wiek (fabuła straciła dla mnie swą niegdysiejszą świeżość), różne doświadczenia (człek się już trochę przecież naczytał i naoglądał...) czy szczególne okoliczności (aktualna i bezwzględna miłość do internetu, sic!). Nie mniej jestem pewna, że zdecydowanie wolę: Teatr Telewizji od Teatru Jako Takiego, dobry film popijać domową herbatką niż zagryzać popcornem, a muzyki słuchać z nie-nagannych nagrań płytowych, niż, jak to czasem bywa, w dyskusyjnym wykonaniu na żywo. Signum temporis?

Póki co pospacerujemy sobie z kijami, bo to samo zdrowie, a potem pomyślimy, co ciekawego jeszcze możemy w rozpoczynającym się roku zdziałać. I nie musi to być koniecznie od jutra, ale może od pojutrze albo jeszcze troszkę później. Pozdro!



■ BARBARA KLIMASIŃSKA



Kiedy według Ciebie kończy się młodość, a zaczyna wiek dojrzały i starość? Jakie największe obawy wiążesz z tym okresem? Jak chciałbyś go przeżyć? Co nadaje sens naszej starości? Jakie są jej atuty, a jakie udręki? Zapraszamy do dzielenia się refleksjami! Listy, felietony, polemiki, eseje prosimy przesyłać na adres: glos-seniora@manko.pl bądź pocztą tradycyjną – na adres redakcji.



STARZENIE SIĘ ORGANIZMU JEST PROCESEM FIZJOLOGICZNYM, NA KTÓREGO SZYBKOŚĆ I PRZEBIEG WPŁYWAJĄ CZYNNIKI GENETYCZNE ORAZ ŚRODOWISKOWE, WŚRÓD KTÓRYCH MOŻNA WYRÓŻNIĆ NAWYKI ŻYWIENIOWE ORAZ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ. Należy zaznaczyć, że prawidłowy styl życia obok wczesnego wykrywania chorób jest kluczowym wyznacznikiem długości i jakości życia osób w wieku podeszłym.

Wraz z wiekiem dochodzi do zmian w funkcjonowaniu organizmu człowieka. Odpowiednio zbilansowana dieta powinna uwzględniać te zmiany oraz chronić przed rozwojem chorób i nieprzyjemnych dolegliwości. Aby to osiągnąć, należy regularnie dostarczać pożywienie o określonym składzie, właściwych proporcjach oraz ilościach.

REGULARNOŚĆ, ILOŚĆ I PORA POSIŁKÓW

Z powodu zmian inwolucyjnych oraz zmniejszonej aktywności fizycznej u osób starszych zmniejsza się zapotrzebowanie na energię (kilokalorie). Dlatego też zaleca się im spożywanie 3–4 małych oraz jednego dużego posiłku w ciągu dnia, codziennie o tych samych porach. Przerwy pomiędzy nimi nie powinny być krótsze niż 2,5 godziny i nie dłuższe niż 4 godziny. Śniadanie należy spożywać najpóźniej pół godziny po przebudzeniu, a kolację 2 do 3 godzin przed snem.

JAKOŚĆ POSIŁKÓW

Z uwagi na fakt gorszego wchłaniania posiłki osób starszych powinny być pełnowartościowe. Podstawą diety powinny być produkty bogate w węglowodany złożone, takie jak: pieczywo razowe, pełnoziarniste makarony oraz gruboziarniste kasze. Powinno się spożywać 5–6 porcji produktów zbożowych w ciągu dnia, przy czym za jed-

DOKTOR DIETA, CZYLI ZDROWIE NA TALERZU SENIORA

ną porcję uznaje się produkt wielkości powierzchni własnej dłoni. W każdym posiłku powinny znaleźć się warzywa, najlepiej surowe. W przypadku problemów z gryzieniem można je spożywać w formie przetartej. Podobna sytuacja dotyczy owoców, jednak ich spożycie powinno być mniejsze (2 porcje dziennie) niż konsumpcja jarzyn. Biorąc pod uwagę fakt, że osoby starsze mają zazwyczaj obniżoną tolerancję glukozy, zaleca się, aby po słodczyce sięgali oni okazjonalnie.

W diecie seniorów bardzo ważną rolę odgrywa spożycie pełnowartościowego białka, gdyż zmiany fizjologiczne oraz zredukowanie masy mięśniowej powodują obniżenie puli białek organizmu, co może powodować osłabienie, zaburzenie układu odpornościowego oraz gorsze gojenie się ran. Dlatego też do codziennej diety osób starszych należy włączyć chude mięso (drób, cielęcina, chuda wołowina, mięso królika), ryby, jaja (w umiarkowanych ilościach) oraz nabiał (mleko, jogurty, kefir, maślanki). Zaleca się spożywanie 3 porcji produktów białkowych dziennie, gdzie za jedną porcję uznaje się np. szklankę mleka, plaster chudego sera twarogowego, 1 białko jaja, 2 cienkie plasterki chudej wędliny oraz porcję mięsa czy ryby wielkości ok. 100 g (porcja odpowiadająca wielkości powierzchni własnej dłoni).

W diecie osób starszych zaleca się całkowite wykluczenie produktów tłuszczowych pochodzenia zwierzęcego, takich jak smalec, słonina, boczek, łój, na rzecz tłuszczów pochodzenia roślinnego (miękkich margaryn, olejów roślinnych) oraz tłuszczu ryb.

ZDROWE KOŚCI

W związku ze słabszym wchłanianiem osoby starsze narażone są na niedobory niektórych witamin i składników mineralnych.

U osób w podeszłym wieku dochodzi do spadku masy i gęstości mineralnej kości, co może prowadzić do rozwoju osteoporoz-

zy. Aby zapobiegać szybkiemu postępowi tej choroby, należy dbać o odpowiednią podaż wapnia oraz witaminy D. Należy więc zwiększyć spożycie ryb morskich oraz produktów mlecznych.

TECHNIKI KULINARNE

Zalecanymi technikami kulinarnymi są gotowanie, gotowanie na parze oraz pieczenie i duszenie bez dodatku tłuszczu. Ważne jest, żeby obróbkę ciepłą przeprowadzać w jak najkrótszym czasie i w jak najniższej temperaturze.

PAMIĘTAJMY O PŁYNACH

Seniorzy są bardziej narażeni na odwodnienie organizmu niż osoby w młodszym wieku, co jest związane ze zmniejszonym pragnieniem i zwiększonym zapotrzebowaniem na płyny, wynikającym z przyjmowania niektórych leków. Dlatego też każdego dnia należy wypijać minimum 8 szklanek płynów. Najlepiej, żeby była to woda lub mleko (o maksymalnej zawartości 2% tłuszczu), ale w mniejszych ilościach można również sięgać po słabą herbatę i kawę bez cukru oraz niskosłodzone kompoty owocowe.

JEDZMY POWOLI!

Istotne jest, aby osoby starsze jadły powoli, delektując się przygotowanymi posiłkami. Istotną rolę odrywają walory smakowe oraz wzrokowe. Należy więc dbać o to, aby przygotowywane posiłki były smaczne i wyglądały apetycznie.

Należy pamiętać, że każda dieta powinna być ustalana indywidualnie, w zależności od stanu zdrowia, istniejących schorzeń oraz aktywności fizycznej. Szczegółowej porady, dostosowanej do aktualnej sytuacji zdrowotnej i potrzeb seniora, można zasięgnąć u dyplomowanych dietetyków, a także lekarzy zajmujących się tematyką żywienia.

■ MGR ANNA URBANIK,
dietetyk kliniczny

V OGÓLNOPOLSKA OLIMPIADA SPORTOWA UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU „TRZECI WIEK NA START”

18 MAJA 2013 R.

▶ **„OLIMPIADA, OLIMPIADA, REKORD ZA REKORDEM PADA, MŁODOŚĆ SENIORAMI WŁADA...” – TO FRAGMENT HYMNU, KTÓRY 18 MAJA 2013 R. ZABRZMI JUŻ PO RAZ PIĄTY PODCZAS OGÓLNOPOLSKIEJ OLIMPIADY SPORTOWEJ UTW, ORGANIZOWANEJ PRZEZ UTW ŁAZY ORAZ URZĄD MIASTA I GMINY ŁAZY NA TERENIE OBIEKTÓW SPORTOWYCH I REKREACYJNYCH GMINY.**

Pomysłodawczynią i inicjatorką pierwszej i kolejnych olimpiad jest prezes UTW Łazy – Krystyna Męcik. W 2009 roku, w I Ogólnopolskiej Olimpiadzie Sportowej 50+, wzięło udział 120 zawodników z 9 uniwersytetów. Okazało się, że idea olimpiady to strzał w dziesiątkę. Z roku na rok przybywało zawodników i kibiców. Ubiegłoroczna impreza zgromadziła ponad 400 zawodników i blisko 500 kibiców z 22 UTW z całej Polski.

Od pierwszej edycji Olimpiada jest przygotowana profesjonalnie, według reguł, jakie obowiązują na zawodach sportowych. Zawodnicy startują w 10 dyscyplinach sportowych. Za zajęcie pierwszego, drugiego i trzeciego miejsca wręczane są medale i nagrody. Wszyscy uczestnicy ry-

walizacji otrzymują dyplomy. Zawodnicy i kibice po wykupieniu „karty uczestnika” mają zapewnione ciepłe posiłki i napoje. Studenci UTW mają okazję poznać się lepiej podczas wieczoru integracyjnego. Zawody wieńczy program rozrywkowy, w którym uniwersytety mogą pochwalić się swoim dorobkiem artystycznym. Urząd Miasta Łazy zapewnia występ „Gwiazdy wieczoru”.

Od pierwszej edycji Olimpiada jest objęta patronatem Polskiego Komitetu Olimpijskiego. Ubiegłoroczne zawody wpisane, jako jedna z trzech centralnych imprez, do obchodów „Roku UTW”, objętego patronatem honorowym Anny Komorowskiej.

Regulamin Olimpiady, karty zgłoszenia oraz dodatkowe informacje są zamieszczone na stronach internetowych UTW: <http://www.utw.lazy.pl/>. **Termin zgłoszenia na Olimpiadę mija 15 kwietnia 2013 r.** Liczba miejsc dla zawodników jest ograniczona do 600 – decyduje kolejność zgłoszeń.

Serdecznie zapraszamy do wzięcia udziału we wspaniałej sportowej rywalizacji!

■ ELŻBIETA MĘCIK
– rzeczniczka UTW Łazy



Więcej:

<http://www.utw.lazy.pl/>

e-mail: olimpiada@lazy.pl

tel. 728 404 741, 691 474 445,

32 67 19 903

UNIwersYTET TRZECIEGO WIEKU

– JAK GO WIDZĘ I ROZUMIEM...

▶ **WIELE LAT TEMU, BĘDĄC JESZCZE CZŁONKIEM KRAKOWSKIEGO CHÓRU AKADEMICKIEGO UJ, WSPÓŁORGANIZOWAŁEM JUBILEUSZ 95-LECIA I ZJAZD BYŁYCH CZŁONKÓW TEGO ŚPIEWACZEGO STOWARZYSZENIA.** Przypominam sobie starszych panów, którzy tłumnie przybywali na ulicę Grodzką, niejednokrotnie podpierając się łaskami lub też korzystając z pomocnej ręki młodszych kolegów.

Zastanawiałem się wówczas, na czym polega, a właściwie w czym tkwi tajemnica tego wieloletniego związku z zespołem, z którym nie miało się kontaktu przez kilkadziesiąt lat. Zrozumiałem to dopiero teraz, osiągając wiek nazywany dojrzałym, a także kierując Uniwersytetem Trzeciego Wieku przy UR w Krakowie. W ponad 300-osobowej grupie słuchaczy zauważyłem taką samą, jak ta, wówczas u byłych chórzystów, potrzebę bycia razem, ponownego uczestniczenia w czymś, co pozostawiło po sobie najpiękniejsze wspomnienia, a równocześnie daje możliwość ciągłego poszerzania wiedzy i... niepozostawiania w tyle za zmieniającym się światem. Jest jeszcze coś równie ważnego, co może kiedyś nie nabrało takiego znaczącego wyrazu, a teraz uzewnętrzniło się z całą mocą – chęć zrobienia czegoś dla drugiego człowieka, zorganizowania czegoś dla innych – bez poleceń wydawanych z góry, bez przełożonych i zwierzchników – nie z obowiązku, ale dla przyjemności – dla radości ze wspólnego działania.



Kiedy zapytałem słuchaczy, czy obrażają sobie zakończenie tego etapu studiowania, powiedzmy po czterech semestrach (tak jak początkowo zakładano), odpowiedzieli zgodnym chórem: *„nie po to rozpoczynaliśmy studia na Uniwersytecie Trzeciego Wieku – to być może ostatnie poważne przedsięwzięcie w naszym życiu, aby teraz je zakończyć ot tak, tylko dlatego, że ktoś tak zdecydował w regulaminie!”* I tak jak przed laty, kiedy starałem się wraz z moimi kolegami stworzyć coś, co zapewni byłym chórzystom radość z ponownego spotykania się w gronie przyjaciół i wspólnego śpiewania, tak i teraz rozumiejąc sens „trzeciowiekowych” potrzeb, staram się wraz ze współpracownikami tworzyć coś, co stanie się kontynuacją i wypełni treścią trzeci etap życia.

Uniwersytet Trzeciego Wieku – zresztą nie tylko nasz, tworzą przedstawiciele różnych grup zawodowych. Są wśród nich

lekarze, prawnicy, absolwenci uczelni rolniczych i technicznych, uniwersyteckich, a nawet artyści malarze i poeci. Patrząc na tak szeroki wachlarz zainteresowań wydawać by się mogło, że niemożliwe jest stworzenie jednego wspólnego programu, który zadowoliliby wszystkich. Okazuje się jednak, że program, aczkolwiek ważny, nie jest jednak czymś najistotniejszym. Ważna jest różnorodność tematyczna, sięganie po zagadnienia z różnych dziedzin życia i otaczającego świata, ale przede wszystkim zapewnienie kontaktu z nauką poprzez wykłady prowadzone przez doświadczonych nauczycieli akademickich – profesorów, którzy... *„mają coś do powiedzenia”*. Dojrzały słuchacz/studenta potrafią bez trudu rozpoznać i ocenić wiedzę mówiącego, chociaż nie o ocenę chodzi, ale o potrzebę poważnego traktowania: *„przyszliśmy do Was, na Uniwersytet, i oczekujemy poziomu adekwatnego do pozycji Waszej uczelni”*. A więc prowadzenie

UTW to nie tylko przyjemność, ale w gruncie rzeczy obowiązek stałej troski o poziom i rozmaitość oraz aktualność poruszanych zagadnień. Rozumieją to także wykładowcy, często zadając pytania przed wykładem: „*jak sądzisz, czy to co przygotowałem spełni oczekiwania?*” i potem po wykładzie: „*czy uważasz, że trafiłem z tematem?*”. Czy muszę odpowiadać, patrząc na reakcję słuchających – notowanie lub tylko słuchanie, zadawanie pytań, albo rozmowę z wykładowcą po zakończeniu wykładu, czasem kontynuowaną w drodze do domu? „*Kiedy ostatni raz miałem taką wypełnioną salę, kiedy ostatni raz mówiłem do tak zainteresowanych słuchaczy, kiedy ostatni raz i czy w ogóle, zostałem nagrodzony oklaskami?*” Satisfakcja z wykładu powinna być więc obustronna: „wy oczekujecie czegoś wyjątkowego, a my staramy się coś dla was zrobić, co i dla nas będzie odkryciem i jakimś nowym szlakiem w naszej dotychczas rutynowej dydaktyce.

Wszyscy chcemy być blisko Natury, pracować wokół domu, na działce, na polu czy w ogrodzie ze świadomością bliskości i znajomości Natury, której poznanie powinno być naszym obowiązkiem. Z Natury chcemy brać czyste powietrze i wodę, nieskażoną glebę, bezpieczną żywność i to co najważniejsze – świadomość i troskę o zachowanie równowagi w przyrodzie – coś, o czym nagminnie zapominają zarówno politycy, jak i wielkie korporacje, ale one kierują się wyłącznie rachunkiem ekonomicznym – zyskiem i za nic mają wspólny interes ludzkości i troskę o zachowanie równowagi w przyrodzie. Dbanie o to w naszej dydaktyce dla seniorów ma jeszcze jeden ważny aspekt – różnorodna wiedza uzyskiwana przez studentów trzeciego wieku może, a właściwie powinna być przekazywana przez nich samych młodszemu pokoleniu, które, często nastawione wyłącznie na uzyskanie dyplomu w trakcie zawężonego do maksimum studiowania, żyje bez świadomości zmian i zagrożeń. Coś, co tak łatwo ocenić z perspektywy „trzeciego wieku” jest dla młodego człowieka najczęściej nie zauważalne, a właśnie międzypokoleniowe relacje mogą pomóc w kształtowaniu postaw

u młodych ludzi. Jak daleko (w porównaniu z Europą) poszli w tym zakresie Amerykanie, rozwijając pozaszkolny ruch „4H” (head – głowa, hand – ręka, heart – serce, health – zdrowie), kierowany wprawdzie przez dorosłych, ale rozwijany przez dzieci i młodzież, którzy „chłonąc” nowinki stają się szybciej dojrzałymi obywatelami kraju i świata. W ramach naszego UTW staramy się rozwijać, a właściwie tworzyć płaszczyznę do takich międzypokoleniowych kontaktów, poprzez np. tworzenie kabaretu naukowo-dydaktycznego, czyli wspólnych zabaw i wykładów, w trakcie których, siedząc obok siebie, bawią się i uczą zarówno dziadkowie, jak i wnuki.

Jeżeli zapytamy byłego studenta, absolwenta jakiegokolwiek uczelni, co najlepiej pamięta ze swoich studiów, to zapewne odpowie: wybitnych wykładowców, którzy „czymś się zapisali w ich pamięci” oraz, a może przede wszystkim, obozy naukowe i ... rajdy. Właściwie to nawet nie trzeba pytać dlaczego? Nasze pokolenie, dorastające w PRL-owskich czasach, miało z jednej strony szczęście kontaktu z wybitnymi nauczycielami, „profesorami starej daty”, przekazującymi wiedzę w tradycyjny, ale także skuteczny sposób, a z drugiej strony tworzyło w zdeintegrowanym społeczeństwie coś, co w naturalny sposób przeciwstawiało się dążeniu do skłócenia i rozbicia, a więc różne formy wspólnej pracy i zabawy. Rajdy stały się w tym względzie czymś absolutnie wyjątkowym – odskocznią, „furtką” do ucieczki w zakazany świat, w którym można było być sobą, w otoczeniu gór i Natury. Tu rodziły się przyjaźnie, wyrastali twórcy muzyki i poezji, pojawiały się kultowe postacie rajdowych bardów i górskich przewodników. Jakże tęsknimy za rajdami. I nie ma się co dziwić, że studenci trzeciego wieku tak lubią wycieczki – wspólne przebywanie. Nasze wycieczki też mają swój wyjątkowy charakter i znowu jak w przypadku wykładów zwornikiem jest przyroda, ale również nauka (w końcu jesteśmy na uniwersytecie) i kultura – historia – świadomość tego, z czego wyrastamy i tych, którym jesteśmy wdzięczni. Połączenie przyrody z kulturowym krajobrazem i historią odwiedzaných

miejsz jest także czymś naturalnym i akceptowanym przez każdego.

Także konferencje organizowane przez studentów uniwersytetu trzeciego wieku są podporządkowane tym trzem powyżej wymienionym aspektom – pierwsza z nich zorganizowana w ubiegłym roku dotyczyła przyrody i bioróżnorodności świata, druga, która odbędzie się za kilka dni wspomnieniom heroizmu przodków – Powstańców Styczniowych, trzecia – majowa, poświęcona będzie kulturze przez duże „K” i malarzowi – Janowi Matejce, który na swój sposób walczył o niepodległą Polskę. I wreszcie zajęcia warsztatowe, gdzie można pochwalić się, a przede wszystkim podzielić z koleżankami i kolegami własnymi nieraz bardzo nietypowymi umiejętnościami. Nie każdy przecież potrafi malować, wycinać z papieru kwiaty czy uczyć innych panowania nad sobą – swoimi emocjami i uczuciami.

Kiedy patrzę na otaczających mnie słuchaczy, to widzę w nich przede wszystkim kolegów, trochę też studentów, ale nie takich, których trzeba egzaminować (oni by tego nie ścierpieli – przecież tak wiele trudnych egzaminów musieli zdać, zanim osiągnęli ten cudowny etap życia). Patrzę na nich po trosze jak na przyjaciół ze studenckiej ławy, którzy tak samo jak ja kiedyś studiowali, bawili się i wcale nie myśleli o trzecim wieku.

Zacząłem od wspomnień. Krakowski Chór Akademicki UJ nie istnieje już niestety w niegdysiejszej postaci. Jego lokal nie jest już jak dawniej miejscem międzypokoleniowych spotkań dla tych byłych chórzystów, którzy osiągnęli już drugi, trzeci wiek. Jest jednak miejsce na naszym rolniczym uniwersytecie, do którego mogą przychodzić i w dalszym ciągu wspólnie śpiewać. To chór AGRICOLA – zespół dojrzałych mężczyzn o silnych głosach, którzy potrafią razem wyśpiewać to, co w trzecim wieku najważniejsze: radość z bycia razem i potrzebę tworzenia wspólnych dzieł materialnych i artystycznych.

■ PROF. DR HAB. KAZIMIERZ WIECH
– kierownik Uniwersytetu Trzeciego Wiek
na Uniwersytecie Rolniczym w Krakowie

JESTEM SŁUCHACZKĄ UTW W JAROSŁAWIU I CZYTELNICZKĄ „GŁOSU SENIORA”. W NUMERZE 2 TEGO CZASOPISMA ZWRÓCIŁ MOJĄ UWAGĘ ARTYKUŁ P. JANINY HAŁAJ-RÓŻAK PT. „W POSZUKIWANIU SENSU”. PRZECZYTAŁAM GO BARDZO UWAŻNIE, BO UJAŁ MNIE MĄDRYM DYSTANSEM DO ŻYCIA, „CIEPŁYM” STYLEM (JEŻELI MOGĘ UŻYĆ TAKIEGO OKREŚLENIA), DOBOREM PIĘKNEJ, MĄDREJ W TREŚCI POEZJI. ARTYKUŁ KOŃCZY SIĘ SŁOWAMI „CO NADAJE SENS NASZEJ STAROŚCI” I JEST ZACHĘTĄ DO DYSKUSJI.

W POSZUKIWANIU SENSU

ALE JAKŻE TRUDNE PYTANIE POSTAWIŁA NAM AUTORKA ARTYKUŁU.

Czekam na głosy innych Czytelników i spodziewam się, że będą bardzo zróżnicowane, bo każdy z nas patrzy na świat przez pryzmat swego wnętrza i kieruje się różnymi emocjami. Dla każdego słowo „sens” będzie innym nośnikiem treści i indywidualną wypowiedzią.

To, co teraz napiszę, będzie moją próbą odpowiedzi na powyższy temat, a mottem tej wypowiedzi niech będzie cytat:

„WARTOŚCI ŻYCIA NIE MIERZY SIĘ CZASEM, A JEDYNIEM TYM, CO Z NIM ZROBIMY”.

Pytanie o to, co nadaje sens naszej starości, powinno poprzedzić pytanie o sens życia w ogóle. Wszak starość jest tylko jedną, acz ostatnią z jego części. Życie każdego z nas – to świadome, ma się rozumieć, jest poszukiwaniem jego sensu, czynienia go sensownym, nie absurdalnym.

Sens mojemu życiu, a także starości, nadaję sama, nie otrzymam go od nikogo, nawet od najbliższej osoby, której w starości najczęściej już jest brak. Życie jest sensowne, kiedy mamy jakieś cele, do których dążymy w różnych okresach naszego życia. Są one różne i zmieniają się z upływem czasu, bo zmienia się nasza hierarchia wartości. Lista priorytetów życiowych też ulega zmianie, ciągle zmienia się ich kolejność.

Jak ja pojmuję sens mojej starości? Życie nie głaskało mnie po główce, nie czyni tego i teraz, co przy mojej wrażliwości i kruchoj strukturze psychicznej nie jest ła-



two do znoszenia. Ale cierpienie też hartuje! Staram się doszukać sensu w mojej egzystencji, choć wiele jest niezgody we mnie na niesprawiedliwą rzeczywistość społeczną... Nie podoba mi się ten świat. Wiem jednak, że narzekanie i zamartwianie się o wszystko nic nie da, może doprowadzić tylko do zgorzknienia i utraty sensu życia. Od tego uratować może nas działanie nie tylko na rzecz najbliższych, ale także trzeba dostrzec wokół siebie innych, cierpiących, samotnych i opuszczonych ludzi, którym nikt nie chce poświęcić uwagi, czasu i odrobiny serca. Sens życia to ofiarowane dobro w każdej postaci, nie tylko materialnej, bez oczekiwania na wdzięczność czy podziękowanie.

Pomaganie innym to pomaganie sobie (wiem to z autopsji). Thomas Moore powiedział, że „bardziej żyjemy naszymi pragnieniami niż naszymi czynami”, a Seneka „Jeśli chcesz żyć dla siebie, trzeba abyś żył dla innych”. Żyjemy jednym życiem, które ma jednak wiele różnych wątków, które trzeba jak najlepiej połączyć w konstruktywną całość. I uśmiechajmy się do siebie nawzajem, by nie mówiono o nas, że jesteśmy smutnym narodem. Uśmiech czasem czyni cuda, a nic nie kosztuje.

Pozwolę sobie zakończyć swoje prze-myślenia wierszem pt. „Życie” autorstwa ks. Franciszka Błotnickiego .

Życie

*Kolorową się wstęgą życie wciąż przewija,
„wczoraj” w przeszłość zapadło, „dzisiaj” szybko mija, a co „jutro” przyniesie, nikt z nas nie wie o tem, czy się czernią osnuje, czy się rozłśni złotem.*

*Nie ma czego żałować, co się już raz stało,
z wspomnień miłych czy przykrych jest korzyści mało – po co w marach przeszłości grzebać się bez końca, nic nie zdoła przywrócić wczorajszego słońca.*

*Próżno także snuć złudy o tym, co być może,
marzeniami nie zrobisz „lepiej” ani „gorzej” – przyszłość oczom zakryta, nic jej nie odsłoni, mężnym sercem jej czekaj, zamiast marzyć o niej.*

Za to „dzisiaj” jest blisko, jeszcze nie przebrzmiało, więc w to „dzisiaj” trwające włóż swą duszę całą i wolą swą upartą na czyn ją przekuwaj, aby owoc wydało – czuwaj, czuwaj, czuwaj!

■ MARIA TELEGA

WIOSNA, WIOSNA, WIOSNA, ACH TO TY

FOT. FOTOLIA.COM - © ROBOORIGINAL



CO WIOSNĄ W MODZIE PISZCZY?

► I jak wykorzystać to może seniorka? Jak na tę porę roku przystało – kolorowo. Mnogość stylów, fasonów, kolorów przyprawia o zawrót głowy. Jak w tej dżungli znaleźć coś dla siebie?

Zatrzymajmy się może przy dżungli. Lansowane już w latach 70. egzotyczne nadruki wracają do łask. By być trendy tej wiosny, warto zainwestować w prostą w kroju bluzkę z roślinnymi lub zwierzęcymi nadrukami, która doskonale będzie się komponowała z pastelową spódnicą lub spodniami czy klasyczną marynarką, dodając charakteru stylizacji.

Jeśli już jesteśmy przy egzotyce, to nie można nie wspomnieć o skórze węża, królującej pośród dodatków, ale nie tylko. I niekoniecznie musimy wydawać fortunę na torebkę z naturalnej skóry, wężowe wzory równie świetnie wyglądają jako nadruk na jedwabiu. Uzupełnieniem naszej garderoby może być np. „wężowa” apaszka.

W tym sezonie tkaniny błyszczą. Satyny, nabłyszczane jedwabie czy lakierowana skóra towarzyszyć nam mają nie tylko wieczorem. Na popołudniową kawę możemy założyć satynowy zakieciak w połączeniu z białą bluzką. Przy tego typu tkaninach starajmy się ograniczyć biżuterię do minimum.

To, czego nie powinno zabraknąć w szafie kobiety w każdym wieku (nie tylko tej wiosny), to smoking, który dzięki Marlenie Dietrich już w latach 30. przestał być atrybutem tylko męskiej garderoby. Podobnie jak „mała czarna” (aczkolwiek niekoniecznie czarna) może się okazać ratunkiem w sytuacji, kiedy nie wiemy, co na siebie włożyć.

Romantyczne falbany w tym sezonie koniecznie muszą być w wersji maxi. Seniorcom polecam szczególnie te ukośne, z miękkich tkanin, w którymś z towarzyszących temu trendowi pastelowych kolorów.

Modny neonowy oranż czy limonka nie tylko sprawią, że będziemy trendy, ale poprawią nam nastrój i dodadzą energii. Nie musimy jednak ubierać się w neonowe kolory od stóp do głów. Świetnym uzupełnieniem klasycznego damskiego garnituru, np. w granacie, będą buty w kolorze limonki czy fuksji. Włóżmy pod marynarkę bluzkę w ukochane przez Coco Chanel marynarskie paski i mamy gotową stylizację zgodną z najnowszymi trendami, a jednocześnie wygodną i pasującą na każdą okazję.

Projektanci dali nam tej wiosny ogromne możliwości wyboru. Na wybiegach przepla-

tały się kreacje rodem z lat 60. na przemian z tymi, w których nie dało się nie zauważyć inspiracji latami 80.

Wybierając z tej szerokiej gamy możliwości coś dla siebie, pamiętajmy, iż tej wiosny wreszcie ubrania podkreślają naszą kobiecość. Modna kobieta w tym sezonie jest zmysłowa i elegancka.



FOT. PIOTR ST. WALENDOWSKI

MONIKA CIESIEŁKIEWICZ

Z zamiłowania i wykształcenia modystka, przez 15 lat właścicielka firmy produkującej ekskluzywne wyroby z papieru, producentka pokazów mody, sesji fotograficznych, przez rok dyrektor zarządzający w IDEA FIX, obecnie menedżer Teatru Nieliczny, projektantka nakryć głowy pod pseudonimem Maria Magdalena, członek Rady Ekspertkiej „Głosu Seniora”.

WIOSENNE PRZEBUDZENIE

▶ **JESTEŚ PRZEMĘCZONA, OSPAŁA, CZĘSTO BOLI CIĘ GŁOWA? Masz kłopoty z koncentracją, a twoja skóra ma szary i niezdrowy wygląd? Spokojnie, to nie choroba – to idzie wiosna. Czas na wiosenne przebudzenie. Od czego zacząć? Najpierw należy przestać swój biorytm na wiosenny, oczyścić i wzmocnić organizm.**

Całą zimę chroniliśmy twarz przed zimnem i wiatrem, stosując ciężkie ochronne kremy. Od używania takich preparatów skóra staje się grubsza i zalegają na niej warstwy obumarłych komórek. Dlatego wiosenną pielęgnację zaczynamy od peelinów, które delikatnie złuszczą i oczyszczą naskórek, odsłaniając jego zdrowsze i jaśniejsze warstwy. Współczesne peelinki mają dodatkowo właściwości nawilżające i regenerujące oraz spływają zmarszczki mimiczne i wyrównują kolor. Kosmetyki złuszczające dostępne w sklepach działają bardzo powierzchownie, dlatego na głębsze złuszczenie warto udać się do gabinetów kosmetycznych lub dermatologicznych. Polecam zabieg mikrodermabrazji korundowej lub eksfoliacje kwasem glikolowym, mlekowym lub migdałowym. Zazwyczaj wystarczą 3–4 zabiegi.

Po zimowych wahaniach temperatur z pewnością nasiliły się problemy z pękającymi naczynkami. Na szczęście wiosna

to doskonały moment, aby je pozamykać (np. laserem) i dodatkowo wzmocnić przed latem serią zabiegów z użyciem jonoforezy.

Przesileniu wiosennemu towarzyszy często wysuszone skóra. Powodem tego jest niedotlenienie organizmu. Aby uzupełnić braki tlenu, polecam spacerować, trochę ćwiczeń oraz kosmetyki pielęgnacyjne bogate w witaminy – zwłaszcza A i E.

Skóra potrzebuje mniej więcej dwóch do trzech tygodni, aby przestawić się z zimowego rytmu na wiosenny. Pomocne okazują się maski nawilżające, kuracje dotleniające, ampułki witaminowe. Wygładzą cerę, poprawią kolor, zlikwidują przesuszenie i podrażnienia. Wybierając preparaty do pielęgnacji domowej sięgnijmy po te z kwasem hialuronowym oraz olejami roślinnymi. Polecam olej arganowy, który ma doskonałe właściwości regeneracyjne i zmiękcza naskórek. Jeśli skóra jest bardzo podrażniona, doskonale sprawdzą się kosmetyki na bazie wód termalnych, alg i zawierające prowitaminę B5.

Dla cery pozbawionej blasku szukajmy kosmetyków o właściwościach rozświetlających, do których należą witamina C, kwasy owocowe, mikroelementy, koenzym Q10. Doskonałym uzupełnieniem są podkłady rozświetlające, korektory w płynie i bazy pod podkład odbijające światło. Warto także stosować kremy z witaminą K, które likwidują sińce pod oczami.

JAK JESZCZE MOŻNA POMÓC URODZIE NA WIOSNĘ?

- **Wysypiaj się.** Przeciętnie człowiek potrzebuje 8 godzin snu dziennie, ale jeśli czujesz się ospała, zwiększ tę dawkę. Pomoże ci to zregenerować organizm i przestawić go na wiosenny rytm.
- **Śmiej się.** Śmiech wspaniale dotlenia pobudzając do pracy przeponę i płuca.
- **Zadbaj o ładny uśmiech.** Zafunduj sobie wiosenną wizytę u dentysty, a przy okazji poproś go o wyczyszczenie zębów z osadów.
- **Zadbaj o właściwą dietę,** która wzmocni skórę, włosy i paznokcie. Po zimie może brakować Ci niektórych składników, szczególnie jeśli nie odżywiałaś się racjonalnie. Na przedwiośnie warto wspomóc się dawką witamin (A, E) i suplementów.
- **Bądź aktywna.**



FOT. FOTOLIA.COM – © FOTOWERK



FOT. ROMAN ANUSIEWICZ

■ BEATA BOJDA

Makijażysta, charakteryzator, pedagog, kosmetyk. Jest od kilku lat jurorem Ogólnopolskich Mistrzostw Makijażu Artystycznego „Art Visage”. Od lat pisze artykuły dla profesjonalnego pisma „Nowości w kosmetyce”. Była charakteryzatorem m.in. Piotra Machalicy („15 fotografii”, „Wędrowiec”), Anny Guzik („Wędrowiec”), Anny Cieślak i Andrzeja Chyry („Agape”). Pracowała z amerykańskim reżyserem Bruce'em Paramore oraz Barbarą Borkatą w filmie „Kochaj i tańcz” oraz serialu „Tancerze”. Współpracuje z agencjami reklamowymi oraz projektantami mody, tworząc makijaże na pokazach i do zdjęć. Właścicielka Studia Kosmetycznego PACHNIDŁO w Bielsku-Białej, członek Rady Ekspertkiej „Głosu Seniora”.

MAGICZNE POŁUDNIE MAROKA



PRZEŁOM RZEKI TODRY

PODRÓŻ NA POŁUDNIE MAROKA TO JAKBY COFNIĘCIE SIĘ W CZASIE, A NAZWY MIJANYCH MIEJSCOWOŚCI SĄ PRAWIE NIEMOŻLIWE DO WYMÓWIENIA. Tym razem trasa wędrowki wiedzie przez środkowe i południowe Maroko. To jeden z najbardziej ekscytujących zakątków tego kraju.

Po przekroczeniu Atlasu Wysokiego, wjeżdżamy na sub-Saharę. Ten teren to rozległa otwarta przestrzeń, poprzecinana żyznymi dolinami rzek: Draa, Dades i Ziz. Doliny są pełne ogrodów palmowych, imponujących czerwonych kacz górujących nad bezchmurnym niebem. Najlepszą porą na zwiedzanie tej części kraju jest wiosna i jesień. Latem panują tu nieznośne upały. Pierwszym etapem wędrowki jest Taroudant ze swymi dobrze zachowanymi czerwonymi murami i z górującymi nad nim ośnieżonymi szczytami Atlasu Wysokiego. Wygląda jak tradycyjne berberyjskie miasto kupieckie. Określane jest jako najbardziej marokańskie miasto w Maroku, bowiem wszystko wygląda tu tak, jakby nic się nie zmieniło od stu lat. Godnym uwagi jest suk. Niektóre oferowane tu towary są wysokiej jakości. Statuetki z piaskowca, piękna tradycyjna berberyjska biżuteria, nosząca wpływy plemion zamieszkujących Saharę, wyroby tradycyjnego rzemiosła, wspaniałe dywany tkane w orientalne wzory.

Przechadzamy się patiami z fontannami, wokół piękne ogrody z egzotyczną roślinnością. Wejścia do pomieszczeń malowane są w bajeczne orientalne wzory. Na nocleg zatrzymujemy się w Taliouine, położonej wśród gór, małej miejscowości słynącej z upraw szafranu. Ta, najdroższa na świecie, przyprawa

jest wytwarzana z krokusów. Ich słupki zbierane są o świcie na polanach górskich przez marokańskie kobiety. O świcie, ponieważ wtedy rozchylają się kielichy kwiatów i słupki zrywane są w dużym pośpiechu, aby nie spaliło ich słońce. To tutaj pierwszy raz w życiu pijemy pokrzepiającą czerwoną herbatę szafranową o intensywnym smaku i aromacie.

Kierując się na południowy wschód wjeżdżamy w cudowną dolinę rzeki Draa. Ta jedna z najdłuższych rzek w Maroku przedziera się wśród gór i piasków pustyni malowniczymi zakolami. Żyzne ogrody, które nawadniają, są pełne palm daktylowych, gajów oliwnych, migdałowych oraz drzew cytrusowych. Najbardziej urodzajna część doliny rozciąga się między Agdz i Zagorą. Wzdłuż tej trasy, na terenie żyznych oaz, powstały zamożne malownicze miasteczka żyjące z upraw. W Zagorze zdarzają się ekscytujące chwile, gdy późnym popołudniem nadciąga burza. Błyskawice wydają się tu zjawiskiem surrealistycznym. Ciekawostką miasta jest zniszczony znak wskazujący kierunek: „Tombouctou 52 dni z karawaną wielbłądów”. Zagora jest niewielkim miastem mającym sporo dobrych hoteli, zachęcających do odpoczynku przed dalszą wędrowką.

Ciekawostką trasy prowadzącej z Zagory do Erfoud jest przełom rzeki Todry. Wije się ona pomiędzy malowniczymi skałami o wysokości 300 m. Jest to osobliwość geograficzna Maroka. Doliną rzeki Dades przemierzamy piękną drogę zwaną „drogą tysiąca kacz”. Najsłynniejsza z nich to kaczba w wiosce Ait Benhaddou wpisana na listę UNESCO. Jej niezwykła sceneria była miejscem kręcenia 20 filmów, m.in. „Jezusa z Nazaretu” i „Lawranca z Arabii”. Z kaczby rozciągają się wspaniałe widoki na porośniętą palmami okolicę i ciągnącą się dalej pustynię kamienistą (hamadę).

W jednej z kacz, w izbie reprezentacyjnej, spotykam dużą grupę kobiet: matki z dziećmi, teściowe, siostry, przyjaciółki. Siedzą na matach, oglądają telewizję. Zakryte prawie całkowicie, jak nakazuje arabski zwyczaj. Czuję się niezręcznie, jakbym oglądała żywe obiekty muzealne. Nagle nasze oczy spotykają się. Patrzymy na siebie z zaciekawieniem. One – ograniczone barierą konwensów i porządku społecznego, ja – wyzwolona Europejka. I nagle zdaję sobie sprawę, że jesteśmy zdumiewająco podobne, ze swoimi obowiązkami, oczekiwaniami i tą, ponad podziałami, miłością macierzyńską i chęcią bycia z innymi, bliskimi.



ŻYZNA OAZA W DOLINIE RZEKI DRAA

Przybywamy do Ouarzazate. Miasto założone w 1928 r. przez Francuzów obecnie jest ciche i, na pozór, nieciekawe. Zwiedzamy tu piękną kazbę Taurirt, wybudowaną w latach 30. XX w. przez dynastię Glaui. Przewodnik informuje nas, że w tym mieście znajduje się studio filmowe. Z Ouarzazate wyjeżdżamy w kierunku Marakeszu. Po drodze mijamy niezwykle widokową przełęcz Tizi-n-Tiszka z karkołomnymi serpentynami. W jej najwyższym punkcie – na wysokości 2260 m – widoki zapierają dech. Kiedy pokonamy ostatnie

miasto założone niemal 1000 lat temu. Leży u stóp pokrytych śniegiem gór Atlasu Wysockiego. Atmosfera i zabytki miasta na długo zapadają w pamięć. Na uwagę zasługują dwa miejsca: ogrody Majorelle zaprojektowane przez francuskiego malarza Jacquesa Majorelle, który mieszkał tu w latach 1922–1962. Jego błękitna willa wznosi się pośród ogrodów, w których obejrzeć można wspaniałą roślinność. Kilka tysięcy niezwykle okazów sprowadzonych tu z całego świata.

bajek, fakirów, zaklinaczy węży oraz miejscowych fryzjerów oferujących usługi stomatologiczne, takie jak usuwanie zębów narzędziami, których stan higieniczny wprawia Europejczyka w przerażenie. Rozstawione wokół garkuchnie oferują potrawy o najdziwniejszych nazwach i pochodzeniu. Przy jednym z kramów z lokalnymi smakowitościami pijemy herbatę piernikową – niezwykłą mieszankę bardzo słodkiej, rozgrzewającej herbaty przyprawionej imbirem i kardamonem. Pełni niezwykle przeżyć



ARCHITEKTURA HOTELU W ZAGORZE



OGRODY MAJORELLE W MARAKESZU



MUZEUM PRZY MEDRESIE ALI BEN JUSUF- MARAKESZ

zakręty, ukaże się niezwykła sceneria: książkowy krajobraz Antyatlasy i pustynia, na której widok znikają wspomnienia pozostawionych z tyłu gęstych lasów i zielonych pól.

Ostatnim celem naszej wędrówki jest Marakesz. Niezwykłe, tajemnicze, orientalne

Jedynego w swoim rodzaju klimatu nadaje Marakeszowi plac Dżemaa el-Fna. Koncentruje się tu życie towarzyskie, handel oraz miejscowe rozrywki. Arabskie życie tętni tu najintensywniej nocą. Można spotkać wróżbitów, zonglerów, opowiadaczy

zmierzamy w kierunku Agadiru, kurortu położonego nad Oceanem Atlantyckim. Tu spędzimy tydzień na odpoczynku i „układaniu” wrażeń, jakich dostarczyła wyprawa.

■ IZABELLA BOCIAŃSKA

HUMOR SENIORA

► „DLA PRZECIWWAGI WIELU UCIAŹLIWOŚCI ŻYCIA NIEBO OFIAROWAŁO CZŁOWIEKOWI TRZY RZECZY: NADZIEJĘ, SEN I ŚMIECH” – PODAJĄC ZA TĄ MYŚLĄ IMMANUELA KANTA INAUGURUJEMY W TYM WYDAWIU „GŁOSU SENIORA” KĄCIK HUMORYSTYCZNY. Jako pierwsza odrobinę humoru przesłała nam pani Ewa Roeske-Tracz z Krakowa. Zapraszamy do lektury jej fraszek i wierszyków, niepozbawionym humoru oraz... dystansu do upływającego czasu. Zapraszamy wszystkich Czytelników do nadsyłania swoich propozycji: żartobliwych rymowanek, dowcipów, zapisków z zeszytów wnuków, anegdotek i zabawnych historyjek z prawdziwego życia. Pamiętajmy: „Śmiech jest dla duszy tym samym, czym tlen dla płuc” (Louis de Funes).

JESIEŃ ŻYCIA

Jesień życia może być piękna lub szara.

Zależy jak człowiek się stara.

„BABCIE”

Na przystanku z laseczką i słaba.

W tramwaju – silna baba!

STAROŚĆ

Nie musi się walić świat z powodu upływu lat.

ŚW. ANTONI

Tacy, jak On, święci są niezwykle zajęci, przez nasze zaniki pamięci.

Z odchudzaniem w pewnym wieku, gdy na karku życia szmat, można ująć kilogramów lecz niestety dodać lat

KABARET „TO TU – TO TAM” „CHCIEĆ TO MÓC” – ICH ŻYCIOWĄ DEWIZĄ

▶ NA TLE RÓŻNORODNEJ DZIAŁALNOŚCI KULTURALNEJ BRZESKIEGO STOWARZYSZENIA UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU, LICZĄCEGO 150 OSÓB, BĘDĄCEGO W STRUKTURACH WYŻSZEJ SZKOŁY HUMANISTYCZNO-EKONOMICZNEJ W BRZEGU, WYRÓŻNIA SIĘ MIKS KABARETOWY „TO TU – TO TAM”, KTÓRY FUNKCJONUJE OD PONAD 7 LAT ZA SPRAWĄ JEGO ZAŁOŻYCIELKI I MENEŻERA EWY BRUZI, PEŁNIĄCEJ JEDNOCZEŚNIE FUNKCJĘ PREZESA BS UTW.

To ona dzięki własnemu zmysłowi artystycznemu oraz pomocy merytorycznej i technicznej pracowników Brzeskiego Centrum Kultury utrzymuje, a także doskonalą poziom artystyczny zespołu, przez co kabaret zdobył uznanie i stał się popularny zarówno w mieście, jak i w regionie.

Nazwa kabaretu „To tu – to tam” została utworzona od ciągłej zmiany miejsca jego prób. Zespół, liczący 12 osób, słuchaczy BSUTW, w wieku 58–81 lat, nieraz już sprostał wymogom scenicznym i przypadł

do gustu nie tylko słuchaczom UTW, ale też szerokiemu ogółowi widzów żądnych radośnej rozrywki.

Słowa uznania oraz szacunek należą się wszystkim członkom zespołu, którzy z sukcesem podejmują trud pamięciowego opanowania tekstów różnych form kabaretowych dla rozbawiania widzów poprzez humor słowny i sytuacyjny. Artyści emanują ze sceny energią i radością, ich pogodny śpiew, dowcipna wypowiedź, mimika, pomysłowa choreografia działają pozytywnie



KABARET „TO TU – TO TAM” TWORZĄ: EWA BRUZI – ZAŁOŻYCIELKA, ALEKSANDRA ZIEMKIEWICZ – WSPÓŁZAŁOŻYCIELKA (OBECNIE CIĘŻKO CHORA), GENOWEFA KOŁAKOWSKA, BERNADETA FEDOROWICZ, IRENA FLORKOWSKA, JADWIGA MIŚKÓW, BOŻENA ZAŁĘSKA, URSZULA LEWICKA, WŁADYSŁAWA LIPIANIN, HALINA KORF, WINCENTY BURO, KRZYSZTOF ZDEBIK, WIESŁAW GAŚIOR. W SKŁAD ZESPOŁU WCHODZIŁ TEŻ DZIŚ JUŻ NIEŻYJĄCY KAZIMIERZ BARTKÓW.

„Do kabaretu przystąpiłam pod wpływem sugestywnej namowy koleżanki Ewy; ona dostrzegła we mnie dobry materiał na kabareciarza. Choć byłam księgową, przyjaciele dostrzegli we mnie przejawy uzdolnień artystycznych. Żywiłam obawy, czy podołam proponowanym mi zadaniom. Mam dobrą pamięć, cechuje mnie odwaga, zdrowie mi dopisuje, lubię pracę zespołową i kontakt z ludźmi, dla swych zamierzeń uzyskałam aprobatę męża, lubię śpiewać i tańczyć, sama szyję kreacje, realizuję swe uzdolnienia i pasje życiowe w kabarecie, cieszę mnie wyrazy uznania, jakimi komplementują mnie widzowie. Widzę sens w tym, co robię”.

■ GENOWEFA KOŁAKOWSKA

„Jestem emerytowaną nauczycielką, polonistką. Do udziału w kabarecie zachęcił mnie kolega Wincenty Buro, uzasadniając to potrzebą chwili, gdyż miał się odbyć ważny występ, a zabrakło z ważnych przyczyn jednego z członków zespołu. To właśnie ja miałam ratować sytuację. Godząc się na zastępstwo, pozostałam już na stałe w zespole. Posiadam łatwość nawiązywania kontaktów, mam czas na udział w zajęciach artystycznych sprawiających mi przyjemność, ćwiczę gotowość i trwałość pamięci, która mi na szczęście dopisuje. Angażując się w działalność sceniczną, pożytecznie spędzam czas, zaspokajam swe potrzeby intelektualne, czerpię radość z tego, co robię, spotykam się z życzliwością i sympatią widzów, a to nastraja mnie optymistycznie do życia, chronią przed nudą i samotnością”.

■ BOŻENA ZAŁĘSKA

„Członkiem zespołu jestem od chwili jego powstania, mnie – emerytowanemu nauczycielowi – zależy na bliskich kontaktach z ludźmi, dysponuję donośnym głosem, co jest pomocne na scenie, lubię dzielić się swą radością z innymi, mam pogodną naturę, cechuje mnie duże poczucie humoru, więc odpowiadają mi sytuacje komiczne, które chętnie odgrywam. Kiedy spotykam się ze spontaniczną reakcją widzów, doznaję nieklamanej radości. Jest mi przykro, że moja koleżanka Ola Ziemkiewicz, z którą współpracowałam przy redagowaniu tekstów, leży obłożnie chora. Należę do ludzi aktywnych, pragnę więc dawać z siebie jak najwięcej innym, jestem szczęśliwy, gdy widzowie nagradzają me występy spontanicznymi oklaskami”.

■ WINCENTY BURO

na sferę emocjonalno-intelektualną widza. Brzeski miks „To tu – to tam dowodzi, że wiek nie ogranicza ludzkich możliwości twórczych.

Pomysł utworzenia zespołu kabaretowego przy UTW w Brzegu zrodził się przypadkowo. Z okazji MDK jego założycielka, Ewa Bruzi, zaprosiła do Brzegu zespół kabaretowy z Wrocławia, którego „artystami” były w większości osoby starsze. To spostrzeżenie utwierdziło ją w przekonaniu, że będzie w stanie utworzyć podobny zespół przy brzeskim UTW. Długo się głowiła, jak pokonać trudności merytoryczne i organizacyjne – nie miała w tym zakresie doświadczenia, była przecież księgową w zakładzie. – *Choć piętrzyły się przeszkody: brak tekstów humorystycznych, instruktażowej pomocy, byli ludzie chętni do pracy scenicznej, i to mnie mobilizowało do szukania sposobu urealnienia swych zamierzeń* – mówi dziś „szefowa” kabaretu. Wspólnie z koleżanką, Aleksandrą Niemkiewicz, przyjęły za punkt wyjścia pisanie tekstów dość prostych i naiwnych, wierszyków o częstochowskich rymach, obmyślały śmieszne scenki, inscenizowały znane powszechnie bajki itp. Jednak niezbędna okazała się pomoc instruktorska oraz techniczna, i takąż grupa entuzjastek kabaretu otrzymała od Brzeskiego Domu Kultury.

Teksty pisali początkowo członkowie zespołu oraz dwie niezrzeszone panie. Nie były to teksty „wysokiego lotu”, stąd też zaistniała konieczność doboru wartościowych pozycji z dorobku znanych satyryków (Marian Załuski, L.J. Kern, Kazimierz Krukowski, Marek Groński). Repertuar miks wzbogaca swymi tekstami także Marian Smogur, który osiągnięcia kabaretu upowszechnia w lokalnej prasie.

Dotychczas zespół występował w województwie dolnośląskim, łódzkim i opolskim; łącznie w okresie swej działalności wystąpił 48 razy. 17 marca b.r. swój nowy program zaprezentuje dla mieszkańców Brzegu, a za pretekst posłuży Międzynarodowy Dzień Kobiet.

■ MARIAN SMOGUR,
– sympatyk BSUTW

PRZECZYTAŁEŚ DOBRĄ KSIĄŻKĘ? OBEJRZAŁEŚ PIĘKNY, EMOCJONUJĄCY FILM? BYŁEŚ NA SZTUCE TEATRALNEJ, KTÓREJ – TWOIM ZDANIEM – NIE MOŻNA NIE ZOBACZYĆ? PODZIEL SIĘ SWOIMI EMOCJAMI Z CZYTELNIKAMI „GŁOSU SENIORA”! REFLEKSJAMI NASZEJ CZYTELNICZKI Z FILMU „OPERACJA ARGO” OTWIERAMY NOWY CYKL „SENIOR POLECA”. ZAPRASZAMY DO JEGO WSPÓŁTWORZENIA!

AFFLECK SIENKIEWICZEM?

► **„OPERACJA ARGO” TO FILM ZROBIONY DOBRZE, Z WŁAŚCIWYM WYCUCIEM TEMPJA, Z CIEKAWYMI ZDJĘCIAMI, DOWCIPNYMI DIALOGAMI.**

Czyli film, który ogląda się na jednym wdechu, szybko, bezboleśnie, ale i bez większych emocji. Jednak.

Sytuacja pokazana w filmie – będąca odzwierciedleniem autentycznych zdarzeń – dotyczy spektakularnej ewakuacji grupy kilku amerykańskich zakładników. Obraz pokazuje, jak w roku 1980 Tony Mendes (postać autentyczna, w filmie odtworzona przez Bena Afflecka), agent CIA, wymyśla, organizuje i przeprowadza brawurową akcję przetransportowania sześciu pracowników amerykańskiej ambasady z wrogiego Teheranu do ojczyzny. Wszyscy wiemy, jakie w tamtym czasie panowały nastroje polityczne w świecie, jaką animozję czuli Irańczycy do Stanów Zjednoczonych oraz z jak wielką rezerwą i bojaźnią podchodzili do irańskiej opozycji Amerykanie. Irańscy obrońcy tradycji, sympatycy Chomeiniego, mieli za złe Amerykanom, że ich styl życia upodobał sobie ostatni monarcha Iranu, Mohammad Reza Pahlavi. Z tego powodu musiał w końcu opuścić kraj i schronić się z rodziną w Egipcie, gdzie wkrótce zmarł, a władzę w Iranie przejął po nim ajatollah Chomeini. Tak mniej więcej rysowało się irańskie tło polityczne w czasie, o którym opowiada „Operacja Argo”.

Podczas ulicznych rozruchów 52 urzędników amerykańskiej ambasady znalazło się w niebezpieczeństwie, gdyż manifestanci wdarli się na teren placówki. Lubię logikę i odpowiedzialność. W filmie też. Dlatego bardzo spodobała mi się reakcja szefa amerykańskich urzędników, który nakazał najpierw pomyśleć o bezpieczeństwie całego amerykańskiego narodu, a dopiero potem o bezpieczeństwie własnym. A co to miało oznaczać? To, że w ciągu kilku minut urzędnicy mieli zniszczyć wszystkie ważne dokumenty znajdujące się w ambasadzie, szczególnie te z klauzulą tajności, by nie dostały się w ręce wroga. Mam natomiast pretensje do owych sześciu pracowników ambasady, o których był cały ten zgiełk! Nie okazali się patriotami, wyrażając chęć opuszczenia budyn-

ku ambasady. Tylnym wyjściem! Uciekinierzy cały czas wszystkiego się bali i wiecznie byli spoceni ze strachu. Może o to chodziło? Na fle za mazgajowych zakładników postaci głównych bohaterów filmu, czyli agenta Mendesa oraz jego ekipy, błyszczący heroicznie. I chyba tacy ci ludzie właśnie byli. Odtwórcy tych ról grali też brawurowo. A nie było łatwo, gdyż scenariusz całej akcji wydostania się z wrogiego kraju był szyty na miarę... wielkiego widowiska kinowego, gdyż Mendes wymyślił właśnie, iż najbardziej realnym, z puli tych mało realnych, będzie udawanie, że przybywa do Iranu z grupą fachowców w celu szukania plenerów do realizacji filmu SF (science fiction) klasy B. Musiał zatem skrzyknąć ekipę (oczywiście wiarygodną), z którą miał wyruszyć na irańską ziemię, a tam przedstawić wiarygodnego producenta (w tej roli cyniczny i z dystansem do siebie jako producenta (Alan Arkin) i charakteryzatora (świątyni antałówaty John Goodman), pokazać wreszcie wiarygodne plakaty, wiarygodny budżet, sprzęt i wiarygodne anonsy w prasie.

Co jakiś czas – i to było kluczowe posunięcie – w filmie pojawiały się sceny ukazujące dzieci (sic!), które z pociętych w paski (tak tnie niszczarka) fragmentów zdjęć wszystkich pracowników ambasady próbowały ułożyć twarze pracowników amerykańskiej placówki. W ten sposób rebelianci chcieli zidentyfikować portrety szóstki osób, które „nie odliczyły się” w dniu zajęcia ambasady. To iście hitchcockowskie budowanie napięcia znalazło ujście w ostatnich sekwencjach.

Ben Affleck stworzył film, jak określają to sami Amerykanie, „ku pokrzepieniu serc” (u nas od tego był Sienkiewicz) i trzeba przyznać, że zrobił dzieło w typowo hollywoodzkim stylu: trzymające w napięciu, z dobrą grą aktorską, niezwykłą dbałością o kostiumy i modę z lat 80. ubiegłego stulecia. Dla tych wszystkich zalet nie można zatem o tym filmie powiedzieć tego, co o scenariuszu, według którego agent Mendes wydosłał grupkę zakładników z opresji, powiedział przetożony Mendesa, że „jest to najlepszy zły pomysł”, jaki CIA kiedykolwiek wymyśliło. To może faktycznie nie jest najlepszy film w tej kategorii, ale krzepi serca jak nic!

■ MAŁGORZATA CIUPIŃSKA



Krystyna Radoń

CECHA LUDZKA

Dokąd pędzisz, zmęczony?
W czyich ramion metę?
Upojony kupioną miłością,
wierzący, pragnący wierzyć.

Pancerz pokryty bruzdami czasu,
wyłobiony strumieniami łez
tych, o których potykasz się, biegnąc,
pazurami schwytanego po drodze
szczęścia.

Cierpiąc, zadajesz cierpienie,
Jesteś, gdy cię nie ma
i nie ma cię, gdy jesteś.
Jakże ludzka jest ta niedoskonałość.

Marian Smogur

SENIORZY

Sił im ubywa, choć nie brak im chęci,
przecierają oczy ze snu przebudzeni;
myśli zwracając ku niebu, gdzie święci
przeżywają radość w modłach zatopieni.

Witają bliźnich przyjaznym ukłonem,
pytając zazwyczaj wzajemnie o zdrowie.
Ławka parkowa w miejscu zacienionym,
stwarza warunki, by pomarzyć sobie.

Żyją nadzieją, lecz nieufnie patrzą
na świat, co ludziom miłości poskąpił;
sił im jeszcze starcza, by osłonić tarczą
godność seniora, co w sens życia zwątpił.

Gra im Orkiestra Świątecznej Pomocy,
lecą światełka hen ku niebios krańcom,
jeszcze są sprawni, wciąż mają ochotę
do wejścia na parkiet. Wejdą i zatańczą!

PO ZAINAUGUROWANIU W POPRZEDNIM WYDANIU CYKLU POEZJA NASZA REDAKCJA ZASYPANA ZOSTAŁA WIERSZAMI. SERDECZNIE ZA WSZYSTKIE DZIĘKUJEMY! TE, KTÓRYCH NIE UDA SIĘ OPUBLIKOWAĆ NA ŁAMACH CZASOPISMA Z POWODU OGRANICZONEJ JEGO OBJĘTOŚCI, ZAMIESZCZAĆ BĘDZIEMY NA PORTALU WWW.GLOSSENIORA.PL, W ZAKŁADCE KULTURA. PROSIMY O DZIELENIE SIĘ SWOJĄ TWÓRCZOŚCIĄ!

Maria Telega

DECYZJA

W starganym przez życie sercu
zamknęłam swój dawny świat;
kolory życia jak w barwnym kobiercu
– czas już powoli zatrzeć ich ślad.

Drobne radości, najgłębsze smutki
wzruszenia, marzenia, a także żal,
za złe wybory, ich ciężkie skutki
– to już w tej chwili zamierzchła dal.

Szkatułkę serca już zamknąć mogę
i nie otwierać jej nigdy więcej.
Trzeba rozpocząć swą nową drogę
choć już bez dawnej wiary dziewczęcej.

Urszula Omylińska

KLUCZ

idąc do drugiego człowieka
miej serce otwarte
spojrzenie dobre
nieś skrawek nieba w sercu

przecież chcesz zdobyć
klucz do niego
– jak rozrusznik serca –

ten klucz
zatrzaśnięte bramy otwiera
nieśmiałych ośmiela
otuchy dodaje zagubionym
rozjaśnia drogi zastraszonym
dobrym obfituje
spokój roztacza

miejmy ten klucz przy sobie
stale

nie będziemy sami

Maria Rudnicka

CIEPŁE TCHNIENIE

Światło i ciepłe tchnienie wraca,
bo wiosna wszystko w szczęściu taje.
Budzi się radość i nadzieja.
Drzewa drżą liśćmi, a drzewami gaje.

Czuję aromat wiosny i kwiatów,
nad którymi brzęczy pszczoła.
Szum rzeki słyszę w oddali.
Woń drga. Pięknie dookoła!

Spostrzegam, że na świecie już wiosna.
Tą odmianą jestem uradowana.
Z południowych zboczy pod lasem,
unoszą się intensywne zapach siana.

Igły sosny nabierają koloru.
Czuję delikatną woń brzoź
i oznaki budzącego się życia,
więc szczęśliwa jestem już.

Zapatrzyłam się w wiosenne niebo,
rozpięte nad leśnymi wzgórzami.
Zamyśliłam się nad sensem życia.
Cieszę się leśnymi bogactwami.

Ludmiła Figwer

ŻYCIE W III WIEKU

Wielu młodych ludzi wpada w osłupienie,
Widząc swoją babcie, gdy śpiewa na scenie.
Gdy się kocha życie, nie ważna metryka.
Pomyśl, ile jeszcze do zrobienia, a tu czas umyka
Trzeci wiek też ma plusy – trudno się nie zgodzić.
Od Twoich chęci zależy, czy się chcesz odmłodzić.
Każdą minutą mądrze rozporządzaj.
Rób to co lubisz – ze starością nie przesądź.



ZAPRASZA UTW I KLUBY SENIORA
DO ZGŁASZANIA CHĘCI UCZESTNICTWA
W WARSZTATACH I WYKŁADACH,
REALIZOWANYCH PRZEZ EKSPERTÓW
„GŁOSU SENIORA“:

z zakresu:

- ▶ profilaktyki chorób nerek
- ▶ doradztwa finansowego (Sukcesja na czas)
- ▶ stylu, mody i urody

Zapraszamy do współpracy kluby seniorów, uniwersytety trzeciego wieku i inne organizacje senioralne.

Więcej informacji: www.glosseniore.pl

Pytania i zgłoszenia prosimy kierować na adres:

glos.seniore@manko.pl

tel. 12 429 37 28

**ZAKŁADAMY ROZSZERZANIE ZAKRESU TEMATYCZNEGO
WARSZTATÓW I WYKŁADÓW.**

KONKURS KRZYŻÓWKA DLA SENIORA

*Lubisz rozwiązywać krzyżówki, zagadki, łamigłówki, szarady, rebusy?
Nie ma hasła, którego nie potrafisz odgadnąć?*

Stwórz własną krzyżówkę, której hasła koncentrować się będą wokół tematyki senioralnej, i wyślij ją na:

glos.seniore@manko.pl

Na autorów najciekawszych krzyżówek czekają nagrody niespodzianki!

Szukasz towarzysza do brydża? Chcesz poznać sympatyczną Panią/Pana? Masz do oddania starą pralkę, lodówkę, telewizor? Chcesz przygarnąć kota, psa, zaopiekować się dzieckiem?
– wyślij nam treść swojego ogłoszenia
– zamieścimy je w **nowo tworzonej dziale**

OGŁOSZENIA!

Pierwsze 10 ogłoszeń opublikujemy w kolejnym wydaniu

„Głosu Seniora”. Pozostałe – na www.glosseniore.pl

oraz www.facebook.com/GlosSeniore

Ogłoszenia prosimy przysyłać na: glos.seniore@manko.pl,
w temacie wiadomości prosimy wpisać: „OGŁOSZENIA”.



MAŁOPOLSKIE FORUM ZDROWIA MYŚL ZDROWO

III MAŁOPOLSKIDZIEŃ NEREK

16 marca 2013 roku, godz. 10:00 - 17:00

**CENTRUM DYDAKTYCZNO-KONGRESOWE WYDZIAŁU LEKARSKIEGO
UNIwersytetu Jagiellońskiego – COLLEGIUM MEDICUM**

Kraków, ul. Łazarza 16

Zapraszamy na:

KONFERENCJĘ BRANŻOWĄ TARGI ZDROWIA

**BEZPŁATNE BADANIA
I KONSULTACJE MEDYCZNE**

SZPITAL WOJEWÓDZKI IM. ŚW. ŁUKASZA

w Tarnowie, ul. Lwowska 178a

16 marca, godz. 7:30 - 12:00

17 marca, od godz. 10:30

Bezpłatne badania i konsultacje medyczne
Cykl wykładów dla osób z chorobami nerek

Więcej informacji: www.lukasz.med.pl

SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. J. ŚNIADECKIEGO

w Nowym Sączu, ul. Młyńska 10

18 marca, w godz. otwarcia Punktu

Diagnostycznego

Badania medyczne

19 marca, godz. 8:00 - 14:00

Konsultacje z nefrologiem

Więcej informacji: www.szpitalnowysacz.pl

Organizatorzy:



Znajdź nas na Facebooku:

www.facebook.com/MalopolskieForumZdrowia

www.myslzdrowo.pl

Głos SENIORA KONKURS Styłowy Senior

LUBISZ DOBRZE WYGLĄDAĆ?

STARANNIE DOBIERASZ UBIORY?

WCIAŻ LUBISZ ZASKAKIWAĆ ZNAJOMYCH SWOIM WYGLĄDEM?

A MOŻE PRZED LATY ZNALAZŁAŚ/
ZNALAZŁEŚ WŁASNY STYL I WCIAŻ
JESTEŚ MU WIERNA/WIERNY?

PRZEŚLIJ NAM SWOJĄ FOTOGRAFIĘ W ULUBIONEJ STYLIZACJI I ZOSTAŃ KOLEJNYM LAUREATEM KONKURSU „STYLOWY SENIOR”.

Na zdjęcia, opatrzone kilkudziesięciu komentarzem i krótką informacją o sobie, czekamy pod adresem: glos.seniora@manko.pl do 15 kwietnia (z dopiskiem: „KONKURS”).

Na zwycięzców konkursu czeka 3-dniowy pobyt w SPA, stylowe nakrycie głowy oraz zestawy kosmetyków.

Szczegółowy regulamin konkursu dostępny na: www.glosseniora.pl.

DOTYCHCZASOWE LAUREATKI KONKURSU „STYLOWY SENIOR”, ORGANIZOWANEGO PRZEZ „GŁOS SENIORA”:



MARIA RUDNICKA Z RZESZOWA



BOŻENA SAŁACIŃSKA Z BYDGOSZCZY



KRYSTYNA POTRZEBNICKA Z WARSZAWY



ZOFIA CIEŚLAK Z ŁUKOWA

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

Manko
STOWARZYSZENIE

Przekaż nam swój 1%
KRS 0000225549



NIE PAL PRZY DZIECKU!



ryzyko **ch**ania
Kampania Społeczna

PRZE **EST** UJ SIĘ

