

NR 4 (2)

Głos SENIORA

KWIECIEŃ-MAJ 2013 | ISSN 2299-6990

JAK UTWORZYĆ UTW?

PORA NA
WOLONTARIAT
SENIORA

LETNIA PIELEGNACJA

SENIORZE
- NIE DAJ SIĘ
OSZUKAĆ!

NAGLE SAMI

UMOWA DOŻYWCIA

CAŁA POLSKA
LECZY
NADCIŚNIENIE

USŁYSZEĆ MOTYLA

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

Patryk Stokłosa

patryk.stoklosa@manko.pl

Andrzej Skrzyński

skrzyński@manko.pl

WSPÓŁPRACA:

Leokadia Bakun-Winter

Izabella Bociańska

Beata Bojda

Monika Ciesielkiewicz

Małgorzata Ciupińska

Helena Domagała

Dagmara Goździk

Daniel Jachimowicz

Małgorzata Jamróż

Florian Kott

Wojciech Nalepa

Aleksandra Naumowicz

Józef Pazderski

Stanisława Pikus

Teresa Pogorzelska-Greczyło

Elżbieta Pyrka

Miłosz Sałaciński

Andrzej Skrzyński

Magdalena Strzyżewska

Krystyna Wawrzekiewicz

Ewelina Zelek

KOORDYNATOR PROJEKTU:

Sabina Bryś

PROJEKT I SKŁAD GRAFICZNY:

Jarosław Szczurek

DRUK:

INTROMAX Drukarnia Offsetowa

Kraków, ul. Biskupińska 21

NAKLAD: 15 tys. egz.

ISSN 2299-6990

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

SPIS TREŚCI

WARTO WIEDZIEĆ 4-11

PRZEDSTAWICIELE ŚĄDECKIEGO UTW NA
SPOTKANIU Z MINISTREM

4

CO NOWEGO W RADZIE DS. POLITYKI
SENIORALNEJ?

4

SENIOR W KOLEJCE DO LEKARZA
– SPRAWDŹ, JAK INTERNET
MOŻE POMÓC TWOJEMU ZDROWIU

5

JAK UTWORZYĆ UTW?

6



SENIORZE
– NIE DAJ SIĘ
OSZUKAĆ!

8

USŁYSZEĆ MOTYLA

10

ZDROWIE 12-13

12-13

CAŁA POLSKA LECZY NADCIŚNIENIE

12

WOLONTARIAT 14-15

14-15

PORA NA WOLONTARIAT SENIORA

14

WARTO WIEDZIEĆ 16-17

16-17



NAGLE SAMI

16

DZIEŃ PO DNIU
W SMUTKU
I ŻAŁOBIE

17

ZDANIEM EKSPERTA 18-19

18-19

UMOWA DOŻYWCIA

18

WARTO WIEDZIEĆ 20

20

WROCŁAWSKIE MIEJSCA
PRZYJAZNE SENIOROM

20

POLEMIKA 21

21

W POSZUKIWANIU SENSU ŻYCIA

21

PRÓG ŻYCIA

21

AKTYWNY SENIOR 22

22

PRZEŻYWAJĄ DRUGĄ MŁODOŚĆ

22

MODA 24

24

MODNE NIE ZNACZY NIĘWYGODNE

24

URODA 25

25



LETNIA
PIELĘGNACJA

25

LISTY 26

26

POEZJA 27

27

SENIOR W PODRÓŻY 28-29

28-29

INDOCHINY W PIGUŁCE

28

SENIOR POLECA 30

30

OUTSIDER Z ZASADAMI
– „GRAN TORINO”

30

KĄCIK KULINARNY 30

30

ZAPOWIEDZI 31

31

KONKURS „STYLOWY SENIOR”
ROZSTRZYGNIĘTY

32

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

*M*inęło ponad pół roku od rozpoczęcia naszej wspólnej przygody z „Głosem Seniora”. Niemiejsze wydanie naszego magazynu jest ostatnim, przewidzianym w ramach projektu, który od października ubiegłego roku mogliśmy realizować w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012–2013.

Pisząc artykuł wstępny do pierwszego numeru, nawiązałem do hasła Benjamina Franklina mówiącego o tym, że „Nie starzeje się ten, kto nie ma na to czasu”. Mam nieodparte wrażenie, że dzięki temu projektowi wszyscy członkowie redakcji „Głosu Seniora” po ostatnim półroczu wydają się znacznie młodsi niż wskazują ich metryki. Jestem pewien, że dotyczy to także Państwa – naszych wiernych Czytelników, ekspertów, współpracowników, uczestników szkoleń, autorów poezji, felietonów, polemik, listów i innych tekstów, skrzętnie nadsyłanych do Redakcji. Za sprawą „Głosu Seniora” tego czasu na nicnierobienie mieliście przecież Państwo mniej! Dziękuję za tę współpracę, poświęcony czas, wszystkie inspiracje i twórczą krytykę. Mam nadzieję, że choć w części spełniliśmy Państwa oczekiwania.

Hołdując zasadzie, że „każde zakończenie stanowi początek czegoś nowego”, mamy nadzieję na ciąg dalszy pracy na rzecz środowiska seniorów i dalszą współpracę z Państwem. Z niecierpliwością czekamy na wyniki II edycji konkursu na najlepsze projekty dofinansowywane ze środków Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012–2013. Liczymy na pozytywną ocenę naszego wniosku i jego aprobatę, co pozwoliłoby nam nie tylko na kontynuację projektu, ale i rozszerzenie jego zakresu o kolejne województwa.

Nawet jeśli się nie uda i tak zamierzamy płynąć dalej pod banderą „Głosu Seniora” – okręt już się rozpędził, mknie i nie może zatrzymać się w pół drogi w sytuacji, gdy spełnia ważne społeczne funkcje i w opinii jego odbiorców jest bardzo potrzebny.

„Każdy przecież początek to tylko ciąg dalszy, a księga zdarzeń zawsze otwarta w połowie” – napisała nasza rodzima poetka, Wisława Szymborska. Miejmy nadzieję na kolejne otwarcie. Wszystkiego dobrego!

Łukasz Salwarowski
redaktor naczelny „Głosu Seniora”

PRZEDSTAWICIELE SĄDECKIEGO UTW NA SPOTKANIU Z MINISTREM

19 kwietnia odbyło się spotkanie władz i samorządowców powiatu nowosądeckiego z Ministrem Pracy i Polityki Społecznej Władysławem Kosiniakiem-Kamyszem. Ważną częścią debaty była polityka senioralna. Minister bardzo pozytywnie wyraził się na temat działalności uniwersytetów trzeciego wieku. – *Mamy setki tysięcy osób działających w tych uniwersytetach. W osobach starszych jest ogromny potencjał. Mają one wiedzę i doświadczenie, z których powinniśmy korzystać* – mówił minister.

Przypomniał także, że właśnie sądeckie środowisko UTW zainicjowało działania zakończone przyjęciem Rządowego Programu na rzecz Aktywności Osób Starszych, a on sam poinformował o tym fakcie w Nowym Sączu na Forum III Wieku, we wrześniu 2012 roku.

W czasie spotkania zabrała głos także Wiesława Borczyk, prezes Sądeckiego UTW i Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW, dziękując ministrowi za jego zaangażowanie i wrażliwość na potrzeby osób starszych. Poinformowała o wolontariacie seniorów Sądeckiego UTW i zaangażowaniu się w pomoc rodzinom zastępczym, we współpracy z Ośrodkiem Wsparcia i Terapii Rodzin w Nowym Sączu oraz zwróciła uwagę na potrzebę tworzenia przez samorządy rad seniorów i włączanie osób starszych w działalność na rzecz rozwoju swojego miasta jako pełnoprawnych obywateli.

Prezes Sądeckiego UTW zgłosiła także propozycje wykorzystania w polityce senioralnej subregionu sądeckiego jako obszaru przyjaznego seniorom oraz „srebrnej gospodarki”, która mogłaby być lokomotywą rozwoju gospodarczego, nowych miejsc pracy i wykorzystania infrastruktury gmin uzdrowiskowych, bazy turystycznej, naturalnych warunków środowiska przyrodniczego.

CO NOWEGO W RADZIE DS. POLITYKI SENIORALNEJ?

▶ **26 MARCA W CZASIE SPOTKANIA RADY DS. POLITYKI SENIORALNEJ PRZY MINISTRZE PRACY I POLITYKI SPOŁECZNEJ MARZENA BREZA, DYREKTOR DEPARTAMENTU POLITYKI SENIORALNEJ, PODSUMOWAŁA I EDYCJĘ OTWARTEGO KONKURSU OFERT W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU NA RZECZ AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ OSÓB STARSZYCH NA LATA 2012–2013. Do konkursu nadesłano ponad 1400 ofert, z których wybrano 420 projekty (do II edycji konkursu wpłynęło ok. 2500 wniosków – przyp. red.).**

Dr Jolanta Perek-Białas (SGH, UJ) przedstawiła prezentację na temat Active Ageing Index (indeks pokazujący niewykorzystany potencjał osób starszych), metodologii jego ustalania i uzyskanych wyników w porównaniu do innych krajów. Zwróciła uwagę na niekorzystne wyniki Polski oraz konieczność zmian.

Profesor Piotr Błędowski, przewodniczący Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego, omawiając raport o sytuacji osób starszych w Polsce, zwrócił uwagę na znaczący wzrost liczby osób powyżej 80. roku życia oraz powiększającą się ilość jednoosobowych i jednopokolenio-

wych gospodarstw domowych. Wskazał na rolę samorządów w kształtowaniu polityki i zapewnieniu seniorom długoterminowej opieki socjalnej i zdrowotnej.

Senator RP Mieczysław Augustyn wskazał na nowe możliwości związane z Unią Europejską oraz podkreślił konieczność kontynuowania rządowych programów na rzecz aktywizacji osób starszych. Zaproponował, aby Rada podjęła w tej sprawie stosowną uchwałę. Poinformował o pracach nad zmianami ustawowymi mającymi na celu ochronę majątku osób starszych oraz ułatwienia w powoływaniu rad seniorów.

Poseł na Sejm Michał Szczerba podkreślił wagę badań statystycznych i wskazał na ciekawe rozwiązania zawarte w dokumencie parlamentu holenderskiego „Wszyscy będziemy żyć dłużej”. Inicjatywę „Akademia Dostępne Finanse”, przybliżającą seniorom obrót bezgotówkowy i usługi bankowe, przedstawiła Renata Pawlicka z Narodowego Banku Polskiego. Podkreślając konieczność edukacji w tym zakresie, przytoczyła wyniki badań, przedstawionych w Raporcie Diagnoza Społeczna 2011 według których jesteśmy krajem o najniższym w Europie poziomie zaufania do instytucji finansowych.





FOT. JACEK SZEPANIAK

◀ OD LEWEJ: SENATOR MIECZYSLAW AUGUSTYN, PROF. BOLESŁAW SAMOLIŃSKI, DYREKTOR DEPARTAMENTU POLITYKI SENIORALNEJ MARZENA BREZA

Zamykając spotkanie, dyrektor M. Breza zapowiedziała, że w dalszym etapie konkursu ASOS priorytetami będzie sprawa samopomocy i różne formy wolontariatu seniorów. Zasygnalizowała także prace nad utworzeniem Rady 50+ i podział kompetencji pomiędzy radami.

Na posiedzeniu w dniu 16 kwietnia przedstawiony został przewodniczący Rady ds. Polityki Senioralnej, prof. Bolesław Samoliński. Senator M. Augustyn mówił o projekcie ustawy o pomocy i opiece

nad osobami niesamodzielnymi. Według szacunków jest to aż 4% społeczeństwa. Główne założenia ustawy to problemy orzecznictwa, kontrola świadczonej opieki, zasady i sposób finansowania oraz w perspektywie powszechne ubezpieczenia opiekuńcze.

Jacek Bartmiński, dyrektor Departamentu Doskonalenia Regulacji Gospodarczych Ministerstwa Gospodarki, mówił o założeniach projektu ustawy o odwróconym kredycie hipotecznym i rencie dożywotniej. Przedstawił propozycje rozwiązań, tryb zawierania umowy dożywocia oraz sposoby zabezpieczenia interesów osób starszych w tym postępowaniu, między innymi poprzez wprowadzenie opieki przez Komisję Nadzoru Finansowego.

Szczegóły rozwiązań „odwróconej hipoteki” przedstawiła Agnieszka Wachnicka

z Departamentu Rozwoju Rynku Finansowego Ministerstwa Finansów.

Informację „Europejski Rok Obywateli 2013” przedstawiła Olga Jurkowska z Departamentu Analiz i Komunikacji Publicznej Ministerstwa Administracji i Cyfryzacji. Głównymi obszarami zainteresowania będą: zaangażowanie obywatelskie, konsultacje społeczne, kodeks wolności w internecie i ochrona danych osobowych oraz solidarność międzypokoleniowa. Partnerzy i kalendarium wydarzeń przedstawione jest na stronach internetowych ministerstwa.

Rada podjęła także uchwałę o potrzebie kontynuacji Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych w kolejnych latach. Kolejne spotkanie Rady do spraw Polityki Senioralnej przewidziane jest na dzień 21 maja 2013 roku.

■ ANDRZEJ SKRZYŃSKI

SENIOR W KOLEJCE DO LEKARZA – SPRAWDŹ, JAK INTERNET MOŻE POMÓC TWOJEMU ZDROWIU

Pod koniec 2012 roku powstała innowacyjna inicjatywa internetowa, która ma na celu ułatwić wszystkim polskim pacjentom dostanie się do lekarza. Platforma MedBiz sprawia, że możesz za pomocą dosłownie jednego kliknięcia w bardzo łatwy sposób wybrać placówkę medyczną w danym regionie kraju, która ma najkrótszy termin oczekiwania na wizytę u interesującego Cię lekarza specjalisty. Nie musisz już dzwonić do informacji albo czekać w kolejkach tylko po to, by zostać odesłanym z kwitkiem.

MedBiz.pl to pierwsza w Polsce platforma, która umożliwi Ci błyskawiczne sprawdzenie długości kolejki do lekarza w wybranym przez Ciebie mieście czy województwie, i to bez wychodzenia z domu. Czas oczekiwania na wizytę do lekarza specjalisty podany jest w dniach, a dodatkowo ilustruje go przejrzysty wykres. Dane dotyczące czasu oczekiwania na wizytę umieszczone przy każdej znajdującej się w bazie MedBiz placówce medycznej są na bieżąco aktualizowane. Okres oczekiwania w dwóch sąsiadujących miejscowościach może się różnić nawet o kilka miesięcy! Wyszukiwarka MedBiz.pl pozwala Ci wybrać specjalistyczną poradnię medyczną w Twojej okolicy z najkrótszą kolejką do lekarza leczącego w ramach NFZ.

Jak skorzystać z wyszukiwarki placówek medycznych MedBiz?

Jedynie co musisz zrobić, to wejść na stronę medbiz.pl, wybrać z rozwijającej się listy województwo. Wtedy pojawi się kolejny punkt,

który pozwoli na sprecyzowanie Twoich kryteriów wyszukiwania – zostaniesz poproszony o wybranie z listy interesującej Cię specjalizacji (np. kardiologia, chirurgia lub endokrynologia). Równocześnie z kliknięciem wybranej specjalizacji zostaniesz przeniesiony do listy wszystkich dostępnych w całym województwie placówek zarówno prywatnych, jak i państwowych, świadczących odpowiadające Twoim kryteriom usługi medyczne w ramach NFZ. Przy każdym zakładzie opieki zdrowotnej znajdziesz orientacyjny czas oczekiwania na wizytę podany zarówno w dniach, jak i w formie daty najbliższego wolnego terminu wizyty.

Ale to nie wszystko. MedBiz.pl to nie tylko adresy wszystkich punktów medycznych w każdym województwie w Polsce, to również dokładne mapki dojazdu, które wskażą Ci krok po kroku, jak dostać się do wybranego lekarza. To również szereg dodatkowych informacji, o które do tej pory musiałeś zabiegać w kilku źródłach, takich jak: godziny rejestracji, wielkość limitu świadczeń w ramach NFZ, dokumenty konieczne do przyjęcia do lekarza specjalisty oraz wykaz wszystkich usług medycznych świadczonych przez daną placówkę.

MedBiz.pl jest platformą zupełnie darmową, nie wymaga również żadnej rejestracji. Dlatego z miesiąca na miesiąc staje się coraz bardziej popularna i odwiedzana przez tysiące polskich pacjentów.

■ MAGDALENA STRZYŻEWSKA



JAK UTWORZYĆ UTW?

▶ **LICZBA UNIwersYTETÓw TRZECIEGO WIEKU (DALEJ: UTW) W POLSCE – SpoŁeczNYCH UCZELNI EDUKUJĄCYCH I AKTYWIZUJĄCYCH CORAZ LICZNIEJSZE GRONO SENIORÓW – OD KILKU LAT DYNAMICZNIE ROŚNIE.** Według danych Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW obecnie działa ich w naszym kraju ponad 430.

Jednocześnie w ramach nieodpłatnego, profesjonalnego doradztwa świadczonego przez doradców Punktu Konsultacyjno-Doradczego prowadzonego przez Federację nadal bardzo często pojawiają się pytania o to, jak założyć UTW i jak zorganizować jego działalność – stąd też w ramach projektu „Akademia Lidera UTW”, realizowanego przez Federację i dofinansowanego z rządowego programu Aktywizacji Społecznej Osób Starszych na lata 2012–2013, powstała publikacja „*Tworzenie uniwersytetu trzeciego wieku – krok po kroku*” (fot. obok). Autorzy tego opracowania w niniejszym artykule odnoszą się do podstawowych zagadnień formalnoprawnych i organizacyjno-merytorycznych składających się na proces tworzenia UTW.

Jak pokazuje praktyka, UTW w Polsce działają w **czterech głównych formach**: jako samodzielne organizacje pozarządowe, jako jednostki organizacyjne wyodrębnione w ramach innej organizacji pozarządowej, jako podmioty działające w strukturach uczelni wyższych, wreszcie jako podmioty prowadzące działalność w strukturach jednostek organizacyjnych samorządu lokalnego. Z przeprowadzonych badań tego środowiska wynika, iż najpowszechniejszą spośród ww. form funkcjonowania UTW jest samodzielnie działające stowarzyszenie. Mając na uwadze ten fakt, jak również doceniając zalety prowadzenia organizacji po-

zarządowej w formie stowarzyszenia, w dalszej części artykułu przedstawione zostaną podstawowe aspekty tworzenia UTW w tej właśnie formie.

FORMALNOPRAWNA PROCEDURA TWORZENIA UNIwersYTETU TRZECIEGO WIEKU W FORMIE STOWARZYSZENIA

W procedurze założenia stowarzyszenia rejestrowanego w Krajowym Rejestrze Sądowym wyróżnić należy cztery główne etapy.

Pierwszy etap obejmuje **część twórczo-formalną**. To czas, w którym musimy obmyśleć całą koncepcję funkcjonowania naszego stowarzyszenia oraz przygotować projekty dokumentów na zebranie założycielskie (np.: projekty uchwał, projekt statutu). Powinniśmy w szczególności ustalić koncepcję tego, co chcemy konkretnie robić, w jakiej formie i w jakim wymiarze oraz dla kogo. Warto już w tym momencie zastanowić się, gdzie będzie znajdować się siedziba naszej organizacji oraz gdzie będą odbywać się organizowane przez nas zajęcia. Oczywiście na tym etapie nie da się przewidzieć wszystkiego, jednak im więcej ustaleń poczynimy teraz, tym łatwiej będzie nam działać w przyszłości. To również czas na spotkanie z burmistrzem, wójtem, prezydentem czy starostą w sprawie naszego przyszłego biura i ewentualnego wsparcia



podjęmowanej inicjatywy ze strony organów samorządu terytorialnego.

Etap drugi to tzw. **zebranie założycielskie**, na którym nasza organizacja zostanie powołana do życia. Jest to obligatoryjny, stosunkowo sformalizowany element procedury założenia stowarzyszenia UTW. Zgodnie z ustawą *Prawo o stowarzyszeniach* dla założenia stowarzyszenia wymaganych jest co najmniej piętnaście osób – pamiętajmy jednak, by na zebranie założycielskie zaprosić więcej, niż wymagane przepisami minimum tak, by mieć pewien zapas, gdy ktoś się w ostatniej chwili rozmyśli czy rozchoruje. Zebranie założycielskie powinno się odbywać według ustalonego z góry planu (porządku obrad) – powinno ono w szczególności podjąć uchwałę o założeniu stowarzyszenia, o przyjęciu statutu, o wyborze komitetu założycielskiego oraz władz stowarzyszenia (zarządu i komisji rewizyjnej), a także ustaleniu wysokości składki członkowskiej.

Trzeci etap obejmuje **przygotowanie i złożenie wniosku o rejestrację stowa-**

rzyszenia wraz z odpowiednimi załącznikami oraz właściwe postępowanie przed sądem rejestrowym, które powinno zakończyć się uzyskaniem wpisu do KRS. Komitet założycielski wybrany na zebraniu założycielskim ma 7 dni na skompletowanie dokumentacji i przesłanie jej do właściwego sądu rejestrowego. Urzędowe formularze, na których należy dokonać zgłoszenia, możemy otrzymać w sądzie lub wydrukować ze strony internetowej: www.ms.gov.pl, załączka: Krajowy Rejestr Sądowy.

Wreszcie, w ostatnim, czwartym, etapie pozostaje nam załatwienie kilku **kwestii formalnoprawnych**, głównie takich jak: uzyskanie numeru REGON, rejestracja podatkowa, zawarcie umowy rachunku bankowego.

ORGANIZACYJNO-MERYTORYCZNE ASPEKTY TWORZENIA UTW

Powołując do życia UTW w formie stowarzyszenia, powinniśmy mieć świadomość, iż pomyślnie przeprowadzenie procedury założenia i rejestracji podmiotu w KRS oraz dopełnienie innych niezbędnych czynności formalnoprawnych to dopiero część pracy, która jest konieczna do stworzenia profesjonalnej, działającej na odpowiednim poziomie organizacyjnym i merytorycznym organizacji pozarządowej. Uwzględniając specyfikę tego typu podmiotów, wyróżnić należy trzy główne obszary ich funkcjonowania, tj.: obszar organizacyjny, merytoryczny i współpracy z podmiotami zewnętrznymi. Przedmiotowa klasyfikacja nie jest narzucona przez przepisy obowiązującego prawa, lecz wynika z obserwacji praktyki działania UTW w Polsce, jak również z doświadczeń autorów niniejszego artykułu, będących konsekwencją wieloletniej współpracy ze środowiskiem UTW.

a) organizacja stowarzyszenia UTW

– rozwiązania przyjęte w ramach obszaru organizacyjnego w dużej mierze decydują o sprawności działania organizacji pozarządowej. Warto zatem zadbać o to, by nasz uniwersytet posiadał co najmniej typowe instrumenty komunikacyjne (odpowiednio oznakowana siedziba, dni i godziny przyjmowania słuchaczy itp.), ewi-

dencję słuchaczy wraz z bazą teleadresową, samorząd słuchaczy, a także dokumentację prowadzonych zajęć merytorycznych (np. listy obecności na zajęciach);

b) merytoryczna działalność stowarzyszenia UTW

– sposób, treść i forma prowadzenia przez uniwersytet trzeciego wieku działalności merytorycznej wyróżnia tego typu organizację od innych podmiotów, należących do trzeciego sektora. Z punktu widzenia dbałości o wysoki poziom merytoryczny prowadzonej działalności edukacyjno-aktywizującej UTW powinien posiadać m.in: program edukacyjno-aktywizujący, bazę kadry dydaktycznej oraz odpowiednią bazę lokalową. Dobrą praktyką jest ponadto, by w strukturach UTW tworzyć gremia o charakterze opiniodawczo-doradczym (rada programowo-naukowa), mające na celu czuwanie nad jakością merytoryczną ich działalności edukacyjno-aktywizującej. W skład tych zespołów powinny wchodzić osoby o uznanym autorytecie, w tym w szczególności przedstawiciele środowisk akademickich.

c) współpraca UTW z podmiotami zewnętrznymi

– we współczesnym globalizującym się świecie za niezwykle ważny wymiar działalności każdego UTW należy uznać nawiązywanie i rozwijanie współpracy z różnego rodzaju podmiotami: publicznymi (np. jednostkami administracji rządowej i samorządowej, uczelniami czy też szkołami), prywatnymi, mediami oraz innymi organizacjami pozarządowymi. Mając to na uwadze, celem jest, by uniwersytet trzeciego wieku w szczególności posiadał patronat naukowy szkoły wyższej, a także nawiązał współpracę z samorządem lokalnym oraz ze szkołami i/lub placówkami oświatowymi. Współpraca z szeroką grupą partnerów zewnętrznych jest jednym z kluczowych czynników wpływających na rozwój i sukces uniwersytetu. Za szczególne

istotną uznać należy współpracę z innymi organizacjami prowadzącymi działalność w zakresie UTW. W tym celu warto podejmować lokalne inicjatywy, zmierzające do integracji środowiska uniwersytetów trzeciego wieku, a także przystępować do ogólnopolskich organizacji branżowych, reprezentujących ruch UTW na forum ogólnopolskim i międzynarodowym – doświadczenie pokazuje, iż działając razem, możemy zrobić więcej i lepiej!

Ramy niniejszego artykułu nie pozwalają na szczegółowe odniesienie się do wszystkich aspektów formalnoprawnych oraz organizacyjno-merytorycznych, które przesądzą o istocie i specyfice UTW, prowadzonego w formie stowarzyszenia. Wszystkich zainteresowanych pozyskaniem szerszych informacji w ww. zakresie zachęcamy do lektury publikacji pt. „*Tworzenie uniwersytetu trzeciego wieku – krok po kroku*” (do pobrania ze strony: <http://federacjautw.pl/alutw/images/stories/tutw.pdf>) oraz „*Standardy działania uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce*” (do pobrania ze strony: <http://federacjautw.pl/putw/images/glowna/standardy.pdf>).

■ DANIEL JACHIMOWICZ,
prawnik, Pełnomocnik Zarządu

Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW

■ WOJCIECH NALEPA

radca prawny, Pełnomocnik Zarządu

Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW



OGÓLNOPOLSKA FEDERACJA STOWARZYSZEŃ UNIwersytetów TRZECIEGO WIEKU

ul. Jagiellońska 18, 33-300 Nowy Sącz
tel. 18 443 57 08
mail: federacjautw@interua.eu
www.federacjautw.pl

SENIORZE

– NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ!

PANUJE PRZEŚWIADCZENIE, ŻE STARSZE OSOBY JEST ŁATWIEJ OSZUKAĆ LUB NAMÓWIĆ NA NIEPRZEMYŚLANY WYDATEK.

▶ **DLA WIELU HANDLOWCÓW WAŻNY JEST JEDY-NIE WYNIK SPRZEDAŻY.** Nie liczy się uczciwość wobec starszego człowieka. Na przykład niektórzy operatorzy telefonii komórkowej i telekomunikacji oferują seniorom przedłużenie umowy lub nowy abonament. Za przysłowiową złotówkę zachęcają do zakupu najnowszego modelu smartfona.

Konsultanci zdają sobie doskonale sprawę, że większość emerytów nigdy nie skorzysta z wszystkich możliwości tego urządzenia. Na przykład jedna z sieci telefonii komórkowej stworzyła oddzielny program adresowany do osób starszych. Z kolei inna firma prowadzi bezpłatne kursy z zakresu posługiwania się internetem – osoba starsza, która będzie umiała obsługiwać komputer, stanie się potencjalnym klientem firmy.

– Seniorów można okraść na wiele sposobów. Najpopularniejsze to „na wnuczka”, opiekunkę MOPS lub „na administratora”. Tak zwana metoda „na wnuczka” jest dziecinnie prosta. Ktoś dzwoni do wytypowanej uprzednio starszej osoby. Podaje się za wnuczka, który na przykład spowodował wypadek drogowy, i prosi o pomoc. Wielokrotnie ostrzegaliśmy przed przekazywaniem pieniędzy nieznanym osobom. Pomimo to notujemy kilka takich przypadków w miesiącu – mówi nadkomisarz Maciej Daszkiewicz z KW Policji w Bydgoszczy.

– Kryminalni z Komendy Wojewódzkiej w Bydgoszczy zatrzymali ostatnio trzech oszustów działających metodą „na wnuczka”. Jeden z nich zadzwonił do 63-latk

i podał się za siostrzeńca. Poprosił babcię o pożyczanie pieniędzy na zakup samochodu. Po ich odbiór miał przyjść jego kolega. Łatwowierna kobieta przekazała drugiemu z oszustów kilka tysięcy złotych. Sprawa ponownie udawał siostrzeńca, dzwoniąc do innej 74-latki. Pokrzywdzona wypłaciła pieniądze z banku, aby pomóc „krewnemu”. Potem wszystko potoczyło się tak jak w pierwszym przypadku. Gdy kobieta przekazywała oszustomi pieniądze, przechodzący akurat sąsiad zażartował: „Sąsiadko, czy nie jest to przypadkiem oszustwo »na wnuczka«?”. Oszust zachował zimną krew. Roześmiał się i zniknął z gotówką – dodaje Daszkiewicz.

Ostatnio oszuści rozszerzyli gamę swoich „usług”. Proponują dekodery telewizji cyfrowej, czujniki gazu lub dwutlenku węgla. Wszystko to w cenie znacznie wyższej niż w sklepie. Inny sposób wyłudzenia pieniędzy od emerytów to sprzedaż leczniczej pościeli czy „cudownych” garnków. Największy jednak przekręt to renty hipotecz-

ne. Polegają one na tym, że senior może przekazać prawo własności do swojego mieszkania. W zamian otrzymuje comiesięczną rentę. Zazwyczaj wszystkie wpłaty renty sumarycznie mogą stanowić zaledwie ok. 30–40 proc. wartości oddanego lokalu. Zatem na tym interesie senior może stracić ok. 60–70% wartości swojego mieszkania. Inny problem to niebezpieczeństwo eksmisji. Jeśli oddamy komuś prawo do naszego lokalu, a on zgodnie z prawem go sprzeda i ogłosi bankructwo lub zniknie – nic nas nie chroni. A nowy właściciel może nas eksmitować na bruk. Niestety, nie można ufać w tej kwestii też swojej rodzinie.

– Nigdy nie pozbywajmy się za życia swojej własności – apeluje seniorka z UTW z Pabianic. – Znam przypadki, kiedy matka przekazała córce cały dom, zostawiając sobie mały pokój na piętrze. Córka odkąd stała się właścicielką całego majątku straciła szacunek do matki i wprowadziła „swoje rzędy”. Okazuje matce niechęć, notorycznie



FOT: FOTOLIA.COM

przykręca jej ogrzewanie i utrudnia życie – dodaje seniorka.

Na portfele seniorów czatuje wiele wyspecjalizowanych firm. Oto informacja krążąca ostatnio w internecie: „Przyjeżdża do Ciebie kurier i oświadcza, że ma dla Ciebie paczkę za zaliczeniem. Koszt przesyłki wynosi około 500 zł. Na paczce jest Twoje imię, nazwisko oraz poprawnie napisany adres. Nadawcą jest firma, np. firma X. Nie znasz jej i nic nigdy w niej nie zamawiałeś. Kurier oświadcza, że jego zadaniem jest tylko dostarczenie paczki i pobranie pieniędzy. Sugeruje, że ewentualne wątpliwości można od ręki wyjaśnić telefonicznie. Pyta, czy może zadzwonić z Twojego telefonu do firmy. 99% ludzi, nie podejrzewając podstępny, wpuszcza kuriera do domu i udostępnia mu telefon. Kieruje nimi chęć jak najszybszego wyjaśnienia sprawy. Kurier wykonuje krótką rozmowę. Niby sprawdza w firmie, czy nie zaszła pomyłka. Po chwili informuje Cię, że faktycznie jest to pomyłka. Przeprasza grzecznie za nieporozumienie i wychodzi. Bajki o pomyłkach są różne w zależności od oceny reakcji wrabianego. Po miesiącu przychodzi rachunek telefoniczny... na około 1000 dolarów. Dlaczego? Ponieważ ten jeden niewinny krótki telefonik obleciał w tzw. międzyczasie cały świat przez przekierowania komercyjne. Automatycznie połączył nasz numer z Seszelami, wyspami Bali i Kajmanami, aby w końcu trafić na sex-linię w Australii!

Jak to możliwe – zadajesz sobie pytanie? Przecież patrzyłeś gościowi na rękę. Było widać, że wykręca numer telefonu stacjonarnego... Tak, to prawda. Kurier wykręcił numer telefonu stacjonarnego, który jest zainstalowany w jakimś wynajętym podcieniu mieszkania. Najemca ma „lewe” papiery. W tym właśnie mieszkaniu stoi małe, niepozorne urządzenie. To ono dokonuje przekierowań. Czy masz szansę na reklamację w TP SA? Nie, ponieważ połączenie wyszło z Twojego numeru telefonu. Oszust otrzymuje od operatora danej sieci wysoką prowizję za zrealizowane połączenia. Podobnie jak ma to miejsce przy różnego rodzaju konkursach SMS-owych. W sądzie przegrasz, bo istnieje domniemanie, że połączenie odbyło się za Twoją zgodą.

Inny numer „na TP SA”. Dzwoni do Ciebie człowiek i podaje się za pracownika Telekomunikacji Polskiej SA. Informuje Cię o tym, że właśnie wymieniono: skrzynkę kablową, rozdzielczą lub cokolwiek innego. W związku z powyższym monterzy TP SA testują połączenia i proszą o potwierdzenie ich poprawnego funkcjonowania poprzez naciśnięcie klawiszy: **9, 9#, 09, 09#, 90, 90#**. Problem dotyczy też komórkowców. Ponieważ w Anglii ten proceder jest już nielegalny, naciągacze tego typu przenieśli się do Polski. Broń Boże, nic nie naciskaj! Niczego nie potwierdzaj! Jeżeli to zrobisz, zostaniesz przekierowany na sex-linię, na

przykład na wyspę Niua na Pacyfiku. Nawet jeżeli natychmiast rzucisz słuchawkę na widelki – nic to nie da. Połączenie nie skończy się przed upływem 5 minut. Podoba Ci się? Koszt takiej „rozmowy” to około 1500 zł.

– *Jeżeli ktokolwiek do Ciebie zadzwoni i powie, że coś wygrałeś – rzuć natychmiast słuchawkę. Nie naciskaj żadnych cyfr, gwiazdek lub krzyżyków. Jeżeli zadzwoni do Ciebie ktoś, kogo nie znasz, nieważne czy będzie to firma, czy osoba prywatna, i poprosi Cię o oddzwonienie w dowolnym czasie – nie rób tego! Oddzwonienie może Cię kosztować nawet 320 zł! Oszuści bardzo często podszycują się pod różnego typu instytucje lub spółdzielnie mieszkaniowe. Jeśli administracja będzie miała do Ciebie sprawę, to wyśle Ci pismo – mówi ekspert telekomunikacji, Andrzej Niezgodą.*

– *Jak się bronić? Zadzwoni do swojego operatora (np. TP SA) i zażądaj zablokowania wszystkich numerów komercyjnych: -700..., -300..., -400... Blokada powinna dotyczyć również możliwości przekierowań. Poza tym zablokuj wszystkie numery: międzymiastowe, międzynarodowe i komórkowe. Każdy operator ma obowiązek udostępnić Ci kod aktywujący takie połączenia i drugi kod dezaktywujący takie połączenia. Nie ma innego wyjścia! Dostaniesz od operatora dwa osobiste hasła – nikomu ich nie pokazuj. Zapisz datę i godzinę połączenia się z operatorem w celu zablokowania powyższych numerów. Zanotuj imię i nazwisko osoby przyjmującej zgłoszenie oraz numer zgłoszenia. Potem żądaj od operatora pisemnego potwierdzenia faktu, że zgłaszane przez Ciebie zadania zostały zrealizowane. Jak będziesz miał to na piśmie, to wygrasz odszkodowanie przed każdym sądem – dodaje ekspert.*

W kolejnym artykule z serii „Seniorze, nie daj się oszukać” poruszymy temat przeterminowanych długów osób które zmieniły adres zamieszkania. Takie firmy wprowadzają w błąd sąd, który zaocznie wydaje wyrok zajęcia komorniczego emerytury seniora. Na szczęście dobra interwencja prawna może wszystko wycofać, zwracając seniorowi zajęętą rentę.

■ MIŁOSZ SAŁACIŃSKI



USŁYSZEĆ MOTYLA...



ROZMOWA Z **KRYSTYNĄ LEWKOWICZ**, AUTORKĄ I KOORDYNATOREM PROJEKTU „**USŁYSZEĆ MOTYLA**”.

▶ USŁYSZEĆ MOTYLA TO PROJEKT REALIZOWANY PRZEZ UNIwersYTET TRZECIEGO WIEKU SZKOŁY GŁÓWNEJ HANDLOWEJ W WARSZAWIE, WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ MINISTERSTWO PRACY I POLITYKI SPOŁECZNEJ W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU AKTYWIZACJI SPOŁECZNEJ OSÓB STARSZYCH (ASOS).

Red.: Usłyszeć motyla... czy to możliwe?

Krystyna Lewkowicz: *Usłyszeć motyla* to metafora mająca uświadomić osobom z problemem niedosłuchu, że można usłyszeć coś, co od wielu lat było poza zasięgiem naszych zmysłów. To piękne dźwięki wydawane przez przyrodę, szelest liści w parku, śpiew ptaków, szum lasu, morza... To możliwości zrozumienia dialogów w filmie, narracji w teatrze, ciepłego szeptu „kocham cię” kogoś bliskiego sercu.

A tak całkiem poważnie, to ogólnopolska kampania mająca zwracać uwagę na problem niedosłuchu jako jedną z głównych przyczyn wykluczenia społecznego, zawodowego, towarzyskiego, ograniczeń w wyborze zawodu, przedwczesnego odchodzenia z rynku pracy, izolacji, w sumie – poczucia niskiej wartości prowadzącej często do poważnych depresji.

Niedosłuch to także obniżony poziom bezpieczeństwa, przyczyna wielu wypadków komunikacyjnych, konfliktów rodzinnych. To także bariera w karierze zawodowej, kłopotliwe sytuacje w towarzystwie. Skutki niedosłuchu w wielu dziedzinach życia społecznego i gospodarczego są tak rozległe, że doprawdy warto poświęcić temu tematowi zarówno więcej uwagi, jak i społecznych pieniędzy.

Skąd pomysł na taki projekt?

Ze światowych statystyk, które mówią, iż na świecie jest 500 mln ludzi niedosłyszących (ta liczba szybko wzrasta), oraz z obserwacji najbliższego otoczenia.

Wśród badanych przez nas przyczyn rezygnacji z udziału w zajęciach uniwersytetu trzeciego wieku na pierwszym miejscu znalazła się niemożność aktywnego uczestniczenia w programie z powodu niedosłuchu. Postanowiliśmy coś z tym zrobić i chyba trafiliśmy w dziesiątkę, bo zainteresowanie projektem zarówno naszych słuchaczy, jak i masowe wręcz zgłoszenia innych UTW, przerosły nasze oczekiwania.

Czy niedosłuch to domena tylko osób starszych?

Niedosłuch osiąga coraz młodszych roczników, bo współczesna cywilizacja to środowisko niezwykle hałaśliwe. Do trwałego uszkodzenia słuchu prowadzi np. hałas panujący na przerwie lekcyjnej, odgłosy ulicy, nadużywanie słuchawkowych odbiorników dźwięku, jazda motocyklem, koncerty, komunikacja lotnicza i wiele innych miejsc generujących hałas stanowiący wielkie zagrożenie dla naszego narządu słuchu. Przedwcześnie tracą słuch nauczyciele, sportowcy, muzycy, wojskowi, kierowcy, lotnicy i in. Zjawisko nasila się z wiekiem także wskutek fizjologicznego zużycia narządu słuchu oraz występujących równoległe chorób, takich jak cukrzyca, nadciśnienie, palenie tytoniu, nadużywanie leków, urazy mechaniczne i inne.

Rozmiary występowania niedosłuchu wśród osób powyżej 60. roku życia sięgające 55% tej populacji kwalifikują niedosłuch do kategorii chorób cywilizacyjnych.

Jakie znaczenie ma projekt dla aktywizacji osób starszych?



W ocenie ekspertów i samych zainteresowanych – ogromny. Przy takich rozmiarach zjawiska oraz w kontekście systemowego wydłużania wieku emerytalnego trzeba sobie zadać m.in. pytanie, jak będzie wyglądała praca zawodowa osób w przedziale 60.–67. r.ż., skoro co druga osoba w tej populacji ma niedosłuch, a tym bardziej, czy w tej sytuacji możemy oczekiwać zwiększonej aktywności zawodowej i społecznej ludzi jeszcze starszych, np. po 70. r.ż., o co alarmują statystyki obrazujące jeden z najniższych w Europie poziomów aktywności zawodowej i społecznej polskich seniorów.

Odpowiedzi nasuwają się same. Ludzie o ogromnej jeszcze energii i potencjale zawodowym i intelektualnym będą funkcjonowali na marginesie życia, co powodować będzie straty dla gospodarki, przedwczesne renty inwalidzkie i frustracje zainteresowanych.

Walka z niedosłuchem to ogromne wyzwanie dla instytucji rynku pracy, a także obszar, w który powinny zaangażować się organizacje pozarządowe działające na rzecz osób starszych.

Czy jest jakaś rada na zniwelowanie tego zjawiska?

Oczywiście jest ich wiele, ale przede wszystkim szeroko rozumiana edukacja oraz walka z negatywnym stereotypem, że człowiek starszy już tak ma, że nie dosłyszysz i nic się na to nie poradzi.

Uświadomienie źródeł zagrożeń słuchu oraz ich skutków, ustalenie przyczyny powstawania niedosłuchu – to pierwszy warunek sukcesu.

Po drugie profilaktyka, czyli ograniczanie poziomu hałasu w naszym otoczeniu, ochrona narządu słuchu w sytuacjach, gdy przebywanie w hałasie jest nieuniknione.

Po trzecie – niedosłuchu praktycznie nie da się cofnąć lub wyleczyć, ale można go łatwo usprawnić aparatem słuchowym. To wbrew pozorom nie jest takie całkiem łatwe. Procedura skierowań do specjalistów, zapisów i badań diagnostycznych, decyzji o dofinansowaniu aparatu ze strony NFZ wymaga niekiedy wielomiesięcznych starań.

Trudną do pokonania jest też bariera psychologiczna, irracjonalna niechęć do przyznania się do głuchoty, a następnie do używania aparatu. Kiedy niedowidzimy – okulary zakładamy szybko i chętnie, traktujemy je z szacunkiem, wydając czasem majątek na modne markowe oprawki, tymczasem nabyty aparat słuchowy leży często latami w szufladzie, a osoby niesłyszące ukrywają problem.

Co konkretnie może uzyskać beneficjent projektu „Usłyszeć motyla...”?

Praktycznie wszystko: wykłady laryngologa i akustyka, doradztwo protetyka, test i badania słuchu, w razie potrzeby także specjalistyczny audiogram diagnozujący nie tylko poziom, ale rodzaj i strukturę niedosłuchu.

Projekt „Usłyszeć motyla...” umożliwił także utworzenie w UTW SGH banku aparatów, w którym zgromadziliśmy kilkanaście różnych egzemplarzy, przystosowanych praktycznie do każdego rodzaju niedosłuchu. Na zajęciach praktycznych – warsztatowych można zapoznać się z ich wyglądem, budową, cechami użytkowymi, zasadami obsługi technicznej i higienicznej, przymierzyć, przetestować, a nawet wypożyczyć na kilka dni, aby ocenić przydatność, poczuć i ocenić różnice w komforcie życia.

Uczestnicy projektu otrzymują fachowe wydawnictwa, poradniki, baterie, filtry i materiały higieniczne do obsługi technicz-

nej aparatów. O niedosłuchu mówi się tu fachowo, bez egzaltacji, protekcyjnego współczucia, pokazuje drogę wyjścia z niepełnosprawności, szanse i radości, jakie daje możliwość słyszenia.

Co Pani uważa za największy walor projektu?

Mamy za sobą proces ewaluacji, tj. wyniki badań, publikacje, listy beneficjentów oraz badania ankietowe, w którym jest zawarte to samo pytanie. Wysoki odsetek respondentów wybiera odpowiedź: dostępność wiedzy, diagnostyki, poradnictwa w jednym miejscu; możliwość zapoznania się z różnymi aparatami i ich możliwościami oraz możliwość wypożyczenia aparatu bez kaucji.

Dla nas, realizatorów projektu, najważniejsze jest to, że projekt przyczynił się do wyraźnej poprawy jakości życia wielu jego uczestników, przywrócił ich społeczeństwu, rodzinie i samym sobie, bo odzyskali poczucie wysokiej wartości, komfort życia i możliwości aktywnego uczestnictwa w tym, co dla nich ważne.

Jak Pani widzi przyszłość projektu?

Zainteresowanie udziałem w projekcie kolejnych uniwersytetów, jak też zgromadzona baza logistyczna daje przesłanki oraz możliwości kontynuowania projektu w latach następnych.

Oceny korzystających z projektu oraz korespondencja, jaka napłynęła na konkurs literacki, wskazuje, że realizacja projektu „Usłyszeć motyla...” przyczyniła się do poprawy jakości życia wielu ludzi, umożliwiając im podejmowanie nowych wyzwań i większą aktywność społeczną i zawodową.

Ta niekiedy bardzo osobista korespondencja beneficjentów projektu jest źródłem naszej największej satysfakcji i potwierdzeniem, że to, w co się angażujemy, ma sens.

Rozmawiał: Florian Kott

DLA POTWIERDZENIA WAGI PROBLEMU ORAZ WAŻNOŚCI PROJEKTU USŁYSZEĆ MOTYLA PUBLIKUJEMY PONIŻEJ FRAGMENTY LISTU JEDNEJ Z BENEFICJENTEK PROJEKTU (PEŁNA TREŚĆ LISTU DOSTĘPNA NA: WWW.GLOSENIORA.PL W ZAKŁADCE LISTY DO REDAKCJI).

Mam ze słuchem problemy już od młodości. Na obozie harcerskim zachorowałam na ropne zapalenie ucha. Niestety obozowy lekarz nie rozpoznał choroby, kolejni też popełnili cały szereg karygodnych błędów lekarskich. Kiedy trafiłam do szpitala w Warszawie, było już za późno. Efekt: trwały, znaczny ubytek słuchu.

Przez wiele lat borykałam się z problemem, ukrywałam go przed otoczeniem. Pierwszy aparat dostałam wiele lat temu. Był wielki, zausznny z wystającą anteną. Kiedy go zobaczyłam, od razu przypomniał mi się niedosłyszający chłopiec, który chodził ze mną do szkoły. Z uwagi na tę sferczącą za uchem antenkę, dzieci przezywały go „radiowóz”. Nie miał łatwego życia. Teraz ja mam szansę zostać „radiowozem”. Jak tu pokazać się między ludźmi z takim rekwizytem! Włożyłam go do szuflady, gdzie przeleżał kilka lat. Niedosłuch paraliżował i ograniczał coraz bardziej moje życie.

SGH 2012. Wykład lekarza laryngologa. Później doświadczony protetyk słuchu mówi o możliwościach usprawniania słuchu i szansach na powrót do normalności. Nasz uczelniany psycholog mówi o oporach przed protezowaniem słuchu, wstydzie, ukrywaniu swojej głuchoty, zamykaniu się w domu, rezygnacji z życia towarzyskiego, zaburzeniach wartości, depresji. Wykładowcy i trenerzy mówią cały czas o mnie! Kulę się w ławce, bo mam wrażenie, że za chwilę wszyscy zaczną mi się przyglądać, albo i wytykać palcami. Wszystko co słyszę z katedry znam z autopsji, doświadczam tego od wielu lat.

Dla chętnych – indywidualne badania słuchu w gabinecie pani prezes. Miła pani protetyczka wykonuje mi profesjonalny audiogram – diagnoza: bardzo poważny obustronny ubytek słuchu. Przymierza mi różne aparaty. Prezentuje ich zalety. Technika, minia-



turyzacja, estetyka – świat poszedł z postępem także w protezowaniu niedosłyszających. Pani protetyczka uprzedza, że początki z aparatem będą trudne, ale zapewnia, że szybko się do niego przyzwyczaję i polubię. Decyduję się.

W niedzielę idę do Łazienek. A tam orgia wspianych dźwięków. Śpiewają ptaki, szumi las, słyszę plusk wody, tupot dziecka, które bawi się w berka. Wspianiale szeleszczą żółte liście pod nogami. Od lat takie doznania były poza zasięgiem moich możliwości.

Czuję się jakbym zaczęła nowe życie! Dlaczego tak długo czekałam, aby usłyszeć, jak bogaty w dźwięki jest świat?

■ EWA, VII rok w UTW SGH (nazwisko znane redakcji)



Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012-2013

CAŁA POLSKA, LECZY NADCIŚNIENIE



NADCIŚNIENIE TĘTNICZE TO CHOROBA CYWILIZACYJNA, NA KTÓRĄ CIERPI CO TRZECI POLAK. Należysz do tej grupy lub chcesz zminimalizować ryzyko jej wystąpienia? Rozpocznij zmiany razem z programem „Cała Polska leczy nadciśnienie”!

O NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM

Nadciśnienie tętnicze to choroba prawie 10 milionów Polaków. Najczęściej ujawnia się po czterdziestym roku życia, a jej przebieg – przynajmniej na początku – nie daje żadnych charakterystycznych objawów. Podwyższone ciśnienie tętnicze stwierdzane jest często przypadkowo, podczas rutynowych pomiarów w gabinecie lekarskim. Nadciśnienie „nie boli” jak zapalenie stawów czy migrena, często nawet nie przeszkadza w codziennym życiu, a jednak przyspiesza rozwój miażdżycy, powoduje szklwienie naczyń, w następstwie może być przyczyną uszkodzenia niektórych narządów, najczęściej mózgu lub nerek.

– *Właściwe rozpoznanie u pacjenta nadciśnienia tętniczego oraz przyczyn jego powstania ma podstawowe znaczenie w doborze najodpowiedniejszej terapii. To właśnie od tego zależy, jaka będzie skuteczność oraz tempo leczenia* – mówi prof. Krystyna Widecka, prezes Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego i inicjator programu „Cała Polska leczy nadciśnienie”.

Większość z nas nie zdaje sobie sprawy, jak nasze codzienne życie może przyczynić się do powstania zagrożenia dla organizmu. Niezażywanie ruchu i złe odżywianie się sprawia, że w ustroju znajduje się za mało substancji zwalczających nadmiar cholesterolu. Nagromadzenie tkanki tłuszczowej zmusza nasze serce do wyczerpującej pracy, co w rezultacie prowadzi do nadciśnienia tętniczego. Innym, częstym powodem występowania choroby są geny. W przypadku, gdy członkowie naszej najbliższej rodziny – ro-

dzice czy dziadkowie, cierpieli na to schorzenie, mamy duże szanse odziedziczenia go. Predyspozycje genetyczne do adaptacji tętnic na częste pobudzenia współczulne odpowiadają za nadciśnienie klasyfikowane, podobnie jak to występujące w następstwie czynników środowiskowych, jako pierwotne.

Medycyna wyodrębnia również zjawisko nadciśnienia wtórnego. Jest ono rezultatem choroby, w wyniku której następuje wzrost wartości ciśnienia, np.: przewlekła choroba nerek, zaburzenia hormonalne czy wady serca. W tym przypadku usunięcie przyczyny nadciśnienia powoduje skuteczne ustąpienie zaburzeń procesów kontroli ciśnienia tętniczego.

JAK OBJAWIA SIĘ CHOROBA NADCIŚNIENIOWA?

W organizmie człowieka wartości ciśnienia wzrastają powoli, z roku na rok przekraczając bezpieczny poziom prawidłowy 140/90 mm Hg. Nasze ciało przyzwyczaja się do stopniowej zmiany i nie sygnalizuje początków choroby. W większości przypadków choroba przebiega bezobjawowo. Wśród głosów pacjentów można jednak znaleźć pewne powtarzalne dolegliwości. Do symptomów nadciśnienia należą: uderzenia ciepła, niekontrolowane zaczerwienienia twarzy i klatki piersiowej, zawroty głowy, pulsowanie w skroniach, szum w uszach, bezsenność czy zasłabnięcia. Sprawdzenia u osób po czterdziestce wymagają także rozdrażnienie i impulsywność, chrapanie, duszności oraz nadmierna potliwość. Ponieważ dla skutecz-



ności terapii znaczenie ma jak najwcześniejsze wykrycie choroby, podanych sygnałów nie należy bagatelizować.

LECZENIE NADCIŚNIENIA TĘTNICZEGO

W sytuacji, gdy lekarz potwierdzi nasze przypuszczenia o nadciśnieniu i postawi diagnozę, niezbędne jest podjęcie leczenia. Obejmuje ono – w zależności od stopnia zaawansowania choroby – postępowanie niefarmakologiczne i farmakologiczne. Do działań pozafarmakologicznych zalicza się modyfikację stylu życia i aktywizację pacjenta. W pierwszej kolejności lekarz zaleca obniżenie masy ciała. Dotychczasowe badania dowodzą, że u chorych z nadciśnieniem i dziesięcioprocentową nadwagą redukcja masy ciała już o 5 kg powoduje obniżenie ciśnienia oraz korzystnie wpływa na czynniki ryzyka. Aby schudnąć i poprawić stan zdrowia pacjenta, poleca się zmianę diety, zmniejszenie spożycia soli kuchennej do mniej niż 100 mmol/dzień, rezygnację ze spożycia alkoholu i cał-

kowe zaprzestanie palenia tytoniu. Olbrzymie znaczenie dla kondycji i zdrowia pacjenta ma też podejmowanie ćwiczeń fizycznych o umiarkowanym natężeniu. Warto więc wybrać się 3–4 razy w tygodniu na szybki spacer lub pływalnię. Na polecenie lekarza do terapii nadciśnienia tętniczego włączana jest farmakoterapia. Rodzaj leczenia zależy od stanu chorego, natomiast niezależnie od podawanych substancji, niezwykle znaczenie ma stosowanie się do zaleceń lekarza i dokonywanie samodzielnych, codziennych pomiarów ciśnienia.

EDUKACJA I PROFILAKTYKA

O tym, jak ważne w przypadku każdej choroby są edukacja społeczna i profilaktyka, nie trzeba nikogo przekonywać. Wiedza na temat danej choroby, a – co za tym idzie – umiejętność skutecznego przeciwdziałania jest najważniejszym elementem prewencji nadciśnienia. Organizacje, takie jak WHO czy Polskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego, przekonują, że wprowadzenie kilku zmian w stylu życia może wspomóc obniżenie wysokich wartości ciśnienia krwi oraz zapobiec powstaniu choroby. Wyróżniane jest pięć podstawowych zasad, których należy przestrzegać:

- obniżenie masy ciała,
- regularna aktywność fizyczna,
- rezygnacja z palenia papierosów,
- ograniczenie spożywania napojów alkoholowych,
- ograniczenie zużycia soli.

Członkowie Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego, autorzy programu „Cała Polska leczy nadciśnienie”, radzą ponadto, by

w natłoku codziennych obowiązków znaleźć choć trochę czasu na odpoczynek. Każdy z nas powinien poświęcić go na coś, co tak naprawdę sprawia mu przyjemność.

JAK PRAWIDŁOWO WYKONAĆ SAMODZIELNY POMIAR CIŚNIENIA?

Domowy pomiar ciśnienia opiera się na kilku prostych zasadach. Przede wszystkim należy zapoznać się z instrukcją obsługi aparatu i przestrzegać jej używając ciśnieniomierza. Ważne jest też, by mankiet ciśnieniomierza pasował do obwodu ramienia. Nie należy badać ciśnienia tuż po spożyciu kawy, zjedzeniu posiłku czy po wypaleniu papierosa. Przed wykonaniem pomiaru należy przygotować aparat do pomiaru, usiąść przy stole, uwolnić ramię z krępującej odzieży, odprężyć się i poczekać ok. 10 minut. Jeśli są różnice we wskazaniach wartości ciśnienia na lewym i prawym ramieniu, pomiary wykonujemy na tym ramieniu, na którym zauważamy wyższe wartości. Mankiet należy założyć na ramię tak, aby jego dolny brzeg znajdował się 2–3 cm powyżej zgięcia łokciowego i ściśle przylegał do ramienia. Rękę należy oprzeć wygodnie o blat stołu. Rekomendowane przez specjalistów aparaty elektroniczne po kilku sekundach same wskażą wartości ciśnienia. Pierwszy pomiar należy odrzucić. Następnie po 2 minutach wykonać jeszcze 2 pomiary i zapisać do dzienniczka samokontroli średnią z dwóch ostatnich pomiarów. Aby ułatwić samokontrolę ciśnienia, w ramach aplikacji programu „Cała Polska leczy nadciśnienie” na stronie www.e-medycyna.pl/cpln dostępny jest łatwy w obsłudze elektroniczny dziennik

pomiaru ciśnienia, który pozwoli nam rejestrować swoje wartości każdego dnia.

CZYM KIEROWAĆ SIĘ PRZY WYBORZE CIŚNIENIOMIERZA?

Na rynku istnieje wiele rodzajów aparatów do mierzenia ciśnienia krwi, jednak do pomiaru w warunkach domowych zaleca się ciśnieniomierze elektroniczne (cyfrowe). Są one mniej dokładne niż ciśnieniomierze ręczne, ciągle jednak dają informację, czy nasze ciśnienie pozostaje w normie. Pozwalają też zaobserwować, czy na przestrzeni danego okresu ciśnienie rośnie, maleje czy pozostaje względnie stałe. Nowością wśród aparatów elektronicznych są ciśnieniomierze, które poza wykonaniem pomiaru ciśnienia wykrywają migotanie przedsionków. Ma to szczególne znaczenie prewencyjne, gdyż migotanie przedsionków – często bezobjawowe i za późno rozpoznawalne – odpowiada za około 20% przypadków udaru mózgu.

COTYGODNIOWE BEZPŁATNE POMIARY CIŚNIENIA

Czasami ciężko jest zmobilizować się do tego, aby stale mierzyć ciśnienie nawet wtedy, gdy posiadamy w swoich zasobach ciśnieniomierz. Dodatkowo wielu z nas ma wątpliwości, czy przeprowadzane samodzielnie pomiary są wykonane poprawnie. Program „Cała Polska leczy nadciśnienie” postanowił o to zadbać i specjalnie dla takich osób przygotował cotygodniowe, bezpłatne Dni Pomiaru Ciśnienia w placówkach medycznych sieci Polmed. Badania są przeprowadzane w każdy piątek od 11:00 do 14:00 przez profesjonalny personel medyczny, który pokazuje, jak właściwie przeprowadzać pomiary w domu. Sieć placówek Polmed dostępna jest na: www.e-medycyna.pl/cpln. Nie czekaj i rozpocznij z nami walkę o zdrowie!

CHCĘ WIEDZIEĆ WIĘCEJ...

Aby poznać pozostałe informacje i poradę na temat profilaktyki oraz leczenia nadciśnienia tętniczego oraz harmonogram spotkań, zapraszamy na oficjalną stronę programu „Cała Polska leczy nadciśnienie”: www.e-medycyna.pl/cpln.

■ DAGMARA GOŹDZIK

DIETA DASH – WYTYCZNE DLA KAŻDEGO

Wiedząc, jak ważne są właściwe zasady żywienia, światowej klasy eksperci opracowali specjalną dietę dla osób z nadciśnieniem – Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH). Ich zalecenia okazują się idealne również dla osób nie cierpiących na tę chorobę, ale pragnących zmienić swoje życie. Twórcy diety zalecają spożywanie 6 porcji produktów zbożowych dziennie, przy czym białe pieczywo i makaron zostają zastąpione przez równie smaczny chleb razowy i brązowy ryż. Stanowczo zwiększyć powinna się ilość spożywanych warzyw i owoców, które stanowią doskonałą przekąskę, deser, czy uzupełnienie głównego posiłku, do którego wybierać należy chude mięsa i ryby. W diecie DASH nie rezygnuje się również z nabiału, tj. chude mleko czy jogurty. Zaleca się zamianę tłuszczy zwierzęcych na roślinne, np. oliwę z oliwek lub olej rzepakowy. Nie trzeba też w pełni rezygnować ze słodyczy – 2–3 porcji w tygodniu mogą osłodzić życie nie wpływając negatywnie na organizm.

PORA NA WOLONTARIAT SENIORA

STOWARZYSZENIE CENTRUM WOLONTARIATU W WARSZAWIE W GRUDNIU 2012 ROKU PRZEPROWADZIŁO BADANIE DOTYCZĄCE WOLONTARIATU OSÓB W WIEKU 60+. Celem projektu była diagnoza oraz oszacowanie potencjału dla wolontariatu seniorów na Mazowszu. Pomiar objął zarówno seniorów, jak i korzystające z ich pomocy podmioty (czyli organizacje pozarządowe i instytucje publiczne zwane dalej „organizacjami”).

Wolontariat definiuje się jako bezpłatne, dobrowolne działanie na rzecz innych, wykraczające poza więzi rodzinno-koleżeńsko-przyjacielskie. Jak wynika z badania, pojęcie „wolontariat” prawidłowo rozumie 88% respondentów.

WOLONTARIAT WEDŁUG SENIORÓW

Wolontariat budzi wśród seniorów pozytywne skojarzenia. W ich rozumieniu wolontariat to przede wszystkim bezinteresowna pomoc drugiemu człowiekowi (94% wskazań), opieka/pomoc potrzebującym (17%), pomoc na rzecz danej organizacji (12%), innych ludzi (11%) oraz „coś dobrego” (10%).

Seniorzy postrzegają wolontariuszy ze swego otoczenia bardzo pozytywnie. Najczęściej określają ich jako osoby dobroduszne, ciepłe i przyjazne (47% wskazań), uczynne i opiekuńcze (32%) oraz jako osoby oddane innym (24%). Zdaniem seniorów, „*To ma szansę, bo dużo jest młodych emerytów, zdrowych, sprawnych i z pomysłami*”, ale seniorzy zauważają także, że „*Do tego trzeba mieć/czuć „misję*” – niemal połowa (46%) seniorów uważa, że nie może bądź nie chce podejmować działalności wolontarystycznej.

SENIOR WOLONTARIUSZ

Głównymi obszarami, w których funkcjonują wolontariusze seniorzy na Mazow-

szu, są: edukacja, choroby, kultura i sztuka, a także ubóstwo, młodzież z problemami w nauce oraz niepełnosprawność.

Działania społeczne na rzecz swojego środowiska zadeklarowało 37% badanych, 6% seniorów działa wolontarystycznie. Relatywnie najwięcej wolontariuszy jest wśród najmłodszych seniorów, w wieku 60–65 lat. Przeciętny wolontariusz-senior przeznacz na wolontariat nieco ponad 20 godzin miesięcznie, działając najczęściej w ośrodkach pomocy społecznej (74%) oraz środowisku lokalnym (55%). 41% badanych wskazuje jako beneficjenta kościół/parafię, a co trzeci (32%) instytucje kulturalne. W czym najlepiej sprawdzają się seniorzy? Na liście ich działań znalazły się: pomoc psychiczną potrzebującym (84%), pomoc osobom starszym i swoim rówieśnikom (odpowiednio 82% i 76% wskazań), dorosłym i dzieciom, lekkie prace fizyczne (49%), samodzielne koordynowanie projektów i zadań (18%) oraz prace intelektualne (korepetycje itp.).

Co motywuje seniorów do tego typu działalności? Poczucie bycia przydatnym, potrzebny komuś oraz niesienie pomocy potrzebującym (100% zainteresowanych), poprawa samopoczucia (89%), kontakt z innymi ludźmi (87%) oraz odczucie, że w razie potrzeby ktoś i im pomoże (81%). „*To co człowiek daje, w jakiś tam sposób wraca*”, „*Trzeba się czuć potrzebnym*”, „*Są osoby samotne, dla których to będzie tym bardziej interesujące*” – argumentują.



FOT. FOTOLIA.COM

NIWYKORZYSTANY POTENCJAŁ

24% badanych seniorów zadeklarowało zarówno chęć, jak i możliwość zostania wolontariuszem. Dziewięciu na dziesięciu seniorów zainteresowanych wolontariatem (89%) uważa, że osoby starsze mają niewykorzystany potencjał do pomocy innym. Jednocześnie 85% z nich deklaruje, iż dysponuje pewną ilością wolnego czasu, który mogliby przeznaczyć na wolontariat. Ponad połowa seniorów zainteresowanych wolontariatem (54%) preferuje pracę w grupie wolontariuszy z różnych grup wiekowych. 22% w grupie rówieśników, 11% indywidualnie, a dla 12% forma działań nie ma znaczenia. Komu chcą

pomagać? Najczęściej wskazywane miejsca, gdzie mogliby pomagać, to ośrodki pomocy społecznej (77%) oraz środowiska lokalne seniorów (76%). Wśród grup, którym seniorzy chcieliby pomagać, najczęściej wymieniani są: rówieśnicy w potrzebie (93% wskazań), osoby starsze od respondentów (92%), dorośli, dzieci oraz ofiary klęsk żywiołowych. Seniorzy zainteresowani wolontariatem wśród potencjalnych obszarów działań wymieniają m.in.: pomoc psychiczną potrzebującym (85% respondentów), lekkie prace fizyczne (42%) oraz ogólnie „pomaganie” ludziom i/ lub zwierzętom (22%).

BARIERY I...

Stan zdrowia (63%), obawa o podjęcie się zadania, które przerośnie możliwości seniora (63%), obawa o zbyt małą odporność psychiczną (61%), brak wiedzy, gdzie się zgłosić, żeby zacząć wolontariat (58%), niewiara w swoje kompetencje i przygotowanie (55%) oraz obawa o swój wiek (49%) – to główne powody niepodejmowania przez seniorów działań wolontarystycznych. Wśród argumentów przeciw pojawia się także brak czasu, obawa o konieczność regularnego angażowania się w powierzone zadania oraz trudności wycofania się z powierzonych

zadań. „Nie ma we mnie aż takiej empatii”, „Chyba bym nie potrafiła”, „Patrzenie na tego człowieka cierpiącego – nie nadają się” – tak także seniorzy argumentują swoją bierność w zakresie wolontariatu.

...KORZYŚCI

Wolontariat wpływa pozytywnie na nastawienie do życia. Widać także dodatnią korelację między oceną swojej sytuacji życiowej a stosunkiem do wolontariatu. Wolontariusze-seniorzy oceniają ją lepiej – 75% z nich określa ją jako dobrą wobec 51% w reprezentatywnej próbie seniorów. Seniorzy-wolontariusze są też bardziej aktywni niż nie-wolontariusze: znacznie częściej spotykają się z przyjaciółmi, oglądają mniej telewizji, dużo częściej uprawiają sport, korzystają z komputera oraz odwiedzają kluby i świetlice. Są też bardziej aktywni na działce, częściej chodzą na grzyby, częściej też wędkują. Lepiej niż przeciętni seniorzy oceniają swój stan zdrowia.

Wszystkie organizacje współpracujące obecnie z wolontariuszami seniorami są zainteresowane kontynuacją tej współpracy w przyszłości. 78% organizacji jest zainteresowane współpracą z większą liczbą seniorów, 58% organizacji preferowałoby osoby

w wieku 60–70 lat, a 81% organizacji uważa, że seniorzy najbardziej byliby potrzebni do prac związanych ze spędzaniem czasu z innymi ludźmi (opieka, nauka, zabawa, itp.). Jednocześnie 44% organizacji niewspółpracujących obecnie z wolontariuszami seniorami jest zainteresowanych taką współpracą w przyszłości.

Doświadczenie życiowe, dyspozycyjność, odpowiedzialność i obowiązkowość, solidność, zaangażowanie, spokój i cierpliwość seniorów – to największe atuty doceniane przez organizacje współpracujące z osobami starszymi. Czy podmioty te wystarczająco wykorzystują potencjał seniorów? Jak pokonać bariery zaangażowania osób starszych? Co zrobić, żeby je przełamać? A wreszcie – jak przekonać samych seniorów do większej aktywności? Zapraszamy Państwa do dyskusji na ten temat!



Więcej na temat wolontariatu i miejsc, w których można rozpocząć aktywność wolontarystyczną, pisaliśmy w nr 1 „Głosu Seniora”, s. 21, dostępnym na: <http://www.glos-seniora.pl/e-wydania/>. Zapraszamy też do zapoznania się z poradnikiem seniora „Jak zostać wolontariuszem”: <http://bibliotekawolontariatu.pl/biblioteka/e-book/304/>



Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej



Centrum Wolontariatu

Artykuł opracowany w ramach projektu „Aktywni seniorzy – aktywni wolontariusze”, dofinansowanego w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012–2013.

CHCESZ ZOSTAĆ WOLONTARIUSZEM? SKORZYSTAJ Z SERWISU OFERT WOLONTARIACKICH: WWW.MOJWOLONTARIAT.PL

Centrum Wolontariatu w Warszawie od 1 czerwca br. udostępni unikalne na polskim rynku narzędzie – interaktywną bazę wolontariuszy i placówek, dzięki której można znaleźć odpowiednie dla siebie miejsce pracy wolontarystycznej. Jest to pierwsze w Polsce swoiste internetowe pośrednictwo wolontariatu, stworzone z myślą o wszystkich, którzy zainteresowani są podjęciem pracy w charakterze wolontariuszy. Aby w pełni korzystać z bazy danych, należy zarejestrować się w niej, wypełniając krótki formularz na stronie: www.mojwolontariat.pl. Wasze zgłoszenie zostanie zapisane w systemie, a oferta pomocy przedstawiona wszystkim placówkom szukającym wolontariuszy. Dzięki rejestracji w bazie uzyskacie dostęp do danych kontaktowych wybranych placówek, poznacie przygotowane przez nich oferty pracy, będziecie mogli umówić się z nimi i rozpocząć współpracę.

ZBLIŻAJĄ SIĘ WAKACJE. TO WYCZEKIwany CZAS ZASŁUŻONEGO ODPOCZYNKU. NIESTETY TO TAKŻE OKRES ZWIĘKSZONEGO RYZYKA ZAGROŻENIA ŻYCIA. TO CZAS, KIEDY DOCHODZI DO DUŻEGO WZROSTU LICZBY NAGŁYCH WYPADKÓW ŚMIERTELNYCH W GÓRACH, NAD WODĄ CZY NA SZOSIE. NAGŁA ŚMIERĆ JEST CIOSEM DLA RODZINY ZMARŁEGO, ŻONY LUB MĘŻA, DZIECI CZY RODZICÓW. NAGŁA STRATA BLISKIEJ OSOBY TO PROBLEM, Z KTÓRYM BARDZO CIĘŻKO SAMEMU SOBIE PORADZIĆ. JAK ZACHOWAĆ SIĘ W SYTUACJI, KIEDY NAGLE STRACIMY KOGOŚ BLISKIEGO? CZY DA SIĘ DO TEGO PRZYGOTOWAĆ? JAK POMÓC OSOBIE PO NAGŁEJ STRACIE?

NAGLE SAMI

▶ **O ŚMIERCI NIE NALEŻY I WYPADA MÓWIĆ, NIE JEST TO W DOBRYM TONIE.** Dla wielu osób w każdym wieku to temat tabu. A jednak jest to rzeczywistość, z którą jeśli nie mieliśmy okazji się zetknąć, to na pewno się spotkamy.

NAGLESAMI

Będziemy przeżywać odejście bliskich; rodziców, dziadków, rodzeństwa dalszych i bliższych krewnych, przyjaciół, kolegów. Listę tę można ciągnąć w nieskończoność. Odejście kogoś bliskiego jest zawsze szokiem. Nawet wówczas, gdy następuje po długim okresie choroby. Sami też musimy się liczyć z faktem, że i nas to kiedyś czeka. Kiedy, na szczęście, nie wiadomo. Ale w tym przypadku szok przeżyją nasi bliscy.

Problematyka nagłych odejść dotyczy w skali kraju bardzo wielu osób. Statystycznie, średnio rocznie śmierć ponosi:

- w wypadkach drogowych – około 4000–4500 osób,
- z powodu utonięcia – około 400 osób,
- w wypadkach przy pracy – około 400 osób,
- w wypadkach w górach – około 20 osób,
- z powodu chorób krążenia – około 90 000 osób,
- z powodu udarów mózgu – około 35 000 osób.



FOT. FOTOLIA.COM

ICH BLISCY TO ARMIA LUDZI POTRZEBUJĄCYCH, A CZASEM NAWET WYMAGAJĄCYCH POMOCY.

Do niedawna nie istniała organizacja, która zapewniłaby kompleksową pomoc osobom po nagłej stracie. Lukę tę ma wypełnić Fundacja „Nagle Sami”, założona przez Olę Morawską, żonę himalaisty Piotra Morawskiego, który zginął tragicznie w 2009 roku podczas wyprawy na Manaslu. Miała wówczas 33 lata i dwóch małych synów, dwu- i czterolatka. Po śmierci męża pojechała do Nepalu, gdzie w szczelinie lodowcowej został pochowany Piotr. Wyjazd ten, jak mówi w jednym z wywiadów, pomógł jej odzyskać równowagę. Swoją wielką miłość pełną zrozumienia i czułości przedstawiła w książce „Od początku do końca”.

Po powrocie z Nepalu straciła pracę (była dyrektorem do spraw marketingu),

która dawała jej poczucie bezpieczeństwa. Po raz drugi, jak mówi, „życie ją przeczołgało”. Nowa rzeczywistość otwarła przed nią kolejną szansę, którą wspaniale wykorzystała. Zabrała się do pisania kolejnej książki. „Góry na opak, czyli rozmowy o czekaniu” to zbiór wywiadów przeprowadzonych przez nią z ludźmi, o których losie zaważyła górską pasją. Siedem z dziesięciu wywiadów dotyczy osób, które zginęły w górach. Rozmowy o wspólnych przeżyciach bólu po stracie najbliższych, samotności, często bezradności i codziennych bardzo prozaicznych problemach, które wówczas powstają, były motywacją do powołania Fundacji „Nagle Sami”. – *W moim doświadczeniu żałoby było ważne, żeby ktoś wyciągnął do mnie rękę. Miał cierpliwość być przy mnie w tym trudnym czasie. Gdy śmiech przechodził w płacz, gdy sens w sekundę się gubił... i nie wracał. Gdy każdy poranek był ponad moje siły. Gdy bałam się spać. Gdy nie wierzyłam, że przez to doświadczenie można przejść... i żyć dalej. Miałam szczęście mieć takie osoby obok. Doświadczenie żałoby mam już przepracowane. Teraz chciałabym pomóc tym, którzy są w trakcie drogi przez żałobę, którzy myślą, że zostali już na zawsze SAMI – mówi Olga Morawska*

Jej celem jest bezpośrednia pomoc konkretnym ludziom, obejmująca wsparcie psychologiczne, prawne i administracyjne osób owdowiałych (wdowy/wdowcy) i ich bliskich. Pomoc psychologiczna oferowana jest w wielu postaciach. Może to być towa-

rzyszenie w żałobie, uczestnictwo w grupie wsparcia czy terapia indywidualna. Fundacja zwraca dużą uwagę na problem żałoby i konieczność pomocy psychologicznej dla dzieci. Pomoc prawna i administracyjna dotyczy między innymi problemów zabezpieczenia rentowego, spraw związanych z ZUS-em, problemów dziedziczenia, mieszkania, rozliczeń z różnych tytułów itp. W planach fundacji są także działania na rzecz zmiany wizerunku i stereotypów osób owdowiałych, przyznanie im prawa do dalszego pełnego istnienia, zawierania nowych związków i cieszenia się życiem. Będą one prowadzone w postaci kampanii społecznych, a najbliższa z nich ma „odczarować wizerunek wdowców”.

Planowane jest przygotowanie i druk broszury „Jak sobie radzić z nagłą stratą”. Dla osób potrzebujących prowadzone jest stałe poradnictwo w różnych zakresach. Siedziba Fundacji znajduje się w Warszawie przy Al. Wojska Polskiego 1A.

Świadomość istnienia miejsca, w którym można uzyskać pomoc, jest bardzo ważna. Ale ważna jest także świadomość kruchości naszego życia i bieżące porządkowanie spraw, które po naszej śmierci mogą przysporzyć naszym bliskim niepotrzebnych problemów.

■ ANDRZEJ SKRZYŃSKI



Więcej:
www.naglesami.org.pl

Pytania na każdy temat:
info@naglesami.org.pl
lub pomoc@naglesami.org.pl

Pytania do psychologa:
psycholog@naglesami.org.pl

Pytania do prawnika:
prawnik@naglesami.org.pl

JAK BARDZO POTRZEBNE SĄ DZIAŁANIA ZAINICJOWANE PRZEZ FUNDACJĘ „NAGLE SAMI” DOWODZI TREŚĆ LISTU JEDNEJ Z CZYTELNICZEK „GŁOSU SENIORA”. OTO ON.

Dzień po dniu w smutku i żałobie

Właśnie zapadł wyrok. Czy to jest orzeczenie sądu co do istoty sprawy, kończące postępowanie w sprawie? Nie. Jest to wyrok kończący pewien etap życia człowieka, ale spowodowany perfidną, podstępłą chorobą, której się nikt nie spodziewał. Ba, nawet ten doskonały system opieki zdrowotnej w III RP, który nie dorasta do pięt temu z dawnej PRL, był bardzo zdziwiony.

Jest sierpień, dotychczas najpiękniejszy dla mnie okres w roku. Zakwitły już chyba wszystkie kwiaty, wydają owoce siewki warzyw, rozsiewają zapach liście i kwiaty, a wczesnym rankiem wyśpiewuje słowik swoje trele w krzaku lilaka rosnącego pod oknem.

Ja zaś wstaję z oczami pełnymi łez, bo nie mogę pogodzić się z odejściem mojego męża. Godziny, dni, tygodnie, miesiące i lata mijają powoli, ale gardło nadal ściska rozpacz. Zadaję sobie pytanie, jak długo musi poruszać się wskazówka zegara, jak długo muszą płynąć dni, noce i miesiące, zanim gałąź smutku, który uciska serce, wreszcie zacznie się kruszyć i stanie się niewidzialnym kamiem.

Liczę rozpaczliwie minuty, by przypomnieć sobie, że jestem człowiekiem. Liczę, by nadać sens temu, co sensu nie ma. Aby zaprowadzić porządek, żeby było trochę łatwiej nawet dla mnie.

Wszystko, co stanowi część życia: szczęście, sympatia, radość, uśmiech, jedzenie na talerzu stojące na stole, szklanka z sokiem, każda modlitwa, wszystko, wszystko jest naznaczone żałobą.

Nawet dom został naznaczony żałobą. Nie ma nic bardziej pustego niż miejsce, gdzie jeszcze przed chwilą był, siedział żywy człowiek, myślał o dniu jutrzejszym... nagle przyszła śmierć.

Dla mnie jest to otchłań ciszy, której niczym zapełnić nie można. Straszne też jest czekanie przedmiotów używanych na co dzień, kosiarki do trawy czy samochodu w garażu.

Nagle bardzo dotkliwie odczuwasz swoją samotność i palącą straszłą tęsknotę do ludzi, że nie ma do kogo przemówić – chyba tylko do ciszy, że nie ma do kogo się uśmiechnąć – chyba do własnej biedy. Stale sam.

Trzeba wiedzieć, że lepiej być głodnym niż samotnym. Dlatego że kiedy jesteś sam/sama, a nie myślę tu o samotności z wyboru, lecz o takiej, którą musimy znieść, to tak jakbyś był wykluczony z ludzkiej społeczności.

Zapewnie każdy z ludzi w niepowtarzalny sposób przeżywa ból związany ze śmiercią ważnej dla nas osoby. Ja już zdążyłam się przekonać, że żałoba jest długotrwałym procesem, w trakcie którego sprawy przesuwają się raz do przodu, a raz do tyłu. Przez cały czas stawiamy małe kroczki, które nie są ani łatwe, ani przewidywalne.

Bardzo długo zastanawiałam się i nadal to czynię, jak pomóc cierpiącym podobnie jak ja w przeżywaniu takiej traumy. Ci ludzie są naprawdę zupełnie sami ze swoją rozpaczą. Dlaczego? Otóż dotychczasowi pseudoprzyjaciele odeszli z różnych przyczyn, zaś nowych jeszcze nie mamy. A my po stracie bliskiej osoby musimy się uczyć nowej sztuki życia.

Pisząc te kilka zdań, chciałabym skierować je do czytelników „Głosu Seniora”, aby podzielili się swoim doświadczeniem życiowym w przedmiotowej sprawie oraz jak dotrzeć do tych samotnych, zrozpaczonych ludzi, którzy pozostają nadal sami.

■ STANISŁAWA PIKUS

UMOWA DOŻYWCIA



► SZCZEGÓLNIE WŚRÓD STARSZYCH LUDZI ISTNIEJE CHĘĆ ROZDZIELENIA SWOJEGO MAJĄTKU ZA ŻYCIA.

Nikt nie chce jednak pozostać sam, bez domu, licząc jedynie na dobrą wolę osób, którym przekazało się np. dom. Dlatego tak ważnym zagadnieniem jest to, w jaki sposób przenieść własność nieruchomości na inną osobę, a przy tym zagwarantować sobie dostatecznie dużo praw do tego domu, aby godnie dalej żyć. Takim rozwiązaniem może okazać się umowa ustanawiająca prawo dożywocia.

Kiedyś umowa o dożywocie była stosowana powszechnie przy przeniesieniu własności nieruchomości na spadkobierców (np. dzieci). Obecnie jest stosowana dość sporadycznie. Tymczasem dożywocie daje większe bezpieczeństwo i zabezpieczenie właścicielom przekazującym swoje mienie następcom niż powszechnie obecnie stosowana darowizna. Umowa dożywocia może być też z powodzeniem wykorzystywana w rynkowym obrocie nieruchomościami.

W świetle przepisów Kodeksu cywilnego, które regulują umowę dożywocia, należy uznać, że *w zamian za przeniesienie własności nieruchomości nabywca zobowiązuje się zapewnić zbywcy dożywotnie utrzymanie. Podstawową funkcją umowy dożywocia jest więc funkcja alimentacyjna.*

Zapewnia ona bowiem zbywcy dożywotnie utrzymanie w zakresie i na zasadach ustalonych w umowie z osobą, której przekazuje się nieruchomość.

Zbywcą nieruchomości może być wyłącznie osoba fizyczna, przy czym zbywca nie musi być jednocześnie dożywcem – czyli osobą, która ma mieszkać w takiej nieruchomości dożywotnio za przekazanie komuś jej własności, ponieważ można ustanowić dożywocie na rzecz osoby bliskiej zbywcy. Nabywcą nieruchomości może być natomiast każda osoba fizyczna, osoba prawna lub jednostka organizacyjna niemająca osobowości prawnej, o ile posiada zdolność prawną.

Kodeks cywilny nie określa, jak należy rozumieć pojęcie „osoby bliskiej” zbywcy w rozumieniu przepisów. Definicja tego pojęcia wymaga indywidualnych ustaleń dokonywanych w każdym przypadku ustanowienia prawa dożywocia na rzecz osoby innej niż zbywca nieruchomości.

Ustanowienie dożywocia dla jego ważności powinno nastąpić w umowie przenoszącej własność nieruchomości zawartej w formie aktu notarialnego. Można także ustanowić świadczenia objęte treścią dożywocia orzeczeniem sądowym, ale dopuszcza się to w wyjątkowych wypadkach i za zgodą obu stron. Istnieją jednak poglądy, które mówią, że w postępowaniu sądowym o zniesienie współwłasności lub dział spadku sąd nie może określić spłaty w postaci dożywocia.

Prawo dożywocia może być także wpisane do księgi wieczystej nieruchomości. Prawo to jest niezbywalne, a wygasa najpóźniej z chwilą śmierci uprawnionego, chyba że wcześniej umowa zostanie rozwiązana, albo jeśli dożywcem zrzekł się świadczeń określonych w umowie dożywocia w całości. Zrzeczenie się dożywocia musi także nastąpić w formie aktu notarialnego.

Przedmiotem umowy może być każda nieruchomość (gruntowa lub lokalowa), udział we współwłasności nieruchomości, jak również prawo użytkowania wieczystego, a także udział we współwłasności. W umowie o dożywocie z jednej strony następuje przeniesienie własności nieruchomości na nabywcę, a z drugiej strony zostaje on obciążony obowiązkiem spełniania świadczeń na rzecz zbywcy lub osoby trzeciej wskazanej przez zbywcę.

Konkretne świadczenie i ich zakres, jakie należą się dożywcem, określone są w umowie dożywocia, przy czym nie ma żadnych ograniczeń wynikających z przepisów prawnych co do ustaleń, jakich dokonają strony. A w przypadku braku szczegółowych ustaleń w umowie zakres świadczeń określony jest w przepisach *Kodeksu cywilnego*. Przy czym trzeba pamiętać, że do ustalenia zakresu świadczeń na rzecz dożywcem z tytułu umowy dożywocia nie mają zastosowania przepisy odnoszące się do ustalenia zakresu obowiązku alimentacyjnego. Dożywocie i obowiązek alimentacyjny w żadnym przypadku nie oznaczają tego samego.

Jeżeli strony nie umówiły się inaczej, osoba, której przekazywana jest nieruchomość, powinna przyjąć przekazującego jej nieruchomość jako domownika, dostarczać mu żywienia, ubrania, mieszkania, światła i opału, zapewnić mu odpowiednią pomoc i pielęgnowanie w chorobie oraz sprawić mu własnym kosztem pogrzeb od-

powiadający zwyczajom miejscowym. Zakres konkretnych świadczeń, jaki został ustalony w *Kodeksie cywilnym*, wskazuje, że głównym celem ma być zapewnienie dożywotnikowi środków utrzymania, jak też konieczność pozostawiania stron w bezpośredniej ze sobą styczności i bliskich stosunkach osobistych. Nabywca ma obowiązek osobistego spełniania świadczeń na rzecz dożywotnika, stąd też osobisty charakter świadczeń osoby zobowiązanej na podstawie umowy o dożywocie (np. dostarczenie żywienia, ubrania, światła, opału, a zwłaszcza mieszkania) wskazuje, że w przypadku, gdy osobą zobowiązaną byłby małżonek, zwłaszcza pozostający w ustroju wspólności majątkowej, byłoby rzeczą niemożliwą wykonywanie tych świadczeń bez współdziałania i zaangażowania środków należących do drugiego małżonka. W przypadku, gdy świadczenia będą spełniane ze środków pochodzących z majątku wspólnego, na ustanowienie dożywocia obciążony powinien uzyskać zgodę drugiego małżonka. Zgoda taka natomiast nie będzie konieczna, gdy świadczenia te będą spełniane z majątku osobistego nabywcy.

Poza świadczeniami wynikającymi z istoty i funkcji dożywocia, a określonymi w ustawie, nabywca nieruchomości może w umowie o dożywocie zobowiązać się do ustanowienia na rzecz zbywcy użytkownika, którego wykonywanie jest ograniczone do części nieruchomości, służebności mieszkania lub innej służebności osobistej, albo do spełniania powtarzających się świadczeń w pieniądzu.

Warto pamiętać, że strony mogą umownie zmienić świadczenia, jakie mają być należne dożywotnikowi. Można też dokonać zmiany osoby zobowiązanej do spełniania świadczeń, na przykład w przypadku zbycia nieruchomości zobowiązanym będzie nabywca, a w przypadku śmierci zobowiązanego obowiązek ten przejdzie na jego spadkobierców.

Jeśli uprawnienia określone w umowie dożywocia nie będą wypełniane, dożywotnik, obok uprawnień przyznanych mu w kodeksie cywilnym, może dochodzić na drodze sądowej świadczeń, jakie mu się należą na

podstawie zawartej umowy dożywocia, albo też może żądać naprawienia szkody będącej następstwem niewykonania lub nienależytego wykonania umowy dożywocia.

Właściciele, chcąc przekazać nieruchomość swoim następcom, bardzo często zastanawiają się, jak to zrobić, aby w pewnym momencie nie znaleźć się bez domu i móc w spokoju przeżyć starość. Powszechnie stosowaną umową do przeniesienia własności nieruchomości w rodzinie jest umowa darowizny. Ale umowa ta nie zapewnia darującym żadnych praw i roszczeń w stosunku do osób, którym przekazana została nieruchomość.

Jeżeli na przykład rodzice na podstawie umowy darowizny darują dom swojemu synowi, oczekując, że będzie się nimi zajmował do ich śmierci, to muszą wierzyć synowi na słowo, ponieważ takie zobowiązanie nie będzie dla syna wiążące. Rodzice i syn nie mogą w związku z tą darowizną nałożyć żadnych obowiązków na obdarowanego.

Inaczej jest natomiast w przypadku umowy dożywocia, której treść strony mogą dowolnie kształtować i oprócz służebności dożywotniego mieszkania właściciel może sobie zastrzec np. obowiązek zapewnienia pomocy i pielęgnacji w chorobie oraz zapewnienia pogrzebu czy wypłacania renty.

W związku z tym, że społeczeństwo się starzeje i każdego roku mniej osób pracuje na emerytury coraz większej rzeszy osób nieaktywnych zawodowo, zmniejszają się też świadczenia emerytalno-rentowe osób starszych. Sposobem poprawy tej sytuacji może być także zawarcie umowy dożywocia, czyli zapewnienie sobie spokojnej starości w zamian za pozbycie się części swego majątku.

Wielu właścicieli, którzy nie mają krewnych, albo osób godnych zaufania, chętnie

sprzedałoby swoje nieruchomości nawet za połowę ceny w zamian za możliwość mieszkania w nich do końca życia lub za wypłatę comiesięcznej ustalonej kwoty. W takich mieszkaniach, często atrakcyjnych, mieszkają zwykle starsze samotne osoby, które utrzymują się z niewielkiej emerytury. Ich jedyny majątek stanowi mieszkanie, z którym trudno im się rozstać. Jeżeli takie osoby nie mają żyjących dalszych krewnych, wiedzą, że po ich śmierci mieszkanie stanie się własnością Państwa. Często też mieszkają w dużych, wykupionych za niewielkie pieniądze od gminy, mieszkaniach, na których utrzymanie po prostu ich nie stać. Do tego kwestia sprzedaży lokalu, szukania mniejszego i urządzania go na nowo jest dla niektórych osób bardzo uciążliwa. Wówczas znalezienie kogoś, kto pomimo przejęcia mieszkania zapewniłby możliwość dalszego dożywotniego w nim zamieszkania, wypłaciłby kwotę równą nawet połowie rzeczywistej wartości mieszkania lub zapewniłby comiesięczną rentę umożliwiającą godne przeżycie emerytury, wydaje się dobrym rozwiązaniem. Tego typu umowy są dość popularne w bardziej rozwiniętych krajach.

Ryzyko, z jakim może się wiązać taka umowa, istnieje po obu stronach. Zarówno sprzedający nieruchomość, po podpisaniu umowy znajduje się w niewygodnej sytuacji, ponieważ przestał być właścicielem, tak i kupujący może się obawiać, że mimo sporego czasem wkładu pieniężnego otrzyma nieruchomość w posiadanie dopiero po wielu latach.

Reasumując, mając na uwadze powyższe, możliwość zakupu mieszkania po niższej cenie rozłożonej jeszcze na raty, ale z możliwością dożycia dla byłego właściciela wydaje się być dobrą inwestycją w przyszłość, dokonaną z myślą o mieszkaniu dla małych dzieci lub czerpania w przyszłości zysków z wynajmu i zapewnienia sobie w ten sposób dodatkowej emerytury. Umowa dożywocia stanowi też dobre rozwiązanie dla Polaków mieszkających za granicą, którzy chcą wrócić do Polski na starość.

■ EVELINA ZELEK,
Kancelaria Łatała i Wspólnicy Sp. k.

RECEPTA NA MIEJSCE PRZYJAZNE SENIOROM

▶ NIE OD DZIŚ WIADOMO, ŻE WROCŁAW TO MIASTO PRZYJAZNE OSOBOM W KAŻDYM WIEKU. Nie tylko dzieci i młodzież mogą spędzić tu aktywnie i przyjemnie czas w ciekawych miejscach, takich jak ZOO, Humanitarium, Aquapark, kina, biblioteki, muzea, galerie sztuki, kluby sportowe. Prowadzony przez nas od kilku lat program Miejsce Przyjazne Seniorom wykazał, iż na mapie stolicy Dolnego Śląska odnaleźć można wiele miejsc, w których osoby starsze czują się naprawdę wyjątkowo.



SZKOŁA MIEJSCEM SPOTKAŃ MIĘDZYPOKOLENIOWYCH

Blisko 20 wrocławskich placówek edukacyjnych ma już status Miejsca Przyjaznego Seniorom. Argumentami przemawiającymi za ich wyjątkowym charakterem, sprzyjającym pozytywnym odczuciom osób starszych są przede wszystkim te, mówiące o współpracy dyrektorów z osiedlowym klubem seniora i pomocy w realizacji różnorodnych działań, jak również otwartości młodego pokolenia na seniorów. W roku 2012 dziewięć szkół wzięło aktywny udział w realizacji Programu edukacji społecznej na temat osób starszych i procesu starzenia się pn. „Miasto pokoleń”. Placówki, które włączyły w działania na rzecz rozwijania

wśród dzieci i młodzieży pojmowania starości jako normalnej fazy rozwoju, etapu równoprawnego z innymi oraz budowania pozytywnych postaw wobec osób starszych, również zostały uhonorowane certyfikatem Miejsca Przyjaznego Seniorom.

BIBLIOTEKA MIEJSCEM CIĄGŁEGO ROZWOJU

Od dłuższego czasu wrocławskie biblioteki przestały pełnić tylko rolę miejsca, gdzie można oddać i wypożyczyć ciekawą lekturę. Zarówno w filiach Miejskiej Biblioteki Publicznej, jak i w Dolnośląskiej Bibliotece Publicznej realizowane są różnorodne działania nastawione zarówno na edukację, jak i rozwijanie zainteresowań czy też dobrą zabawę. Liczne placówki prowadzą programy skierowane również do seniorów. Bardzo dobrym przykładem jest Dolnośląska Biblioteka Publiczna, która została uznana przez osoby starsze za miejsce im przyjazne.

OŚRODEK KULTURY I COŚ WIĘCEJ..

Z naszego doświadczenia i obserwacji wynika, iż seniorzy to grupa osób, która jest wyjątkowo aktywna w sferze kulturalnej Wrocławia. Filharmonia, opera, teatry i kina to miejsca, gdzie osoby w wieku 60+ lubią spędzać swój wolny czas. Niejednokrotnie barierą jest dla nich jednak kwestia finansowa. Rozwiązaniem tego problemu są centra kultury i ośrodki, w których bezpłatnie lub za symboliczną opłatę można „pobyć” ze sztuką. Jednym z takich miejsc jest Klub Muzyki i Literatury, który jak mówią seniorzy „swoją działalnością wzbogaca ich życie duchowe, co ma ogromną wartość, gdyż piękne i wzruszające przeżycia pozwalają zapomnieć o troskach dnia codziennego. Klub daje możliwość spotkań i przedstawienia amatorskiej twórczości”. Kolejnym przykładem są młodzieżowe domy kultury. Choć nazwa sugeruje nam wiek odbiorców,

to jednak w ofercie tych placówek można odnaleźć również liczne działania skierowane do seniorów. Młodzieżowy Dom Kultury Fabryczna przy ul. Zemskiej opisywany jest jako „placówka, która w swojej ofercie posiada zajęcia dla osób praktycznie w każdym wieku, urzeczywistnia ideę »domu wielopokoleniowego«, »miejsca spotkań«, »miejsca przyjaznego«”.

UZDROWISKO, ULGA DLA ZDROWIA I DUCHA..

O status Miejsca Przyjaznego Seniorom od roku 2012 mogą starać się również instytucje czy też firmy spoza obszaru Miasta Wrocławia. Zespół Uzdrawisk Kłodzkich S.A. jest jednym z takich miejsc, które oprócz oferowania usług dla seniorów aktywnie włączają się w realizację działań nastawionych na profilaktykę zdrowia i zachęcanie do aktywności seniorów z Wrocławia.

ZADBAJ O SENIORA!

Do tej pory certyfikatem Miejsca Przyjaznego Seniorom uhonorowaliśmy już ponad 50 instytucji. Pełną listę miejsc wraz z uzasadnieniem wyboru odnajdą Państwo na stronie www.seniorzy.wroclaw.pl w zakładce „Miejsca Przyjazne Seniorom”. Cały czas czekamy na kolejne zgłoszenia. Mamy nadzieję, że korzystając z dobrych doświadczeń placówek, które na tę chwilę mogą poszczycić się uznaniem seniorów, stworzą Państwo taką ofertę, która spełni oczekiwania osób starszych i sprawi, że będą czuli się w progach Państwa instytucji lub firmy naprawdę przyjemnie i wyjątkowo.



■ MAŁGORZATA JAMRÓZ



W POSZUKIWANIU SENSU ŻYCIA

► **W NAWIĄZANIU DO POLEMIKI W NR 2 I 3 „GŁOSU SENIORA”, KTÓRE UWAŻAM ZA ŚWIETNY POMYSŁ, PRAGNĘ DOŁĄCZYĆ SWOJE PRZEMYŚLENIA NA TEMAT POSZUKIWANIA SENSU. Podjęcie trudu przelania na papier przeżyć i przemyśleń stanowi dla mnie obecnie wyzwolenie od uwięzienia w samym sobie.**

Rozpocznę swoje przemyślenia pewną dygresją dotyczącą życia. Jeżeli znajdziesz się na pustyni i spotkasz geparda, ucieczka nie ma sensu. Zwierzę jest szybsze niż ty, w pewnym momencie i tak cię dopadnie. Takie jest życie. Jeżeli nie stawisz czoła przeznaczeniu, zmarnujesz je.

W moim przypadku odkrycie sensu następowało po doznaniu egzystencjalnej pustki spowodowanej traumą, gdy zaczęłam kwestionować sens i wartość swojego życia. Bo lepiej być głodnym niż samotnym – kiedy jesteś sama, to tak jak byś była wykluczona z ludzkiej społeczności.

Ale trzeba zrozumieć, że jeżeli życie ma w ogóle jakiś sens, to jest on bezwarunkowy i ani cierpienie, ani śmierć nie są w stanie go umniejszyć. Sens życia stale ulega przemianom, lecz nigdy nie przestaje istnieć. Myślę, że sens życia można odkrywać poprzez: twórczą pracę i działanie; doświadczenie czegoś lub kontakt z innym człowiekiem; poprzez to jak znosimy nieuniknione cierpienie, które w pewnym sensie przestaje być cierpieniem w chwili, gdy nada mu się sens.

Sens zmienia się nieustannie, z dnia na dzień, z godziny na godzinę. Człowiek z niecierpliwością oczekuje nowej wiosny, nowego lata, miesiąca, nowego roku. Wysila się, pragnie i walczy, gdyż wierzy, że najbar dziej upragnione dopiero przyjdzie.

To jak sobie człowiek radzi ze swoim aktualnym losem, zależy od jego decyzji. Jest jego osobistą wolą, odpowiedzią, za którą musi on potem ponieść odpowiedzialność.

W ludzkim życiu jego sens należy odszukać w tym, aby zaistniała krytyczną sytuację starać się łagodzić lub z godnością ją akcep-

tować, aby wyrosnąć ponad samego siebie i heroicznie dotrzeć do tego, co możliwe.

Duchowy sukces dla nas, przeżywających traumę, to uporanie się z doznaną stratą, wynikającą ze świadomości, że we wszystkim można odnaleźć sens, nawet przedzierając się przez otchłanie zwątpienia. Najlepszym i jedynym sposobem na to jest CZAS I DYSTANS.

Ja dopiero po 2 latach traumy, ale i trudu poszukiwań, zrozumiałam, co to jest „odchłanne poczucie braku sensu”.

Być człowiekiem znaczy być skierowanym na coś innego poza sobą. Bycie człowiekiem oznacza istnienie w obliczu sensu, jaki należy wypełnić i wartości, jakie należy zrealizować.

Obecny wiek to okres upadku tradycyjnych i uniwersalnych wartości, dlatego wiele osób ma poczucie egzystencjalnej pustki... A przecież ten, kto nie zna celu, nie może znać drogi i przez całe życie będzie dreptał w miejscu.

A teraz kilka ważnych pytań i odpowiedzi. Kto jest mądry? Ten, kto od każdego się uczy. Kto jest silny? Ten, kto sam siebie przewycięża. Kto jest bogaty? Ten, kto zadowala się tym, co ma. Kto zasługuje na sza-

cunek? Ten, kto szanuje drugiego człowieka. Nie można zapominać o sobie i swoich potrzebach, bo wszystko w życiu jest ważne: w spokoju zjedzone śniadanie, sensowna aktywność, wysiłek fizyczny, odpoczynek, czas dla siebie i zdrowy sen.

Do niniejszego artykułu dołączam wiersz pt. „Mądrość Koheleeta” pochodzący z biblijnej księgi Starego Testamentu, mówiącej nam o przeznaczeniu czasu.

MĄDROŚĆ KOHELETA

Jest czas rodzenia i czas umierania,
Czas sadzenia i czas wrywania tego, co
zasadzone,
Czas zabijania i czas leczenia,
Czas burzenia i czas budowania,
Czas płaczu i czas śmiechu,
Czas zawodzenia i czas płąsów,
Czas rzucania kamieniami i czas ich zbierania,
Czas pieśczęt cieleśnych i czas
wstrzymywania się od nich,
Czas szukania i czas tracenia,
Czas zachowania i czas wyrzucania,
Czas rozdzierania i czas zszywania,
Czas milczenia i czas mówienia,
Czas miłowania i czas nienawiści,
Czas wojny i czas pokoju.

■ STANISŁAWA PIKUS

PRÓG ŻYCIA

Budząc się pewnego dnia, nagle uświadamiamy sobie, że znaleźliśmy się w okresie „złotej jesieni”. Jesteśmy emerytami... Szok! Dzieci dorosły – już nas nie potrzebują. Budziki stały się zbędne – nie musimy wcześniej wstawać do pracy... Jak żyć?

Część z nas układa sobie życie na nowo w uniwersytetach trzeciego wieku i klubach seniora. Wreszcie mamy czas na pogłębianie wiedzy, naukę języków, rozrywki kulturalne, podróże. Świetnie! Z drugiej strony wkraczamy w okres obniżonej sprawności fizycznej, jesteśmy bardziej podatni na choroby. Ogólnie jednak jest dobrze, zwłaszcza jeżeli w pobliżu znajduje się rodzina, na którą możemy liczyć w razie potrzeby. Nie zapominajmy jednak, że za ścianą mieszka nasz sąsiad – samotny, schorowany, zalamany po stracie najbliższej osoby, nie wychodzi z domu, całe dnie spędza w towarzystwie telewizora. Gdy był

na stanowisku, pomagał innym, prowadził ożywione życie towarzyskie. Teraz telefon milczy – większość znajomych zapomniała o jego imieninach. Oficjalne instytucje nie interesują się nim – ma mieszkanie, stosunkowo niezłą emeryturę, nie wymaga pomocy społecznej... A jednak ten człowiek jest ciężko chory – jego choroba to SAMOTNOŚĆ!

Gdybym miała wymienić nasz najcięższy grzech narodowy, na pierwszym miejscu wymieniałabym hipokryzję. Wydaje się nam, że jesteśmy wspaniali, współczujący, dobrzy – przecież dajemy datki żebrakowi, nawet przeznaczamy 1% na instytucje charytatywne... A co z tym za ścianą? Nie mamy czasu, nie jest mu tak źle, niech się nim zajmie dalsza rodzina... Otwórzmy się na drugiego człowieka! Najcenniejsze, co możemy mu dać, to nasz czas i zainteresowanie. Trochę serca... To procentuje tysiącrotnie na naszą korzyść i daje największą satysfakcję. Po to warto żyć!

■ TERESA POGORZELSKA-GRECZYŁO

PRZEŻYWAJĄ DRUGĄ MŁODOŚĆ

▶ **ZNANY POETA I UCZONY HUMANISTA NIEMIECKI JOHANN WOLFGANG GOETHE W JEDNYM Z LISTÓW PISAŁ NIEGDYŚ, ŻE LUDZIE STARSZY, O ILE SĄ TWÓRCZY, PRZEŻYWAJĄ DRUGĄ MŁODOŚĆ, ZACHOWUJĄ AKTYWNOŚĆ, SĄ NIESTRUDZENI, STAŁE SIĘ ROZWIJAJĄ, LUBIĄ WSZYSTKO, CO NOWE I MAJĄ SZEROKIE HORYZONTY.** Myśl ta przyświeca wysiłkom słuchaczy Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku WSBiP w Ostrowcu Świętokrzyskim, który w 2013 r. obchodzi 10-lecie swojego istnienia.

Pracuje on pod życzliwą opieką i naukowym patronatem Ostrowieckiej Alma Mater i stanowi wyjątkową wspólnotę, która w poważnym stopniu wpływa na ożywienie aktywności intelektualnej, kulturalnej i społecznej osób, które odeszły z czynnego życia zawodowego w Ostrowcu Świętokrzyskim.

Kreatywność słuchaczy, pomysłowość liderów i zarządu w tworzeniu atrakcyjnego programu studiów przyciągają każdego roku 320–350 studentów, którzy chętnie korzystają z wykładów plenarnych, seminariów, lektoratów języków obcych (angielskiego, hiszpańskiego, niemieckiego, rosyjskiego), biorą udział w warsztatach plastycznych, rękodzieła artystycznego, literackich i komputerowych,



organizują konferencje naukowe, uczestniczą w wyjazdach edukacyjnych i wycieczkach turystyczno-krajoznawczych oraz w wielu innych obszarach studenckiej działalności.

Atrakcyjność zajęć wpływa na zainteresowania słuchaczy, którzy uprawiają w sekcjach gimnastykę, pływanie, Nordic Walking, jogę, taniec towarzyski, Tai Chi, turystykę pieszą i rowerową.

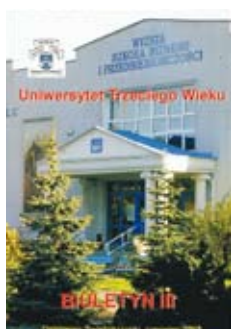
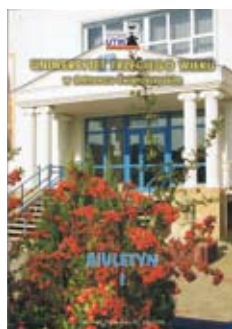
Wielu jednak ludzi starszych posiada autentyczną potrzebę realizowania się w różnych dziedzinach życia i pragnie rozwijać swoje talenty, zainteresowania, dawne marzenia oraz drzemiące w nich pasje. Dotyczy to amatorskiej twórczości literackiej słuchaczy, którzy pokochali literaturę, osób upatrujących piękno otaczającego świata i mierzących się z tajemnicami malarstwa, rysunku i rękodzieła artystycznego, miłośników i pasjonatów muzyki i śpiewu.

Kultywują oni tradycje, pieśni, zwyczaje oraz obrzędy świętokrzyskie, by ocalić je od zapomnienia.

Ostrowiecki Uniwersytet znany jest w naszym mieście, województwie świętokrzyskim i w kraju jako „ostrowiecki fenomen”, zwany przez słuchaczy „najpiękniejszą przygodą ich życia”.

Spełnia on także ważną funkcję badawczą, a sam będąc terenem badań umożliwia powstawanie prac licencjackich, magisterskich i doktoranckich.

Szczególną uwagę należy poświęcić słuchaczom, którzy w spektakularny sposób wpisują się w kulturalne obszary Ostrowca Świętokrzyskiego, o czym świadczy ich działalność literacka i artystyczna. Słuchacze z Sekcji Literackiej UTW, pod opieką Matyldy Niewójt, wydali obszerną antologię pt. „Dojrzałe wino”. Na zakończenie Euro-



pejskiego Roku Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej oraz Roku Uniwersytetów Trzeciego Wieku 2012 wydany został tom wierszy pt. „*Poezja łączy pokolenia*”, będący wspólnym wysiłkiem Sekcji Literackiej UTW, Klubu Literackiego „Aspekt” i młodzieżowego klubu „Ad Rem” z Liceum im. W. Broniewskiego.

Ostrowiecki Uniwersytet może poszczycić się również własną publikacją. Od



2005 roku wydaje „*Biuletyn UTW*”, który ukazuje różne przejawy z życia i pracy słuchaczy, wykłady naukowe znanych profesorów, artykuły badaczy ziemi świętokrzyskiej i różne przykłady współpracy z zaprzyjaźnionymi uniwersytetami w kraju. Biuletyny – roczniki cieszą się popularnością wśród seniorów, wspierane przez Wyższą Szkołę Biznesu i Przedsiębiorczości, Urząd Miasta i Powiatu Ostrowieckiego.

Okazuje się, że „jesień życia” może być barwna i twórcza.

Na uwagę i uznanie zasługują tu opublikowane i często wydawane własnym nakładem środków finansowych tomiki poetyckie: Jadwigi Jastrząb, Krystyny Łukasik, Mirosławy Dudy, Marianny Fijałkowskiej, Szymona Lady i Ireny Mikli.

Ukazały się także pozycje książkowe: Kazimierza Mizielskiego pt. „*Rodzina Mizielskich*”, Józefa Pazderskiego „*Czasy przemijają – pamięć pozostaje*” o tematyce rodzinnej i regionalnej oraz ciekawe opowiadania Barbary Krawętkowskiej nagradzane na wielu konkursach literackich.

Zgromadzone doświadczenia z dziedziny różnych form i technik plastycznych pozwoliły Alicji Curyło – członkini Sekcji Rękodzieła UTW – na wydanie książki pt. „*Kartki z pozytywnej energii*”.

Twórczość amatorska stanowi dla słuchaczy źródło radości, niesie w sobie nadzieję, spełnienie, likwiduje negatywne stresy i dowartościowuje ludzi – słowem: pomaga żyć.

Taką radość członkowie Chóru UTW WSBiP czerpią z własnego śpiewania, z polskich pieśni i obrzędów ludowych, z muzyki ziemi świętokrzyskiej. Chór, prowadzony przez Alicję i Waldemara Sołtysów od 2003 roku, stał się wizytówką naszego miasta i województwa świętokrzyskiego. Od 5 lat uniwersytecki chór i towarzyszące mu zespoły taneczne i żywego słowa biorą udział w Ogólnopolskich Juwenaliach III Wieku w Warszawie, odnosząc znaczące sukcesy, m.in. w październiku 2012 r. na festiwalu artystycznym nasi słuchacze zdobyli nagrodę główną i Grand Prix za ciekawą formę teatralną „*Świętokrzyskie Czarowniczkiczki-Przewodniczki*”.

Oscar Wilde – znany angielski dramaturg i powieściopisarz – powiedział: „*Tajemnica życia leży w poszukiwaniu piękna*”. Poszukują go nasi słuchacze w teatrze, malarstwie, plastyce, w architekturze i w wielu innych dziedzinach życia kulturalnego.

Teatr Żywego Słowa, który powstał w listopadzie 2011 r., tworzą osoby bez aktorskiego wykształcenia, ale posiadające zapał, twórcze pomysły i marzenia, które dopiero teraz mogą się spełniać.

Przy udziale połączonych chórów z Sienna i Chóru UTW Teatr Żywego Słowa wystawiał „*Misterium*” dla 200 słuchaczy w Hotelu Gromada, dla pensjonariuszy Schroniska w Nowym Skoszynie, w kościołach i w osiedlowych domach kultury w Ostrowcu Świętokrzyskim. Grupa teatralna przygotowała fragmenty widowiska „*Szelmostwa Lisa Witalisa*” wg Jana Brzechwy i odbyła teatralne „*tourne*” po ostrowieckich szkołach i przedszkolach ku radości i uciesze małych odbiorców. Sceny wg „*Dobranoczek dla dorosłych*”: „*Z wizytą u babci*”, „*Oslepiająca piękność*” i inne zostały ciepło przyjęte przez publiczność I Ostrowieckich Senioraliów w czerwcu 2012 r.

Na szczególną uwagę zasługują słuchacze zrzeszeni w Sekcji Plastycznej i Sekcji Rękodzieła Artystycznego. Wśród seniorów

znalazły się prawdziwe talenty. Posiadają oni już bogate zbiory swoich prac i organizują prestiżowe, zbiorowe i indywidualne wystawy malarstwa, rysunku i rękodzieła. Obrazy naszych słuchaczy, głównie pejzaże, kwiaty, portrety, architektura, różne kompozycje artystyczne, hafty pełne kolorów i światła były ozdobą wielu wystaw, konferencji naukowych, imprez kulturalnych i spotkań integracyjnych o zasięgu wojewódzkim i krajowym.

Nasi słuchacze wystawiali swoje prace plastyczne i rękodzieła w czasie wspomnianych wcześniej poważnych imprez, takich jak: Senioralia 2012 w Ostrowcu Świętokrzyskim, w Kielcach i podczas Ogólnopolskich Juwenaliów Trzeciego Wieku w Warszawie.

W grudniu 2012 roku zorganizowana została zbiorowa wystawa z okazji Międzynarodowej Konferencji nt. „*Jakość życia osób przewlekle chorych*” w Wyższej Szkole Biznesu i Przedsiębiorczości w Ostrowcu Świętokrzyskim.

Z inicjatywy Zofii Słapek i Jadwigi Kwiatkowskiej – kierującej pracą Osiedlowego Domu Kultury w Ostrowcu Świętokrzyskim – organizowane są indywidualne wystawy członków Sekcji Plastycznej.

W debiutanckiej roli wystąpiła Anna Gębusia z wystawą „*Emocje i zmysły*”, a później Jerzy Małkowski z wernisażem pt. „*Piórkciem, węglem i pędzlem*”.

W kolejnych wystawach swoją twórczość artystyczną prezentowały: Danuta Szałapska pn. „*Sztuka życia – to cieszyć się małym szczęściem*” i Anna Dąbrowska, która swoją wystawę nazwała „*Piękno i sztuka*”.

Miła atmosfera wieczorów plastycznych, kameralny nastrój, poezja i muzyka tworzyły wyjątkowe przeżycie dla autorów i ich rodzin oraz licznie zgromadzonych gości z Ostrowca Świętokrzyskiego.

Jesteśmy przekonani, że amatorska twórczość artystyczna słuchaczy naszego Uniwersytetu jest nie tylko wyrazem aktywności kulturalnej, ale także sposobem na wyrażanie ich myśli, radości i uczuć. Przeżywają oni drugą młodość i tworzą nowy wizerunek Polaków na emeryturze.

■ JÓZEF PAZDESKI, prezes UTW WSBiP



FOT. FOTOLIA.COM - © FOTOWERK

MODNE NIE ZNACZY NIEWYGODNE

Doskonałym zabezpieczeniem przed zmianami pogody będzie też lekki sweter typu kardigan, który możemy założyć zarówno do eleganckiej sukienki, jak i stroju o bardziej sportowym charakterze. Dobry i na dzień, i na wieczór, a jeśli okaże się, że jednak nie będzie potrzebny – możemy go po prostu zarzucić na ramiona lub schować do torebki.

Lato sprzyja spacerom, wycieczkom rowerowym, nareszcie możemy spędzać więcej czasu w ogrodach czy na działkach. Więcej ruchu nie oznacza jednak, że jesteśmy skazane na sportowy dres. Wybierając naturalne, lekkie tkaniny w soczystych kolorach, z łatwością połączymy wygodę i elegancję. Polecam tunikę, która w połączeniu ze spodniami czy legginsami nie będzie krępowała ruchów przy codziennych zajęciach, a dodając do niej oryginalną biżuterię z łatwością stworzymy strój, idealny zarówno na spacer po promenadzie, jak i na grilla u znajomych. Zwiewna tunika przyda się też podczas wakacji na plaży. I ma jeszcze jedną zaletę – nie zajmuje dużo miejsca w walizce.

Podczas letnich wycieczek, szczególnie tych rowerowych, rodzi się jeszcze jeden problem – co z torebką? Swoją drogą kompletnie nie rozumiem, jak mężczyźni sobie bez niej radzą, prawda?

Ja na spacerzy wybieram taką na długim, najlepiej dopinanym pasku, który mogę przełożyć przez ramię. Jeśli nie musimy ze sobą zabierać tych wszystkich „niezbędnych” rzeczy, które sprawiają, że nasza torebka waży kilka kilogramów, proponuję zaopatrzyć się w doskonałą szczególnie na rower tzw. nerkę – torebkę na pasku, który zapinamy wokół talii. Jeszcze do niedawna kojarzona wyłącznie z handlarzami z bazaru – dziś wkracza na salony. Dostępne są wersje zarówno sportowe, jak i bardziej ele-

ganckie wykonane z kolorowych materiałów z falbankami, koronkami itp.

Letnie dni sprzyjają wyjazdowi na działkę, biwakowaniu w ogrodzie czy urlopowi pod gruszą. Chcemy czuć się superwygodnie, ale rzecz jasna także pięknie się prezentować. Jak dobrze wiadomo, nasze nogi najlepiej wyglądają w wysokich szpilkach. Ale czy ktoś sobie wyobraża szpilki podczas grillowania czy pikniku, kiedy obcasy wbijają się w trawę i w trawie zostaje już sam but? Gdzie zatem będzie kompromis? Czy jedynym rozwiązaniem pozostają bezpłciowe trampki? Ja proponuję paniom rozwiązanie idealne – baletki. Mamy ogromny wybór wzorów i fasonów, w dodatku cechuje je coś, co wszystkie lubimy najbardziej – takie buty pasują absolutnie do wszystkiego. Czy to do stroju casualowego, sportowego czy romantycznej sukienki. Modnie i wygodnie! Jak widać – można to z łatwością osiągnąć.

Cieszymy się latem, zasłużonym odpoczynkiem, spotkaniami z przyjaciółmi, słońcem i oczywiście modnym i wygodnym strojem!

▶ **WIOSNA NIESTETY NIE ZASZCZYCIŁA NAS SWOJĄ OBECNOŚCIĄ TEGO ROKU. Ale lekkie, wiosenne płaszczki z pewnością doskonale się przydadzą w chłodne wieczory. A jak się ubierać, kiedy pogoda ciągle nas zaskakuje? Czy pojęcia „moda” i „wygoda” idą w parze? Jak stworzyć zestawy uniwersalne, sztywne, a przy tym praktyczne?**

Doskonałym rozwiązaniem jest wtedy podstawowy element w garderobie każdej z nas, mianowicie lekki szal, który poza czysto dekoracyjną funkcją ma też wiele innych zastosowań. Zarzucony na ramiona ochroni nas przed chłodem lub ostrym słońcem. Lekko otulając nim głowę, stworzymy niebanalną stylizację i ochronimy fryzurę przed wiatrem – możemy też dodać do tego kapelusz z rondem i mamy iście hoolywoodzki look.



FOT. PIOTR ST. WALENDOWSKI

MONIKA CIESIEŃKIEWICZ

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”.

LETNIA PIELEGNACJA

FOT. FOTOLIA.COM

WSZYSCY JUŻ NIE MOGĄ SIĘ DO-CZEKAĆ PIĘKNEJ POGODY I SŁOŃ-CA. Wraz ze zmianą ciepłej garderoby zmieniamy także kosmetyki i pielęgnację. Słońce to nasz najlepszy przyjaciel, ale i największy wróg dla naszej skóry.

Statystyka dotycząca raka skóry przeraża (w Wielkiej Brytanii w 1997 r. aż 40 000 ludzi zapadło na różnego typu raka skóry). Istnieje parę odmian nowotworów wywołanych opaleniem, jak np. zrogowacenia (zgrubienia brodawkowe) czy czerniak (obecnie najczęstszy typ raka u młodych kobiet). Dla większości dermatologów żadna naturalna opalenizna nie jest zdrowa. Nie można jednak zaprzeczyć, że piękna opalenizna nas cieszy i czujemy się z nią dobrze. Co zatem robić?

Już wiosną można zacząć suplementację karotenem. Starajmy się codziennie pić szklankę świeżego soku z marchwi, a przede wszystkim stosujemy przed każdą ekspozycją na słońce kremy i preparaty ochronne.

Stopień współczynnika ochronnego może zaskakiwać. Zasada jest prosta – im wyższy, tym więcej dany krem oferuje ochrony. SPF (Sun Protection Factor) zależy od długości czasu przebywania na słońcu bez narażania się na poparzenia. Według większości dermatologów jasna skóra toleruje od 10 do 15 minut przebywania w pełnym słońcu. Należy przemnożyć ten czas przez liczbę SPF, np. równo 15 i otrzymujemy 150 minut, czyli po tym czasie napraw-

dę powinno się zejść ze słońca. Oczywiście obecnie dostępne są blokery słoneczne (SPF 30, 40, 50), to nie zmienia jednak faktu, że kremy się ścierają, wypłukują i należy je nakładać kilkakrotnie w ciągu dnia.

Kupując kremy na lato, wybieraj te, które zawierają ochronę zarówno przed promieniowaniem UVA, jak i UVB. Zapamiętaj – ochrona przed UVB to ochrona przeciw poparzeniom i zaczerwienieniom, a w konsekwencji przed rakiem skóry. Ochrona przed UVA to ochrona przed utratą elastyczności skóry, czyli przed starzeniem.

Należy także wspomnieć o tym, że niektóre produkty mogą wywołać reakcje fototoksyczne. Są to perfumy, hormony, antybiotyki, niektóre leki i zioła.

Lato to pora, kiedy możemy wykorzystać naturalne produkty do pielęgnacji, czyli chronimy skórę przed nadmiernym opaleniem, ale wykorzystujemy dobrodziejstwa natury, jakie ona nam daje.

LETNIE SPOSOBY NA PIĘKNĄ SKÓRĘ

- Rozgniecione truskawki, nałożone na skórę (jeśli nie masz na nie alergii), ściągają pory, odświeżają skórę.
- Ugotowane śliwki (6 sztuk), rozgniecione i wymieszane z odrobiną olejku migdałowego, są idealne dla skóry wrażliwej i podrażnionej.
- Sok z zielonego ogórka znakomicie odświeża.
- Plasterki surowego młodego ziemniaka wtarte w skórę działają łagodząco, a gdy je położymy na 15 minut pod oczy, zlikwidują opuchnięcie.



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 Brucem 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”.



Droga Redakcjo!

Z prawdziwym wzruszeniem powitałam pojawienie się nowego pisma poświęconego seniorom. Pismo otrzymałam na Uniwersytecie Trzeciego Wieku przy Małopolskiej Wyższej Szkole Ekonomicznej w Tarnowie, gdzie od czasu do czasu prowadzę wykłady z literatury polskiej. Lubię te zajęcia, ponieważ odczuwam sympatię słuchaczy, docenienie przez nich fachowości i profesjonalizmu wykładów. To mobilizuje mnie do wysokiego poziomu wykładów. Uniwersytety są wspaniałą szkołą przyjaźni, pomagają przezwyciężyć samotność, izolację i poczucie odrzucenia. Ja osobiście mogłabym podjąć pracę na umowę, by dopracować do emerytury. Pisałam do wielu wydawnictw proponując przygotowanie indeksów osobowych. Jako emerytowana polonistka pisałam, iż podejmę każdą pracę zleconą – naderemnie. Nie jest to sprawa do załatwienia przez seniora. Jestem zainteresowana nauką obsługi komputera. Kiedyś była prowadzona akcja „Komputer dla seniora”. Chciałabym wiedzieć, jak załatwić komputer (procedury). Będę wdzięczna za każdy gest zainteresowania.

Z poważaniem,

URSZULA S. Z TARNOWA

Szanowny Panie Redaktorze,

Przeczytałam z uwagą felieton pani Barbary Klimasińskiej odnoszący się do poziomu imprez kulturalnych. Moja ocena filmów i większości rozrywek masowych jest podobna. Co do teatrów mam odmienne zdanie. Są oczywiście takie, które oferują spektakle na miernym poziomie. Są jednak prawdziwe teatralne perełki i do nich należą moje dwa ulubione teatry.

Jednym z nich jest Teatr im. Stanisława Ignacego Witkiewicza w Zakopanem. Miejsce o niezwykłym klimacie tworzonym przez wspaniałą zespół aktorski i niekonwencjonalne poczęstunki towarzyszące spotkaniom. Prezentowane spektakle dopracowane są w każdym szczególe i detalu. Nie widziałam tam sztuki przeciętnej lub złej. Niektóre obejrzałam dwukrotnie. Gwarantuję, że nie ma problemu, aby wysiedzieć do końca spektaklu. Każda wizyta w „Witkacym” zapada w pamięci na długo. (...)

Adaptacje wybitnych światowych twórców wystawiane są tam często po raz pierwszy w kraju. Ostatnio oglądałam spektakl „Na niby – naprawdę” autorstwa jest Felixa Lope de Vega y Carpio, będący prapremierą polską. Niezwykły, ekscytujący dramat mistrza hiszpańskiego baroku. Sztuka intrygująca, tajemnicza, eksperymentująca z formami metateatralnymi, z kapitalną rolą Genezjusza, którą z maestrią zagrał Andrzej Bienias. Ten teatr jest dowodem na to, że nie tylko trwa w epoce świetności, ale wspina się na wyżyny.

Ma tylu miłośników, że sala wypełniona jest zawsze do ostatniego miejsca, a widzom zawieszonym brakiem biletów oferuje się dostawki.

Innym miejscem godnym polecenia jest prywatny Teatr Korez Miroslawa Neinerta w Katowicach. To jedna z najmniejszych scen teatralnych, ale bardzo aktywna. Wystawiane są na niej świetne spektakle. Wspomnę tu o „Balladach kochanków i morderców” wg Nicka Cave’a. Grupa aktorów wystawia zarówno na scenie własnej, jak również często jest goszczona przez inne sceny regionu i kraju, m.in. przez krakowski Teatr STU.

Z opinią, że dawniejszy Teatr Telewizji ogląda się obecnie z równą jak dawniej przyjemnością, zgadzam się całkowicie.

Zatem, drodzy Czytelnicy – Teatr „Witkacego” w Zakopanem i Teatr Korez w Katowicach to moje rekomendacje na najbliższy rok.

Pozdrawiam serdecznie

IZABELLA BOCIĄŃSKA

Drogi Panie Redaktorze Naczelny wraz z Zespołem Redakcyjnym „Głos Seniora”!

Kiedy wpadła mi w ręce gazeta „Głos Seniora”, ucieszyłam się bardzo, że wreszcie ktoś się zajął sprawami nas, starszych. Miło popatrzeć na Pana Redaktora, ciepłą uśmiechniętą twarz, liczymy bardzo, że czasopismo spełni nasze oczekiwania. Jestem słuchaczem UTW w podkarpackim miasteczku Strzyżów.

Nasz Uniwersytet działa już 5 lat i od początku jestem jego słuchaczem, nie wyobrażam sobie, żeby było inaczej. Pozwala nam myśleć o chorobach tego okresu, bo jak motto głosi: „Nie starzeje się ten, kto nie ma na to czasu”.

Muszę przyznać, że nie mam tego czasu, gdyż mój czas jest wypełniony jeszcze dodatkowo działalnością w wielu organizacjach – licząc razem kościelne

i społeczne jest ich 10. Sama jestem w redakcji dwóch gazet i piszę artykuły do kwartalnika oraz miesięcznika. To daje dużo satysfakcji i zadowolenia.

Pracując zawodowo, nie było mowy o tego typu działalności, bo rodzina, dom, dzieci. Na emeryturze jest to samo, chociaż rodzinne sprawy w większości odpadły, ale są wnuki, więc babcie pomagają. Nie narzekam, nic mnie nie boli, tańczę, śpiewam, modłę się i od czasu do czasu piszę wiersze. Dla mnie osobiście życie zaczęło się właśnie w III wieku, za co opatrności jestem wdzięczna.

Pozdrawiam,

MARIA Z RZESZOWSKIEGO

Krystyna Wawrzkiwicz

OSTATNIA MIŁOŚĆ

Nie udała się starość Panu Bogu.
Jest trudna i smutna.
Zabiera powoli,
niepostrzeżenie
wszystko, co ładne, ulubione.
Przynosi
zmarszczki niechciane
i oczy zmęczone.

Przynosi choroby,
płytki sen,
zbyt długą noc,
niepotrzebny dzień.

Jednak czekasz, ciągle czekasz
na coś dobrego,
co ogrzałoby twoje serce.
I w końcu jest.
Pojawiła się miłość,
Miłość, co pięknie płacze
i śmieje się do rozpuku,
I to jest właśnie ostatnia miłość
do twojego pierwszego wnuka.

Helena Domagała

LIMERYKI

Wera wytknęła Helence,
że ma plamę na sukience,
Helenka honorem się ujęła
i sukienkę zdjęła.
A w czym została to głowa mała.

Do spóźnionej wiosny:
Wiosno, wiosno, nie żartuj z nami,
przybywaj – dość już zimy mamy.
Chcemy chodzić na spacer, w
a niektórzy na rowery,
Prosimy przybywaj,
spóźnień nie znosimy.

Leokadia Bakun-Winter

WYCIECZKA W GÓRY

Jedziemy w góry Toyotą
Płyniemy jak w Arce Noego
Jesteśmy przejęte jazdą
Po mokrym śniegu...

Mijamy wiejskie zagrody
Pagórki pokryte bielą
Ludzi odświeżnie ubranych
Idących na mszę niedzielną

Pozdrawiamy ich gestem ręki
„Żyjcie w zdrowiu, radości
Niech szczęście zawsze wam sprzyja
Dostatek na stałe zagości”

Może zbyt wiele problemów
Nie stanie w waszym szeregu
Kaczące złotem rozblęsną
Przyjdzie wiosna – i po śniegu...

Maria z Rzeszowskiego

MIŁOŚĆ

Miłość – to wielkie słowo
jak często niedoceniane
Z ust wielu wyrzekane
tak bardzo poniewierane

Życie jest wielką miłością
popatrzmy sercem – w serce
Czy bez miłości możesz
zbudować swoje szczęście

Popatrzmy w oczy dziecka
które tak ufnie spogląda
Czy możesz temu zaprzeczyć
że ono miłości nie żąda

Miłość matczyna tak wielka
a tak bezinteresowna
Potrafi cierpieć z miłości
niczego w zamian nie żąda

Nie depreczmy takiej miłości
Niech się rozwija w nas
Wszak bez miłości życie
To pustka – stracony czas.



Aleksandra Naumowicz

PROŚBA DO ŚWIATŁA

Gdy rozblęsnę złoto promieni,
Przejrzystego na błękitnej kotarze
Słońca
Westchnienie ulgi otoczyło ramiona
Ciepłem najjaśniejszego ognia
Może muzyka uśmiechu zagra jeszcze raz
Piórem po ściemniałym pergaminie.
Nie odchodź za daleko
Duszo Promienista!
Bo dalej strach ogarnia
Bo bezpieczeństwo swą granicę
Wśród ciemności zarysowało
Gdzie katusze jak łańcuchy
Do ściany ciemnego wnętrza gwiazd
Przywiązały dłonie zakrwawione
Nie odchodź za daleko
Duszo Słoneczna!
Bo łązy ciążą na powiekach
I widzieć nie pozwalają chyba
Tego, co prawdziwe wśród wszystkich
prawd
Nie odchodź za daleko
Duszo przejrzysta
Bo chmury zakryły umysł
A deszcz serce zalał
Nie odchodź
Bo marzenia jakby coraz dalsze
Jakby coraz ciemniejsze
Jakby przepadłe w gąszczu cierpienia
Nie odchodź!
Duszo złocista!
Bo czasem księżyc
Zamiast mgłą gwiazd rozproszyć
Północny wiatr zsyła
By co cenne odebrać.

(Pożegnalny wiersz dla zmarłego
Dziadka ADAMA)

INDOCHINY W PIGUŁCE

Świat jest wielką księgą, a człowiek, który nie podróżuje, czyta tylko jedną stronę.

POLA LOTOSÓW

„Z zawodu jestem geodetą, obecnie od kilku lat emerytką, a z zamiłowania podróżnikiem i fotografem-amatorem. Lubię poznawać ciągle nowe miejsca, zarówno w Polsce, jak i na świecie, a nowym miejscem jest dla mnie zarówno inny kontynent, jak i łąka obok mojego domu o innej porze dnia czy roku. W każdym z tych miejsc poszukuję aparatem ujęcia, które ukaże jego piękno, jak również życie mieszkańców i charakterystyczną przyrodę. Moje motto brzmi: *Świat jest wielką księgą, a człowiek, który nie podróżuje, czyta tylko jedną stronę*” – tak o sobie napisała p. Elżbieta Pyrka, emerytka z Białej Podlaskiej, której reportaż z podróży publikujemy poniżej.

Raz w roku lub raz na 2 lata wraz z mężem wybieramy się w daleką podróż, aby podziwiać cuda świata, posmakować innej kuchni, poznać inną kulturę, słowem – chłonąć wszystkimi zmysłami ten inny fascynujący świat. Póki dopisuje nam zdrowie, wybieramy odległe kraje na innych kontynentach, kiedy zrobimy się jeszcze starsi i bardziej niedołążni, będziemy zwiedzać Europę. Na przełomie listopada i grudnia ub. roku odbyliśmy wyprawę do Indochin, a dokładniej do Laosu, Kambodży i Wietnamu.

Lot do Hanoi trwał 10 godz. z przesiadką i kilkugodzinną przerwą w Moskwie. Lądujemy następnego dnia w południe (różnica czasu 7 godzin) i od razu uderza w nas to inne podzwrotnikowe powietrze, inne zapachy, inni ludzie wokół...

Jedziemy z lotniska do centrum Hanoi i dziwimy się innej zabudowie – domy wąskie na szerokość garażu i daleko sięgające w głąb; ściany boczne bez okien. Zwiedzanie zaczynamy od Jeziora Zwróconego Miecza (w Hanoi jest 110 naturalnych i sztucznych zbiorników wodnych), najpiękniejszego i najbardziej lubianego przez mieszkańców. Oddziela Stare Miasto od przepięknej dzielnicy pochodzącej z czasów francuskiej kolonii.

Wieczorem oglądamy ludowy spektakl Wodnych Kukiełek. Jest to unikalna forma sztuki uprawiana w delcie rzeki Czerwonej od ponad 1000 lat. Następnego dnia zwiedzamy najbardziej znane miejsca w Hanoi, m.in. Świątynię Literatury, która była

uroczyste rozdanie dyplomów. Oczywiście stoimy też w długiej kolejce do mauzoleum Ho Chi Minha, które postawiono po jego śmierci na miejscu, w którym w 1945 r. odczytał deklarację niepodległości Wietnamu. Wieczorem wędrujemy z mężem po ulicach Starego Miasta i próbujemy zupy *pho*, stanowiącej poranny posiłek Wietnamczyków.



AUTORKA ARTYKUŁU Z PRZEPYSZNYM OWOCEM CHLEBOWCA

pierwszym uniwersytetem Wietnamu i od XI do XVIII w. wykształciła rzesze studentów. 2313 z nich otrzymało po bardzo trudnych egzaminach tytuł doktora i ich nazwiska uwiecznione są na kamiennych stelach. Najmłodszy miał 16 lat a najstarszy 61! Obecnie absolwenci uczelni świętują tutaj



SAJGON

Następnego dnia całodzienna wyprawa sampanami po rzece Żółtego Smoka pomiędzy niesamowitymi wapiennymi górami (przeływamy w trakcie przez trzy jaskinie) oraz rejs po Mekongu do świętych jaskiń Tam Coc. Piątek wita nas deszczem, a my przecież jedziemy nad zatokę Ha Long! Od miejscowego przewodnika dowiadujemy się, że odkąd wygrała światowy konkurs na 7 nowych cudów świata (m.in. z naszymi Mazurami), liczba turystów zwiększyła się 3-krotnie. Zaliczamy 4-godzinny rejs po zatoce, niestety mżawka skutecznie tłumi wszelkie kolory.

Z północnego Wietnamu lecimy miejscowymi liniami Lao do pierwszej stolicy Laosu – Luang Prabang. Jest to niesamowicie

uduchowione miasto, w całości wpisane na listę UNESCO. Pierwsze, co uderza przybysza, to spokój, niespieszący się, łagodni i uśmiechnięci ludzie. Jeśli słychać gdzieś podniesiony głos czy hałas – to na pewno są tam biali turyści. Przez 2 dni podziwiamy wspaniałe świątynie wtopione w malowniczy krajobraz (jest ich 30, a było 65). O 5 rano uczestniczymy w jałmużnie mnichów, a późnym wieczorem odwiedzamy nocny targ oferujący wyroby góralskich plemion.

Potem ruszamy dalej poprzez wysokie góry (ponad 2000 m n.p.m.) do stolicy Laosu, Vientiane. Po drodze zaliczamy targ warzywno-owocowy, gdzie spotykamy takie przy-



WIOSKA NA WODZIE W ZATOCE HA LONG

smaki jak grillowane żaby czy gotowane jajka z niewylęgniętymi kurczaczkami. Zajeżdżamy też do górskiej wioski ludu Hmong, gdzie ludzie żyją jak w XIX w. Lud ten znany jest m.in. z tego, że mężczyźni w ogóle nie pracują. To kobiety uprawiają ziemię, hodują zwierzęta, wychowują dzieci, a oni siedzą w wioskowej świetlicy, piją biber z ryżu, grają w karty, oglądają telewizję...

Vientiane tak jak Luang Prabang potrafi zauroczyć. Stolica jest trochę sennym, ale przecież 1,5-milionowym miastem (na 7 mln mieszkańców kraju). Przy Wielkiej Stupie Królewskiej trafiamy na świętujący tłum. Stragany, barwny tłum, hałas... – to Święto Stupy Królewskiej połączone ze Świętem Pełni Księżyca, na które zjeżdżają się pielgrzymi z całego kraju i krajów sąsiednich. Żeby wejść za mur otaczający stupę, muszę ubrać laotańską spódnicę, a tam – modlący się ludzie, procesje, mnisi przyjmujący prośby o modlitwy w intencji...

Z Vientiane lecimy do stolicy Kambodży – **Phnom Penh**. Na lotnisku niespodzianka – oprócz formalności wizowych

każdemu robią zdjęcie i skanują obie dłonie, osobno kciuk, osobno pozostałe palce. Przy wylocie to wszystko się powtórzy. Uderza w nas upał – jest 35°C i co najgorsze prawie 90% wilgotności. Zwiedzamy stolicę. Trwa akurat 3-miesięczna żałoba narodowa, gdyż zmarł król Norodom Sihanouk, pałace królewskie są niedostępne. Ale do Kambodży wszyscy jadą zobaczyć średniowieczny architektoniczny cud – Angkor. Jedziemy więc do Siem Reap, odwiedzając po drodze kambodżańskie wioski, obserwując zbiory ryżu, mlecza kauczukowego, wyrób cukru z palmy arenga, mijamy pola lotosów...

No i jesteśmy w największym na świecie zespole świątyń wpisanym na listę UNESCO, w Angkor. Zwiedzanie rozpoczynamy od świątyń najbardziej znanych, a więc od najsłynniejszej Angkor Wat, której 5 wież widnieje na kambodżańskiej fladze i na banknotach oraz Bayon (obie z XII w.), gdzie na 37 wieżach (a było ich 54) widnieje ok. 200 ogromnych twarzy Buddy, a ich pierwowzorem była twarz króla – sponsora tej budowli. Potem jeszcze Ta Prom, która



SUSZENIE RYŻU

na wszystkich wywiera niesamowite wrażenie, gdyż od wieków prowadzi nierówną walkę z przyrodą. Korzenie 300–400-letnich drzew oplatają budowlę, kamienie trzymające się dzięki tym korzeniom tworzą sieć tajemniczych korytarzy...

Przez następne 2 dni robimy tzw. Wielką Pętlę – zwiedzamy świątynie-cacka wyrzeźbione w kamieniu, powstałe w X–XIII w. Niektóre odległe są od Angkor Wat nawet o 20–30 km. Każda jest trochę inna, ale na każdej widnieją „niebiańskie tancerki” – Apsary.

Po tej ogromnej dawce zabytków odpoczywamy – lecimy do Sajgonu, a stamtąd jedziemy popływać po delcie Mekongu.

Obserwujemy życie na wodzie, pływające wioski, pływające bazy... Przeżywamy chwile strachu, gdy następuje odpływ i wodne ramiona delty zwięzają się i spływają, a nam grozi, że utkniemy w błocie... Przybijamy w południe do wioski, gdzie próbujemy egzotycznych owoców i jemy m.in. rybę „słoniowe ucho”. Pod wieczór wysiadamy w Vinh Long, gdzie miejscowy bazar oszalał ilością egzotycznych owoców i warzyw, ale też ryb, węży i gotowych dań, np. z pieczonych pajaków czy szczurów.

W drodze do Sajgonu zatrzymujemy się na farmie hodującej jadowite żmije i węże na surowicę i szczepionki.

Na koniec został Sajgon (obecnie Ho Chi Minh). A tam – prawdziwy „sajgon”: niesamowita ilość skuterów i motocykli, rikszy i rowerów, i prawie żadnych zasad ruchu drogowego. W miejscach, gdzie bywa wielu turystów, powołane są specjalne służby do przeprowadzania „białych” przez ulicę. Zwiedzamy Pałac Ponownego Zjednoczenia, dzielnicę francuską, muzeum wojny (wstrząsające zdjęcia wiosek bombardowanych przez Amerykanów podczas wojny) oraz jedziemy do Cu Chi, odległych o 75 km tuneli, w których ukrywali się żołnierze Vietkongu. Na koniec oglądamy produkcję przepięknych wyrobów z laki; ostatnie zakupy na centralnym bazarze i... powrót do mroźnej rzeczywistości w Warszawie.

■ ELŻBIETA PYRKA, emerytka z Białej Podlaskiej



ŚWIĄTYNIA TA PROM



OUTSIDER Z ZASADAMI

Walt Kowalski, weteran wojny koreańskiej, cynik, który tylko wtedy dobrze się czuje, gdy ma wszystko wokół siebie poukładane, to kanciasty w obyciu, rozpamiętujący po śmierci żony sens swego samotniczego życia obywatel amerykański polskiego pochodzenia. Wdowiec, który nierzadko upiększa swój język mocnymi przekleństwami, jest raczej niemiłym facetem. Zdaje się być outsiderem z wyboru i skłonności te manifestuje nawet na łonie rodziny, bo i z nią nie ma dobrych relacji. Bohater filmu broni swej odrębności z lwim zacięciem, pije piwo w samotności, regularnie kosi swój miniaturowy trawnik i równie regularnie poleruje swój skarb, czyli oryginalny ford Gran Torino z 1972 roku. Jako rasista ma świadomość, że dzielnica, w której mieszka, jest coraz bardziej opanowana przez „żółtki” i „czarnuchy”. Walt odbiera tę sytuację jak osobistą klęskę i stwierdza – o zgrozo! – że właśnie do domu obok wprowadziła się liczna, chińska, krzykliwa rodzina. Czasami przegania jeszcze młodego księdza, który usilnie próbuje z niego zrobić przykładowego parafianina, wymyśla włoskiemu fryzjerowi i kłóci się z synami. Tak wygląda codzienność Walta. Ale tylko do momentu, gdy jego sąsiad, młody Chińczyk imieniem Thao, „wchodzi z butami” w jego życie, będąc zmuszonym do kradzieży samochodu Walta. Właśnie to zdarzenie zmienia relacje między zręczliwym seniorem a chłopakiem i całą jego chińską rodziną, której intelektualny ciężar dźwiga siostra Thao, Sue.

Taka jest fabuła filmu „Gran Torino”, którego reżyserem i odtwórcą głównej roli jest Clint Eastwood. Artysta przedstawia wzruszającą historię starego człowieka. Sięga przy tym po znane schematy, nieszczególnie dbając o ich oryginalność. Na razie. Oryginalność bowiem zachowuje na sam koniec.

Cóż zatem mamy w filmie? Generalnie trzy elementy: konflikt rasistowski, sąsiedzki i konflikt pokoleń. Prawda, że nic odkrywczego? Ale istota sprawy polega na tym, jak Eastwood te konflikty pokazuje, jak przeplata je z humorem z jednej strony, ale i z poszanowaniem zasad moralnych z drugiej. No i wreszcie ta fantastyczna puenta. Przysnaję, że finał jest dla mnie kluczową kwestią w każdym filmie; najłabszy obraz jeśli ma swoje clou – rozkwita, a najwspanialsze dzieło nawet poparte genialnymi nazwiskami, jeśli nie ma suspensu – ginie marnie. Puenta w „Gran Torino” jest majstersztykiem. Jestem prawie pewna, że Eastwood zaczął konstruować swój film nie od początku, ale właśnie wymyślił najpierw puentę. Nie zdradzając owego zakończenia, mogę tylko powiedzieć, że tak, jak Walt starał się planować swoje życie, tak zaplanował również swą śmierć. Jest to jednak śmierć tak bardzo spektakularna, że urosła do rangi symbolu i stała się przez to jakby... wiecznie żywa. Zapachniało paradoksem? Nie szkodzi. Śmierć Walta Kowalskiego miała być karą wycelowaną w członków lokalnego gangu i miała sprowokować takie okoliczności, by nikt nie wątpił, kto był katem, a kto ofiarą.

Film ten pokazuje, jak potrafią działać starzy ludzie! Może tylko oni... Bo zdaje się, że młodzi dla bliźniego i w imię zasad moralnych już nie tak chętnie chcieliby ginąć. Nic dziwnego, że w tej kwestii weterani wiodą prym. Ford Gran Torino jest w filmie symbolem starych czasów, których nic zhańbić nie może. Gdyby Walt zginął na początku filmu, kiedy był „tylko” zaciekłym rasistą, to zginąłby jedynie dla zasady, ale ginąc w ostatniej sekwencji filmu, zrobił to nie tylko dla zasady, ale i dla bliźniego. I to bliźniego, który był „żółtkiem”. Walt długo nie chciał być przyjacielem „żółtka”, ale gdy już się nim stał, to na śmierć i życie.

■ MAŁGORZATA CIUPIŃSKA

KĄCIK KULINARNY

Zainspirowani przez seniorów uczestniczących w przeprowadzanym przez nas szkoleniu medialnym w Kielcach, rozpoczynamy dziś nowy cykl: KĄCIK KULINARNY, w którym publikować będziemy regionalne przepisy seniorów. W niniejszym wydaniu p. Danuta Stolarczyk z Klubu Seniora przy ul. Św. St. Kostki w Kielcach podaje nam sprawdzone przez siebie przepisy z regionu świętokrzyskiego.

– *Od młodości lubiłam podglądać przygotowywane potrawy przez moją mamę, potem zaczęłam zbierać przepisy z różnych źródeł, co mi zostało do dzisiejszego dnia. Mam w domu książki z przepisami nawet z roku 1942, ciągle do nich zaglądam, a w praktyce coś zmieniam, udoskonalam* – mówi autorka poniższego przepisu. Zachęcamy do wypróbowania i życzymy smacznego!

Świętokrzyski żurek z jajkiem i kielbasą

Składniki:

40 dag włoszczyzny
2–3 grzyby suszone
2 cebule
2 ząbki czosnku
20 dag wędzonego boczku
20 dag białej kielbasy (może być inna)
2 liście laurowe
6 ziaren ziela angielskiego
½ l zakwasu na żur
majeranek
łyżka smalcu
sól, pieprz
4 jajka

Sposób przygotowania:

Włoszczyznę obierz, umyj, dość grubo pokrój. Grzyby namocz, osącz, pokrój w paski. Cebulę obierz i pokrój w kostkę, czosnek obierz, rozetrzyj z solą. Boczek pokrój w paski, kielbasę w plasterki. Jajka ugotuj na twardo. Włoszczyznę zalej 1, 5 l zimnej wody, dodaj grzyby, pieprz, sól, liście laurowe i ziele angielskie. Gotuj pod przykryciem około 35 minut. Wywar przecedź, grzyby włóż z powrotem. Boczek i kielbasę podsmaż na smalcu z majerankiem i cebulą, dodaj do wywaru, gotuj jeszcze około 10 minut. Podawaj z jajkiem i natką.

Pozostałe przepisy p. Danuty na: www.glosseniora.pl

UTW Łazy oraz Urząd Miasta i Gminy Łazy zapraszają na



V Ogólnopolską Olimpiadę Sportową UTW „Trzeci Wiek na start”

18 maja 2013 r.

W programie m.in.:

* 10 dyscyplin sportowych * medale, nagrody i dyplomy dla uczestników * wieczór integracyjny * program rozrywkowy. Regulamin olimpiady, karty zgłoszenia oraz szczegółowe informacje:

www.utw.lazy.pl



Europejskie Stowarzyszenie Promocji Aktywności Ruchowej 50+

zaprasza na

Senioradę – coroczne międzypokoleniowe wydarzenie rekreacyjne

W programie m.in.:

rajd Nordic Walking * piknik * gry terenowe * zabawy rekreacyjne * konsultacje ze specjalistami * konkursy * występy na scenie.

Harmonogram pikników:

19.05.2013 r. – Szamotuły

2.06.2013 r. – Kozienice

9.06.2013 r. – Warszawa

8.06.2013 r. – Opole

23.06.2013 r. – Rzeszów

Zabierz ze sobą uśmiech, pozytywną energię i ruszaj z nami w drogę! Nie może Cię tam zabraknąć!

Więcej:

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

Seniorzy na start!

„Głos Seniora” zaprasza seniorów na IX Jurajski Półmaraton w Rudawie

9 czerwca 2013 r.

Dla naszych Czytelników 50% zniżki na wpisowe oraz puchary i nagrody dla najlepszych.

Informacje o zgłoszeniach, opłatach, proponowanych noclegach znajdują się na stronie:

www.jurajskipolmaraton.pl

Świętokrzyski UTW zaprasza na

II Świętokrzyski Rajd Seniorów

15.06.2013 r. na Żeromszczyźnie

5 tras o różnych stopniach trudności (8–15 km)

Wszystkie trasy kończą się we wsi Ciekoty przy Centrum Edukacyjnym „Szklany Dom”, gdzie czeka nas wspólna zabawa przy ognisku z udziałem miejscowego zespołu folklorystycznego i kapeli ludowej.

Seniorze przygotuj swój strój turystyczny i wygodne buty! Świętokrzyskie szlaki turystyczne czekają!

Szczegółowy program, plan tras turystycznych i warunki uczestnictwa w rajdzie:

www.sutw-kielce.pl



Fundacja „Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wiek” w Warszawie zaprasza członków Ogólnopolskiego Porozumienia UTW na



II Zjazd Ogólnopolskiego Porozumienia Uniwersytetów Trzeciego Wiek

24 czerwca 2013 r.

Pałac Prymasowski w Warszawie, ul. Senatorska 13/15

Szczegółowe informacje:

www.fundacjaoputw.pl

I Ty Możesz Być Wielki – ITMBW KRAKÓW oraz WLKS Krakus Swoszowice zapraszają na

I Bieg Swoszowicki

(dystans: 1.6 km oraz 5 km)

2 czerwca 2013 r.

Kraków – Swoszowice

godz. 15.00 – Rodzinna Miła (1,6 km)

godz. 16.00 – Swoszowicka Piątka (5 km)

Start i meta przy ul. Moszyńskiego, Stadion WLKS Krakus Swoszowice.

Więcej:

www.maratonypolskie.pl,

www.dystans.krakow.pl

BEZPIECZNY KIEROWCA 50+

„Głos Seniora”

wraz ze Stowarzyszeniem

Humaneo

zaprasza na

bezpłatne szkolenie seniorów i seniorki z Małopolski doskonalące umiejętności prowadzenia samochodu.

Jeśli jesteś osobą zatrudnioną na podstawie umowy o pracę, w wieku 50+, w mikro- lub małym przedsiębiorstwie, lub prowadzisz taką działalność gospodarczą na terenie woj. małopolskiego – zapraszamy do zgłoszenia.

Zgłoszenia prosimy kierować na adres e-mail: glos.seniora@manko.pl

Więcej informacji: www.bezpiecznykierowca.com.pl, www.glosseniora.pl



OGŁOSZENIE!

Wysoka, zadbana szatynka z Sanoka pozna sympatycznego, wolnego pana w wieku 58–63 lata, który lubi muzykę i taniec oraz przyrodę. Chciałabym zaprzyjaźnić się i móc wspólnie spędzić wolny czas. Proszę dzwonić: 661468277.

KONKURS Stylowy Senior ZAKOŃCZONY

Głos
SENIORA

Ogłoszony przez „Głos Seniora” konkurs dobiegł końca. Kilkadziesiąt nadesłanych zdjęć pań senierek w przemyślanych, oryginalnych, klasycznych, a czasem zaskakujących stylizacjach dowodzi, że zabawa z modą jest zawsze dobra, bez względu na wiek. Dziękujemy wszystkim uczestniczkom konkursu oraz wnuczkom, które do konkursu zgłosiły

swoje babcie. Gratulujemy wszystkim Paniom! Niestety, nagrodzić mogliśmy tylko niektóre z Was – wygraną dla pozostałych z pewnością była dobra zabawa oraz rywalizacja w doborowym, stylowym towarzystwie.

Zapraszamy do dalszej zabawy! Na zdjęcia czekamy pod adresem: glos.seniora@manko.pl.

A oto laureatki konkursu „Stylowy Senior”:

I ETAP:

MARIA RUDNICKA, studentka Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Rzeszowie, fascynatka poezji, śpiewu i haftu richelieu.



II ETAP:

I MIEJSCE:

BOŻENA SAŁACIŃSKA

z Bydgoszczy – pogodna i aktywna działaczka ruchu senioralnego, która „swoją kreatywność lubi podkreślać zakładając różnokolorowe, fantazyjne kapelusze”.



II MIEJSCE:

KRYSTYNA POTRZEBNICKA

– fotografująca seniorka z Warszawy



KATEGORIA „BABCIA ZGŁOSZONA PRZEZ WNUKA”:

ZOFIA CIEŚLAK z Łukowa, która – jak napisała Marta Niedziółka, wnuczka – „Od zawsze ma swój własny styl, cechujący się klasą i elegancją”, a jej znakiem rozpoznawczym są „Czerwone usta i paznokcie, pięknie ułożone włosy w kolorze oberżyny i umiejętnie dopasowane ubrania”.



III ETAP:

I MIEJSCE:

BOGUSŁAWA SARNECKA,

lubiąca kwiaty i wycieczki słuchaczka UTW w Nowym Sączu, która „Dużo czyta, fotografuje, chodzi na festiwale, wernisaże oraz stara się gimnastykować i nie chorować”.



II MIEJSCE:

BOŻENNA WISŁAWSKA

z Pabianic, która „Preferuje dyskretną elegancję, a na ulubioną jazdę na rowerze, wkłada sportowy, ale również elegancki strój”, a ponadto lubi kolorowe dodatki: szale, apaszki i chusty.



KATEGORIA „BABCIA ZGŁOSZONA PRZEZ WNUKA”:

MARIA MIKRUT za Święcan, która – jak pisze jej wnuczka – „Jest szaloną, pełną humoru kobietą. Piecze przepyszne ciasta i stara się iść z duchem czasu”.

