

NR 6 (4)

Głos SENIORA

PAŹDZIERNIK 2013 | ISSN 2299-6990

FORUM III WIEKU
DOKĄD ZMIERZA POLITYKA SENIORALNA W POLSCE?
JAKĄ FORMĘ MOŻE MIEĆ TESTAMENT?
OKAŻ SERCE NIEBESKIEJ BRANSOLETCE
ABC INTERNETU
PIĘKNO W PIĘKNYM WIEKU
DIETA KLUCZEM DO ZDROWIA SENIORA
KAMYCZKIEM I BAWELNĄ, CZYLI O MANICUR KAMYCZKOWYM



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

www.glosseniora.pl

Wydawca:

Manko
STOWARZYSZENIE

FOT. FOTOLIA.COM

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 Gretschesel

myslzdrowo@manko.pl

Katarzyna Słowik

promocja@manko.pl

Andrzej Skrzyński

skrzyński@manko.pl

WSPÓŁPRACA:

Izabella Bocińska

Grażyna Busse

Małgorzata Ciupińska

prof. Zbigniew Dąbrowski

dr inż. Marek Gruszecki

Barbara Klimasińska

Marianna Kondrat

Henryka Kot

Paulina Ledwoń

Krystyna Lewkowicz

Dorota Ligęza

Marianna Łopaciuk

Miłka Miłoś

dr Beata Piórecka

Maria Rudnicka

Miłosz Sałaciński

Marian Smogur

Magdalena Krysińska-Sowa

Weronika Surówka

Leokadia Winter

Stefan Workert

dr n. med. Izabela Załęska-Żyłka

KOORDYNATOR PROJEKTU:

Sabina Bryś

PROJEKT I SKŁAD GRAFICZNY:

Jarosław Szczurek

DRUK:

INTROMAX Drukarnia Offsetowa

Kraków, ul. Biskupińska 21

NAKŁAD: 30 tys. egz.

ISSN 2299-6990

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

SPIS TREŚCI

WARTO WIEDZIEĆ 4-16

FORUM III WIEKU 4

DOKĄD ZMIERZA POLITYKA SENIORALNA W POLSCE? 6

I KOŁOBRZESKIE SENIORALIA 8

SENIORALNI. POZNAŃ 9

DEBATOWALI NA TEMAT STAROŚCI 10

II OGÓLNOPOLSKI MARSZ SENIORA W WIELICZCE 12

PRZEMARSZ KAPELUSZOWY 12

INTEGRACJA PONAD GRANICAMI 14

FORMA TESTAMENTU 16

MYŚL ZDROWO 18-29

PROTETYKA STOMATOLOGICZNA 18

OKAŻ SERCE NIEBIESKIEJ BRANSOLETCE 22

JAK STARZEĆ SIĘ POMYŚLNIE BEZ CIENIA DEPRESJI? 24

DIETA KLUCZEM DO ZDROWIA SENIORA 26

NERKI TEŻ SĄ WAŻNE 27

AKTYWNY SENIOR – TO MOŻLIWE! 28

SPORT 30

AKTYWNY SENIOR 31-32

STOWARZYSZENIE EDUKACYJNE CENTRUM INTEGRACJI MIĘDZYPOKOLENIOWEJ „HIPOKAMP” 31

CZAS NA RADOMSKO 32

URODA 34-37

PIĘKNO W PIĘKNYM WIEKU 34

KONKURS „STYLOWY SENIOR” MA GŁĘBOKI SENS! 35

KAMYCZKIEM I BAWELNĄ! 36

SENIOR W INTERNECIE 38

KALENDARZ SENIORA 39

LISTY 40-41

FELIETON 41

POLEMIKA 41

SENIOR POLECA 42

POEZJA 43

SENIOR W PODRÓŻY 44-45

BAŁTYCKIE NOSTALGIE 44

ZAPOWIEDZI 46

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,

oddajemy w Państwa ręce pierwsze powakacyjne wydanie „Głosu Seniora”. Trafi ono do Państwa w momencie dla nas szczególnym – w przededniu rocznicy rozpoczęcia prac nad projektem. Choć pierwsze urodziny są zwykle obchodzone podniosło, u nas nie będzie tortu, zdmuchiwania świeczek, szampana, konfetti ani gromkiego „Sto lat”. Ale i tak czujemy pełną satysfakcję. Dostaliśmy bowiem prezent. A właściwie całe ich mnóstwo: grono wiernych Czytelników i autorów tekstów, pulę nowych partnerów i organizacji chcących nawiązać z nami współpracę i uczestniczących w podejmowanych przez nas inicjatywach, Państwa zaufanie i wyrazy uznania.

Prezentem jest też zauważalne ożywienie w polityce senioralnej, rosnąca aktywność członków uniwersytetów trzeciego wieku, klubów seniora i innych organizacji zrzeszających osoby w wieku przed- i emerytalnym. Nasze kontakty z seniorami pozwalają na wysunięcie optymistycznej tezy: wśród nich rośnie także świadomość ich własnych potrzeb. To dla nas powód do radości. Było to przecież jednym z celów projektu, którego realizacji postanowiliśmy się podjąć przed rokiem.

Oczywiście, zdajemy sobie sprawę, że nie jest to efekt tylko naszej działalności, lecz raczej wynik wysiłków całego środowiska senioralnego i wzmoczonej polityki prosenioralnej, w której – w naszym odczuciu – widać wyraźne ożywienie. O jego przejawach w rozmaitych formach piszemy w niniejszym wydaniu „Głosu Seniora”.

Wobec rosnącego zainteresowania sprawami seniorów z tym większą radością wkraczamy w drugi rok wspólnych z Państwem spotkań. Mamy nadzieję na mocniejsze brzmienie i bardziej donośny wydźwięk „Głosu Seniora”.



W pewnym sensie już nam się to udało – środki uzyskane w drugiej edycji konkursu organizowanego w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012–2013 pozwalają nam na zwiększenie zasięgu projektu. Do dotychczasowych województw dołączyły nowe: warmińsko-mazurskie, pomorskie, zachodniopomorskie, lubuskie, podlaskie. Zwiększamy także objętość i nakład gazety, dzięki czemu możemy zapewnić jej dystrybucję do każdego UTW nie tylko w Polsce, ale też do polonijnych klubów seniora i UTW na całym świecie.

W najbliższym czasie kontynuować będziemy szkolenia medialne dla seniorów – po dotychczas przeprowadzonych w południowej, centralnej i zachodniej części kraju zawitamy na północ, Pomorze, Warmię, Mazury oraz zachodniopomorskie...

Na większą skalę rozszerzamy zakres działań proseniorskich w Małopolsce, czego dowodem jest planowane uruchomienie Karty Seniora oraz regionalnej edycji magazynu – „Małopolski Głos Seniora”. Na 14 listopada br. planujemy Dzień Seniora w Krakowie.

Mamy nadzieję na Państwa przychylny ich odbiór, uczestnictwo w organizowanych przez nas konkursach i aktywny udział we współtworzeniu magazynu. Zapraszamy do współpracy lekarzy geriatrów, prawników, stylistów, kosmetologów i wszystkich, którym nieobca jest problematyka osób starszych, a którzy chcą dzielić się swą wiedzą na łamach gazety.

Tymczasem zapraszam do lektury bieżącego wydania „Głosu Seniora”, relacjonującego najważniejsze wydarzenia senioralne w Polsce.

Przywołując słowa znanej piosenki: Najtrudniejszy, pierwszy (k)rok – za nami. Do stawiania wspólnie z nami kolejnych zapraszamy wszystkich Państwa!

Łukasz Salwarowski
redaktor naczelny „Głosu Seniora”

FORUM III WIEKU

JUŻ PO RAZ PIĄTY, LIDERZY UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU (UTW) I ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH (200 OSÓB) DZIAŁAJĄCYCH NA RZECZ OSÓB STARSZYCH I PROMOWANIA OTOCZENIA PRZYJAZNEGO STARZENIU SIĘ SPOŁECZEŃSTWA, Z KRAJU I ZAGRANICĄ, SPOTKALI SIĘ W NOWYM SĄCZU I KRYNICY ZDROJU PODCZAS FORUM III WIEKU, ABY WSPÓLNIE Z PRZEDSTAWICIELAMI ŚWIATA POLITYKI, NAUKI I MEDIÓW DYSKUTOWAĆ O PROBLEMACH PRZED KTÓRYMI STOI ŚWIAT, A W SZCZEGÓLNOŚCI EUROPA, W KONTEKŚCIE STARZEJĄCEGO SIĘ SPOŁECZEŃSTWA.

Obecni na Forum byli także liderzy polskich UTW z Białorusi, Litwy, Ukrainy, Austrii oraz organizacji AWO z Niemiec, organizacji „Filozofia Serca” z Winnicy na Ukrainie, a także goście i przedstawiciele mediów.

Gościem specjalnym Forum III Wieku był Jacek Michałowski – Szef Kancelarii Prezydenta RP. Obecni na rozpoczęciu Forum III Wieku byli także: Małgorzata Marcińska – Podsekretarz Stanu w Ministerstwie Pracy i Polityki Społecznej, Agnieszka Kozłowska-Rajewicz – Pełnomocnik Rządu ds. Równego Traktowania, Michał Szczerba – Poseł na Sejm RP, Przewodniczący Parlamentarnego Zespołu ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Marzena Breza – Dyrektor Departamentu Polityki Senioralnej w Ministerstwie Pracy i Polityki Społecznej, Barbara Imiołczyk – Główny Koordynator zespołów eksperckich i rad społecznych powołanych przez Rzecznika Praw Obywatelskich oraz prof. Bolesław Samoliński – Przewodniczący Rady ds. Polityki Senioralnej przy Ministrze Pracy i Polityki Społecznej.

Wiesława Borczyk, w imieniu organizatorów Forum III Wieku, dziękując za zaangażowanie i troskę o los osób starszych wręczyła Jackowi Michałowskiemu okolicznościowy dyplom z honorowym tytułem „Osobowość Forum III Trzeciego Wieku”. Obecny na konferencji Starosta Nowosądecki Jan Golonka odznaczył Szefa Kancelarii Prezydenta „Złotym Jabłkiem Sądectkim” za wspieranie działalności organizacji pozarządowych, a w szczególności Uniwersytetów III Wieku, podkreślając rolę i znaczenie III sektora i Uniwersytetu Trzeciego Wieku na Sądeckczyźnie.

Wieczorem 4 września, w auli Biblioteki Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej odbyła się debata na temat projektu „Założeń długofalowej polityki senioralnej w Polsce na lata 2014-2020” oraz „Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych 2012-2013 – doświadczenia i perspektywy”, w której udział wzięły: Barbara Imiołczyk – Główny Koordynator zespołów eksperckich i rad społecznych powołanych przez Rzecznika Praw Obywatelskich,

Agnieszka Kozłowska-Rajewicz – Pełnomocnik Rządu ds. Równego Traktowania oraz Marzena Breza – Dyrektor Departamentu Polityki Senioralnej w Ministerstwie Pracy i Polityki Społecznej. Dyrektor Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej, Wioletta Wilimska, zaprezentowała doświadczenia i inicjatywy Województwa Małopolskiego na rzecz osób starszych i „srebrnej gospodarki”. W debacie poza uczestnikami Forum III Wieku brali udział także sędzcy samorządowcy, przedstawiciele środowiska akademickiego oraz członkowie Sądeckiej Rady Seniorów.

W dniu 5 września uczestnicy Forum III Wieku wzięli udział w sesjach i panelach dyskusyjnych XXIII Forum Ekonomicznego w Krynicy Zdroju, w tym w dwóch panelach organizowanych przez Sądecki UTW oraz Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń UTW pn. „Obywatel Senior. Europejski Rok Obywateli 2013” oraz „Ekonomia Przyjazna Seniorom”.

Na pytanie pani Wiesławy Borczyk o politykę senioralną Unii Europejskiej i perspektywę rozwoju „srebrnej gospodarki” udzielał odpowiedzi Laszlo Andro – Komisarz ds. Polityki Socjalnej, Zatrudnienia i Wykluczenia Społecznego Unii Europejskiej w czasie Sesji Plenarnej Forum Ekonomicznego, na temat „Europa Środkowo-Wschodnia wobec kryzysu. Motory wzrostu gospodarczego w regionie”.

Podczas sesji plenarnej Forum III Wieku, w dniu 6 września w Miasteczku Galicyjskim



PRZEDSTAWICIELE REDAKCJI „GŁOSU SENIORA” Z MARZENĄ BREZĄ – DYREKTOR DEPARTAMENTU POLITYKI SENIORALNEJ W MINISTERSTWIE PRACY I POLITYKI SPOŁECZNEJ



PODPISANIE POROZUMIENIA O WSPÓŁPRACY Z UTW W WIEDNIU



ŁUKASZ SALWAROWSKI – REDAKTOR NACZELNY „GŁOSU SENIORA” I IRENA FRANKIEWICZ – KOORDYNATOR UTW KOŁOBRZEG



Nam, uczestnikom Forum III Wieku, nie pozostaje nic do dodania do tej relacji. We wspomnieniach pozostanie gościnność i serdeczność Gospodarzy oraz piękna Sądeckczyzna. Dzięki temu wyjątkowemu spotkaniu nawiązaliśmy bardzo wiele ciekawych kontaktów oraz zdobyliśmy dużo cennych informacji. Postaramy się wykorzystać je w pracy redakcyjnej oraz dalszej pracy na rzecz seniorów.

Organizatorom Forum serdecznie dziękujemy. Robicie wspaniałą robotę, edukując i integrując całe środowisko seniorów!

Andrzej Skrzyński,
Redakcja „Głosu Seniora”

fesjonalne Uniwersytety III Wieku w Polsce”. Rolę komentatora w panelu pełnił Stanisław Drzażdżewski – Radca Generalny Ministerstwa Edukacji Narodowej, Koordynator Krajowej i Europejskiej Polityki Edukacyjnej Departamentu Strategii MEN.

Pod koniec obrad w Miasteczku Galicyjskim uczestnicy uzyskali informacje, że właśnie rusza Internetowa Telewizja Senioralna www.senioralna.tv i będą zamieszczono relacje z obrad Forum III Wieku.

W ostatnim dniu Forum III Wieku podsumowano jego przebieg. Wnioski



PREZENTACJE POLONIJNYCH UTW

w Nowym Sączu, w trakcie debaty „Inicjatywy na rzecz rozwoju społeczeństwa obywatelskiego i partycypacji seniorów w życiu społecznym i publicznym – Europejski Rok Obywateli 2013” swoją działalność zaprezentowały polonijne UTW z Białorusi, Ukrainy, Litwy oraz Austrii. Najbardziej oczekiwanym, nie tylko przez przedstawicieli polskich UTW za granicą punktem obrad Forum III Wieku było podpisanie Porozumień z Ogólnopolską Federacją Stowarzyszeń UTW, których celem jest m.in. wzajemna współpraca w realizacji działań edukacyjnych, rozwijających aktywność kulturalną, społeczną i obywatelską oraz wspólnych projektów informacyjnych i promocyjnych, na rzecz osób starszych w kraju i za granicą.

Wysłuchaliśmy także prezentacji dr Romany Pawlińskiej-Chamara z Uniwersytetu Opolskiego nt. praktycznego zastosowania telemedycyny i teleopieki dla osób starszych; przedstawiciela Komendy Wojewódzkiej Policji w Krakowie „Bezpieczny senior na drodze”; Iji Marii Ostrowskiej ze Związku



ŁUKASZ SALWAROWSKI – REDAKTOR NACZELNY „GŁOSU SENIORA” Z PANEM SŁAWOMIREM IWANOWSKIM Z POLONIJNEGO UTW W WIEDNIU

Biurowi Porad Obywatelskich nt. poradnictwa i edukacji obywatelskiej dla osób starszych; Radosława Pakosa – przedstawiciela organizacji AWO z Niemiec, przedstawicieli Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę” – „UTW dla społeczności lokalnych”; Krystyny Męć – prezesa UTW w Łazach o dobrych praktykach UTW na rzecz starzenia się w sprawności i zdrowiu, a także Łukasza Salwarowskiego – redaktora naczelnego „Głosu Seniora”. Ofertę kulturalną i turystyczną Województwa Małopolskiego z kolei zaprezentował Leszek Zegzda – Prezes Małopolskiej Organizacji Turystycznej.

W drugiej części sesji plenarnej Forum III Wieku odbył się panel dyskusyjny nt. „Profesjonalizacji sektora UTW w Polsce”, z udziałem znakomitych gości: dr hab. prof. nadzw. Zdzisławy Zaćlony z Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nowym Sączu, Aliny Respondek – Zastępcy Dyrektora Programu „Uczenie się przez całe życie” ds. Programu Grundtvig, Wojciecha Nalepy – radcy prawnego, doradcy w projekcie „Pro-



PRZEDSTAWICIELE „GŁOSU SENIORA” Z WIESŁAWĄ BORCZYK – INICJATORKĄ OGÓLNOPOLSKIEJ FEDERACJI STOWARZYSZEŃ UNIwersytetów TRZECIEGO WIEKU I JEJ PREZES ORAZ PREZES STOWARZYSZENIA SĄDECKI UTW W NOWYM SĄCZU

z dyskusji przekazane zostaną władzom państwowym, właściwym instytucjom i organizacjom oraz Komisji Europejskiej.

Uczestnicy i goście Forum III Wieku zwiedzili także Nowy Sącz i Stary Sącz, a przewodnikami byli słuchacze Sądeckiego UTW.

Więcej informacji o Forum III Wieku znajduje się na stronie internetowej Forum www.forumtrzeciegowieku.pl. Zachęcamy do zapoznania się ze stroną oraz obejrzenia galerii zdjęć.

■ ORGANIZATORZY FORUM III WIEKU



Forum III Wieku na antenie TVP Kraków!
Trzecia relacja 15 października, o godz. 10.40.
Można także obejrzeć ją w internecie:
www.Tp.Pl/krakow/zobacz-na-zywo.

DOKĄD ZMIERZA POLITYKA SENIORALNA W POLSCE?

W ROKU UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU (2012) ORAZ BIEŻĄCYM NASTĄPIŁ OGROMNY POSTĘP W POSTRZEGANIU I ROZWIĄZYWANIU PROBLEMÓW OSÓB STARSZYCH.

Powstał Departament Polityki Senioralnej w MPiPS, rządowy Program Aktywizacji Społecznej Osób Starszych (ASOS), Rada ds. Polityki Senioralnej, zielone światło zapalono dla ekonomii społecznej, środowisko UTW przyjęło *Pakt na rzecz Seniorów*, obrazujący strategię oraz pożądane kierunki działań rządu wobec osób starszych.

Minister Pracy i Polityki Społecznej wystąpił z inicjatywą powołania Obywatelskiego Parlamentu Seniorów, wiele cennych inicjatyw podjął Rzecznik Praw Obywatelskich, Zespół Parlamentarny ds. UTW pod kierunkiem posła Michała Szczerby przygotowuje procedurę utworzenia odrębnego działu administracji centralnej „osoby starsze”, powstała Koalicja Na Rzecz Zdrowego Starzenia Się i szereg innych.

W kontekście tych długofalowych rozwiązań systemowych odpowiedź na pytanie postawione w tytule może być optymistyczna: **„zmierza w dobrym kierunku”**.

Rozbudzone zostały jednak w tym zakresie duże nadzieje i oczekiwania środowiska.

Osiągnięcie poprawy w obszarze zdrowia, rehabilitacji, aktywizacji zawodowej, obywatelskiej itp. osób 60+ wymaga od rządu **rozwiązań kompleksowych**, a ich efekt zależy od ogólnej koniunktury ekonomicznej kraju, sytuacji na rynku pracy, polityki prorodzinnej i szeregu innych.

To także ogromne pole do zagospodarowania przez organizacje pozarządowe oraz sferę biznesu.

PROFILAKTYKA A ZDROWE STARZENIE SIĘ

Działalność profilaktyczna uniwersytetów trzeciego wieku realizowana jest w wielu obszarach, w tym:

1. W dziedzinie kondycji fizycznej – UTW oferują kilkadziesiąt różnych za-

Działalność UTW ukierunkowana jest więc na maksymalne wydłużanie III wieku, którego zasięg nie jest definiowany wiekiem, lecz zdolnością człowieka do prowadzenia samodzielnego gospodarstwa domowego.

jęć: pilates, joga, gimnastyka w salach, siłowniach, w wodzie, aerobik, nordic walking, pływanie, aż po taniec egzotyczny, sztuki samoobrony i in.

2. Drugi obszar to propagowanie zdrowego stylu życia – w dziedzinie dietetyki, fitoterapii, wodolecznictwa, aromaterapii i in.
3. Niezwykle ważnym obszarem jest profilaktyka zdrowia psychicznego - radzenie sobie ze stresem, nauka asertywności, rozwiązywanie konfliktów oraz profilaktyka dobrego funkcjonowania mózgu – treningi pamięci, warsztaty interpersonalne, radzenia sobie w sytuacjach awaryjnych itp.
4. Profilaktyka w zakresie szeroko rozumianego bezpieczeństwa – rzecznictwo interesów, poradnictwo prawne, konsumenckie, wiedza w zakresie praw

obywatelskich, seminaria i porady psychologiczne.

Ogromną rolę w utrzymywaniu starszych osób w dobrej kondycji psychofizycznej odgrywają ruchy artystyczne, sportowe i turystyka. UTW spełniają też nieocenioną rolę w przezwyciężaniu samotności, w profilaktyce depresji itp. zjawisk „mało widocznych” gołym okiem, często skrywanych przez samych zainteresowanych.

ZWIĄZKI UTW Z BIZNESEM

Pierwszy Kongres UTW, w roku 2012, realizowany był pod hasłem *Innowacyjne Uniwersytety Trzeciego Wieku dla społeczeństwa obywatelskiego i gospodarki*.

Po raz pierwszy wyartykułowano związki UTW ze sferą biznesu, a przyjęta strategia działania sprzyja nie tylko budowie społeczeństwa obywatelskiego, ale także podejmuje wyzwania stojące przed gospodarką.

UTW mogą i powinny odegrać w niej znaczącą rolę, chociaż dziś w dziedzinie gospodarczej są jeszcze niedocenianym i słabo wykorzystywanym partnerem.

Obydwie strony mają tu sporo do zrobienia, zwłaszcza w zakresie poznania wzajemnych oczekiwań i możliwości.

Wiele firm deklaruje w swojej strategii Corporate Social Responsibility (CSR), czyli filozofię Społecznej Odpowiedzialności Biznesu. CSR to zauważalny trend wśród przedsiębiorców próbujących łączyć działalność zarobkową z aktywną polityką społeczną i proekologiczną.

Zmiany klimatu, bezrobocie, likwidacja ubóstwa, starzenie się społeczeństw stały się jednymi z najważniejszych wyzwań dla społeczeństw, rządów i biznesu, i nie da się

sobą i ze światem, a internet okazał się medium szeroko akceptowanym i coraz powszechniej wykorzystywanym w procesach komunikowania się osób 60+.

Telewizja **neto60plus** odpowiadać będzie na ich potrzeby, emocje, odwoływać się ich wspomnień, kreować ich pozytywny wizerunek oraz szeroko rozumiane interesy. Propagować będzie e-learningowe formy edukacji i krzewienia kultury, zwłaszcza dla osób, które z różnych względów nie mogą uczestniczyć w bezpośrednich formach edukacyjnych UTW.

a zarazem bardzo dobra płaszczyzna współpracy pracodawców i UTW.

- Ogromny postęp w sprawach seniorów został osiągnięty dzięki pasjonatom rekrutującym się z organizacji senioralnych, ale też ogromnej otwartości, życzliwości i wymiernym działaniom osób zajmujących kluczowe stanowiska w państwie. Środowisko seniorów winne jest im chociaż symboliczne wyrazy uznania i podziękowania. Do takich należy konkurs na tytuł „Wielkiej Osobowości Uniwersytetów Trzeciego Wieku”, pilotażowo wdrożony w roku 2011 przez UTW SGH i reaktywowany w br. przez Ogólnopolskie Porozumienie UTW. Laureatami konkursu ad. 2011 są: Jacek Michałowski, szef Kancelarii Prezydenta RP oraz poseł Michał Szczera, przewodniczący Zespołu Parlamentarnego ds. UTW.

Nominacji do tytułu ad. 2013, po wielu konsultacjach społecznych, II Zjazd członków OP UTW udzielił następującym osobom: Annie Komorowskiej, małżonce Prezydenta RP, Władysławowi Kosiniak Kamyszowi – Ministrowi Pracy i Polityki Społecznej oraz Jerzemu Koźmińskiemu, Prezesowi Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności.

Gala wręczenia dyplomów przewidziana jest w grudniu br.

II Zjazd OP UTW wyraził tym samym przekonanie, że taka lub podobna forma honorowania osób szczególnie zasłużonych dla środowiska seniorów powinna być wpisana także do kierunków działania w polityce senioralnej na lata 2014–2020.

Jeśli chcesz być jej przyszłym odbiorcą, mieć wpływ na linię programową, zapoznaj się z filmem oraz wypełnij niezobowiązującą deklarację zamieszczoną na www.politykasenioralna.pl lub na www.fundacjaoputw.pl.

rozwiązać tych problemów bez współpracy wszystkich sektorów.

Niezbędnym warunkiem osiągnięcia wyżej opisanych celów jest stworzenie ogólnie dostępnego systemu przepływu informacji.

SYSTEM KOMUNIKACJI SPOŁECZNEJ

Nowym wyzwaniem wynikającym także z zobowiązań zapisanych w *Pakcie na rzecz Seniorów* jest stworzenie uniwersalnego systemu komunikacji społecznej środowiska 60+.

Fundacja „OP UTW” opracowała założenia logistyczne zmierzające do uruchomienia telewizji senioralnej. Ma ona już swoją markę i logotyp: **net60plus**.

Net60plus jest propozycją nowoczesnego multimedialnego przedsięwzięcia adresowanego do szeroko rozumianej grupy ludzi powyżej 60. roku życia aktywnych społecznie, intelektualnie, ciekawych świata; telewizja dla tych, którzy mają wciąż duży apetyt na życie niezależnie od wieku, którym chce się aktywnie żyć i pozytywnie myśleć.

Ludzie o takich cechach mają naturalną potrzebę komunikowania się między

POSTULATY ZWIĘKSZAJĄCE ROLĘ UTW W KREOWANIU POLITYKI SENIORALNEJ

- Uniwersytety trzeciego wieku powinny być oficjalnie uznane za ważne centra profilaktyki gerontologicznej i jako takie znaleźć się w kręgu zainteresowania i współdziałania różnych resortów, w tym Ministerstwa Zdrowia.
- UTW to niedoceniany jeszcze dziś potencjalny rynek pracy dla osób 50+, pole do współpracy z pracodawcami. Skierowanie chociażby niewielkiej części środków przeznaczanych na aktywizację zawodową do organizacji pozarządowych z przeznaczeniem na utworzenie miejsc pracy dla osób 50+ znacząco poprawiłoby sytuację tych osób na rynku pracy, wzmocniłoby także kadrowo i logistycznie same organizacje.
- Jednym z kierunków strategii określonej w *Pakcie na rzecz Seniorów* jest opracowanie specjalnych programów edukacyjnych wspierających grupy w przedziale wiekowym 60–67. Stworzenie takich programów wsparcia to obowiązek organizacji senioralnych,



■ KRYSZYNA LEWKOWICZ
Prezes Fundacji „Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku”

I KOŁOBRZESKIE SENIORALIA

PROMOCJA KULTURY AKADEMICKIEJ I REGIONU, INTEGRACJA ŚRODOWISKA STUDENTÓW UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU ORAZ KOŁOBRZESKICH UGRUPOWAŃ SENIORALNYCH – TO GŁÓWNE ZAŁOŻENIA KOŁOBRZESKICH SENIORALIÓW, KTÓRYCH PIERWSZA EDYCJA ODBYŁA SIĘ W TYM ROKU, W DNIACH 11–12 WRZEŚNIA. PRZEDSIĘWZIĘCIE ZOSTAŁO ZREALIZOWANE PRZEZ KOŁOBRZESKI UTW PRZY DOFINANSOWANIU URZĘDU MARSZAŁKOWSKIEGO, STAROSTWA POWIATOWEGO I URZĘDU MIASTA KOSZALINA. A OTO JAK IMPREZĘ WSPOMINAJĄ ORGANIZATORZY.

W środę 11.09. wspólnie z przedstawicielami uniwersytetów z innych miast zaszliśmy w sali RCK, żeby cieszyć się swoją obecnością. Pan Mariusz Wolański z dziennikarską swobodą przedstawił program dnia, podkreślając, że wiedza i życiowa mądrość to rzeczy bezcenne – reakcja sali potwierdziła słuszność tej maksymy.

Nasza pani prezes Irena Frankiewicz, witając serdecznie zebranych, zebrała burzę oklasków za przypomnienie, że UTW propagują wiedzę z różnych dziedzin bez względu na wykształcenie i status materialny studentów.

Po prelekcji dr. Hieronima Kroczyńskiego „Polacy w Kołobrzegu w okresie zaborów” był czas na kawę i ciastko oraz rozmowy ze znajomymi.

Piękne wykonanie „Gaudeamus” przez Retrowianki sala nagrodziła brawami. Dużo oklasków otrzymali nowo przyjęci studenci, odbierając indeksy z rąk pani prezes Ireny Frankiewicz oraz pani Marszałek Anny Mieczkowskiej.



Wielki optymizm przekazała nam pani dr Beata Bugajska w wykładzie „Radość życia w III wieku”. Będziemy pamiętać słowa pani doktor: problemy są i będą, ale trzeba szukać tego, co w duszy gra.

Z zainteresowaniem wysłuchaliśmy zaproszonych gości. Ciekawie i ciepło mówili o UTW w swoich miastach, dziękowali za zaproszenie, ściskając panią Irenę.

Wieczorem podziwialiśmy konie i popisy amazonek stadniny w Budzistowie. Pyszne kielbaski, muzyka i tańce sprzyjały zacieśnianiu więzi pomiędzy uczestnikami zabawy.

Kolejny dzień będziemy pamiętać jako dzień przejścia w wesołym korowodzie promenadą nadmorską. Nasi kołobrzescy

studenci wyróżniali się zielonymi koszulkami i czarnymi czapczkami. Zespoły taneczne i śpiewacze prezentowały swoje sceniczne stroje. Pewnie niejednego spacerującego kuracjusza pomyślał: u nich jest wesoło, ja się zainteresuję uniwersytetem w swoim mieście. Pyszna grochówka jedzona na świeżym powietrzu skróciła czas oczekiwania na prezentacje artystyczne na scenie plenerowej RCK. Wszystkie występy bardzo nam się podobały.

Oba dni były dla nas – cytując za panią doktor Beatą Bugajską – „szukaniem tego, co w duszy gra”.

■ HENRYKA KOT

SENIORALNI. POZNAŃ



▶ **IMPREZĘ „SENIORALNI. POZNAŃ” ZAINAUGUROWANO 28 WRZEŚNIA, W SAMO POŁUDNIE. TUŻ PO POZNAŃSKICH KOZIOŁKACH DYREKTORKA CENTRUM INICJATYW SENIORALNYCH, MONIKA SZELĄGIEWICZ ZE SCHODÓW POZNAŃSKIEGO RATUSZA, POWITAŁA ZGROMADZONYCH LICZNIE SENIORÓW I TYM SAMYM OTWORZYŁA MIESIĘCZNY CYKL WYDARZEŃ EDUKACYJNYCH DLA SENIORÓW POD NAZWĄ „SENIORALNI. POZNAŃ”. TERMIN INAUGURACJI ZWIĄZANY JEST Z OBCHODZONYM 1 PAŹDZIERNIKA MIĘDZYNARODOWYM DNIEM OSÓB STARSZYCH.**

„Senioralni. Poznań” to cykliczne kulturowo-edukacyjne wydarzenie dla seniorów, którego celem jest zorganizowanie czasu i przestrzeni dla seniorów, pobudzenie ich do działania poprzez edukację, a także manifestacja ich potencjału i zasobów. Tworząc analogię do studenckich juwenaliów, chcemy zwrócić uwagę na fakt, że seniorzy, ze względu na swoją liczebność są drugą siłą w mieście, dlatego ich obecność i potrzeby wartą są zauważenia.

W tegorocznym programie znalazło się ponad dwieście pozycji. Wśród wydarzeń, przygotowanych przez ponad pięćdziesięciu różnych organizatorów, w tym m.in. wydziały poznańskich szkół wyższych uniwersytetów, poznańskie UTW, organizacje pozarządowe i instytucje oraz firmy, znalazły się wykłady, warsztaty, lekcje pokazowe, wycieczki, spotkania tematyczne, spektakle, koncerty i wiele innych. Tematyka obejmowała podróże, sport i rekreację, kulturę i sztukę oraz wiele innych dziedzin, wśród których z pewno-



ścią każdy senior znaleźć mógł coś dla siebie. W przeważającej części udział w tych wydarzeniach był bezpłatny.

W inauguracji wzięli udział także przedstawiciele partnerów wydarzenia, pięciu poznańskich uniwersytetów trzeciego wieku oraz partnerów tegorocznej oprawy kulturalnej, Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej i Jeżyckiej Fundacji Senioralnej.

W czasie inauguracji dyrektorka Centrum Inicjatyw Senioralnych, Monika Szelażewicz uhonorowała dwanaście kolejnych podmiotów, wyróżnionych certyfikatem w ramach akcji Miejsce Przyjazne Seniorom. Wśród wyróżnionych znalazły się m.in. kawiarnie, organizacje i firmy zajmujące się aktywizacją ruchową oraz zdrowiem, galeria sztuki i klub dla seniorów. Wszystkim podmiotom zależy na tym, by seniorzy czuli się dzięki ich ofercie docenieni i mieli coraz większe możliwości uczestniczenia w życiu miasta.

Po uroczystym wręczeniu certyfikatów przyszedł czas na przekazanie władzy w mieście na cały październik dojrzałym mieszkańcom Poznania. W imieniu wszystkich seniorów klucze do bram miasta odebrali od Prezydenta Ryszarda Grobelnego państwo Danuta i Zbigniew Koczorscy. Wobec zgromadzonych przyrzekli godnie pełnić władzę w mieście i życzyli wszystkim seniorom zdrowia i wielu wrażeń w nadchodzącym miesiącu. Prezydent przypomniał, że w przeszłości posiadający klucze zdecydowali o tym, co dzieje się w mieście



i podkreślił, że wierzy w odwagę seniorów i ich mądre decyzje. Wyraził także uznanie dla działań edukacyjnych na rzecz seniorów w Poznaniu oraz przekonanie, że impreza będzie się rozwijała w następnych latach.

Po zakończeniu oficjalnej części inauguracji wszyscy zgromadzeni mieli okazję przekonać się o jakiej niespodziance tanecznej mówili przez cały wrzesień Organizatorzy. Akcja „Walc na Starym Rynku” była zwieńczeniem warsztatów tanecznych dla seniorów, przeprowadzonych przez choreografkę Iwonę Pasińską. Kilkadziesiąt senierek, ubranych w chusty nawiązujące kolorem do barw „Senioralnych”, zatańczyło na płycie Rynku odświętnego walca, zapraszając zgromadzonych do wspólnej zabawy. Walca wybraliśmy nieprzypadkowo, ponieważ właśnie w październiku taniec jest tematem kampanii SeniorWFormie, mającej na celu promocję wśród seniorów regularnej aktywności fizycznej.

Podczas inauguracji międzypokoleniowa grupa wolontariuszy CentrumIS rozdała broszury zawierające miesięczny program wydarzeń. Broszury dostępne będą przez cały miesiąc w siedzibie Centrum oraz Centrum Informacji Miejskiej w Tytce seniora. Szczegółowy program miesięcznej imprezy dostępny jest również na stronie internetowej www.centrumis.pl

- MAGDALENA KRYSIŃSKA-SOWA
- FOT. ANETA RZYMYSKIEWICZ

DEBATOWALI, NA TEMAT STAROŚCI

▶ **PONAD 200 UCZESTNIKÓW REPREZENTUJĄCYCH KLUBY SENIORA I UNIwersYTETY TRZECIEGO WIEKU UCZESTNICZYŁO W OGÓLNOPOLSKIEJ KONFERENCJI „GDAŃSKA DEBATA O STAROŚCI”, KTÓRA ODBYŁA SIĘ W GDAŃSKIM DWORZE ARTUSA.**

Organizatorem spotkania był Prezydent Miasta Gdańska, Paweł Adamowicz. Debatę przygotowali i poprowadzili członkowie Rad Seniorów Gdańska i Wrocławia. Honorowy patronat nad obradami objęła małżonka Prezydenta RP, Anna Komorowska. Patronat medialny nad imprezą sprawowała redakcja „Głosu Seniora”.

– Do udziału w konferencji zaprosiliśmy wybitnych specjalistów. Profesor Andreas Hoff, Professor of Social Gerontology w Zittau/Görlitz omówił na wstępie „Społeczne aspekty starzenia się ludności w Europie”. Z kolei profesor Piotr Błędowski ze Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie, prezes Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego, przedstawił referat pt. „Sytuacja osób starszych w świetle badań POL-SENIOR”. Wyniki badań pt. „Gdańska starość. Portret socjologiczny mieszkańców Gdańska w wieku 65+” zaprezentowali dr Piotr Czekanowski i mgr Maciej Brosz z Pracowni Realizacji Badań Socjologicznych Uniwersytetu Gdańskiego – informuje Gabriela Dudziak, pełnomocnik Prezydenta Miasta Gdańska do spraw Seniorów.

– Współorganizatorem konferencji oraz debaty na temat problemów ludzi wcześniej urodzonych była Wrocławska Rada do spraw Seniorów, której przewodniczył



PREZYDENT GDAŃSKA, PAWEŁ ADAMOWICZ

Robert Pawliszko. Celem obrad było przedstawienie wyników badań socjologicznych w skali europejskiej, polskiej i gdańskiej. Spotkanie było też okazją do wspólnego dialogu i wymiany informacji na temat problemów trapiących ludzi „wcześniej urodzonych”. Wzięło w nim udział ponad 200 osób z całej Polski. Reprezentowane były samorządy terytorialne, kluby seniora, rady seniorów, organizacje pozarządowe oraz uniwersytety trzeciego wieku. W ożywionej dyskusji zastanawiano się nad konsekwencjami zmian demograficznych zachodzących w Polsce. Omawiano również metody wspierania inicjatyw powołujących nowe przedstawicielstwa senioralne – dodaje Gabriela Dudziak.

Podczas konferencji wręczono nagrody przyznane w pierwszej edycji konkursu

„Aktywni Seniorzy”, wspólnej inicjatywy Urzędu Miejskiego w Gdańsku oraz Stowarzyszenia Seniorów „Starsi”. Wyróżniono aktywnych seniorów w czterech kategoriach. W kategorii „Projekt – inicjatywa” nagrodę główną otrzymała Straż Miejska w Gdańsku za projekt „Wiem. Znam. Działam – bezpieczny senior”. Ideą realizowanego projektu było podniesienie poziomu bezpieczeństwa seniorów. Nagrodę główną w kategorii Klub Seniora otrzymał Klub Seniora Morena. Mottem klubu jest „Nie możesz zatrzymać żadnego dnia, ale możesz go stracić”. W kategorii Aktywna Seniorka nagrodę główną zdobyła Barbara Kuryłek. Seniorka przez 40 lat pracowała w służbie zdrowia jako pielęgniarka, dziś jako wolontariuszka włącza się w opiekę nad seniorami. Nagroda główna dla Aktywnego Seniora

PROF. PIOTR BŁĘDOWSKI (SZKOŁA GŁÓWNA HANDLOWA, PREZES POLSKIEGO TOWARZYSTWA GERONTOLOGICZNEGO) PODCZAS WYSTĄPIENIA „SYTUACJA OSÓB STARSZYCH W ŚWIETLE BADAŃ POL-SENIOR”



2012 została przyznana Marianowi Całko, członkowi Związku Byłych Więźniów Politycznych w Gdańsku.

– Mam nadzieję, że spotkanie w Gdańsku to początek przyjaźni ludzi, którym zależy na zrobieniu czegoś konkretnego i dobrego dla środowiska senioralnego. Spotkanie to uzmysłowiło mi, że liderzy są w stanie umiejętnie działać na rzecz seniorów. Oczywiście, jeśli tylko stworzy im się dobre warunki tejże działalności i nie przeszkadza w realizacji nowych pomysłów. Spotkanie to było dla mnie osobiście czasem refleksji i inspiracji pod wpływem działań i dokonań seniorów. Cieszymy się wspólnym sukcesem, jakim jest deklaracja współpracy przedstawicieli samorządów – mówi Robert Pawliszko, sekretarz Wrocławskiej Rady ds. Seniorów.

W obliczu demograficznych wyzwań, przez jakimi staje społeczeństwo polskie,



przedstawiciele samorządów senioralnych mogą odegrać znaczącą rolę w zabezpieczeniu potrzeb osób starszych. Dotyczy to głównie spraw socjalnych, zdrowotnych, edukacyjnych oraz upomnienia się o prawa osób starszych. Takie działania mogą przyczynić się do zmiany niekorzystnego wizerunku osób starszych. Powinny też służyć budowaniu długofalowej, wielosektorowej polityki senioralnej. Kreowanie świata przyjaznego wszystkim pokoleniom i wspólne działanie samorządów senioralnych wzmocni pozycję osób starszych w przestrzeni społecznej. W konsekwencji zintensyfikuje również działania na rzecz seniorów.

– Rozesłaliśmy już do wszystkich uczestników spotkania propozycje listu intencyjnego o współpracy, wymianie informacji i doświadczeń. Także ci przedstawiciele, których nie było w Gdańsku, będą mogli przystąpić do tego porozumienia. Dla usprawnienia i uporządkowania tego tematu Wrocławska Rada ds. Seniorów weźmie na siebie kwestie koordynacyjne, do czasu uregulowań kolegialnych. Podpisanie listu jest wyrażeniem woli współpracy ze wszystkimi sygnatariuszami porozumienia. Kierujemy się troską o dobro, godność i bezpieczeństwo rosnącej grupy osób starszych. Dostrzegamy potrzebę zintensyfikowania działań na rzecz budowania polityki senioralnej. Wyrażamy wolę wdrażania sprawdzonych rozwiązań przy



budowaniu struktur Ogólnopolskiego Porozumienia Samorządów Senioralnych. Naszym celem będzie wymiana doświadczeń w zakresie podejmowanych działań na rzecz seniorów w sektorze ochrony zdrowia, pomocy społecznej i edukacji. Będziemy dążyć do popularyzowania innowacyjnych rozwiązań i dobrych praktyk oraz promować pozytywny model starości. Planujemy podejmowanie wspólnych inicjatyw na rzecz poprawy jakości życia seniorów – dodaje Pawliszko.

■ MIŁOSZ SAŁACIŃSKI
– korespondent „Głosu Seniora”

■ FOT. MIŁOSZ SAŁACIŃSKI

II OGÓLNOPOLSKI MARSZ SENIORA W WIELICZCE

ZAMIŁOWANIE DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ ORAZ CHĘĆ WSPÓLNEGO SPĘDZENIA WOLNEGO CZASU ZGROMADZIŁY 29 WRZEŚNIA NA ULICACH WIELICZKI 120 SENIORÓW Z MAŁOPOLSKI I JEJ RUBIEŻY. MIASTO, ZNANE W POLSCE I ŚWIECIE Z KOPALNI SOLI, TYM RAZEM ZWRÓCIŁO NA SIEBIE UWAGĘ WYJĄTKOWĄ AKTYWNOŚCIĄ SENIORÓW.

II Ogólnopolski Marsz Seniora w Wielicze zorganizowany został przez Elżbietę Achinger we współpracy z Urzędem Miasta Wieliczki z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych, przypadającego na 1 października, a jego idea powstała w 2012 r. z inicjatywy Parlamentarnej Grupy Kobiet. To kolejne wydarzenie, po I Małopolskiej Spartakiadzie Seniorów w Kłaju, skierowane do osób w wieku 50+. W Spartakiadzie, która odbyła się w czerwcu tego roku, wzięło udział blisko 200 słuchaczy UTW z całej Małopolski.

W Małopolsce działa obecnie około pięćdziesiąt aktywnie rozwijających się uniwersytetów trzeciego wieku. Od kilku lat posłanka Elżbieta Achinger jest gorącym orędownikiem ich powstawania oraz dynamicznego rozwoju. Współtworzyła placów-

ki w Wielicze i Kłaju, na stałe współpracuje również z kilkunastoma małopolskimi uniwersytetami. W Sejmie pracuje w Parlamentarnym Zespole ds. Osób Starszych oraz Parlamentarnym Zespole ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Za swoją działalność na rzecz seniorów została w tym roku nagrodzona przez „Gazetę Krakowską” tytułem Wpływowej Kobiety Małopolski.

Uczestnicy II Małopolskiego Marsza Seniora przeszli ulicami Wieliczki do Solnego Miasta, gdzie na zwycięzców czekały atrakcyjne nagrody. Pierwszym stu osobom wręczone zostały profesjonalne kije do nordic walking. Spotkanie swoimi występami uświetniła Górnicza Orkiestra Kopalni Soli w Wielicze, która przygrywała także podczas wymarszu. Zawodniczką, która jako pierwsza dotarła na linię mety, okazała się pani Elżbieta Janas, natomiast peleton zakończyła pani Irena Urban. Nagrody wręczone zostały także najstarszym zawodnikom, którymi byli: pan Zbigniew Faryna (84 lata) i pani Maria Batko (76 lat). Podczas części artystycznej wystąpiły panie z zespołu Mirella z Miechowa, a na uczestników czekał pyszny bigos.

■ WERONIKA SURÓWKA



CYLINDRY, MELONIKI, SOMBRA, SŁOMKOWE, FILCOWE I SKÓRZANE, Z KWIATAMI, WSTAŻKAMI I PIÓRKAMI ORAZ ZUPEŁNIE FANTAZYJNE WERSJE TEGO BĄDŹ CO BĄDŹ TRADYCYJNEGO NAKRYCIA GŁOWY PODZIWIĄĆ MOGLI UCZESTNICY I OBSERWATORZY W PRZEMARSZU KAPELUSZOWEGO, KTÓRY ODBYŁ SIĘ 5 LIPCA W BYDGOSZCZY. BYŁA TO JEDNA Z NAJWIĘKSZYCH W KRAJU ULICZNYCH MANIFESTACJI ŚRODOWISK SENIORALNYCH.

Podobne marsze, ale na znacznie mniejszą skalę odbywają się w Warszawie i Wrocławiu. W tym roku po raz pierwszy imprezę połączono z Pierwszymi Juwenaliami Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Imprezę przygotowało Stowarzyszenie z Potrzeby Serca, działające przy Domu Dziennego Pobytu „Senior”, Miejskie Centrum Kultury oraz Bydgoska Rada Seniorów.

– *Zależy nam na tym, aby zmienić wizerunek seniora. Żeby nie kojarzył się z osobą wycofaną i roszczeniową. Starsze osoby często same wykluczają się z życia towarzyskiego. Dlatego musimy się poznawać i na nowo odkrywać swoje możliwości. Do marszu zapraszamy również wszystkich mieszkańców miasta. Jednak przemarsz to tylko jedno z naszych działań. Bardzo aktywnie pracuje u nas Rada Seniorów przy Prezydencie miasta oraz Obywatelska Rada ds. Kultury – mówi Honorata Wilk, prezes Stowarzyszenia z Potrzeby Serca.*

PRZEMARSZ KAPELUSZOWY



Fantazyjne i oryginalne nakrycia głowy przygotowywano od kilku miesięcy. Trasa przemarszu prowadziła z placu Wolności na Wyspę Młyńską. Pochodowi towarzyszyła orkiestra dęta z Koronowa pod wodzą Mirosława Kordowskiego. Z uczestnikami imprezy spotkali się przyozdobieni w wielkie kapelusze prezydent Bydgoszczy Rafał Bruski oraz jego zastępca, Jan Szopiński.

– *Mamy swoje pomysły na to, co zrobić, aby Bydgoszcz była bardziej przyjazna osobom w „trzecim wieku”. Walczymy o zakup tramwajów niskopodłogowych oraz uruchomienie większej liczby łóżek na oddziale geriatrycznym. Chcemy także, aby seniorzy mogli korzystać bezpłatnie z osiedlowych basenów. Wśród naszych postulatów znalazła się między innymi budowa Centrum Seniora w dawnym Teatrze Kameralnym. To idealne miejsce na punkt rehabilitacyjny i doradztwo psychologiczne* – wylicza Ireneusz Frelichowski, przewodniczący Bydgoskiej Rady Seniorów i prezes Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Seniora.

Na Wyspie Młyńskiej nastąpiło uroczyste otwarcie juwenaliów. Przecięcia wstęgi dokonał prezydent miasta wspólnie z przedstawicielami wszystkich bydgoskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Prezydent podziękował seniorom za wspieranie miejskich inicjatyw. Władarz miasta podkreślił jednocześnie znaczenie działających w Bydgoszczy UTW. To dzięki ich szerokiej i ciekawej ofercie programowej, tysiące seniorów mają możliwość pogłębienia swojej wiedzy.

– *W ramach Juwenaliów wystąpiły zespoły z poszczególnych bydgoskich UTW. Na*

scenie mogliśmy podziwiać między innymi chór „BelCanto”, zespoły „Tereja” i „Niespodzianka” oraz kabaret „Nasza Klasa” z Bydgoskiego UTW. Pięknie zaprezentował się kabaret „Galimatias”, który miał swój debiut na miejskiej scenie. Seniorzy z Kazimierzowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku przedstawili dowcipny program „Wesołe jest życie staruszka”. Wystąpił także zespół „Wigor” z Domu Dziennego Pobytu „Senior”. Studenci z UTW przy Uniwersytecie Technologiczno-Przyrodniczym zaprezentowali się w „Tańcach w kręgu” – informuje jedna ze organizatorek Juwenaliów, Zenobia Frelichowska.

W przemarszu uczestniczyli seniorzy reprezentujący działające w Bydgoszczy Uniwersytety Trzeciego Wieku. Kazimierzowski UTW zaprezentował się szczególnie okazale z nowymi banerem „Głosu Seniora” oraz emblematami uczelni. Na wyróżnienie zasługują również reprezentacje UTW działające przy Uniwersytecie Technologiczno-Przyrodniczym oraz przy Wyższej Szkole Gospodarki. Barwnie pre-

zentowały się także grupy z Uniwersytetu Każdego Wieku przy Wyższej Szkole Bankowej raz UTW przy Kujawsko-Pomorskiej Szkole Wyższej.

– *Organizatorzy juwenaliów ogłosili konkurs na najpiękniejszy kapelusz. Wśród nagrodzonych znalazła się Anna Jarocińska z naszego Kazimierzowskiego UTW. Jej nakrycie głowy wyglądało jak ruchoma reklama sklepu warzywnego. Jej kapelusz przyozdobiony był roślinami i kolorowymi szarfami. W koszyku miała warzywa i owoce, po które chętnie sięgały koleżanki. Na juwenaliach pokazaliśmy się pierwszy raz z nowym uczelnianym banerem. Na scenie przed licznie zgromadzoną publicznością zadebiutował nasz kabaret „Galimatias”. Jest się z czego cieszyć – mówi zadowolona przewodnicząca Rady Słuchaczy KUTW, Bożena Sałacińska.*

■ MIŁOSZ SAŁACIŃSKI
– korespondent „Głosu Seniora”

■ FOT. MIŁOSZ SAŁACIŃSKI



W OLSZTYNIE PRZEDSTAWICIELE UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU ZZA WSCHODNIEJ GRANICY SPOTKALI SIĘ Z SENIORAMI Z POLSKI.

NINIEJSZYM ARTYKUŁEM CHCIELIBYŚMY ROZPOCZĄĆ **NOWY CYKL POŚWIĘCONY SYTUACJI UTW NA ŚWIECIE**. W KOLEJNYM NUMERZE OPUBLIKUJEMY TEKST O POLSKIM UTW W WIEDNIU. ZAPRASZAMY INNE UTW I KLUBY SENIORA DZIAŁAJĄCE NA OBCZYŹNIE DO NADSYŁANIA INFORMACJI O SWOJEJ DZIAŁALNOŚCI.

INTEGRACJA PONAD GRANICAMI

▶ **PONAD 100 OSÓB ZZA WSCHODNIEJ GRANICY ORAZ KILKUDZIESIĘCIU PRZEDSTAWICIELI POLSKICH UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU PRZYJECHAŁO DO OLSZTYNA NA VII SPOTKANIA INTEGRACYJNE.**



Uroczysta inauguracja spotkań miała miejsce w Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej. Zebranych seniorów przywitani marszałek Jacek Protas oraz wiceprezydent Olsztyna Halina Zaborowska-Boruch. O celu i idei spotkań mówili na powitanie wicekurator oświaty, Marek Sztera i dyrektor Miejskiego Ośrodka Kultury w Olsztynie, Marek Marcinkowski. Mecenasami i sponsorami VII Spotkań Integracyjnych Polskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku zza Wschodniej Granicy i Krajowych były: Ministerstwo Spraw Zagranicznych, Urząd Marszałkowski w Olsztynie oraz Urząd Miasta Olsztyna.

– Spotkania integracyjne Uniwersytetów Trzeciego Wieku odbywają się nieprzerwanie od 2007 roku. Organizatorami imprezy są Miejski Ośrodek Kultury w Olsztynie i działająca przy nim Akademia Trzeciego Wieku. Z roku na rok w naszych spotkaniach bierze udział coraz więcej seniorów – słuchaczy Akademii i UTW zza wschodniej granicy. W tym roku do Olsztyna przyjechały aż trzy delegacje z Litwy i z Białorusi, dwie z Mołdawii i po jednej z Ukrainy i Łotwy. Z kraju reprezentowane były uniwersytety trzeciego wieku z Warszawy, Poznania, Gorzowa Wielkopolskiego, Łazów, Gliwic, Nowego Sącza, Ornety, Działdowa i Bydgoszczy – in-

formuje **Aldona Bagińska**, wiceprezes ds. organizacyjnych ATW w Olsztynie

– *Celem naszych spotkań jest międzynarodowa integracja. Słuchacze polskich UTW mają okazję wymienić poglądy z seniorami reprezentującymi uniwersytety trzeciego wieku działające za naszą wschodnią granicą. Oni przyjeżdżają do nas, aby podzielić się doświadczeniami związanymi z funkcjonowaniem swoich placówek. Nasi rodacy studiujący na UTW za wschodnią granicą mają głównie kłopoty z pozyskaniem wykładowców, nieregularnymi kontaktami z krajem oraz przede wszystkim trudności finansowe i lokalowe. W czasie kilkudniowych spotkań jest czas na wymianę doświadczeń. Przy okazji nawiązujemy bliskie kontakty, które później owocują rewizytami w ich krajach. Dzięki tak rozumianej aktywności nie mamy czasu na nudę na emeryturze – mówi **Michał Kłębukowski**, członek zarządu ATW w Olsztynie.*

– *Byłam na wycieczce na Litwie. Tam spotkałam się z Polakami. Szczególnie miło wspominam patriotyczny występ zespołu „Turgielanki”. Mieszkałam w Turgielach, w domu członków zespołu. Warunki mieszkaniowe były skromne. Jednak ciepłe rodzinne rekompensowało niedostatki hostelowe. W Olsztynie spotkałam przedstawicieli UTW*

*z całej ściany wschodniej, od Estonii po Mołdawię. Poznałam ludzi skromnych, cichych, pokornych i bogobojnych. Na pierwszy rzut oka sprawiali wrażenie zastraszonych i smutnych. W czasie posiłków w stołówce było cicho. Każdy spożywał swoje porcje w milczeniu. Nikt nie miał jakichkolwiek zastrzeżeń co do noclegów, menu, jakości potraw lub programu spotkań – wspomina swój pobyt **Bożena Sałacińska** z Kazimierzowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Bydgoszczy*

– *Miałam możliwość porozmawiania z jednym z przedstawicieli UTW z Litwy – dodaje Sałacińska. Mówiliśmy o Polsce, Olsztynie i o tematach poruszanych na zjeździe. Z jego wypowiedzi wynikało, że zarówno mój rozmówca, jak i jego koleżanki i koledzy są zauroczeni naszym krajem. Nie był to jego pierwszy pobyt w ojczyźnie „trzeciego pokolenia”. Odważyłam się go zapytać, dlaczego wszyscy jego rodacy, którzy przyjechali na zjazd, są tacy smutni i jakby przerażeni. Nie widać u nich radości przeżywania tego, co widzą i co ich urzeka. W odpowiedzi usłyszałam: Kochaniutka! Z czego mamy być zadowoleni? U nas jest jeszcze gorzej jak u was. Gdyby nie ósmy krzyżyk na karku i więzy rodzinne, dawno bym się przeprowadził do Polski. Na Litwie Polakom żyje się naprawdę*

ciężko. Pracowałem 60 lat w oświacie. Mam bardzo „wysoką” jak na nasze standardy emeryturę. Moja żona również. W przeliczeniu na polskie pieniądze otrzymuję około 1200 zł miesięcznie, żona nieco mniej. Połączone finanse pozwalają nam na skromne życie bez większych problemów finansowych. Większość moich rodaków otrzymuje emerytury w wysokości od 600 do 800 zł. Na nic im nie wystarcza. Kilkudniowy wyjazd do kraju jest dla nas niezwykle kosztowny i rujnuje nasze domowe budżety – mówi ze smutkiem w głosie Adam z Litwy (imię zmienione).

– W latach ubiegłych otrzymywaliśmy na działalność naszego UTW dofinansowanie z budżetu Senatu RP. Teraz „opiekuje” się nami Ministerstwo Spraw Zagranicznych. W dobie kryzysu gospodarczego obciążono nas środki finansowe. Tracimy to, co wywalczyliśmy przez lata. Nasza młodzież chodzi do polskich szkół. Egzaminy maturalne musi zdać w języku kraju, w którym mieszkamy. Oni nie są do tego przygotowani. Problem rozwiązujemy w ten sposób, że nasi abiturienti przyjeżdżają do Polski na egzaminy maturalne. Z tym rozwiązaniem wiążą się też problemy wynikające z różnic programowych. Dodatkowy kłopot to koszty takiego wyjazdu – dodaje Adam.

– W programie zjazdu integracyjnego było również ognisko. Znowu zobaczyłam ludzi smutnych, bez werwy i radości. Do śpiewu zachęcała ich skrzypaczka. Jej podkład muzyczny wyzwał chóralskie śpiewy. Byłam zaskoczona, że nie było jak u nas pieśni biesiadnych. Śpiewano głównie pieśni wojskowe i wojenne! Nie miałam śmiałości zapytać, skąd taki repertuar. Po ognisku przyszła do naszego pokoju Ewa (imię zmienione) z Denyburga. Długo wspominać będę tę rozmowę. Kobieta ze łzami w oczach wspominała swoje smutne dzieciństwo. Gdy miała cztery lata, władza radziecka uznała jej ojca za wroga



ZSRR. Został skazany na 7 lat do ciężkiego obozu pracy. Po odsiedzeniu wyroku w Wroklucie, skierowany został na 5 lat przymusowej pracy w Polsce. Ojca zobaczyła ponownie dopiero po 12 latach. Ewa mówi, że tak długo na niego czekała, że kiedy wrócił, wydawał się jej obcym człowiekiem. Nie potrafiła powiedzieć „tato”. Miała świadomość utraconego dzieciństwa. Rozmowa była niezwykle dla mnie ciekawa. Dalsze tragiczne losy mojej rozmówczyni byłyby świetnym materiałem na scenariusz filmowy. Zapytałam, czy spisuje swoje losy i czy ma rodzinną kronikę. W odpowiedzi usłyszałam, że podobne historie przeżyła większość Polaków zamieszkujących na terenach przyłączonych do Kraju Rad. Uświadomiłam Ewie to, że te historie trzeba uchronić od zapomnienia – dodaje Sałacińska.

– Program tegorocznego spotkania był bardzo bogaty. Pierwszego dnia uczestnicy zjazdu mieli okazję obejrzenia w Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej retransmisji z Metropolitan Opera w Nowym Jorku opery „Burza”. Następnego dnia rozpoczął się od pasjonującego wykładu na temat życia Mikołaja Kopernika, który wygłosił prof. Stanisław Achremczyk. Po wykładzie wystąpił ze swoim najnowszym programem nasz uczelniany kabaret. Wieczorem pomimo nie najlepszej pogody wszyscy seniorzy spotkali się na ognisku w Ośrodku Jeździeckim UWM. Trzeci dzień poświęcony był na zwiedzanie Torunia i Ciechocinka. Spotkania Integracyjne zakończyły się czwartego dnia wieczorkiem pożegnalnym w ośrodku „Leśne Wrota” koło Klewek – dodaje Aldona Bagińska.

■ MIŁOSZ SAŁACIŃSKI
– korespondent „Głosu Seniora”

■ FOT. MIŁOSZ SAŁACIŃSKI

POLSKIE UNIWERSYTETY TRZECIEGO WIEKU DZIAŁAJĄCE ZA WSCHODNIĄ GRANICĄ

Pierwsze Polskie UTW za wschodnią granicą powstały jako filie Mokotowskiego UTW. Obecnie większość z nich funkcjonuje samodzielnie.

1. **Lwowski UTW przy Towarzystwie Kultury Polskiej Ziemi Lwowskiej we Lwowie.** Rok założenia: 1994. Liczba słuchaczy: 180. Prezes: Ewelina Hrycaj-Małańcz.
2. **UTW przy Polskiej Macierzy Szkolnej w Grodnie.** Istnieje ponad 12 lat. Liczba słuchaczy: 135. Rektor: Barbara Fustoczenk.
3. **UTW przy Związku Polaków na Białorusi w Grodnie.** Istnieje od 5 lat. Liczba słuchaczy: 110. Kierownik: Stanisław Poczobutt, przewodniczący: Kazimierz Rasilewicz.
4. **UTW przy Polskiej Macierzy Szkolnej w Brześciu.** Istnieje od 12 lat. Liczba słuchaczy: ok. 40. Prezes: Eugenia Sereżyńska.
5. **Polonijny UTW w Bielskach.** Rok założenia: 2007. Liczba słuchaczy: 38. Kierownik: Larysa Iwasina-Zawadzka.
6. **Mołdawski UTW w Kiszyniowie.** Rok założenia: 2009. Liczba słuchaczy: 40. Prezes: Helena Maksimum.
7. **Akademia Trzeciego Wieku przy Związku Polaków na Litwie w Wilnie.** Rok założenia: 2010. Liczba słuchaczy: 45. Prezes: Jerzy Grygorowicz.
8. **Polski UTW w Sołecznicach.** Data założenia: 15.01.2011. Liczba słuchaczy: 82. Prezes: Antoni Edward Jankowski.
9. **UTW w Kłajpedzie.** Rok założenia: 2010. Liczba słuchaczy: ok. 40. Prezes: Czesław Żotkiewicz.
10. **UTW przy Stowarzyszeniu Polaków Kiejdan w Kiejdanach.** Rok założenia: 2010. Liczba słuchaczy: 30. Prezes: Irena Duchowska.



TESTAMENTY

FORMA TESTAMENTU


**ŁATAŁA
I WSPÓLNICY**

CZĘŚĆ I

► **KWESTIA ROZDYSPOWANIA MAJĄTKIEM W TESTAMENCIE STANOWI DELIKATNĄ MATERIE, Z KTÓRĄ RACZEJ NIEŁATWO SIĘ ZMIERZYĆ. NIE WARTO JEDNAK OMIJAĆ TYCH PROBLEMÓW. WARTO PAMIĘTAĆ, ŻE UREGULOWANIE TYCH ZAGADNIENI MOŻE UWOLNIĆ OD WIELU PROBLEMÓW POTENCJALNYCH SPADKOBIERCÓW. ZYSKUJĄ ONI DZIĘKI TEMU PEWNOŚĆ, CO UZYSKAJĄ ZE SPADKU. POZWALA IM TO OPRACOWAĆ EWENTUALNE PLANY EKONOMICZNE, ZAŚ SZACUNEK DO WOLI ZMARŁEGO ZAPOBIEGA POWSTAWANIU KONFLIKTÓW POWSTAJĄCYCH PRZY PODZIALE SPADKU.**

Oczywiście, testator nie ma obowiązku ujawniać spadkobiercom treści testamentu, jeśli z jakichś przyczyn uzna, że nie jest to wskazane. Prawo spadkowe zawiera wiele narzędzi, które umożliwiają spadkodawcy zabezpieczenie interesu osób szczególnie dla niego ważnych, niekoniecznie należących do grona spadkobierców ustawowych, czyli kręgu jego bliskiej rodziny. Spadkobiercy mogą oczywiście próbować podważać prawdziwość testamentu lub zgłaszać roszczenia o zachówek, jednak co do zasady sporządzenie testamentu zwiększa pewność obrotu prawnego i jego sporządzenie jest niemal zawsze dobrym posunięciem. Rozporządzenie testamentowe można w każdym momencie zmienić, aktualny bowiem jest ostatni sporządzony testament.

Rozróżniamy kilka form dla samego sporządzenia testamentu. Testament można sporządzić w zwykłej formie pi-

semnej, opatrzyć go datą i podpisem. Taki testament nosi też nazwę testamentu holograficznego. Należy pamiętać, że w takiej sytuacji cały testament musi zostać sporządzony własnoręcznie, nie jest dopuszczalne złożenie jedynie podpisu pod wydrukiem komputerowym lub maszynowym obejmującym treść testamentu. Jest to niewątpliwie najtańsza i najprostsza forma sporządzenia testamentu, ale bywa łatwiejsza do podważenia.

Testament można również sporządzić u notariusza w formie aktu notarialnego, z uwagi na obawę przed próbami ewen-

tualnego podważenia testamentów sporządzanych w zwykłej formie pisemnej, co rzeczywiście często ma miejsce. W powszechnej świadomości panuje przekonanie, że ze sporządzeniem testamentu u notariusza związane są znaczne koszty. Nie jest to prawdą. Opłaty notarialne za sporządzenie najprostszego testamentu wynoszą już kilkadziesiąt złotych. Notariusz może też udzielić cennych wskazówek w zakresie poszczególnych zapisów testamentowych i prawa spadkowego.

Spadkodawca może także sporządzić testament w ten sposób, że w obecności



FOT. FOTOLIA/© GINA SANDERS

dwóch świadków oświadczy swoją ostatnią wolę ustnie wobec wójta (burmistrza, prezydenta miasta), starosty, marszałka województwa, sekretarza powiatu albo gminy lub kierownika urzędu stanu cywilnego. Oświadczenie spadkodawcy spisyje się w protokole z podaniem daty. Protokół powinien być podpisany przez spadkodawcę, osobę, wobec której wola została oświadczona, oraz przez świadków. Jeżeli spadkodawca nie może podpisać protokołu, to należy zaznaczyć w protokole ze wskazaniem przyczyny.

Wyróżniamy także testamenty szczególne: testament ustny szczególny, podrzędny i wojskowy. Warto pamiętać o ich istnieniu. Są to testamenty, jak sama nazwa wskazuje, sporządzane w szczególnych okolicznościach. Testament w formie ustnej szczególnej można sporządzić w razie obawy rychłej śmierci spadkodawcy albo takiej okoliczności, kiedy zachowanie zwykłej formy testamentu jest niemożliwe lub bardzo utrudnione. Spadkodawca wówczas może oświadczyć swoją wolę ustnie przy jednoczesnej obecności co najmniej trzech świadków. Weryfikacja i stwierdzenie ważności testamentu ustnego szczególnego następuje w ten sposób, że jeden ze świadków albo osoba trzecia spisze oświadczenie spadkodawcy przed upływem roku od jego złożenia, z podaniem miejsca i daty oświadczenia oraz miejsca i daty sporządzenia pisma, a pismo to podpiszą spadkodawca i dwaj świadkowie albo wszyscy świadkowie. W wypadku gdy treść testamentu ustnego nie została w powyższy sposób stwierdzona, można ją w ciągu sześciu miesięcy od dnia śmierci testatora stwierdzić przez zgodne zeznania świadków złożone przed sądem. Jeżeli przesłuchanie jednego ze świadków nie jest możliwe lub napotyka trudne do przezwyciężenia przeszkody, sąd może poprzestać na zgodnych zeznaniach dwóch świadków.

Pod pojęciem testamentu podrzędnego rozumiemy testament sporządzony podczas podróży na polskim statku morskim lub

powietrznym. Dopuszczalne jest wówczas sporządzenie testamentu przed dowódcą statku lub jego zastępcą w ten sposób, że spadkodawca oświadcza swą wolę w obecności dwóch świadków; dowódca statku lub jego zastępca spisuje wolę spadkodawcy, podając datę, i pismo to w obecności świadków odczytuje się spadkodawcy, po czym pismo podpisują spadkodawca, świadkowie oraz dowódca lub jego zastępca. Jeżeli spadkodawca nie może podpisać pisma, należy w piśmie podać przyczynę braku podpisu.

Jeżeli zachowanie tej formy nie jest możliwe, można sporządzić testament ustny. Szczególną formę testamentów wojskowych określa rozporządzenie Ministra Obrony Narodowej. Warto pamiętać, że testament szczególny traci moc z upływem sześciu miesięcy od ustania okoliczności, które uzasadniały niezachowanie formy testamentu zwykłego, chyba że spadkodawca zmarł przed upływem tego terminu.

Każdy testament może zawierać rozrządzenia tylko jednego spadkodawcy. Zatem nie jest możliwe sporządzenie testamentu przykładowo wspólnie przez małżonków. Sporządzić i odwołać testament może tylko osoba mająca pełną zdolność do czynności prawnych. Zgodnie z przepisami kodeksu cywilnego testament jest nieważny, jeżeli został sporządzony:

- 1) w stanie wyłączającym świadome albo swobodne powzięcie decyzji i wyrażenie woli;
- 2) pod wpływem błędu uzasadniającego przypuszczenie, że gdyby spadkodawca nie działał pod wpływem błędu, nie sporządziłby testamentu tej treści;
- 3) pod wpływem groźby.

Na nieważność testamentu z powyższych przyczyn nie można się powołać po upływie trzech lat od dnia, w którym osoba mająca w tym interes dowiedziała się o przyczynie ewentualnej nieważności, a w każdym razie po upływie dziesięciu lat od otwarcia spadku. Można w tym miejscu dodać, że na stan wyłączający swobodne powzięcie decyzji i wyrażenie woli może być uzasadniony także przyczyną zewnętrzną

w postaci przymusu ekonomicznego, pod jakim znajduje się testator.

Jeżeli spadkodawca sporządził nowy testament, nie zaznaczając w nim, że poprzedni odwołuje, ulegają odwołaniu tylko te postanowienia poprzedniego testamentu, których nie można pogodzić z treścią nowego testamentu.

Prawo wprowadza także ograniczenia co do osób mogących być świadkami przy sporządzaniu testamentu. Nie może być świadkiem osoba, która nie ma pełnej zdolności do czynności prawnych, niewidomy, głuchy lub niemy, kto nie może czytać i pisać, kto nie włada językiem, w którym spadkodawca sporządza testament, jak również osoba skazana prawomocnie wyrokiem sądowym za fałszywe zeznania. Nie może być świadkiem przy sporządzaniu testamentu osoba, dla której w testamencie została przewidziana korzyść. Nie mogą być również świadkami małżonek tej osoby, jej krewni lub powinowaci pierwszego i drugiego stopnia oraz osoby pozostające z nią w stosunku przysposobienia. Jeżeli świadkiem była jednak taka osoba, nieważne jest postanowienie, które przysparza korzyści jej, jej małżonkowi, krewnym lub powinowatym pierwszego lub drugiego stopnia albo osobie pozostającej z nią w stosunku przysposobienia. Jednakże gdy z treści testamentu lub z okoliczności wynika, że bez nieważnego postanowienia spadkodawca nie sporządziłby testamentu danej treści, nieważny jest cały testament.

W kolejnym artykule będzie mowa więcej o treści samego testamentu i zawieranych w nim postanowieniach testatora.



■ PAULINA LEDWOŃ,
Kancelaria
Łańcuch i Wspólnicy

PROTETYKA STOMATOLOGICZNA

▶ **WIEK XXI PRZYNOSI REWELACYJNE POSTĘPY W WIELU ASPEKTACH ŻYCIA. NA NASZYCH OCZACH NIEMAL WSZYSTKO SIĘ ZMIENIA. MEDYCINA, PODOBNIIE JAK INFORMATYKA, CZYNI NAJWIĘKSZE POSTĘPY WE WSZYSTKICH DZIEDZINACH, SZCZEGÓLNIIE STOMATOLOGII. JEST TO NA TYLE OCZYWISTE, ŻE NASZĄ MEDYCYNĘ OD UBIEGŁOWIECZNEJ DZIELI CAŁA EPOKA. UDOWADNIAĆ TEGO NIE TRZEBA. O PROBLEMACH I MOŻLIWOŚCIACH WSPÓŁCZESNEJ PROTETYKI STOMATOLOGICZNEJ ROZMAWIAMY Z LEK. DENT. MACIEJEM CABANEM.**



LEK. MED. MACIEJ CABAN

Lekarz dentysta, absolwent Wydziału Lekarskiego, Oddział Stomatologiczny, Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego. Specjalizuje się w protetyce, zarówno konwencjonalnej, jak i implantoprotetyce.

Współtwórca Aesthetica Dermadent Profesjonalne Studio Stomatologii. Konsultant ds. protetyki Centrum Stomatologicznego Albusdent.

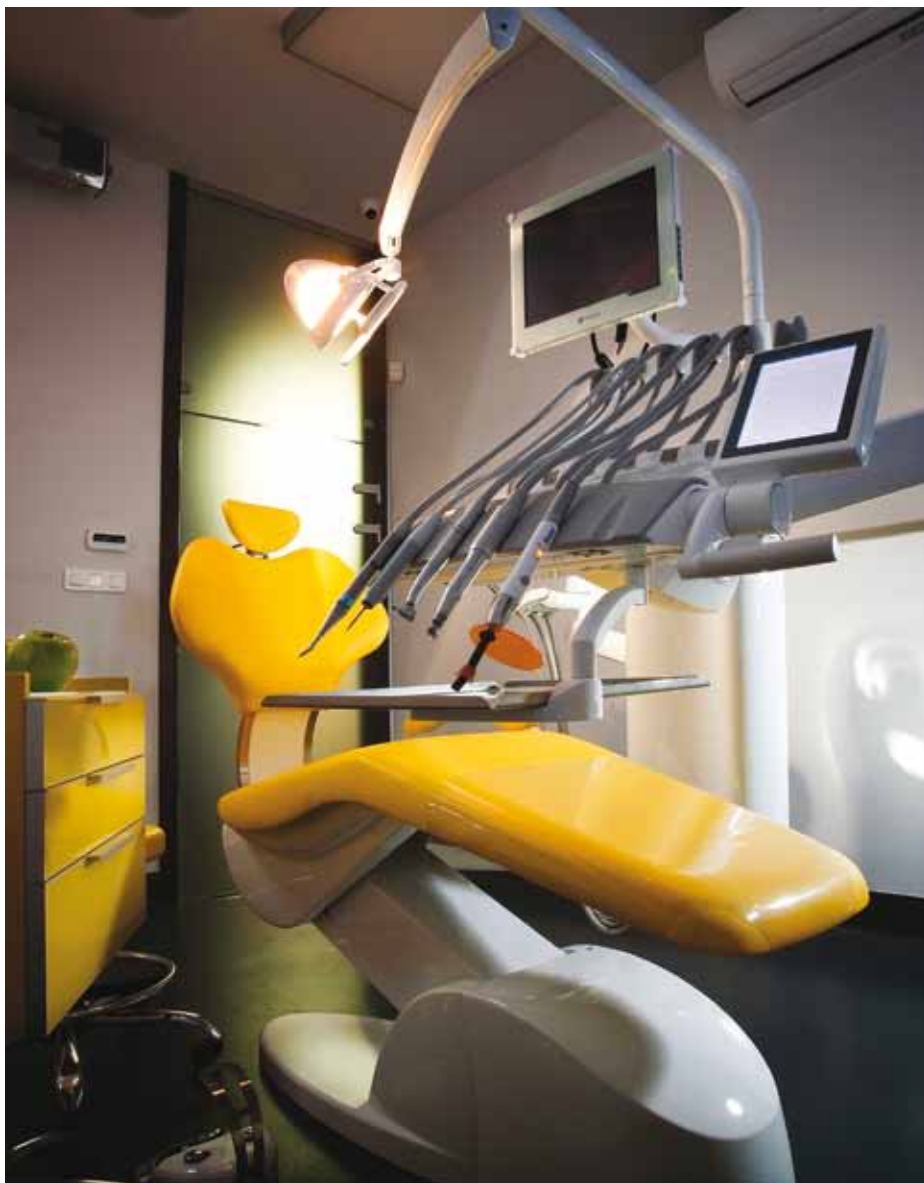
Zmieniło się wyposażenie gabinetów i klinik stomatologicznych.

Polski rynek medyczny po okresach przemian w latach 90. ubiegłego stulecia został otwarty dla wielu światowych firm produkujących nowoczesną aparaturę i preparaty medyczne. Firmy te, konkurując ze sobą, podnoszą jakość oferowanego sprzętu, jego funkcjonalność i dostępność. Dzięki temu do Polski dotarły materiały i oprzyrządowanie dostępne na całym świecie. To spowodowało przeskok w jakości pracy oraz jej efektach tak odczuwalnych i widocznych dla pacjenta.

Doszła informatyka i komputery...

Informatyka w obecnym stuleciu odnotowała ogromny postęp, to dzięki niemu przeniknęła do pozostałych dziedzin nauki, dominując je, zmieniając profil, ale również potęgując i dynamizując ich rozwój. Tak jest w przypadku medycyny ogólnej, tak też jest w przypadku stomatologii.

Systemy komputerowe pozwalają przede wszystkim na polepszenie diagnostyki pacjentów. Jak wiadomo, prawidłowo postawiona diagnoza warunkuje prawidłowość procesu leczenia i jego skuteczność. Mówimy tu przede wszystkim o metodach obrazowania, czyli popularnych „zdjęciach rentgenowskich”. To dzięki komputerom do



historii przeszły zdjęcia na „kliszy”, które to wymagały dużej dawki promieniowania, chemicznych odczynników i czasu pacjenta na uzyskanie takiego zdjęcia. Obecnie wykorzystujemy czujniki cyfrowe RVG, których dawka promieniowania stanowi 1/14 dawki dla zdjęć konwencjonalnych. Dodatkową zaletą jest to, iż wynik jest natychmiast widoczny na ekranie komputera. Podobnie jest z tomografią komputerową, która jest obecnie coraz częściej i chętniej wykorzystywana w stomatologii, a medycyna ogólna już nie jest w stanie się bez niej obejść.

Porozmawiajmy o przyszłości. Czy komórki macierzyste dokonają kolejnej rewolucji w stomatologii?

Komórka macierzysta jest wszechmocna. Z niej może powstać praktycznie każda dowolna tkanka w naszych organizmach, niezbędna w tworzeniu fragmentów skóry, utraconych tkanek zęba, lub mnogich braków zębowych. Jak to będzie wyglądało w praktyce i czasie, trudno przewidzieć. Opinie na ten temat są rozbieżne. Jedni są za, inni przeciw. Wiemy, że największe światowe koncerny medyczne i farmaceutyczne z wielką uwagą i w napięciu czekają na zielone światło, ponieważ wierzą, że dzięki komórkom dokona się epokowy skok w dziejach medycyny. Sam proces leczenia będzie podlegał gradacji. W pierwszej kolejności objęci zostaną pacjenci z utraconymi lub uszkodzonymi fragmentami ciała. Po wypadkach komunikacyjnych, zdarzeniach wojennych lub zniszczeniach narządów przez nowotwory. Takie osoby będą priorytetowe, ponieważ ich ubytki są trudniejsze do odtworzenia niż skóra czy zęby. Jest jeszcze inny problem – kto będzie miał prawo do takiego leczenia. Czy tylko kliniki, z pakietem państwowym i silnym zapleczem finansowym w postaci sponsorów? Jest to ciągle odległa przyszłość i na pewno dynamicznie rozwijająca się dziedzina medycyny. Jako lekarz nie spodziewam się, że będę miał w swojej praktyce z tym do czynienia.

Skoro jest tak dobrze z aparaturą, materiałami, jakością zabiegów stomatologicznych, to dlaczego Polacy – według statystyk – mają zepsute zęby?

Odpowiedź na to pytanie jest wieloczynnikowa. Składają się na nią m.in. takie przyczyny jak brak czasu związany z dynamicznym trybem życia, poświęconym pracy. Brak świadomości, że chore zęby to nie tylko problem estetyki, czy też prawidłowego odżywiania, ale problem ogólnozdrowotny. Równoczesnym powodem bardzo często jest także brak finansów, a jak wiemy, nie wszystkie potrzeby pacjenta jest w stanie zabezpieczyć publiczna opieka stomatologiczna.

Nawet uczniów ostatnio atakuje próchnica i mają coraz większe ubytki w uzębieniu.

Sytuacja w grupach młodzieżowych, szczególnie wśród dzieci, jest niezwykle trudna do ujednoczenia. Można statystycznie powiedzieć, że w grupie 10-latków, tyle a tyle procent ma próchnicę. Zgoda. Tylko kto za to odpowiada? Przecież dzieci same nie dbają o swoje zęby, odpowiedzialni za to są ich rodzice. Robiliśmy kiedyś takie regularne przeglądy w szkołach, które – według mnie – były potrzebne. Informacje o stanie uzębienia wpisywano do karty ucznia. W uzasadnionych przypadkach zawiadamiano rodziców o potrzebie leczenia zębów dziecka. Takie kontrole były raz na kwartał. Proszę mi wierzyć, że tylko niewielu rodziców to frapowało, nawet kiedy problem był z jednym zębem, od którego rozpoczynało się postępujące niszczenie uzębienia i jamy ustnej. Znam sytuacje, kiedy zęby mleczne dziecka w ogóle nie interesują rodziców.

Z mojej obserwacji wynika, że rodzice są często mocno zabiegani i nie mają czasu na zajmowanie się dziećmi. Chciałbym w tym miejscu zaapelować do babć i dziadków, żeby więcej uwagi poświęcali problemom zdrowotnym swoich wnuków, bo to jest bardzo ważne dla ich przyszłości. Wszelkie zaniedbania w okresie rozwojowym dziecka dotyczące; wzroku, słuchu, mowy i stanu uzębienia pozostawiają problemy na resztę życia.

Ostatnio posłowie apelowali o przywrócenie gabinetów stomatologicznych w szkołach.

Gdyby to ode mnie zależało miałbym – z ekonomicznego i zdrowotnego punktu widzenia – lepszą propozycję, o wiele tań-

ZALECENIA MEDYCZNE DR. MACIEJA CABANA

Zadbajmy o systematyczność w badaniach diagnostycznych. Jeżeli jeździmy co roku na przegląd techniczny ze swoim samochodem, to identycznie powinniśmy badać swoje uzębienie.

Jeżeli boli żywy ząb, trzeba go zdiagnozować, ponieważ ból oznacza, że prawdopodobnie jest stan zapalny.

W protetyce nie wolno ignorować żadnych objawów. Nie można czekać, że defekt samoczynnie ustąpi.

Pamiętajmy, że protezy, **korony, wypełnienia nie są wieczne i trzeba je wymieniać.** Po latach eksploatacji nawet najlepsza i najdroższa korona czy też proteza ruchoma – po prostu się „zużywa”.

Pamiętajmy, że **łatwiej jest zapobiegać niż leczyć.**



szą i skuteczniejszą. Zaczniemy od kosztów. Utrzymanie gabinetu na przyzwoitym poziomie stanowi spory wydatek, na jaki żadnej polskiej szkoły obecnie nie stać. Do tego dochodzą koszty osobowe i materiałowe. Czy jest lepsze wyjście? Wszystkie polskie miasta i gminy mają nowoczesnie wyposażone przychodnie i prywatne gabinety stomatologiczne. O umówionej godzinie uczniowie z danej klasy zgłaszają się na badanie do wybranej przychodni. W następnej kolejności indywidualnie przystępują – według harmonogramu – do leczenia. Taki system gwarantowałby skuteczną profilaktykę, systematyczną kontrolę uzębienia, terapię i jest najtańszy z możliwych. Reasumując – szkolne gabinety stomatologiczne są już przeżytkiem. Forsowanie przez polityków przestarzałego modelu mija się z celem, bo jest za drogie i nieskuteczne.

Co oznacza ból zęba?

Ból sensu stricte jest dla organizmu swoją wiadomością, że w danym narządzie doszło do zmian chorobowych, jest wspaniałym informatorem, który wymusza działania ratunkowe. Ból stanowi jedną z metod diagnostycznych, którą posługujemy się my – znawcy bólu, lekarze. Dlatego nie bez powodu pacjenci są zasypany pytaniem o charakter bólu, czas trwania czy też bodźce, które go wywołują.

Pamiętajmy jednak, że brak bólu nie jest równoznaczny z pełnią zdrowia, tak jest np. z nowotworami. W pierwszej fazie choroby, w ogóle nie dają żadnych oznak, jeśli boli, to jest już zwykle za późno.

Co powinien zrobić przeciętny Kowalski, kiedy odczuwa ból?

Powinien zgłosić się do lekarza.

Przejdźmy do głównego tematu. Nasze społeczeństwo się starzeje. Ostatnio coraz większy nacisk kładzie się na leczenie protetyczne. Czym zajmuje się protetyka stomatologiczna?

Protetyka jest dziedziną stomatologii, która zajmuje się rekonstruowaniem utraconych tkanek, narządów lub ich funkcji. W obrębie protetyki stomatologicznej wy-

stępują narządy żucia i mowy, czyli układ stomatognatyczny. Każdego pacjenta, który do mnie przychodzi, muszę dokładnie zdiagnozować i – w zależności od warunków anatomicznych – określić cały wachlarz możliwości leczenia. W zależności od topografii braków oraz oczekiwań pacjenta, z jakimi mamy do czynienia, możemy planować różne rozwiązania, począwszy od protez ruchomych, przez mosty protetyczne na zębach własnych, aż na uzupełnieniach implantoprotetycznych kończąc.

Czy można określić kryteria skutecznego leczenia i jak trafić do dobrego lekarza?

Głównym kryterium skutecznego leczenia stomatologicznego jest dobra informacja i dobra relacja pomiędzy lekarzem i pacjentem. Jako student Collegium Medicum UJ cierpiełem na syndrom „studenta trzeciego roku”. Jest to zespół objawów powszechnie występujący na wydziałach medycznych po wykładach z patomorfologii, prezentujących wszystkie jednostki chorobowe człowieka. Po zajęciach okazało się, że u większości studentów występują objawy omawianych chorób. Po kolejnych zajęciach z nowymi objawami zgłaszałem się do lekarza, który był przyjacielem mojego nieżyjącego już wtedy ojca, kierownika krakowskiej Kliniki Chorób Zakaźnych. Badał mnie, wysyłał na diagnostykę, ale najczęściej ze mną rozmawiał. Po każdej wizycie wracało dobre samopoczucie i znikał objaw domniemanej choroby.

Zapamiętaj sobie na całe życie – mówił na pożegnanie – że jeżeli pacjent wychodząc z gabinetu, bez względu na stosowane zabiegi, lepiej się czuje, to znaczy, że trafił na dobrego lekarza.

Od tej pory, przez całe swoje życie zawodowe, mam to na uwadze. Zawsze staram się nawiązać dobre relacje z pacjentem. Szczegółowo objaśniam mu, na czym polega zabieg, przedstawiam wszystkie możliwe, rozsądne rozwiązania i staram się spełnić jego oczekiwania. Diagnostykę każdy lekarz analizuje i omawia inaczej. Jeden zaleca badania komputerowe, inny dysponuje różnego rodzaju modelami, publika-

cjami przeznaczonymi dla pacjentów, które w schematyczny sposób pokazują, czym jest korona, proteza, implant, wkład koronowo-korzeniowy.

Można też wykorzystać przygotowane przez technika prace pokazowe do prezentacji tej skomplikowanej terminologii na modelach. Sposobów dotarcia do pacjenta jest cała gama. Można to porównać do sytuacji na stole bilardowym. Ilu pacjentów, ile sytuacji, tyle możliwości.

Skąd pochodzą Pana pacjenci?

Najczęściej trafiają do mnie ludzie z polecenia znajomego, sąsiada, przyjaciela, którego etap odzyskiwania uzębienia mają już za sobą. Powiem więcej, metoda z ust do ust, jest sprawdzoną i najskuteczniejszą formą reklamy. Na pewno nie telewizja, radio i internet. Na te reklamy jesteśmy już mocno uodpornieni.

Jak jest z odpłatnością za protezy. Dotyczy to w większości emerytów. Pacjent z dwoma, lub kilkoma zdrowymi zębami za protezy szkieletowe musi słono płacić. Pacjent bezzębny – w ramach refundacji NFZ – dostaje zwykle protezy za darmo.

Nasze Państwo zabezpiecza jedynie minimum, jeśli chodzi o opiekę stomatologiczną swoich obywateli. Powód jest bardzo prozaiczny – brak funduszy.

Dlatego proste protezy akrylowe emeryt może sobie zafundować bezpłatnie raz na 5 lat, a za szkieletowe musi płacić.

Pacjent ze średnią zawartością portfela ma większe możliwości?

Pacjent dysponujący odpowiednimi funduszami może iść do dobrej kliniki i po konsultacjach będzie wiedział, jakie zabiegi powinien zrobić i ile za nie zapłaci. Biedniejszy trafi do przychodni. Ci, którzy dysponują środkami, często nie mają pojęcia, na co się decydować. Najczęściej zgłaszają się po protezy. W trakcie konsultacji i po



rozmowach okazuje się, że inne rozwiązania protetyczne są w zasięgu ich możliwości. Na przykład zrobienie protezy na implantach. Wymaga to fachowej wiedzy i rzetelnego podejścia lekarza.

Nie każdego stać na implanty.

Tak było do niedawna. Ostatnio zrosła się ogromna konkurencja na rynku. Światowi liderzy i wiodące firmy implantologiczne zostały zaatakowane przez całą masę niewielkich producentów, bardzo dobrych kopii systemów implantologicznych, które się sprawdziły. Drobni wytwórcy nie mają ośrodków badawczych i nie wydają pieniędzy na badania kolejnych innowacyjnych systemów. Ograniczają się do wykonywania sprawdzonych rozwiązań z maksymalnie ograniczoną ilością komponentów, dzięki czemu swoje wyroby sprzedają wielokrotnie taniej niż koncerny. Produkty zostały dopuszczone do kontaktu z pacjentem, posiadają gwarancję na dożywnie użytkowanie, zyskały wymagane polskie normy, nie odbiegają jakością od fabrycznych, więc sytuacja jest unormowana. W przypadku polskiego pacjenta zaistniała kolejna możliwość poprawy uzębienia, komfortu psychicznego i podniesienia jakości życia, przy znacznie obniżonych kosztach.

Powszechnie używane protezy są dużo tańsze.

Protezy ruchome stanowią nadal jedne z najczęściej stosowanych produktów w protetyce stomatologicznej. Od dawna na polskim rynku protezowym króluje akryl, który niestety jest materiałem posiadającym szereg wad. Obecnie coraz częściej w protetyce wykorzystywany jest nylon i acetal. Niemniej jednak protezy

nylonowe przy braku uzębienia są bezużyteczne.

Jak najlepiej pielęgnować protezy i jak dbać o higienę jamy ustnej?

Preparaty stosowane powszechnie do higieny jamy ustnej mają podłoże chemiczne. Osobiście nie jestem ich przeciwnikiem, jednakże ludziom często się wydaje, że taki preparat pomaga, bo pachnie, poprawia samopoczucie. Rzeczywistość jest zupełnie inna.

Jak postępujemy z naszym uzębieniem, zależy od diety, kwaśnej lub twardej, nie od preparatów. Pacjent, który ma mechanicznie czyszczone zęby, zawsze jest w lepszej kondycji.

Protezy też czyścimy szczoteczką, najlepiej z twardymi włóknami. Dla zachowania higieny w jamie ustnej używamy dwóch szczoteczek – miękkiej do zębów i dziąseł, twardej do protez. I pamiętajmy, że szczoteczki regularnie się wymienia, bo osiadają na nich bakterie, które wprowadzamy do jamy ustnej. W uzasadnionych sytuacjach można stosować dostępne na rynku preparaty wzmacniające dziąsła. W przypadkach ogólnego osłabienia, żaden preparat niczego nie naprawi i niewiele wniesie.

Spotykamy się z różnymi zaleceniami korzystania z protez. Amerykanie korzystają z protez całodobowo, także w trakcie snu. U nas zaleca się wyjmowanie ich w godzinach nocnych.

Pacjent, który boi się zasypiania w swojej protezie, bo może się udławić lub udusić, powinien ją wyjmować. Jeżeli chce używać jej przez całą dobę, niech korzysta. Nie ma u nas żadnych zaleceń w tej kwestii. Ważniejsze jest przechowywanie protez. Muszą być, po dokładnym umyciu, odkładane w suche, przewiewne miejsce.

Dlaczego nie do wody, jak to było kiedyś w zwyczaju?

Ponieważ proteza, np. akrylowa, posiada mikropęcherzyki, które po włożeniu do wody, czyli do środowiska, w którym dobrze funkcjonują bakterie, wchłania je i przenosi do jamy ustnej. Proteza umyta i wysuszona, zawsze jest bezpieczna. Jeżeli dysponujemy preparatem do czyszczenia protezy, powinniśmy go używać w określonych odstępach czasu. Jeżeli się tego nie robi, to paradoksalnie, protezy nylonowe się rozpadają, brudzą i niszczą zdrowe zęby.

Inaczej jest w protezie akrylowej, w której ząb jest spolimeryzowany z materiałem akrylowym. W przypadku nylonu często mechanicznie, gdzie nie ma połączenia chemicznego pomiędzy zębem a płytą protezy. Kiedy między nimi pojawiają się bakterie, które wciskają się w szczeliny i rozpychają to, co utrzymuje sztuczny ząb w protezie.

Pacjenci często skarżą się na wypadanie sztucznych zębów z protez nylonowych, bo nie wiedzą, jak z nimi postępować.

Bijemy światowe rekordy w zażywaniu antybiotyków i innych leków.

Polacy są rekordzistami w połykaniu leków. Nie powinni tego robić bez porozumienia z lekarzem.

Najgroźniejsze dla zdrowia są rekordowe ilości zażywanych antybiotyków. Zamiast po poradę i na badania, często zgłaszają się do lekarza tylko po wypisanie recepty dla siebie lub dla członka rodziny. Co roku na rynku farmaceutycznym bynajmniej nie pojawia się tyle antybiotyków, na ile bakterie uzyskują lekkooporność. Bakterie bardzo szybko się uodparniają, podczas gdy antybiotyków przybywa około 2–3 w skali roku. Najgroźniejsze dla zdrowia są przeterminowane antybiotyki i inne leki.

Jak najlepiej zdiagnozować stan zdrowia?

Najlepiej udać się do lekarza.

Dziękuję za rozmowę.

■ EDWARD GRETSHEL



OKAŻ SERCE NIEBIESKIEJ BRANSOLETCE

JEŚLI ZOBACZYSZ OSOBĘ, KTÓRA MA NIEBIESKĄ BRANSOLETKĘ Z NAPISEM „MAM KARDIOWERTER-DEFIBRYLATOR” LUB ZIELONĄ BRANSOLETKĘ „MAM STYMULATOR SERCA” – OZNACZA TO, ŻE JEST TO PACJENT Z WSZCZEPIONYM URZĄDZENIEM KARDIOLOGICZNYM. OKAŻ MU POMOC I EMPATIĘ.

Z powodu starzenia się społeczeństwa rośnie liczba osób z implantami kardiologicznymi. W 2012 r. w Polsce wszczepiono łącznie 37 292 urządzeń kardiologicznych (rozzruszników, kardiowerterów-defibrylatorów oraz stymulatorów i kardiowerterów-defibrylatorów z funkcją resynchronizującą pracę serca). Zadaniem wszczepianych urządzeń jest stabilizacja rytmu serca, zapobieganie nagłej śmierci sercowej poprzez przerywanie groźnych arytmii oraz poprawa wydolności serca.

– *Dwa lata temu miałem zabieg wszczępienia kardiowertera-defibrylatora. Przed wyjściem ze szpitala otrzymałem niebieską, silikonową bransoletkę z napisem „Mam wszczępiiony kardiowerter-defibrylator”. Kilka miesięcy potem zastałem na ulicy i dzięki informacji na bransoletce ratownik medyczny, który do mnie przyjechał, wiedział od razu jakie podjąć działania. W ciągu 2–3 minut zostałem przywrócony do życia. Uważam, że tego typu bransoletki powinny nosić wszystkie osoby z wszczępiionymi rozzrusznikami i kardiowerterami-defibrylatorami, bo to im może pomóc, tak samo jak mnie* – mówi pan Darek Woźniak z Katowic.

Akcja „Okaz serce niebieskiej bransoletce” została zainicjowana przez pacjenta, pana Darka Woźniaka, i zrodziła się z potrzeb pacjentów z implantami kardiologicznymi, którzy proszą o empatię i zrozumienie.

– *Pomysł takiej akcji wydaje mi się trafiony. Jako lekarz wszczępiający stymulatory serca i kardiowertery-defibrylatory codziennie spotykam się z pacjentami i doskonale wiem o ich problemach i bólach. Empatia i wyrozumiałość są dla nich naprawdę ważne i mogą im pomóc w codziennym życiu. Ze względu na to, że coraz więcej osób, w tym także młodych, ma wszczępiione urządzenia kardiologiczne, kluczowe jest upowszechnienie w społeczeństwie wiedzy o zasadach postępowania w sytuacji kryzysowej, np. gdy taki człowiek zaśnie na ulicy, w sklepie, parku. Szybka reakcja, kontakt z pogotowiem ratunkowym, mogą uratować mu życie* – mówi dr n. med. Patryk Krzyżak z Pracowni Elektrofizjologii i Elektroterapii Kardiologicznej w Szpitalu Bielańskim w Warszawie, związany z projektem.

W wyniku poważnych zaburzeń rytmu serca może też dojść do nagłego zatrzymania akcji serca. Zgodnie z wytycznymi międzynarodowych towarzystw kardiologicznych² wszczępienie kardiowertera-defibrylatora jest jedną z najskuteczniejszych metod zapobiegania następstwom groźnych arytmii w tym zatrzymaniu akcji serca (nagła śmierć sercowa). Urządzenia wszczępia się w ramach prewencji wtórnej u osób, które przeżyły epizod nagłego zatrzymania krążenia oraz w prewencji pierwotnej u pacjentów znajdujących się w grupie ryzyka takich zdarzeń. Pacjenci cierpiący na zaburze-

Kardiowerter-defibrylator to kilkucentymetrowej wielkości urządzenie, wszczępiane podskórnice, którego najważniejszym zadaniem jest przerywanie za pomocą impulsu elektrycznego groźnych dla życia zaburzeń rytmu serca, w tym najgroźniejszej z arytmii – migotania komór.

Stymulator serca (rozzrusznik serca) to kilkucentymetrowej wielkości urządzenie wszczępiane podskórnice, które wspomaga rytm serca; stymulator pobudza serce, gdy rytm serca staje się zbyt wolny albo gdy pojawiają się przerwy w pracy serca. Urządzenie wszczępia się, kiedy pacjent cierpi na zbyt wolną czynność serca objawiającą się osłabieniem, zawrotami głowy, omdleniami lub utratami przytomności.

Serwis www.dobre-serce.pl

Strona www.dobre-serce.pl zawiera najnowsze informacje na temat postępów w profilaktyce i leczeniu w zakresie arytmii sercowych, migotania przedsionków, nagłych omdleń o podłożu kardiologicznym.

¹ European Heart Rhythm Association – The White Book 2013, podana liczba obejmuje zarówno pacjentów, którym implantowano urządzenie po raz pierwszy jak i wymieniane urządzenia.

² American College of Cardiology, American Heart Association Task Force, European Society of Cardiology

JAK TRAKTOWAĆ OSOBY ZE STYMULATORAMI SERCA I KARDIOWERTERAMI-DEFIBRYLATORAMI

nia rytmu serca często skarżą się na: kołatania serca, uczucie nierównej lub zbyt wolnej pracy serca. Tym objawom czasem towarzyszą zawroty głowy, zasłabnięcia, a nawet utraty przytomności. Wszczepienie urządzenia nie tylko nie ogranicza codziennego życia, lecz często poprawia jego komfort. Osoba z wszczepionym urządzeniem kardiologicznym musi tylko przestrzegać określonych zasad, w tym unikać silnego pola magnetycznego.

– *Wszczepione urządzenie kardiologiczne oczywiście ratuje życie, ale są sytuacje, kiedy przez powszechną niewiedzę sprawia mi trochę kłopotów. A to dlatego, że przy przechodzeniu przez bramkę magnetyczną włącza się alarm, bo wszczepiony implant ma elementy z metalu. Wtedy wszyscy ludzie i ochroniarze patrzą się na mnie z niesmakiem, bo myślą, że jestem złodziejem. Czuję się wtedy dyskryminowany, podobnie jest w innych miejscach, gdzie są bramki, np. na lotniskach czy w sądach – mówi Darek Woźniak. – Ja nawet obawiam się wejść do sklepu po zakupy, a mam cukrzycę i czasem po prostu muszę szybko kupić np. batonik, nie chcę być wtedy traktowany jak przestępca i odczuwać dezaprobatę ludzi. Dlatego chciałbym, aby ochroniarze, którzy zobaczą na mojej ręce bransoletkę informującą o moim implancie, traktowali mnie w grzeczny, przyjazny sposób. Chętnie poddam się kontroli, ale bez szarpania i tej specyficznej atmosfery często towarzyszącej interwencji służb porządkowych. To dodatkowy bodziec do przeprowadzenia tej akcji.*

Patronat nad akcją objęli: Sekcja Rytmu Serca Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego, Polska Rada Resuscytacji

Partnerem akcji jest: Grupa pacjentów z wszczepionymi kardiowerterami-defibrylatorami (www.icd.org.pl) oraz firma Medtronic Polska.

■ Konsultacja: DR N. MED. PATRYK KRZYŻAK z Pracowni Elektrofizjologii i Elektroterapii Kardiologicznej w Szpitalu Bielańskim w Warszawie

1. **Kiedy zobaczysz nieprzytomną osobę na ulicy z niebieską bransoletką na rękę z napisem „Mam kardiowerter-defibrylator” lub zieloną z napisem „Mam stymulator serca”, natychmiast zadzwoń na Pogotowie Ratunkowe (999) lub numer alarmowy (112) i przekaz informacje, że pomocy potrzebuje pacjent z implantem kardiologicznym**, a następnie postępuj zgodnie ze wskazówkami dyspozytora. Pamiętaj – udzielając pomocy osobie z urządzeniem kardiologicznym, która straciła przytomność, możesz uratować jej życie!
2. **Uciśnięcia klatki piersiowej są najważniejszym elementem zabiegów reanimacyjnych i dlatego nie powinny być powodem wątpliwości, czy „przy okazji” nie uszkodzimy wszczepionego urządzenia**. Reanimacja tych pacjentów powinna wyglądać tak samo jak u osób bez implantu kardiologicznego. Może się jednak zdarzyć, że podczas akcji resuscytacyjnej kardiowerter-defibrylator dostarczy wyładowanie. Dla osoby ratującej fakt ten nie jest groźny, ale może być powodem uczucia nieprzyjemnego „mrowienia” skóry. Można się przed tym uchronić, zakładając gumowe/silikonowe rękawiczki.
3. **Osoby z implantem kardiologicznym mogą być również reanimowane przy użyciu zewnętrznych defibrylatorów¹**. Dotyczy to także urządzeń automatycznych (AED), które są coraz powszechniej spotykane na lotniskach, w sklepach, czy urzędach, a udostępnione do użytku dla osób bez przeszkolenia medycznego. Jednak w przypadku pacjentów z wszczepionym urządzeniem należy zwrócić uwagę na istotne różnice w postępowaniu. Pierwsza z nich, bardzo ważna zasada, dotyczy umiejscowienia elektrod defibrylujących AED. Jedna z nich powinna być umieszczona w górnej, prawej części klatki piersiowej. Ważne jest, aby upewnić się, czy w zalecanej okolicy nie znajduje się implant, gdyż elektroda AED nie powinna być umieszczona w jego bezpośrednim sąsiedztwie, ponieważ może uszkodzić wszczepione urządzenie. Druga różnica dotyczy pacjentów z implantowanym kardiowerterem-defibrylatorem. Gdy kardiowerter-defibrylator dostarczy wyładowanie, mięśnie gwałtownie się kurczą, a ciałem pacjenta wstrząsa konwulsja. Jeśli podczas przygotowań do defibrylacji zewnętrznej zauważymy podobny objaw, warto poczekać od 30 do 60 sekund. Jeśli w tym czasie osoba poszkodowana nie odzyska przytomności i/lub urządzenie nie powtórzy interwencji, można przeprowadzić defibrylację zewnętrzną.
4. **Jeśli widzisz osobę z opisaną wyżej bransoletką i widać, że źle się czuje – zaoferuj jej pomoc**. W przypadku takich objawów jak bóle w klatce piersiowej, zawroty głowy czy uczucie zbyt wolnej lub nierównej pracy serca koniecznie powiadom Pogotowie Ratunkowe. Osoby z wszczepionym kardiowerterem-defibrylatorem mogą też czasem doświadczać wyładowań urządzenia; pacjent po pojedynczej interwencji zwykle nie wymaga natychmiastowej pomocy lekarskiej, ale sytuacja, w której wyładowania powtarzają się raz za razem, powinna być jak najszybciej oceniona przez wykwalifikowany personel medyczny. Wezwanie pogotowia może uratować tej osobie życie.
5. **W sklepie, kiedy przechodzi osoba z niebieską lub zieloną silikonową bransoletką i włącza się alarm, a Ty jesteś pracownikiem ochrony, nie traktuj jej z niechęcią jak złodzieja**. Poproś o pokazanie karty implantu i jeśli zachodzi potrzeba dokonaj dodatkowej kontroli, ale bez wykrywacza metali. Nie narażaj też pacjenta na przebywanie w środowisku pola magnetycznego, gdyż może mieć ono wpływ na pracę urządzenia i spowodować negatywne konsekwencje zdrowotne dla pacjenta.
6. **Na lotnisku, jeśli jesteś pracownikiem kontroli i pasażer zgłosi Ci, że ma wszczepiony implant kardiologiczny, albo zobaczysz niebieską lub zieloną bransoletkę na jego rękę, poproś, aby płynnie przeszedł przez bramkę**. Używanie do kontroli wykrywacza metali nie jest zalecane, a używanie detektora z przodu lub z tyłu implantu jest zabronione. Najlepiej dokonywać kontroli ręcznie, bez wykrywacza metali.
7. W innych instytucjach, gdzie są bramki magnetyczne należy postępować tak samo, jak w przypadku kontroli na lotnisku.

¹ Wytyczne dotyczące zastosowania defibrylacji u osób z wszczepionymi implantami kardiologicznymi zostały opracowane m.in. przez zespół ekspertów Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego (AHA). Tam można szukać szczegółowych informacji.

PSYCHOLOGIA

JAK STARZEĆ SIĘ POMYŚLNIE BEZ CIENIA DEPRESJI?

▶ **STARZENIE POMYŚLNE, BEZ PATOLOGII I NIESPRAWNOŚCI JEST NAJBARDZIEJ POŻĄDANE, NIESTETY W MIARĘ UPŁYWU LAT ŻYCIA ZWIĘKSZA SIĘ CZĘSTOŚĆ WYSTĘPOWANIA NIEKTÓRYCH CHORÓB. A WIELOCHOROBOWOŚĆ I STARSZY WIEK SPRZYJAJĄ DEPRESJI.**

Depresja jest zaliczana do grupy chorób cywilizacyjnych obok schorzeń układu krążenia, zmian wyrodnieniowych narządu ruchu czy nowotworów. Jest przyczyną znacznego pogorszenia stanu ogólnego, nasilenia niepełnosprawności i uzależnienia od osób innych. U osób w wieku starszym rozpoznanie depresji jest utrudnione, ponieważ często przebiega w sposób nietypowy, współistnieje z innymi chorobami, a jej objawy mogą być traktowane jak objawy innych chorób lub jako objaw starzenia.

ZDROWY DUCH TO ZDROWSZE CIAŁO

Na stan psychiczny osób w starszym wieku wpływa wiele różnych czynników (biologiczne, psychospołeczne, egzystencjalne). Przewlekłe choroby, zmiany degeneracyjne zachodzące w mózgu, uwarunkowania genetyczne, niedożywienie i niedobory witaminowe należą do grupy czynników biologicznych. Psychospołeczne czynniki ryzyka depresji są związane z balastem przeżytych doświadczeń, cechami charakteru, samotnością, wdowieństwem,



FOT. FOTOLIA/© DRUBIG-PHOTO

izolacją społeczną, trudną sytuacją materialną, zmianą miejsca zamieszkania, hospitalizacją, konfliktem w rodzinie czy opieką nad przewlekle chorym członkiem rodziny.

W starszym wieku duże znaczenie ma również ocena swojego przeżytego życia, zaliczana do czynników egzystencjalnych. Osoby które mają poczucie zmarnowanego życia, winy, braku wpływu na własne życie, braku celów i zadań, w przyszłości mają znacznie zwiększone ryzyko depresji. Okres

starości jest związany z doświadczaniem przemijania i straty. Opuszczenie przez dzieci żyjące własnym życiem, utrata zdrowia, sprawności, niezależności, kontroli, niemożność pełnienia dotychczasowych ról w rodzinie, społeczeństwie, w życiu zawodowym to doświadczenia straty, które mogą inicjować rozwój depresji. Impulsem wywołującym depresję może być śmierć osoby bliskiej, po której smutek nie mija, ale nasila się z czasem i przeradza w depresję.

DEPRESJA U OSÓB STARSZYCH

Objawy wiodące depresji, takie jak obniżony nastrój, utrata zainteresowań, obniżenie energii, zwiększona męczliwość często u osób starszych nie są tak widoczne, jak u młodszych. Dominują objawy dodatkowe: zaburzenia snu, poczucie winy, zaburzenia koncentracji, pamięci, brak apetytu, dolegliwości somatyczne związane z nasileniem lęku i niepokoju. Depresja to choroba całego organizmu, wpływająca ujemnie na układ krążenia, procesy immunologiczne, układ endokrynologiczny i metabolizm. Depresja jest chorobą o wtórnym wpływie na cały organizm – inne choroby czy przewlekły ból sprzyjają depresji, a depresja pogarsza przebieg i utrudnia leczenie innych chorób.

DEPRESJA W MASCE

Z wiekiem większa się również częstość występowania depresji atypowych. Częściej niż na obniżony nastrój starsi skarżą się na osłabienie, przewlekłe zmęczenie, lęki, niechęć do działania. Choroba ukrywa się pod innymi – realnymi lub wyimaginowanymi problemami. Grupy objawów nazywamy maskami depresji:

- Maska brzuszna: uczucie odbijania się lub przelewania w jamie brzusznej, brak apetytu, kolki żółciowe, zaparcia, biegunki, świąd odbytu.
- Maska bólowa: zespoły bólowe odporne na leczenie tradycyjnymi środkami farmakologicznymi, sztywność mięśni i stawów, uczucie drętwienia kończyn, nagła niesprawność w prostych, dotychczas wykonywanych czynnościach.
- Maska nowotworowa: chudnięcie, osłabienie, bóle.
- Maska otępienna – pseudootępienie depresyjne: pogorszenie pamięci, koncentracji.
- Maska choroby somatycznej: uczucie duszności, kołatania w klatce piersiowej, świąd skóry i narządów płciowych, ujawnienie się lub nasilenie nadciśnienia tętniczego, ataki słabości i zaburzeń równowagi.

Osoby starsze często odczuwają lęk, który może być bardziej określony jako

Od września br. Fundacja Wemenders realizuje projekt „Depresja Seniora” mający na celu zwiększanie świadomości społecznej o depresji wieku starszego, wsparcie w jej leczeniu i propagowanie pomyślnego starzenia się. W ramach projektu w Warszawie realizowane są wykłady dla najbliższych, warsztaty dla osób chorych, grupy wsparcia – zarówno dla osób chorych, jak i ich bliskich. Powstaje internetowa baza wiedzy zawierająca artykuły, informacje o działaniach skierowanych dla osób starszych, wywiady z lekarzami, psychologami i ekspertami.

Więcej: www.wemenders.pl

poczucie, że coś złego się wydarzy lub lęk związany z własnym zdrowiem i zdrowiem osób bliskich. Lęk nasila objawy chorób somatycznych, powoduje uczucie skurczu wnętrzości, kołatania serca, mrówek pod skórą, dreszczy czy sztywności w mięśniach i stawach.

OBJAWY ALARMOWE

Depresja na szczęście jest chorobą, którą można i warto leczyć. Wczesna diagnoza i rozpoczęcie leczenia są bardzo ważne dla jego powodzenia i czasu trwania. Objawami alarmowymi, na które należy zwrócić uwagę, są: wahania nastroju, widoczna i utrzymująca się zmiana w zachowaniu – nadmierna drażliwość, ospałość, apatia, smutek, zanik zainteresowań, unikanie kontaktów społecznych, problemy z pamięcią, nagłe lęki lub myślenie obsesyjne (np. zbieractwo), zapisy na wypadek śmierci, nawiązywanie do przemijania, samobójstwa, utrata własnej wartości, określanie siebie jako obciążenie dla innych, uczucie nicości, obniżenie aktywności psychofizycznej lub nadmierne pobudzenie psychoruchowe, utrata apetytu i masy ciała, zaburzenia snu.

Ponieważ objawy depresji nakładają się na objawy chorób somatycznych, do prawidłowego rozpoznania jest potrzebne dokładne badanie internistyczne uwzględniające elementy pełnej oceny geriatrycznej (ocena stanu fizycznego, psychicznego, statusu społecznego, sprawności funkcjonalnej) oraz przeprowadzenia diagnostyki laboratoryjnej i obrazowej w celu wykluczenia bądź potwierdzenia obecności innych chorób.

LECZENIE DEPRESJI

Depresja to nie wyrok! Dysponujemy dużą grupą leków działających przede wszystkim na podstawowe objawy depresji: poprawiają nastrój, aktywizują, zwiększają napęd życiowy. Niektóre z nich działają silnie przeciwlękowo, uspokajająco lub nasennie, mogą poprawiać apetyt. Leczenie jest dobierane indywidualnie, a okres leczenia dzielimy na aktywny i podtrzymujący. Dawki i czas leczenia określa lekarz. Leki to jednak nie wszystko, zawsze leczenie farmakologiczne powinno być wsparte działaniami w środowisku chorego. Ogromnie ważne są kontakty z innymi, aktywność fizyczna i poszukiwanie wsparcia u innych. Wspomagająco zalecana jest psychoterapia, wsparcie opieki społecznej czy najbliższych.

JESIEŃ ŻYCIA BEZ DEPRESJI

Jak zachować pogodę ducha w jesieni życia? Wiele osób próbuje znaleźć właściwy przepis. Na dobrostan psychofizyczny ma wpływ wiele czynników, podlegających lub nie naszemu wpływowi. Nie możemy uzdrowić, naprawić starzejącego się organizmu, ale możemy modyfikować wpływ środowiska. Warto w każdym wieku zadbać o właściwe odżywianie, ruch na świeżym powietrzu, utrzymywanie dobrych relacji rodzinnych. Stała aktywność umysłowa, kluby seniora, uniwersytety trzeciego wieku, wsparcie sąsiedzkie czy pielęgnowanie zainteresowań. Nie bądźmy również obojętni na osoby w naszym otoczeniu – być może ktoś potrzebuje pomocnej dłoni, aby starzeć się pomyślnie.

■ DR DOROTA ŁUKASZUK, GERIATRA

DIETA KLUCZEM DO ZDROWIA SENIORA

▶ **PRZYSŁOWIE „CZYM SKORUPKA ZA MŁODU NASIAKNIĘ, TYM NA STAROŚĆ TRĄCI” DOTYCZY RÓWNIEŻ NASZYCH ZACHOWAŃ ŻYWIENIOWYCH. WAŻNY JEST NIE TYLKO ODPOWIEDNI DOBÓR PRODUKTÓW ZASPOKAJAJĄCYCH NASZE ZAPOTRZEBOWANIE NA WSZYSTKIE SKŁADNIKI ODŻYWCZE, ODPOWIEDNIA JAKOŚĆ TYCH PRODUKTÓW CZY PRAWIDŁOWE ICH ROZŁOŻENIE NA POSIŁKI, ALE RÓWNIEŻ WARUNKI PRZYGOTOWANIA, PODAWANIA I SPOŻYWANIA POSIŁKÓW.**

Tymczasem wyniki przeprowadzonych badań nie pozostawiają złudzeń – nasz sposób odżywiania wciąż pozostawia wiele do życzenia.

Przykładowo ogólnopolskie badanie WOBASZ, w którym wzięły udział osoby starsze, w wieku 60–74 lata, wykazało nadmierny udział energii z tłuszczów, niedobór błonnika pokarmowego, folianów, witaminy D oraz wapnia i magnezu. Wysoki odsetek wśród badanych (ok. 72% mężczyzn i 76% kobiet) stanowiły osoby z nadwagą i otyłością łącznie. Prawie 2/3 badanych osób charakteryzował również podwyższony poziom cholesterolu w surowicy krwi oraz występowanie nadciśnienia tętniczego.

Otyłość, niedobory witaminy D oraz problemy z tarczycą to najczęstsze problemy zdrowotne Polaków powyżej 65. roku życia, wykazane w zakończonym w 2011 roku badaniu populacyjnym „PolSenior”.

Dlaczego wzrost otyłości wśród Polaków, a szczególnie Polek, ujawnia się już na przedpolu starości? U ludzi starszych następuje zmniejszenie przemiany materii w porównaniu z ludźmi w średnim wieku. Wiąże się to również ze zmianą składu ciała, gdyż z przyrostem lat dochodzi do zwiększenia



FOT. FOTOLIA/© PAULISTA

szczenia zawartości tłuszczu ustrojowego z ok. 20% w wieku 25 lat, do 36% w wieku 70 lat i zmniejszania się tkanki mięśniowej. Miejsce po włóknach mięśniowych zajmuje z początku tkanka łączna, a potem tkanka tłuszczowa. Sam proces starzenia się, jak i występowanie otyłości przyczyniają się do ubytku siły i wytrzymałości mięśni.

Wraz z wiekiem dochodzi też do redukcji tkanki tłuszczowej, wzrasta tzw. tłuszcz trzewny otaczający wnętrze narządów jamy brzusznej. Jego nadmierne występowanie zwiększa ryzyko rozwoju cukrzycy, chorób sercowo-naczyniowych, jak również nowotworów.

Wymienione wyżej choroby „typowe” dla wieku starszego zaliczane są do tzw. chorób przewlekłych niezakaźnych, określanych niekiedy jako choroby cywilizacyjne, w których istotnym czynnikiem ryzyka jest niewłaściwa żywność i/lub żywienie, a często podstawową metodą leczenia jest dieta.

Seniorzy mają istotny wpływ na kształtowanie nawyków całej rodziny i to nie tylko przez już dokonane ukształtowanie nawyków żywieniowych u swoich dzieci. Wszyscy zapracowani rodzice z małymi dziećmi zapewne są wdzięczni seniorom za ich codzienny trud przygotowywania świeżych i ciepłych posiłków oraz kultywowanie tradycji szczególnie w okresach świąt. Niestety osoby samotne z różnych przyczyn zapomi-

nają o różnorodności, a czasem nawet o bezpieczeństwie spożywanych produktów żywnościowych. Starajmy się zawsze wybierać produkty bezpieczne oraz jak najmniej przetworzone przemysłowo.

Przygotowywany „kącik porad dietetycznych dla seniorów” ma zachęcić Państwa do zmiany niekorzystnych nawyków, który w połączeniu z odpowiednim poziomem aktywności fizycznej będzie sprzyjać wydłużeniu długości życia samego seniora, jak również osób mu bliskich. Natomiast w przypadku osób cierpiących na różne schorzenia przygotowane porady dietetyczne mają na celu zmniejszenie dolegliwości. Często zadawane pytania podczas opracowanych wykładów dla słuchaczy UTW z Małopolski dotyczyły sposobów zmniejszania poziomu cholesterolu, diety w cukrzycy czy w nowotworach. Na takie pytania będę starała się Państwu odpowiedzieć na łamach „Głosu Seniora”.

■ DR N. MED. BEATA PIÓRECKA

– adiunkt w Zakładzie Żywienia Człowieka, Instytut Zdrowia Publicznego Wydział Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Medicum Kraków, specjalista w dziedzinie zdrowia publicznego, wykładowca Katedry Dietetyki Małopolskiej Wyższej Szkoły im. J. Dietla w Krakowie.

Piśmiennictwo:
Sygnowska E., Waśkiewicz A., Ocena sposobu żywienia osób w wieku 60–74 lat. Badanie WOBASZ, Bromatologia i Chemia Toksykologiczna 2011, Tom 3, str. 240-244.

NERKI TEŻ SĄ WAŻNE

▶ **STARE PORZĘKADŁO MÓWI, ŻE LEPIEJ ZAPOBIEGAĆ NIŻ LECZYĆ. MIMO TEJ ŚWIADOMOŚCI, NIESTETY WCIAŻ ZBYT CZĘSTO AKTUALNE JEST TEŻ POWIEDZENIE, ŻE „POLAK MĄDR PO SZKODZIE”. KU PRZESTRODZE, DLA PODKREŚLENIA OGROMNEJ WAGI BADAŃ PROFILAKTYCZNYCH, PUBLIKUJEMY PONIŻEJ HISTORIĘ PANI DOROTY. NIECH JEJ REFLEKSJE BĘDĄ DLA NAS NAUKĄ.**

Chcę podzielić się z osobami trochę starszymi ode mnie doświadczeniami swojej choroby nerek. Piszę nie dlatego, aby kogoś zastraszyć, ale zmotywować do cyklicznych badań. Im wcześniej wykryta choroba nerek, tym skuteczniej można ją leczyć i zapobiec jej rozwinięciu.

Obecnie mam 41 lat, a choruję od 18. roku życia na przewlekłą niewydolność nerek. Zachorowałam z dnia na dzień. Nigdy wcześniej nie słyszałam o tej chorobie i nie wiedziałam, jak jest poważna. Od razu trafiłam na dializy, gdyż moje nerki całkowicie przestały pracować. Jediną szansą na normalne w miarę życie był przeszczep nerki. Czekałam na niego 20 lat.

Nerki przed zachorowaniem nigdy mnie nie bolały, nie było widocznych objawów. Tak jest często – nie uważa się na nerki, bo są przecież dwie! Gdy choroba jest już bardzo zaawansowana, a jedyną metodą leczenia są dializy lub przeszczep.

NIE BÓJMY SIĘ BADAŃ

Bardzo zachęcam do zwrócenia uwagi na profilaktykę nerek. Na szczęście jest coraz większy dostęp do informacji o chorobach nerek, objawach i metodach leczenia. Zachęcam do odwiedzenia strony Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Osób Dializowanych (OSOD) www.osod.info, gdzie uzyskamy rozległą wiedzę na ten temat.

Postęp medycyny zapewnia coraz lepsze leki i metody leczenia, ale naszym obowiązkiem są wizyty u lekarza i kontrolne badania, np. poziomu kreatyniny czy badanie moczu. Niech to będzie nasz prezent na

urodziny raz w roku, dla nerek. One się nam odwdzięczą dobrym zdrowiem.

Nie lekceważmy więc niepokojących objawów, zwłaszcza w wieku podeszłym, takich jak: osłabienie, wymioty czy brak apetytu. Sama żałuję, że jako nastolatka, czując się słabo i nie mając apetytu na nic, a zwłaszcza na potrawy mięsne, dodatkowo przy ogromnym pragnieniu nie zgłosiłam się do lekarza. Tłumaczyłam to stresem przed maturą, przemęczeniem, zimą. Tymczasem nerki przestawały pracować... Mimo że nic nie bolały!

ZACHORUJE CO 10 OSOBA

Ze statystyk wynika, że co 10 osoba zachoruje na nerki. W starszym wieku statystyki niestety dramatycznie rosną. Naukowcy szacują, że 30% osób powyżej 65. roku życia jest dotkniętych chorobą i z wiekiem coraz bardziej zwiększa się odsetek. Dlatego tym bardziej chcę uczulić i zwrócić uwagę seniorów na problem nerek. Nie bójmy się badań i wykrycia choroby. Mimo że jest nieodwracalna, można ją znacznie spowolnić i skutecznie leczyć, gdy jest wcześniej wykryta. A da się ją wcześniej wykryć!

NERKI LUBIĄ AKTYWNOŚĆ

Podobnie jak przy innych schorzeniach i w chorobach nerek bardzo ważne są ruch i aktywność fizyczna. Sama tego doświadczam. Często ludzie chorzy zmniejszają swoją aktywność, a wówczas mięśnie się osłabiają, a ciało staje się bardziej podatne na choroby i infekcje. Najlepiej, by specjalista określił dla nas program ćwiczeń, odpowiedni do wieku,

choroby nerek i ogólnych schorzeń. Pozostaje nam wtedy systematycznie ćwiczyć.

UWAGA NA LEKI!

Bardzo zaszkodzić możemy swoim nerkom nadużywając leków, zwłaszcza przeciwbólowych. Także inne powszechnie reklamowane leki bez recepty, zawierające np. potas, są nawet zagrożeniem życia. Rozpoznana wcześniej niewydolność nerek powoduje, że jesteśmy świadomi czynników negatywnie wpływających na nerki, unikamy ich, a to sprawia, że nie musi dojść do całkowitej ich niewydolności, a przynajmniej nastąpi to znacznie później. Jakość życia będzie na pewno lepsza. Nie dojdzie do licznych powikłań, czy to ze strony przewodu pokarmowego, sercowo-naczyniowego, neurologicznego czy innego, pogarszających i wydłużających proces leczenia.

Wiadomo, że największe zagrożenia w starszym wieku to choroby serca, nadciśnienie, cukrzyca, miażdżyca, udary i zawały... O tym, na szczęście, wiele się mówi i prowadzi profilaktykę. Ja apeluję do seniorów i proszę o zwrócenie uwagi również na nerki. To nasz filtr – jak mówił mi lekarz – który oczyszcza naszą krew, aby cały organizm mógł sprawnie działać.

■ DOROTA LIGĘZA



Ogólnopolskie Stowarzyszenie Osób Dializowanych jest w stanie zapewnić Uniwersytetem Trzeciego Wieku wykładowcę, na terenie całej Polski, w celu przeprowadzenia zajęć z zakresu profilaktyki chorób nerek.

WIĘCEJ: Ogólnopolskie Stowarzyszenie Osób Dializowanych

tel.: 12 625 46 13, e-mail: osod@osod.info

AKTYWNY SENIOR

– to możliwe!



FOT. FOTOLIA

▶ SPOTKANIA Z PRZYJACIÓŁMI ORAZ UPRAWIANIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ TO CZYNNOŚCI, KTÓRE WEDŁUG POLEK W WIEKU 45+ SĄ KLUCZOWE DO ZACHOWANIA AKTYWNEGO TRYBU ŻYCIA POMIMO UPŁYWU LAT – WYNIKA Z RAPORTU „MIĘDZY NAMI KOBIETAMI”, ZREALIZOWANEGO NA ZLECENIE MARKI TENA. OKRES LETNI TO NAJLEPSZY CZAS, ABY ZAANGAŻOWAĆ SIĘ W AKTYWNOŚCI, KTÓRE POPRAWIAJĄ KONDYCJĘ I NASTRÓJ. A JAKA FORMA AKTYWNOŚCI JEST SZCZEGÓLNIIE POLECANA SENIOROM?



FOT. FOTOLIA

– Lata mijają, my nie młodniejemy, ale to nie oznacza, że to co najlepsze już za nami! Wręcz przeciwnie, teraz kiedy dzieci mamy już odchowane, powinniśmy bardziej pomyśleć o sobie, o tym co sprawia nam przyjemność i zadbać o siebie! Nie bójmy się być czasami samolubne. To nic złego. Oczywiście dzieci będą potrzebowały nas zawsze, choćby przy opiece nad wnukami, ale warto powiedzieć wprost – „Kochani teraz mam chwilę dla siebie”. I co wtedy zrobić z tym wolnym czasem? Moje Drogie, na pewno nie zamykajmy się w czterech ścianach, korzystajmy z pięknej pogody, spotkajmy się ze znajomymi, bądźmy aktywne! – komentuje wyniki raportu Małgorzata Kalicińska, pisarka, ambasadorka kampanii „CoreWellness – wewnętrzna siła”.

ZDANIEM EKSPERTA

W naszym społeczeństwie pokutuje jeszcze przekonanie, że regularna aktywność fizyczna jest zarezerwowana wyłącznie dla ludzi młodych. Tymczasem to nie wiek, ale możliwości zdrowotne, poziom sprawności oraz wydolności ogólnej są podstawą przy wyborze właściwej formy ruchu. Uprawianie sportu nie tylko poprawi kondycję fizyczną seniora, ale także sprawi, że nabierze on energii i być może otworzy się na nowe kontakty. Dodatkowo, umiarkowana aktywność fizyczna pozwoli też na większą niezależność osoby starszej. – Regularne ćwiczenia po 50. roku

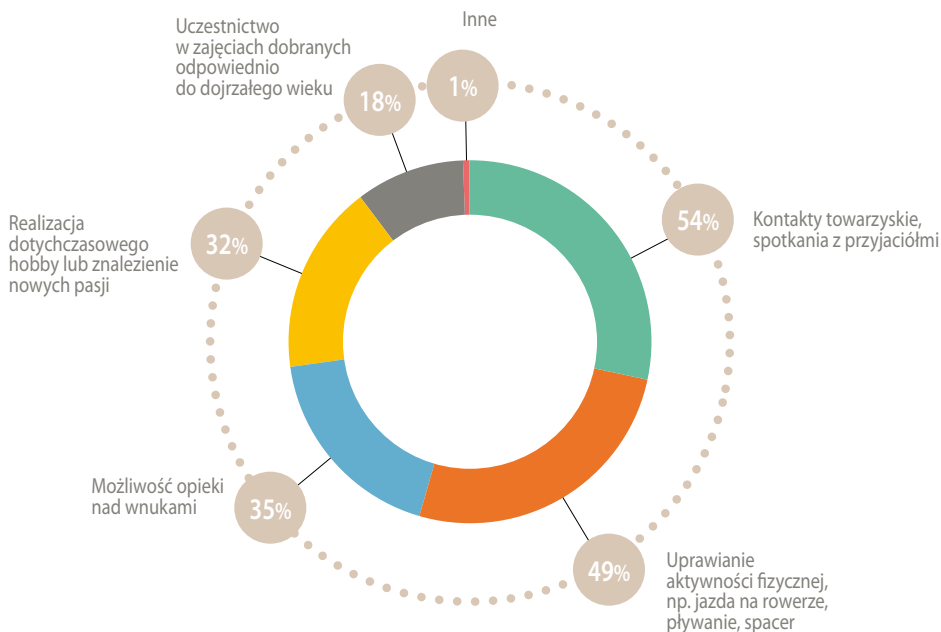
życia mają ogromne znaczenie. Zapobiegają utracie masy mięśniowej. Z wiekiem zmniejsza się też ruchomość stawów. Nie da się zatrzymać tego procesu, ale dzięki regularnym ćwiczeniom można złagodzić jego objawy. A poza tym mają dobroczynny wpływ na nastrój, a nawet na pracę mózgu – komentuje Katarzyna Popławska, trener fitness.

DO WYBORU, DO KOLORU!

Dyscypliny sportowe dla seniora mogą być różne. Wszystkie mają jednak te same cele – jak najdłużej utrzymać sprawność osoby starszej, pozytywnie wpływać na jej życie towarzyskie, a przede wszystkim sprawiać jej satysfakcję. Niektóre osoby z dolegliwością nietrzymania moczu (NTM) rezygnują jednak z uprawiania aktywności fizycznej w obawie przed niekontrolowanym wyciekaniem moczu. Jaką więc formę aktywności warto wziąć pod uwagę?

Technika Pelvicore – program ćwiczeń autorstwa światowej sławy fizjoterapeutki prof. Kari Bo pomaga osobom w każdym wieku odzyskać kontrolę nad własnym ciałem i wzmocnić mięśnie dna miednicy, które słabną z wiekiem, przyczyniając się do powstania dolegliwości nietrzymania moczu. Program składa się z niezwykle prostych ćwiczeń, których regularne stosowanie ujędrnia brzuch, zmniejsza i zapobiega bólom krzyża oraz stawów, poprawia postawę, a nawet doznania seksual-

CO POZWOLIŁOBY PANI ZACHOWAĆ AKTYWNY TRYB ŻYCIA MIMO UPŁYWU LAT?



ne. Darmowe płyty z ćwiczeniami można zamawiać przez stronę TENA.pl oraz pod bezpłatnym numerem infolinii TENA 800 60 66 68 (czynna od poniedziałku do piątku od 8.30 – 17.30).

Nordic walking – marsz z kijkami jest łatwy i szybki do nauczenia na poziomie podstawowym. Dodatkowo, mogą go uprawiać niemal wszyscy, bez względu na wiek, wagę i wyjściowy poziom sprawności fizycznej. Podparcie w postaci kijków podczas spaceru odciąża stawy organizmu oraz wspomaga utrzymanie równowagi przez seniora. Dodatkową zaletą tej formy aktywności jest fakt, że na trening można wybrać się w towarzystwie innych osób, co wpływa na możliwość poznawania nowych ludzi.

Aqua aerobic – aktywność fizyczna w wodzie jest również bardzo dobrym pomysłem dla osób starszych. Ćwiczenia na basenie angażują większość mięśni, a równocześnie nie są przeciążające dla organizmu. Woda dobrze wpływa na kondycję stawów, w porównaniu z aerobikiem ich obciążenie jest mniejsze. Decydując się na aqua aerobic najlepiej zapisać się na grupowe zajęcia prowadzone pod okiem trenera.

Jazda na rowerze – trening na rowerze jest bardzo skuteczny we wzmacnianiu mięśni nóg i spalaniu tłuszczu, dlatego jest szczególnie polecany osobom z nadwagą. Regularne przejażdżki (3–4 razy w tygodniu) pozwalają obniżyć także poziom „złego” cholesterolu i podwyższyć poziom „dobrego”. Warto jednak podczas przejażdżki zadbać o bezpieczeństwo i zaopatrzyć się w kask, który będzie chronił głowę z każdej strony. Dodatkowo, sprzęt powinien ułatwiać wsiadanie, wygodną pozycję podczas jazdy oraz łatwą obsługę przerzutek.

SPORT A PROBLEMY ZDROWOTNE

Ćwiczenia mają poprawić samopoczucie, a nie je pogorszyć, więc seniorzy powinni podejmować takie formy aktywności, które odpowiadają ich możliwościom zdrowotnym i nie będą dodatkowo pogłębiały schorzeń, z jakimi już się borykają. Z ruchu nie powinny natomiast rezygnować osoby z dolegliwością NTM. Na rynku dostępna jest cała gama produktów chłonnych, które nie tylko wchłaniają wilgoć, ale zapewniają komfort i bezpieczeństwo podczas wykonywania różnych ćwiczeń. Jednorazowe majtki chłonne

dzięki temu, że zakładane są jak zwykła bielizna, pozostają dyskretne i chronią przed nieprzyjemnym zapachem (np. TENA Pants).

NIEZASTĄPIONE WSPARCIE BLISKICH

Duży wpływ na decyzję seniora o podjęciu przez niego aktywności fizycznej mają jego bliscy. Prawidłowa komunikacja na linii senior i jego opiekun jest podstawą do zbudowania relacji opierającej się na wzajemnym zaufaniu i szacunku. Za pośrednictwem bezpłatnej infolinii TENA 800 60 66 68 (czynna od pn. – pt. od 8.30 – 17.30) opiekunowie osób starszych mogą zamówić darmowy poradnik Zrozumieć, żeby pomóc, który został przygotowany pod okiem ekspertów specjalizujących się w zagadnieniach zdrowia i psychologii. Poradnik dostarczy wielu praktycznych wskazówek dotyczących opieki nad seniorami, pielęgnacji osób z NTM, a także podpowie, jak skutecznie komunikować się z bliskimi.

Celem kampanii „CoreWellness – wewnętrzna siła” jest edukowanie społeczeństwa na temat możliwości prowadzenia aktywnego trybu życia przez osoby dotknięte problemem nietrzymania moczu, obalenie mitów na temat nietrzymania moczu jako dolegliwości osób starszych i schorowanych oraz zachęcenie kobiet do poruszania tego tematu podczas rozmowy ze swoim lekarzem.

W Polsce nietrzymanie moczu dotyka ok. 3 mln kobiet. Wysiłkowe nietrzymanie moczu to niekontrolowany wyciek moczu w trakcie czynności związanych z napianiem mięśni brzucha (kaszel, kichanie, taniec, ćwiczenia fizyczne). Jedną z jego przyczyn może być osłabienie mięśni dna miednicy. Problem ten w znacznym stopniu dotyka kobiety w okresie menopauzy oraz po przebytej ciąży. Nagłace nietrzymanie moczu to objaw pęcherza nadreaktywnego. Pojawia się, gdy występuje parcie nagłace na moczu. Może być spowodowane nadwrażliwością pęcherza lub zaburzeniami w unerwieniu pęcherza.

Więcej informacji:
www.corewellness.pl, www.TENA.pl

TAI CHI DLA OSÓB STARSZYCH

► UKOŃCZENIE 60 LAT WCALE NIE OZNACZA, ŻE MAMY NA BOK ODSTAWIĆ ĆWICZENIA SPORTOWE. WŁAŚNIE W TYM WIEKU CIAŁO POTRZEBUJE RUCHU, BY JAK NAJDŁUŻEJ CISZYĆ SIĘ ZDROWIEM I DOBRĄ FORMĄ. O TYM PRZEKONUJĄ SIĘ UCZESTNICY PROJEKTU „SPORTOWA AKADEMIA III WIEKU” PROWADZONEGO PRZEZ KLUB ŻEGLARSKI HORN KRAKÓW.

Kiedy myślicie o Tai Chi, prawdopodobnie przychodzi wam na myśl obraz starszego Chińczyka, który w satynowej „piżamie” wykonuje na łonie natury ruchy wyglądające co najmniej dziwnie. Tylko po co on to robi? Po co uczestnicy sekcji Tai Chi w Sportowej Akademii III Wieku wykonują powolne, a jednak bardzo rytmiczne ruchy o zmieniającym kierunku, wymagające przenoszenia środka ciężkości ciała? Ćwiczą, ponieważ



uprawianie Tai Chi obniża ciśnienie tętnicze krwi niemal tak samo jak umiarkowanie intensywne zajęcia aerobowe. Trenując bowiem tę dyscyplinę, wpływamy pozytywnie nie tylko na swoje ciało, ale i ducha.

Uczestnik Sportowej Akademii III Wieku, który ćwiczy Tai Chi, poprawia działanie wielu różnych układów organizmu: mięśniowego, oddechowego, krążenia czy kostnego! Ćwiczenia Tai Chi pomagają pozbyć się dolegliwości bólowych związanych

z artretyzmem, przywracają sprawność stawom i zwiększają ich wytrzymałość.

Zajęcia dla naszych seniorów są realizowane dzięki dofinansowaniu ze środków Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012–2013. Regularnie uczestniczy w nich 16 osób w wieku powyżej 60. roku życia.

■ OPR. MIŁKA MIŁOŃ

KURSY ŻEGLARSKIE DLA SENIORÓW

► NA PRZYSTANI KLUBU ŻEGLARSKIEGO HORN KRAKÓW TRWAJĄ SPECJALNE KURSY ŻEGLARSKIE DLA SENIORÓW. SZKOLENIE TO POZWOLĄ UZYSKAĆ PATENT ŻEGLARSKI DLA 16 OSÓB W WIEKU 60+. UCZESTNICY PROJEKTU SPORTOWA AKADEMIA III WIEKU MAJĄ JUŻ ZA SOBĄ ZAJĘCIA TEORETYCZNE I TERAZ SZLIFUJĄ WIEDZĘ I UMIEJĘTNOŚCI NA JACHTACH TYPU OMEGA POD CZUJNYM OKIEM WYKWALIFIKOWANEJ KADRY INSTRUKTORSKIEJ.

Uczestnicy mogą być również pewni miłego i spokojnego towarzysztwa oraz wrażeń, których nigdy nie zapomną! Pływanie po jeziorach jest znacznie łatwiejsze i bardziej bezpieczne niż żeglowanie po morzach czy oceanach. Przede wszystkim żeglujemy tylko w ciągu dnia. Na jeziorze jest też mniejsza możliwość wystąpienia dużego sztormu, któremu towarzyszą silne wiatry i duże fale. Oczywiście nawet na jeziorze nie można lekceważyć pogorszenia pogody. Jeżeli jednak codziennie sprawdzamy prognozę i uważnie obserwujemy niebo, pływanie po jeziorze jest sportem bardzo bezpiecznym. Niezależnie od wieku żeglarstwo staje się pasją i sposobem na życie.

Jak widać, edukacja żeglarska nie musi dotyczyć tylko nastolatków. Do zobaczenia na wodzie – niezależnie od wieku!

Projekt dofinansowywany ze środków Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012–2013.





STOWARZYSZENIE EDUKACYJNE CENTRUM INTEGRACJI MIĘDZYPOKOLENIOWEJ „HIPOKAMP”

▶ **„SĄDZĘ, ŻE UDAŁO NAM SIĘ ZMIENIĆ ŻYCIE WIELU OSÓB, O CZYM NAM SAMI MÓWIĄ, DZIĘKUJĄC ZA TO, ŻE UMOŻLIWIAMY IM NIEJAKO SAMOREALIZACJĘ, ROZWÓJ I WSKAZUJEMY NOWE CELE, DZIĘKI KTÓRYM ODKRYWAJĄ SWÓJ WŁASNY POTENCJAŁ” – TAK PODSUMOWUJE NIESPEŁNĄ TRZYLETNIĄ DZIAŁALNOŚĆ NA RZECZ SENIORÓW PREZES STOWARZYSZENIA „HIPOKAMP”, GRAŻYNA BUSSE. POZNAJMY DOTYCHCZASOWE OSIĄGNIĘCIA STOWARZYSZENIA I PLANY NA PRZYSZŁOŚĆ.**

Nasze stowarzyszenie powstało w styczniu 2011 roku i zostało powołane do życia w odpowiedzi na dostrzeżone znacznie wcześniej wyzwania, związane z problematyką starzejących się społeczeństw i konieczności podjęcia działań, adekwatnych do tych wyzwań. Rok 2012 spowodował znaczny wzrost zainteresowania i przyspieszenie w różnych obszarach polityki senioralnej, jednak ciągle odczuwamy wielki niedosyt i brak systemowych rozwiązań.

Stowarzyszenie nasze opiera swe działania na merytorycznie przygotowanych osobach – pedagogach, andragogach i gerontologach.

Wydaje nam się, że nasza wiedza teoretyczna i doświadczenie pozwoliły znaleźć optymalny sposób realizacji i praktycznego zastosowania różnych, nowoczesnych i często oryginalnych rozwiązań z zakresu aktywizacji osób starszych, a także działań międzypokoleniowych.

Staramy się, aby wszelkie formy przedsięwzięć, podejmowanych na rzecz osób starszych, realizowane były z uwzględnieniem specyfiki, potrzeb i możliwości tej gru-

py wiekowej. Stąd nasze wysiłki o włączenie edukacji gerontologicznej i gerontopedagogicznej dla szeroko rozumianej „kadry”, pracującej lub chcącej pracować dla/z osobami starszymi.

Taki standard kompetencyjny realizowany jest w krajach UE i ma głębokie uzasadnienie w budowaniu właściwej jakości podejmowanych działań.

Naszą ideą jest tworzenie nowych miejsc spotkań seniorów – blisko ich miejsca zamieszkania, bez barier architektonicznych, z przyjazną, wspierającą atmosferą. Szukamy takich rozwiązań, aby zapewnić w tych miejscach ofertę edukacyjno-rekreacyjno-kulturalną, ale także zachęcać i przygotowywać do aktywności obywatelskiej, lokalnie zaangażowanej, zmieniającej rzeczywistość, w jakiej żyją seniorzy, aby była im bardziej przyjazna, aby ich dostrzeżono i wysłuchano.

Istotne jest także budowanie zintegrowanego środowiska i samopomocowych działań lokalnych, co jest możliwe właśnie w małych społecznościach. Jest to nieodzowny aspekt wszelkich działań aktywizujących.

Aby realizować tę ideę, rozwijamy współpracę z instytucjami publicznymi i niepublicznymi, wykorzystując ich bazę lokalową, często niezagospodarowaną w pełni, a mogącą służyć społeczności lokalnej.

Zgodnie z tymi założeniami powstało Centrum Inicjatyw Międzypokoleniowych w Centrum Zajęć Pozaszkolnych nr 2 w Łodzi – rozpoczęliśmy w kwietniu 2012 r. tworzenie przestrzeni dla seniorów w jednej z dzielnic Łodzi.

Był to bardzo owocny rok naszej wspólnej pracy, także samych seniorów. Zaprośiliśmy do działania osoby starsze z pobliskich domów dziennego pobytu, jednego z domów

pomocy społecznej oraz seniorów lokalnej społeczności.

Powstał Klub Seniorów „M-Łodzi Duchem” – grupa najbardziej aktywnych seniorów.

Narodził się pomysł stworzenia drukowanego medium dla łodzian 60+ – gazety lokalnej, tworzonej przez samych seniorów, z niewielkim wsparciem Stowarzyszenia.

W końcu to osoby starsze najlepiej znają swoje troski, potrzeby i oczekiwania...

Wielkim wyzwaniem dla nas na „dzisiaj i jutro” jest edukacja i partycypacja obywatelska osób starszych – pełna realizacja idei „aktywnego starzenia” w takim zakresie, jak rozumie to pojęcie WHO – Światowa Organizacja Zdrowia: „Stworzenie optymalnych warunków do zapewnienia zdrowia, bezpieczeństwa i uczestnictwa wszystkich seniorów w życiu społecznym”.

Warto dodać, że Stowarzyszenie stara się współpracować ściśle z Zespołem ds. Seniorów w Urzędzie Miasta Łodzi, aby współtworzyć politykę senioralną miasta, budować sieci i grupy wsparcia oraz wymieniać doświadczenia i wiedzę.

Cieszymy się niezmiernie z faktu pozyskania środków finansowych na najbliższy czas; udało nam się uzyskać pozytywną ocenę naszych projektów, złożonych w konkursach FIO i ASOS na rok 2013.

Mamy bogate i ciekawe plany działań do końca tego roku! Niestety, nie wiemy, co dalej – doskwiera nam brak możliwości długoterminowego wsparcia, zapewnienia choć minimalnego „bezpieczeństwa” finansowego. Jesteśmy jednak dobrej myśli!

■ GRAŻYNA BUSSE,
prezes Stowarzyszenia Edukacyjnego Centrum
Integracji Międzypokoleniowej „Hipokamp”



CZAS NA RADOMSKO



▶ RADOMSZCZAŃSKI UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU „WIEM WIĘCEJ” (RUTW) ROZPOCZĄŁ SWĄ DZIAŁALNOŚĆ 14 LIPCA 2011 ROKU, A BYŁ SWOISTĄ ODPOWIEDZIĄ NA SPOŁECZNE ZAPOTRZEBOWANIE OSÓB BĘDĄCYCH W WIEKU ŚREDNIM. POWSTAŁ NA BAZIE OGROMNEJ DETERMINACJI GRUPY ZMIERZAJĄCEJ DO TEGO, BY JAK NAJPEŁNIEJ ZAZNACZYĆ SWĄ AKTYWNOŚĆ W LOKALNYM ŚRODOWISKU. AKTYWNOŚĆ TĘ SŁUCHACZE CHCĄ I PRZEJAWIAJĄ STAŁE, DAJĄC NA TO DOWODY POPRZECZ DZIAŁANIE W JAK NAJSZERSZYM ROZUMIENIU TEGO SŁOWA, ZARÓWNO NA PŁASZCZYŹNIE KULTURALNEJ, SPOŁECZNEJ, JAK I OŚWIATOWEJ.

Wychodząc naprzeciw powyższej inicjatywie, organizatorzy RUTW pragną realizować zadania, których myślą przewodnią będzie podnoszenie komfortu życia ludzi w średnim wieku oraz rozwijanie sprawności intelektualnej i fizycznej. Idea uniwersytetu ma zatem służyć rozbudzeniu wszechstronnej aktywności, ma także wspierać członków stowarzyszenia w inicjowaniu przedsięwzięć integrujących ich z innymi grupami środowiskowymi, a także ośrodkami i instytucjami działającymi w naszym regionie, propagującymi dobre wzorce w myśl aktywności, wszechstronnego rozwoju i kreatywności. Reasumując, stawiamy na edukację, zdrowie i integrację!

WARSZTATY I ZAJĘCIA RUCHOWE

Studenci co roku – choć jeden cykl nauczania kończący się otrzymaniem dyplomu trwa dwa lata – mają do dyspozycji bogatą ofertę programową przygotowaną przez zarząd stowarzyszenia. Formy, jakimi stowarzyszenie dysponuje, to: wykłady, zajęcia warsztatowe, zajęcia ruchowe (w tym wszelkie rajdy piesze, rowerowe i wycieczki), prelekcje/spotkania, spektakle/koncerty, działalność w sekcjach oraz spotkania integracyjne. W grupie wykładów są zajęcia z historii sztuki, etyki katolickiej, religioznawstwa, historii i psychologii. Do zajęć warsztatowych należy instruktaż z zakresu obsługi komputera i internetu, ponadto prowadzona jest nauka języka angielskiego oraz niemieckiego. Zajęcia ruchowe to: taniec towarzyski, gimnastyka w wodzie, gimnastyka ogólnorozwojowa, nauka pływania, gimnastyka profilaktyczna oraz samoobrona. Zatem obok przedmiotów, które rozwijają intelekt i utrzymują go w stałej dyspozycji i aktywności, studenci naszego uniwersytetu mogą dbać także o swoje ciało, jego kondycję i sprawność. Zajęcia ruchowe są tą formą, która cieszy się bardzo dużym zainteresowaniem. Studenci mogą także co miesiąc spotykać się z lekarzem, który prowadzi prelekcje dotyczące ogólnej wiedzy medycznej.

CYKL WYKŁADÓW

Na szczególną uwagę zasługuje cykl wykładów poświęcony finansom i bizneso-

wi, a to za sprawą osoby prowadzącej, pana mgr. inż. Ryszarda Gburka, dyrektora Biura Branżowego w Departamencie Współpracy z Korporacjami BRE Bank S.A., absolwenta Politechniki Łódzkiej oraz studiów Executive MBA (wspólny program Uniwersytetu Warszawskiego oraz University of Illinois, USA). Podczas swych prelekcji studenci mogli docenić wielki profesjonalizm naukowca, jego niezwykłą komunikatywność, skromność i kulturę osobistą oraz oryginalne poczucie humoru. Przy takich walorach zawodowych i osobistych nic dziwnego, że pan Gburek – jako człowiek, ze zdaniem którego środowiska branżowe liczą się – jest zapraszany na liczne krajowe i międzynarodowe spotkania.

W ofercie programowej naszego uniwersytetu na rok akademicki 2013/2014 znajdują się jeszcze takie przedmioty jak: kulturoznawstwo z elementami geografii i etnografii, literatura polska i światowa, masaż zdrowotny, sauna i spotkania z prawnikiem. Powyższe zajęcia edukacyjne odbywają się w cyklu tygodniowym, dwutygodniowym bądź miesięcznym i wynikają z ustalonego wcześniej harmonogramu zajęć. Każda grupa przedmiotowa ma swego starostę, który jest „łącznikiem” między studentami, wykładowcą i zarządem stowarzyszenia, zaś środkiem dokumentującym przebieg nauczania (na szczęście bezstresowego, gdyż nie mamy egzaminów, kolokwium ani wywiadówek!) są dzienniczki i sporządzane notatki.

SPOTKANIA INTEGRACYJNE

Zupełnie inny charakter mają cotygodniowe spotkania integracyjne, które w swej strukturze nie przybierają form ściśle określonych, jak ma to miejsce w przypadku zajęć przedmiotowych, gdyż wynikają z aktualnych potrzeb, zainteresowań i woli wszystkich słuchaczy uniwersytetu. Na spotkania te zapraszani bywają ciekawi ludzie, instytucje lub osoby przedstawiające interesujące tematy: prawnik, pisarz, bankowiec, stylistka, kosmetyczka, dietetyczka, aktor, żołnierz, harcerze... Nierzadko są one także okazją do pielęgnowania polskiej tradycji, patriotyzmu i polskich świąt. Spotkania integracyjne wyzwalają w nas potrzebę wzajemnej akceptacji, tolerancję przyzwyczajęń, poszanowanie inności. Lubimy wtedy pogadać, czasem ponarzekać, ale głównie zapamiętać o codzienności. Czwartki to także zwykłe „babskie gadanie” – bo niestety studenckie środowisko jest mocno sfeminizowane, choć mamy kilka rodzyneków.

SEKCJE TEMATYCZNE

Oferta programowa to jedno, ale oddolna inicjatywa to drugie, nie mniej ważne. Dlatego koniecznością stało się utworzenie sekcji tematycznych. Należą do nich: turystyczna, ogrodnicza, rękodzieła artystyczne, literacka, teatralna i wolontariat. Może będzie też kulinarna. Działalność ich nie jest tak sformalizowana jak w przypadku zajęć dydaktycznych, przeciwnie, cieszą się względną autonomią, co przejawia się m.in. tym, że członkowie sekcji mogą się spotykać wedle własnych potrzeb i uznania. Sekcje re-

alizują swój własny plan działania, ale działają też na rzecz całego uniwersytetu.

WSPÓŁPRACA Z OTOCZENIEM

Należy nadmienić, iż działalność uniwersytetu jest zauważana przez lokalną społeczność i postrzegana jako ważny objaw aktywności ludzi w wieku średnim. Odnotowanie pozytywnych reakcji ze strony środowiska, władz miasta, jak i również lokalnych instytucji przejawia się między innymi w udzielanej stowarzyszeniu pomocy organizacyjnej i finansowej. Studenci odwzajemniają się gorliwością w nauce, zapraszaniem sympatyków uniwersytetu na akademickie uroczystości, a przede wszystkim nadawaniem ludziom i instytucjom przyjaźnie nastawionym do studenckich przedsięwzięć tytułu „Przyjaciela Uniwersytetu”. Rozwijanie działalności związanej z kształceniem ustawicznym i prowadzeniem różnorodnych akcji na rzecz środowiska nie pozostaje bez echa także w lokalnych i nie tylko lokalnych mediach.

Studenci RUTW to ludek całkiem liczny (około 100 osób) jak na nieduże miasto, jakim jest Radomsko. Udział w zajęciach to powód do przejawiania kreatywności, tworzenia nowych form działania... i zadawania pytań – z tego prawa seniorzy bardzo lubią korzystać, bo są żądni wiedzy i lubią zaspokajać swoją ciekawość. Co robiliśmy przez dwa lata, czego się nauczyliśmy, co zobaczyliśmy i zwiedziliśmy to temat bardzo obszerny, którego tutaj – ze względu na szczupłość miejsca na gościnnych łamach „Głosu Seniora” – nie będziemy jednak przedstawiać, natomiast zapraszamy na naszą stronę internetową,

na której można zapoznać się z naszą działalnością: www.wiem-wiecej.com.pl.

Nowością, którą teraz żyjemy, to staranie się o uzyskanie patronatów i podpisanie porozumień z Politechniką Częstochowską i Politechniką Łódzką oraz przystąpienie do Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Może troszkę brak nam skromności w prezentowaniu naszego uniwersytetu i sposobu jego funkcjonowania oraz osiągnięć, ale efekty każą nam tego nie przemilczać, a nawet jeszcze bardziej wyprężyć pierś do przodu, bo przecież przyjęliśmy swoje credo: Sapere aude – odważ się być mądrym! Tym optymistycznym akcentem kończymy opowieść o Radomszczańskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku „Wiem więcej” (bardzo dbamy o zachowanie prawidłowej nazwy naszego stowarzyszenia, gdyż w Radomsku działa jeszcze jeden uniwersytet trzeciego wieku, od którego znacznie się różnimy). Mamy nadzieję o aktualnych działaniach informować czytelników „Głosu Seniora”, jak również wymieniać się z nimi doświadczeniami, prezentować dzieła (nie tylko literackie) naszych uzdolnionych studentów, a także rozwijać pasje, nawiązywać znajomości, a być może i długotrwałe przyjaźnie.

■ MAŁGORZATA CIUPIŃSKA



WIĘCEJ:

Radomszczański Uniwersytet Trzeciego Wieku „Wiem więcej”
97-500 Radomsko, ul. Słowackiego 37, tel. 790 500 675, 600 920 587
e-mail: annakap@wp.pl, mcc@neostrada.pl,
www.wiem-wiecej.com.pl

Skład Zarządu:

Prezes	dr Anna Kapuściarek
Wiceprezes	inż. Henryka Malingiewicz
Sekretarz	Czesława Świdarska
Skarbnik	Anna Kossowska
Członek Zarządu	mgr Małgorzata Ciupińska
Członek Zarządu	Teresa Moszkowicz





FOT. FOTOLIA/© STOCKYIMAGES

PIĘKNO W PIĘKNYM WIEKU

▶ NIEMALŻE OD ZAWSZE ZASTANAWIAŁAM SIĘ NAD POJĘCIEM PIĘKNA. CO OZNACZA? CO PRZEZ NIE ROZUMIEMY? DLACZEGO JEDNYCH UWAŻAMY ZA WYJĄTKOWO PIĘKNYCH, A INNYCH ZA CAŁKIEM ZWYCZAJNYCH? CO ROZUMIEMY, MÓWIĄC, ŻE KTOŚ JEST PIĘKNY I DLACZEGO CZĘSTO DETERMINUJEMY TO MŁODOŚCIĄ? PYTANIA TE, JAKO KOSMETOLOGA NURTOWAŁY MNIE NA TYLE, ŻE ZAPYTAŁAM O TO NIE TYLKO KOBIETY I MĘŻCZYZN, ALE WYBITNYCH SPECJALISTÓW Z ZAKRESU ESTETYKI, PSYCHOLOGII, A TAKŻE SZEROKO ROZUMIANEJ HIGIENY ŻYCIA.

Nie uzyskałam nigdy jednoznacznej odpowiedzi. Dla każdego piękno rozumiane jest inaczej. Jedni rozpatrują je w aspekcie naszego nastawienia do życia i uśmiechu na co dzień, innych zaś frapuje nasza elegancja i styl. Jeszcze inni twierdzą, że najważniejszy jest kompletny brak zmarszczek, nieskazitelna i gładka skóra pozbawiona znamion wpływającego czasu, zatem piękno oznacza młodość.

Trudno odnieść się do ludzkich oczekiwań, bowiem często bywają one wygórowane lub wykreowane przez wymagania tych, którzy nie mogą się pogodzić z wpływającym czasem.

W swoim gabinecie coraz częściej spotykam się z pytaniem, co mogę zrobić, aby wyglądać młodziej? Patrząc na twarz pacjenta, na której rysuje się mnóstwo emocji i tym samym zapisane są przeżycia, zadaje

sobie pytanie: dlaczego mam to zmieniać? Dlaczego osobie zgłaszającej się do gabinetu zależy przede wszystkim na ukryciu wieku? Gdzie jest granica, której jako specjalista nie powinnam przekraczać i co w takich sytuacjach odpowiadać?

Czy „odmładzanie się” jest czymś złym? Myślę, że nie. Jest to decyzja pacjenta, która spełnienia jego oczekiwania odnośnie wyglądu, natomiast nie wolno zapominać o zdrowym rozsądku, a umiar w realizacji tej decyzji jest niezbędny.

Powróćmy na chwilę do definicji piękna. To, co chciałabym podkreślić, zabrzmiało jako płynące z ust specjalisty zajmującego się szeroko pojętym odmładzaniem nieco zaskakująco. Muszę jednak stwierdzić, iż nieskazitelnie gładka twarz, pozbawiona zmarszczek i emocji nie zawsze wygląda pięknie. Czy to co przeżyliśmy, a widoczne jest na naszych

twarzach powinny być ukrywane? To pytanie skierowałabym do psychologa. Młode pokolenie współczesnych trzydziestolatków sięga po zabiegi odmładzające. Jedno wiem z pewnością – twarz nieukazująca uczuć może ułatwić trudne negocjacje zawodowe, kontrahent nie zauważy, kiedy marszczymy ze zmartwienia czoło, ostrzyknięte toksyną botulinową dłonie nie będą się pociły, ale nie jestem przekonana czy jest to potrzebne w życiu każdego.

Przed oczami widzę moją Babcie, której każda zmarszczka i bruzda opowiadała o innym przeżyciu. Czy była piękną kobietą? Z całą pewnością tak. Pomimo „pomarszczonej” buzi, usta muśnięte szminką w odcieniu karmelu, przy zadbanej, dobrze nawilżonej skórze wyglądały imponująco, a przy tym wszystkim ona sama rysowała się niezwykle pięknie.

KONKURS

„Stylowy Senior” ma głęboki sens!

Jako specjalistka na co dzień zajmująca się pielęgnacją skóry uważam, że w dzisiejszych czasach nie sztuką jest pozbycie się zmarszczek wokół oczu czy wygładzenie czoła. Sztab fachowców może pracować nad naszą urodą aż do momentu, kiedy powiemy: dość, jestem „idealna”. Ale czy tędy droga? Czy zmiana naszego wyglądu jest metodą do osiągnięcia samozadowolenia? Nie mnie to oceniać, każdy ma inne potrzeby, a możliwości dzisiejszej kosmetologii i medycyny są w stanie sprostać najbardziej wymagającym pacjentom.

Pamiętajmy jednak, że nasza skóra jest ogromnym organem, który nieustannie pracuje i zachodzą w niej rozmaite procesy. Stale jesteśmy także narażeni na zmieniające się czynniki środowiska zewnętrznego – tzw. czynniki egzogenne, które determinują aktualne potrzeby naszej skóry. Skóra to nie jest kartka papeterii, nie można jej wyrzucić.

W aspekcie kosmetologii estetycznej, ładnego, zdrowego wyglądu naszej skóry, najważniejsze jest odpowiednie nawilżenie. Regularna pielęgnacja, odwiedzanie specjalisty, który profesjonalnie wskaże nam najlepszą terapię, jest w stanie zagwarantować nam estetyczny wygląd na co dzień.

Czy jestem przeciwnikiem radykalnych metod? Nie jestem, uważam, że w niektórych przypadkach są wskazane, ale z pełną odpowiedzialnością stwierdzam, że jednorazowe zabiegi z zakresu estetyki nie zastąpią podstawowej pielęgnacji skóry. Nie zniwelują na zawsze naszych zaniedbań pielęgnacyjnych. Dbajmy w związku z tym o skórę regularnie i najlepiej, jak możemy.

Nawilżajmy ją, dostarczajmy jej w zależności od jej stanu i potrzeb odpowiednio dobranych substancji biologicznie czynnych, a ona nam się odwdzięczy. Do tego „w pakiecie” pogoda ducha i szeroko rozumiane piękno, jest w zasięgu naszej ręki.

■ DR N. MED. IZABELA ZAŁĘSKA-ŻYŁKA,
Dziekan Wydziału Nauk o Zdrowiu MWS
im. J. Dietla, właściciel Kliniki Młodości,
nowy członek Rady Ekspertkiej
magazynu „Głos Seniora”

► **TAK NAPISAŁA W LIŚCIE DO REDAKCJI „GŁOSU SENIORA” PANI BOGUSŁAWA SARNECKA Z NOWEGO SĄCZA, LAUREATKA REALIZOWANEGO PRZEZ NAS KONKURSU.**

Pani Bogusława w nagrodę z zajęcie pierwszego miejsca w trzeciej edycji konkursu otrzymała pobyt w „Rabczańskim Zdroju” wraz z programem odnowy biologicznej.

Nasza laureatka nagrodę odebrała wraz z koleżanką. O swoim pobycie w Rabce napisała m.in.:

Solidnie, bez „wagarów” zrealizowałyśmy program odnowy biologicznej w „Rabczańskim Zdroju” w Rabce. Wszystko było „poezją”: mili ludzie, profesjonalnie wykonane zabiegi (co widać na załączonych zdjęciach), smaczne jedzonko. Inhalacją były nie tylko same zabiegi, ale też rabczańskie powietrze i klimat. Rabkę nieco znałyśmy, ale teraz odkryłyśmy zabytkowe, piękne miejsca. Urzekła nas tutejsza przyroda. Wyjeżdżamy odmłodzone o 10 lat przez masaże i kąpiele w jacuzzi. (...) Motywuję panie do dbałości o piękny styl ubioru, ale też piękny i ciekawy styl życia!

Dziękujemy za podziękowania i relację z wyjazdu, a wszystkie „stylowe” Czytelniczki i Czytelników „Głosu Seniora” zapraszamy do udziału w kolejnych edycjach konkursu!



Bogusława Sarnecka z Nowego Sącza
Renata Matczuk z Nowego Sącza

PODZIĘKOWANIA OD SĄDECZANEK

Nasz piękny Rabczański Zdroju.
Ty Jesteś naszą ostoją: zdrowia, piękna i młodości.
Ty Jesteś pełen do ludzi miłości.
Pachniesz pysznym jadem, miłą atmosferą,
Wspaniałymi ludźmi i zdrową nadzieją.
Masaże, kąpiele, inhalacje, sauna
Pobudzą do zdrowia jak wspaniała sanna.
Na zawsze zostaniesz w naszej
wdzięcznej pamięci

i POWROTU w Twe progi i pełne
jesteśmy chęci.

30 sierpnia 2013 r., Rabka

Redakcja "Głos Seniora" w. Stouac
Droga Redakcjo "Głos Seniora" zrealizowałyśmy program odnowy biologicznej w Rabce. Wszystko było poezją: mili ludzie, profesjonalnie wykonane zabiegi (co widać na załączonych zdjęciach), smaczne jedzonko. Inhalacją były nie tylko same zabiegi, ale też rabczańskie powietrze i klimat. Rabkę nieco znałyśmy, ale teraz odkryłyśmy zabytkowe, piękne miejsca. Urzekła nas tutejsza przyroda. Wyjeżdżamy odmłodzone o 10 lat przez masaże i kąpiele w jacuzzi. (...) Motywuję panie do dbałości o piękny styl ubioru, ale też piękny i ciekawy styl życia!

KAMYCZKIEM I BAWELNĄ

▶ **BŁĘDEM JEST ZANIEDBANA DŁOŃ KOBIETY USPRAWIEDLIWIONA WYKONYWANIEM CIĘŻKIEJ PRACY. WŁAŚNIE SUPERKOBIETA, SUPERMATKA I SUPERBABCIA JEST OSOBA, NAWET CIĘŻKO PRACUJĄCA, KTÓRA MA CZAS NA DBAŁOŚĆ O WYGLĄD DŁONI. MA TO ZNAKOMITY WPŁYW NA WŁASNĄ PSYCHIKĘ I BUDZI SYMPATIĘ OCENIAJĄCEGO ŚRODOWISKA.**

Nie zapominajmy, że do manicure, nie tylko należą pomalowane paznokcie, stosowanie rozmaitych kremów, kąpiele w wyszukanych płynach, najczęściej mających miano „odmładzających i regenerujących”, ale obserwacja i wprawne oko prowadzącego manicure może zwrócić uwagę na nieprawidłowości, na które zazwyczaj nie zwracamy uwagi.

100 LAT PRZED MANICUREM KAMYCZKOWYM

Pośród wielu metod i zabiegów mających na celu pielęgnację dłoni i paznokci chcę zwrócić uwagę na coś, co pojawiło się w bogatym wachlarzu zabiegów na rynku kosmetycznym przed kilkoma laty. Zanim jednak przejdę do meritum, warto pokrótce przypomnieć to, co kosmetyka i pielęgnacja ciała proponowała na przestrzeni dziesięcioleci, a nawet wieków. Nie sięgamy aż tak daleko w czasie, kiedy to królowa angielska Elżbieta I mówiła, że mycie całego ciała raz w miesiącu jest czymś dobrym. Nie pamiętamy, na szczęście, 1601 roku, kiedy to urodził się Ludwik XIII przyszły władca Francji. Dopiero w wieku pięciu lat monarsze po raz pierwszy umyło nogi, a wykąpano go, gdy miał siedem lat. Nie mówimy o skrajno-



FOT. FOTOLIA/© EVASICHENKO

ściach występujących w czasach współczesnych, kiedy to przypominamy o częstym myciu rąk. Mówimy o sytuacjach, w których na sercu leży nam schludny wygląd, ładny zapach, poczucie estetyki, zdrowie, a także opinia innych.

LEPSZA HYBRYDA NIŻ STARA BIDA

O paznokcie dbają i dbały kobiety i mężczyźni zawsze bez względu na wiek. Pamiętam słynną scenę z filmu Casanova, w której główny bohater pieczołowicie piłuje swoje paznokcie. A przecież było to dawno temu. Dbały o paznokcie nasze prababce – polewując je do błysku, nasze babcie – malując na jasne kolory, mamy – wycinając głęboko skórki i malując na kolory odważniejsze i młodzi – pozbawieni strachu przed czarnym lakierem. Trzeba przyznać też, że

w polepszaniu, poprawianiu i utwardzaniu paznokci nie jesteśmy najgorsi. Najbardziej wzruszają mnie zawsze pudełka z 10 przegródkami wypełnione sztucznymi różnej wielkości paznokciami. Zawsze robiło to na mnie przerażające wrażenie. Nie mniej przestraszony się czuję, widząc długie szpiczaste paznokcie pomalowane w trupie czaszki. Twardnieje moje serce na widok długich paznokci żelowych wyklejanych brylantami, z szerokim białym paskiem. Twardnieją również paznokcie na wiele tygodni pod skorupą lakieru hybrydowego. „Lepsza hybryda niż stara bida” – chciałoby się ukuć takie przysłowie. Pamiętam dzieckiem będąc emaliowane miednice. A czy ktoś pamięta, tak jak ja, dużą nieprzyjemność, gdy niechcący w czasie prania poskrobałszy paznokciem jej powierzchnię? Brrr. Podobne odczucia to-



PROF. DR HAB. ZBIGNIEW DĄBROWSKI – profesor zwyczajny, po skończeniu 70 lat opuścił swoją rodzimą uczelnię – Uniwersytet Jagielloński. W ciągu tych 50 lat, przechodząc wszystkie szczeble kariery naukowej, z pasją zajmował się hematologią eksperymentalną. Współpracował z wieloma ośrodkami krajowymi i zagranicznymi związanymi z prowadzoną tematyką badawczą. Za niezwykle cenną wieloletnią współpracę uważa Akademię Wychowania Fizycznego w Krakowie i na tej podstawie, po odejściu z UJ, Rektor AWF zaproponował mu etat w Katedrze Rehabilitacji Klinicznej w charakterze kierownika Zakładu Fizjopatologii Narządu Ruchu, gdzie dalej prowadzi badania z zakresu hematologii w różnych stanach fizjologicznych i patologicznych u sportowców uprawiających czynnie sport rekreacyjny i wyczynowy, u osób w podeszłym wieku i u „morsów”. Profesor Zbigniew Dąbrowski udziela się społecznie, m.in. podejmując współpracę z red. Dorotą Włosowicz w prowadzo-

nych przez nią audycjach radiowych w Radio Kraków, a poświęconych sprawom fizjologii prawidłowego zdrowia. Jako fizjolog prof. Dąbrowski zwrócił szczególną uwagę na prowadzony przez red. Włosowicz manicure kamyczkowy. Palce to niezwykle wyczulony „narząd” dotyku obfitujący w receptory odczuwania zimna, ciepła, bólu, a nawet rozróżniania przestrzennego dotykanych przedmiotów. Palce niezmordowanie pracują cały dzień, dlatego powinny podlegać szczególnej trosce. Dbajmy o ich opuszki, powierzchnię skórną, ale i paznokcie ochraniające ich niezwykle delikatną część. Sprzyja im wykonywanie manicure, a szczególnie robiące karierę światową manicure kamyczkowe. Głównym odkrywcą i propagatorem tej metody jest red. Dorota Włosowicz, która nie tylko skupia się na wykonywaniu tego manicure, ale jest bacznym obserwatorem, a w wielu wypadkach diagnostą nieprawidłowości naszych palców i paznokci, kooperując z dermatologami, ortopedami, dietetykami w celu poprawy ich dobrostanu.

warzysz mi na myśl wycinania skórek różnymi metodami: a to nożyczkami do paznokci dla niemowląt, a to pilnikiem, a to innym wygrzebanym z szuflady babci metalowym przedpotopowym narzędziem, a to cążkami w końcu. Brrr, brrr i jeszcze raz brrr!

BEZ CĄZEK, NOŻYCEK I STRACHU

I nagle, jak diabeł z pudełka, wyskoczyły w Wikipedii hasło manicure kamyczkowy. Wyobraźnia podsuwała mi najgorsze skojarzenia. W końcu kamyczek to nie pędzelek, może być niebezpiecznie. Jedynie słowo „naturalny” wlewało odrobinę nadziei...

Jakie było moje zdumienie, gdy zobaczyłem (przypominające na poły to kredę do tablicy w kształcie, na poły oselkę w strukturze) kamienne narzędzie. Tajemniczy i dobrze wróżący bioty jako jeden z elementów tego kamyczka uruchomił emocje. I zaczęła się zabawa w kotka i myszkę. Kamyczek gonił skórki i zapędzał je na swoje miejsce. I tak w koło Macieju, to znaczy – w koło kamyczku. Raz, drugi, trzeci i myszki, to znaczy skórki, posłuchały. Ani cążek, ani nożyczek, ani strachu. Lepiej niż u stomatologa. A taką płytkę otoczoną niewidoczną dla oka skórką można sobie pomalować nawet na kolor flagi Ngwane ze stolicą Mbabane, byleby można

ten lakier w ciągu minuty zmyć po tygodniu. To dopiero heca!

Szkoda, że jest tak mało chętnych przedstawicieli płci brzydkiej, u których dłonie i paznokcie czasami są w skrajnym zaniedbaniu! Metoda stanowi totalne „novum”, a wydawałoby się, że na temat manicure zostało już wszystko powiedziane. Najcenniejsza jest jednak prostota tej metody. Manicure możemy wykonać sobie sami w domu, ponieważ nie są nam potrzebne cążki, a co za tym idzie – okulary!

Zadbane paznokcie i ręce to – po twarzy, na którą rzucamy pierwsze spojrzenie i którą obserwujemy – pierwsza charakterystyka osoby, nim porozmawiamy i zaprzyjaźnimy się.

Pomysł i realizacja naturalnego manicure kamyczkowego ZNAKOMITY! Trzymam kciuki.

■ PROF. ZBIGNIEW DĄBROWSKI
– fizjolog z Katedry Rehabilitacji AWF Kraków



DOROTA WŁOSOWICZ

– nowy członek Rady Ekspertów Głosu Seniora. Będzie współredagować dział poświęcony zdrowiu i urodzie seniora.

Urodzona w Krakowie, absolwentka Prawa UJ, dziennikarka radiowa i telewizyjna. Autorka książki „Z cukrem

czy bez”, będącej zapisem wywiadów w Radiu Kraków ze znanymi postaciami ze świata kultury, nauki, sztuki i medycyny. Kultura komunikacji to dziedzina, w której jako trener, doradca i coach realizuje swoje pedagogiczne zamiłowania. Pasjonatka zdrowego stylu życia i kosmetyologii. Autorka nowatorskiej metody kosmetycznej. Wykładowca m.in. w Małopolskiej Wyższej Szkole im. J. Dietla w Krakowie.



SURFOWANIE CZY ŻEGLOWANIE w cyberprzestrzeni

SFERA INFORMACJI I KOMUNIKACJI OBFITUJE W METAFORY, CO CIEKAWE METAFORY ZWIĄZANE ZE ŚRODOWISKIEM WODNYM. Najstarsza odnosi się chyba do kanałów – mówimy dzisiaj powszechnie o kanałach telewizyjnych. Dawniej mówiono o mediach jako kanałach komunikacji, co było pochodną związku komunikowania z komunikacją, w sensie transportu. Rzeki były pierwszymi szybkimi, wygodnymi i w miarę bezpiecznymi środkami komunikacji międzyludzkiej, a także środkami transportu towarów. Połączone w sieci, uzupełnione sztucznymi szlakami wodnymi, właśnie kanałami, stanowiły sieć komunikacyjną i transportową, tworząc podstawy gospodarki i wymiany kulturowej.

PŁYWAJ ALBO ZGIŃ

Parafrazując żeglarskie powiedzenie „Vivere non necessitate est, navigare est”, czyli „Życie nie jest konieczne, żeglowanie jest”, dodać można „et internetare necessitate est”. Kto nie internetuje, ten ginie w cywilizacji informacyjnej. Kto dzisiaj nie jest on-line, jest z pewnością, off-line, a to oznacza cast away, życie rozbitka na samotnej wyspie.

Tak jak 500 lat temu morze, tak dzisiaj cyberprzestrzeń staje się obszarem eksploracji. Zarówno odkrywcy, jak i korsarze (mafiosi i terroryści) działają w skali globalnej, ale nagrody, jakie otrzymują i zniszczenia, jakie powodują, są realne, a nie wirtualne. Polskę objęły „prądy” globalizacji, więc jeśli nie będziemy na nich sprawnie żeglować, utknemy na mieliźnie.

METAFORA SURFOWANIA

Pojawienie się nowych mediów i ich nowych problemów rozwinęło tę metaforę. Istotne rozszerzenie wprowadziły komputery połączone w globalną sieć sieci, czyli internet. Jego użytkownicy bywają najczęściej określane mianem internautów, co wyraźnie odnosi ich do żeglowania i nawigacji. Metafora morska dominuje w internecie, gdy mówimy o „morzu” informacji, a zwłaszcza o programach „nawigacyjnych”. Odnośnie do korzystania z internetu (zwłaszcza sieci WWW) używa się dwóch odmiennych metafor: surfowania oraz żeglowania. Pierwsza wywodzi się z Kalifornii, od nazwy ulubionego sportu jej mieszkańców – surfingu, zręcznego, swobodnego skakania na desce po falach. Zatem metafora surfowania w internecie, tak popularna, to korzystanie

SŁOWNICZEK INTERNETU

Arpanet – pierwsza w historii rozległa sieć komputerowa
BBS – elektroniczna „tablica ogłoszeniowa” do wymiany informacji i plików
Domena – nazwa podsieci, czyli też część nazwy adresu e-mail
DNS – system nazewnictwa domen w sieci Internet
E-mail – poczta elektroniczna, przekazywanie tekstowych listów elektronicznych
FAQ – zestaw odpowiedzi na typowe pytania zadawane w internetowej grupie dyskusyjnej
FTP – protokół umożliwiający przesyłanie plików przez sieć internet
Hipertekst – system odniesień między dokumentami
HTML – język programowania do tworzenia odniesień do innych miejsc w tekście
HTTP – jeden z protokołów internetowych, używany do transferu stron WWW
ICQ – program ułatwiający kontakt między ludźmi w Internecie
Internet – pewna ilość sieci lokalnych połączonych w jedną wspólną sieć
Internet Explorer – przeglądarka firmy Microsoft umożliwiająca dostęp do stron WWW

IP – protokół internetowy obsługujący warstwę sieciową, adresy cyfrowe
IRC – jeden ze sposobów komunikacji poprzez sieć Internet
LAN – lokalna sieć kablowa zapewniająca wspólny dostęp do danych
Link – potoczne określenie odsyłacza do innego miejsca w sieci WWW
MAN – sieć okablowana za pomocą światłowodów używana w osiedlu lub mieście
Serwer – komputer umożliwiający dostęp do pewnej usługi innym komputerom
Sieć – grupa połączonych ze sobą komputerów, w której możliwa jest ciągła wymiana danych
SMTP – prosty protokół przesyłania poczty elektronicznej, używany w sieci Internet
TCP – protokół sterowania przesyłaniem, niezależny od technicznych aspektów przesyłania
Telnet – usługa umożliwiająca zdalną rejestrację na odległym komputerze
URL – system adresowania dokumentów w sieci WWW
WWW – zbiór dokumentów odnoszących się do siebie nawzajem dzięki tzw. odnośnikom

z sieci w taki sposób jak robi to kalifornijski surfer – ślizganie się po powierzchni, bez celu, ale dla chwilowej przyjemności. Wynikiem surfowania jest chwilowe spełnienie, skakanie po linkach i hipertekście, zaskoczenie błyskotliwym pytaniem w inteligentnym czatowaniu na VIPa. „Trwaj chwilo, jesteś piękna” – takie faustowskie zawołanie towarzyszy surferom, realnym i wirtualnym. Jednak fale morskie służą nie tylko do surfowania, także do żeglowania. Podobnie internet może być fascynującym obszarem ślizgania się po jego falach (stronach), ale może być także obszarem żeglowania, odkrywania nowych portów (portali), nowych wysp (skarbów), poławiania pereł wiedzy.

METAFORA ŻEGLOWANIA

Wskazuje ona na konieczność jasno uświadomionego celu, nawet nieosiągalnego przy zaplanowanym kursie. Ale tylko wówczas – jak Kolumb – płynąc do Indii, można odkryć Amerykę. Bez celu można się tylko surfować, pływać jachtem, albo co gorsza, błąkać po morzach i oceanach informacji.

Tak jak na statku cele wyznacza armator, a realizuje kapitan, tak i e-gospodarka, e-wiedza, e-polityka pozostają kształtowane przez osoby i firmy dysponujące określonymi zasobami materialnymi i ludzkimi. Cyberprzestrzeń ma swoją realną geografie, a jest ona oparta na politycznej geografii świata.

Żeglarzy obowiązuje solidarność, słowo tak dzisiaj w Polsce zdewaluowane. Mogą udzielać pomocy, braterskich rad w grupach dyskusyjnych, a także wyszumieć się w internetowych czatownikach-mordownikach. Obowiązuje ich profesjonalizm, znajomość rzemiosła żeglarskiego.

Można długo rozciągać tę metaforę, ale jak każda metafora nie jest środkiem poznania, ani tym bardziej dyktowania analogii, ale środkiem pobudzania wyobraźni. Jeśli metafora wzmacnia pożądany aspekt ludzkiego zachowania, to z pewnością spełnia swoją rolę.

■ DR INŻ. MAREK GRUSZECKI
Uniwersytet Trzeciego Wieku UJ

wrzesień-listopad – Spotkania z pasjami dla seniorów – zajęcia obejmujące szeroki zakres zagadnień: od kontaktów z młodszymi pokoleniami i rozrywkę po finanse, i nowe technologie. Wiele atrakcji w każdy czwartek, od września do listopada, miejsce: Gdynia, szczegóły: <http://mbpgdynia.pl>

Październik 2013 – Warsztaty teatralno-wokalne dla seniorów, miejsce: Łódź, szczegóły: <http://www.bok.lodz.pl/>

20.09–15.11 – Patrzeć/zobaczyć. Sztuka współczesna i seniorzy – seniorzy biorący udział w spotkaniu mają okazję do wyrażenia swojego zdania, dyskusji na temat twórczości artystów oraz konkretnych prac z wystawy, miejsce: Warszawa, szczegóły:

<http://www.zacheta.art.pl/page/view/77/wydarzenia-spotkania-dla-seniorow>

23.09–11.12 – Gdańska Akademia Seniora – wykłady ogólne z różnych dziedzin wiedzy oraz zajęcia: komputerowe i foto-cyfrowe, lektoraty języków obcych, gimnastyka usprawniająca, treningi umysłu i ciała, choreoterapia, miejsce: Gdańsk, szczegóły: <http://www.bankaktywnosci.pl/pl/cms/znajdz-wydarzenie/195/?a=details>

27.09–24.11 – Projekt Artystyczny „Wycieraczka (od)nowa” – projekt artystyczny Mirosława Bałki „Pamięć. Rejestry i terytoria” Aby praca artysty mogła powstać, potrzebnych jest 250 wycieraczek. Akcja ich gromadzenia oparta jest na wymianie: zabieramy starą wycieraczkę, a w zamian dajemy nową, miejsce: Kraków, szczegóły: <http://www.mck.krakow.pl/news/wycieraczka-od-nowa>

28.09–31.10 – Senioralni. Poznań – wydarzenie o charakterze kulturalno-edukacyjnym, którego głównym założeniem jest zorganizowanie czasu i przestrzeni dla seniorów, miejsce: Poznań, szczegóły: <http://www.centrumis.pl/senioralni-poznan1.html>

2.10–18.12 – Środa Seniora – cykl seansów przeznaczony dla seniorów zainteresowanych filmem i dyskusją na ich temat, miejsce: Łódź, szczegóły: <http://www.charlie.pl/>

3–31.10 – Komputerowy Klub Seniora – zajęcia dla seniorów, miejsce: Kraków, szczegóły: http://www.okn.edu.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=153&Itemid=130

5.10 – Nowy Sezon Operowy transmisji LIVE in HD 2013/2014 z The Metropolitan Opera w Nowym Jorku – za pośrednictwem kina miłośnicy opery, mogą obejrzeć i usłyszeć na żywo najznajmniejszą arie, najdoskonalsze uwertury i mistrzowskie układy choreograficzne, miejsce: Kraków, szczegóły: www.kijow.pl/cykle/szczegoly/cykle_id/8

6.10 – Podlaskie Targi Seniora – impreza wystawiennicza dla osób po „pięćdziesiątce”, miejsce: Białystok, szczegóły: www.targiwbialymstoku.pl

6–27.10 – Wycieczki rowerowe – do pokonania trasy od 35 do 65 km, miejsce: Warszawa, szczegóły: http://polskanarowery.sport.pl/msrowery/1,105124,12519748,Wycieczka_rowerowa_Warszawskiego_Klubu_Kolarskiego.html

7.10 – Uroczysta inauguracja Nowohuckiej Akademii Seniora 2013/2014, wykład wygłosi Stanisław Dziedzic – Dyrektor Wydziału Kultury i Dziedzictwa Narodowego Urzędu Miasta Krakowa, miejsce: Kraków, szczegóły: www.przyjacielenowejhuty.pl

7.09–14.12 – Ursynowski Nordic Walking – marsz leśnymi ścieżkami prowadzą wykwalfikowani i doświadczeni instruktorzy, miejsce: Warszawa, szczegóły:

<http://www.sport.ursynow.waw.pl/page/index.php?str=1936>

8.10 – Chiny – druga część spotkania z podróżnikiem Andrzejem Grabowskim – Filia nr 8 Sopotkiej Biblioteki serdecznie zaprasza wszystkich zainteresowanych na ilustrowane slajdami z podróży do CHIN drugie spotkanie z podróżnikiem Andrzejem Grabowskim, miejsce: Sopot, szczegóły: <http://www.kalendarz.sopot.pl/kalendarz/szczegoly/2771/chiny-druga-czesc-spotkania-z-podroznikiem-andrzejem-grabowskim.html>

19.10 – Spacer sopockimi ścieżkami Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego, miejsce: Sopot, szczegóły: <http://www.kalendarz.sopot.pl/kalendarz/szczegoly/2786/spacer-sopockimi-ścieżkami-trójmiejskiego-parku-krajobrazowego.html>

19–20.10 – Sopotkie Targi Seniora – podczas dwóch dni targowych, ponad 60 wystawców zaprezentuje bogatą ofertę produktów i usług dla seniorów, miejsce: Sopot, szczegóły: <http://www.targiseniora.pl/>

21.10 – Program „SENIOR: STARSZY, SPRAWNIEJSZY” – zajęcia dla seniorów, miejsce: Warszawa, szczegóły: www.inflancka.waw.pl/program_senior.html

21–22.10 – „V Wyścig Jaszczurów” – konkurs filmowy i fotograficzny dla osób 50+, miejsce: Poznań, szczegóły: www.jaszczury.org.pl

21.10 – Bezpłatne warsztaty pisarskie dla seniorów – każdy uczestnik warsztatów będzie mógł wziąć udział w konkursie literackim, miejsce: Warszawa, szczegóły:

<http://mozeszwiecej.waw.pl/2013/09/pisac-kazdy-moze/>

24.10 – Cykl warsztatów konserwatorskich „Rzeczy od nowa” – doświadczeni konserwatorzy przybliżają domowe sposoby radzenia sobie z plamami, dziurami, zagięciami, ubytkami czy rdzą, miejsce: Kraków, szczegóły:

http://etnomuzeum.eu/Aktualnosci,619_rzeczy_od_nowa_cykl_warsztatow_konserwatorskich.html

26.10 – Rymoliryktando – ogólnopolskie dyktando z przeszkodami autorstwa cenionego tekściarza młodego pokolenia – Łukasza L.U.Ca Rostkowskiego, miejsce: Kraków, szczegóły: www.rymoliryktando.pl

27.10 – Przegląd Zespołów Śpiewaczych i Folklorystycznych Złota Jesień 2013 – celem przeglądu jest zwrócenie uwagi na dorobek artystyczny seniorów, miejsce: Koszalin, szczegóły: <http://ekoszalin.pl/index.php/impreza/4030-Zlota-Jesien-2013>

Optymalny model starzenia

Któż z nas nie chciałby właśnie tak? Aby jednak starzeć się optymalnie, należy uświadomić sobie istnienie również innych postaw generowanych przez starszy wiek i dołożyć wszelkich starań, żeby zmierzać we właściwym kierunku.

POSTAWA KONSTRUKTYWNA

Charakteryzuje się akceptacją swojego wieku i współpracą z rodziną. Gdy pamięć i koncentracja nie są już tak sprawne jak kiedyś, zapisywanie informacji, utrzymywanie ładu i porządku wokół siebie w znacznym stopniu ułatwia życie. Pomocne jest stosowanie regularnych treningów pamięci (tu gama możliwości jest ogromna), wszechstronny rozwój, uprawianie dużej ilości ruchu w różnej postaci, na miarę swoich możliwości... Ta postawa właściwa jest dla ludzi starszych z krajów wysoko

rozwinętych, w których od lat wypracowywane są optymalne modele życia dla tej grupy wiekowej.

POSTAWA ZALEŻNOŚCI

Wynika ze zgubnej chęci pomocy otoczenia. Rodzina chcąc robić dobrze, nieświadomie szkodzi. Tu charakterystyczny jest brak ruchu człowieka starszego, niewychodzenie z domu, wyłączenie się z prac domowych i życia codziennego, abnegacja, brak jakichkolwiek zainteresowań i dążeń.

POSTAWA WROGOŚCI

Osoba starsza przyjmuje postawę wrogości wobec samego siebie oraz otoczenia. Pojawia się zazdrość, zawiść, nieżyczliwość wobec innych ludzi.

POSTAWA OBRONNA

Człowiek nie chce dopuścić do świadomości nieuchronności zmian, jakie dokonują się w nim.

Zaczyna zamykać się w sobie i wycofywać. W tym wypadku opieka i pomoc polega na tym, aby wzmacniać to, co się da. Uświadamiać osobie starszej jej walory, umiejętności i przydatność oraz starać się wyjaśniać przyczynę zmian. W przypadku przyjmowania przez osoby starsze postaw zależności, wrogości, postawy obronnej, potrzebna jest konsultacja i pomoc lekarza gerontologa, psychologa. W krańcowych przypadkach – lekarza psychiatry.

W celu wypracowania w sobie optymalnego modelu starzenia się, należy rozpocząć ten proces znacznie wcześniej poprzez uświadomienie sobie nieuchronności zmian. Podstawą świadomej, dobrej starości jest permanentne kształcenie się, posiadanie hobby, zażywanie dużej ilości ruchu, aktywności fizycznej, w sposób regular-

Magia dźwięków

Sporokowana kolejnym, ciekawym artykułem polemicznym, zawartym w 4. numerze „Głosu Seniora”, postanowiłam w końcu zabrać głos w sprawie moich poszukiwań sensu, ładu i harmonii. Podobnie jak autorka „uwięziona... w sobie”, wyznawałam zasadę, że moje życie toczy się w moich myślach, „oswoiłam samotność”, rozczarowana „płytkimi relacjami między ludźmi” (znów cytując z 2. numeru „Głosu Seniora” i tkwiłam w niej zamknięta jak w konserwie.

Według amerykańskiego psychologa, Tal Ben Shahara sukcesem i szczęściem człowieka jest suma tego, co ma sens (praca, pasje, rodzina), tego, co daje naturalną, nieskrępowaną przyjemność, i tego, do czego mamy predyspozycje. Inni psychologowie piszą o takim warunku szczęścia, jak stan przepływu – „flow”. Doświadczamy go w tańcu, miłości, podczas malowania, czytania, w kinie. Kiedy bez reszty oddajemy się jednej czynności, kiedy zanurzamy się w niej głęboko.

Okazało się, że klucz do osiągnięcia tego stanu tkwił we mnie, wywołaniem stał się kolejny powrót do muzyki... Co takiego jest w tej dziedzinie sztuki, że od wieków porusza ludzkie serca? I dlaczego usłyszałam ją teraz zupełnie inaczej niż kiedyś, przecież towarzyszy mi od dzieciństwa? Obdarzona dobrym słuchem przez naturę, słuchałam radia i odgłosów grania na pianinie u sąsiadów. „Ja też chcę!” – powiedziałam kiedyś. W powiatowym miasteczku nie było szkoły muzycznej. Mój pierwszy prywatny nauczyciel, pan Nowosielski, był dosłownie przegięty w pół, zgarbiony, niskutki. Potrafił czarować dźwiękiem. Po 2 latach przerwałam naukę – nie było gdzie ćwiczyć. Ale to ulamkowe dotknięcie muzyki okazało się najtrwalsze! Potem miałam już instrument i bardzo ambitnie usiłowałam grać utwory Chopina, do „obłądu” oczarowana jego muzyką. Dopiero poprawka z matmy w liceum mnie otrzeźwiła... Były jeszcze przymusowe koncerty agencji „Artos” w zimnej sali domu kultury... Nie przypuszczałam wtedy, że słucham wybitnych artystów.

Co podczas słuchania muzyki wyzwala w nas te szczególne stany ducha? Podobno, kiedy grał mityczny Orfeusz, ludzie i zwierzęta stawali w zachwycie, rzeki zmieniały bieg, drzewa wyciągały korzenie i kroczyły ku niemu. Pitagorej-

czyzy dla wytłumaczenia potężnego działania muzyki czy innej sztuki wyczuwali pokrewieństwo między ruchem, dźwiękiem a duszą. Muzyka uzdrawiała przez duchowe oczyszczenie. Dziś, kiedy siadam w wypełnionej sali koncertowej, bez reszty oddaję się jednej czynności, muzyka staje się dla mnie drogowskazem do usłyszenia głosu wewnętrznego. Dźwięk przybiera wiele postaci. Opuszcza mnie napięcie, powoli napływa inna energia, pełna harmonii, ładu i spokoju. A gdy np. odezwą się te „beethovenowskie pomruki”, czy zagrzmi chór, to, jak mówi dzisiejsza młodzież, mam „ciary”, czy ładniej – rosną mi skrzydła u ramion. Im lepiej gra orkiestra, tym łatwiej mi wyłowić dźwięk poszczególnych instrumentów. W niemal wszystkich symfoniach są takie pasáže, kiedy wszyscy grają razem. Kiedyś nie, teraz potrafię odfiltrować z fali dźwięków głos np. fletu czy skrzypiec. Gdzieś czytałam, że właśnie zasada ich działania porównywana jest do mechanizmów ludzkiej psychiki. W każdym razie ta współpraca z dźwiękiem wywołuje we mnie uczucia, które trudno nazwać słowami. Najprościej – to chyba energia szybkich impulsów, magia dźwięków. Za pośrednictwem tej twórczej aktywności odzyskuję wewnętrzną wolność, spokój i poczucie satysfakcji z życia.

MARIANNA ŁOPACIUK

Bardzo proszę o informację, czy seniorzy mogą proponować instytucje, od których mogliby oczekiwać zniżki, czy jest to wyłącznie dobra wola (o którą w dzisiejszych czasach – jeżeli chodzi o finanse – bardzo trudno). Chciałam zaproponować obniżenie albo wręcz zniesienie tzw. opłaty uzdrowskiej, która – uważam – jest bardzo wysoka jak na emeryckie portfele. Ustawa wprawdzie daje możliwość burmistrzowi obniżki tej opłaty, a nawet rezygnację z jej pobierania od inwalidów czy emerytów, szczególnie przy dłuższym pobycie, ale mało kto z tej możliwości korzysta. Dla przykładu w Piwnicznej, która jest uzdrowskiem bardzo średniej klasy, opłata ta wynosi 3 zł za dobę od osoby, co w przypadku 2-tygodniowego pobytu 2 osób daje znaczną kwotę. Mam nadzieję, że Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej poprze tę inicjatywę.

Z poważaniem,

BARBARA KOTLARSKA, 77-LETNIA EMERYTKA

ny i ciągły. Utrzymywanie życia towarzyskiego z ludźmi o podobnych dążeniach i zainteresowaniach. Budowanie dobrych relacji z rodziną, bliskimi ludźmi i młodzieżą, ponieważ takie kontakty działają odmładzająco i inspirująco.

Ważnym elementem starszego wieku jest stawianie sobie wyzwań, często trudnych. Kiedy staną się zrealizowane, dają poczucie własnej wartości, przydatności społecznej oraz, tak ważne, są powodem do dumy, zaimponowania rodzinie i otoczeniu.

Ciekawym elementem życia jest podróżowanie wymagające dobrej kondycji ogólnej, szerokiej percepcji, snucia marzeń dotyczących kolejnych miejsc wartych eksploracji. Najważniejsze to mieć marzenia, realizować je, robić rzeczy dostarczające przyjemności, dające satysfakcję.

Nie bez znaczenia są dobre wspomnienia z przeszłości. Stanowią bezcenny kapitał na całe życie.

Ostatnio obserwuje się w Polsce zjawisko zorientowane na starzenie się w stylu europejskim. Modne stało się promowanie zdrowia, aktywności fizycznej, szeroko pojętego uczestnictwa seniorów w imprezach kulturalnych i rozrywkowych. Duży procent seniorów intensywnie podróżuje po kraju i świecie.

Któż z nas nie lubi podążyć za najnowszymi trendami? W Polsce istnieje jednak istotna bariera ograniczająca aktywność ludziom starszym. To, często, zbyt niskie dochody zamykające przed nimi wiele możliwości. Należałoby wspomnieć tu o dużej roli dzieci i rodziny. Powinni oni wspierać finansowo starszych, zapraszać ich na wspólne wyjazdy, organizować przyjemności. Dobry czas życia seniora daje jemu radość, a jednocześnie spokój i zadowolenie rodzinie, która ma w pobliżu szczęśliwego, spełnionego człowieka.

IZABELLA BOCIAŃSKA

POLEMIKA

**Szanowni Państwo,
„Przeglądając pewnego dnia internet, natknęłam się na reklamę wystawy „The Human Body Exhibition”, i komentarz: „Ta wystawa zmieni wasze życie”... I zmieniła.**

Sztuka do XIX w. była układna, poddana smakowi ogółu, konwencjonalna. Obecnie zaszły tak duże zmiany, że sięgnęły samego pojęcia.

Sztuka współczesna, chcąc być programowo opozycyjna, przeszła okres awangardy, po czym zaczyna zmierzać w stronę zaprzeczenia swojej definicji. Dziełem sztuki staje się wszystko, co potrafi skłonić uwagę. W miejscach przewidzianych do kontemplacji sztuki serwuje się odbiorcy odrażające, wynaturzone widowisko. Czy może być wytłumaczenie dla takiej komercji i chęci zaistnienia?

Śmierć człowieka jest najbardziej intymnym przeżyciem. Ludzie, którzy kiedyś żyli, kochali, mieli pragnienia, marzenia stali się wypreparowanymi eksponatami wystawionymi na widok publiczny. Odmówiono im prawa do ludzkiego pochówku, zbrukano świętość.

Preparowanie ludzkich zwłok przypomina zachowania plemion pierwotnych. U nich jest to uzasadnione; czynią to w celach rytualnych, na swoim poziomie świadomości.

W społeczeństwach cywilizowanych nie ma usprawiedliwienia dla takich poczynań. Jedni myśliciele upatrują końca sztuki w myśl zasady Stanisława Witkiewicza, że w świecie jest ograniczona ilość podniet i kombinacji. Inni twierdzą, że potrzeba eksperymentacji nie wyczerpie się nigdy i nigdy nie nastąpi koniec sztuki.

Sztuka zaczęła, niestety, zmierzać w kierunku odhumanizowania, ekstremalizacji.

Ta wystawa przekroczyła wszelkie dopuszczalne reguły.

Jakże łatwo przejść przez cienką linię dzielącą człowieczeństwo od jego braku!

■ IZABELLA BOCIAŃSKA

FELIETONOWY GROCH Z KAPUSTĄ

SENIOR W SZPITALU

▶ SZPITAL. DAWNO TAM NIE BYŁAM. A ŻE JEST TO MIEJSCE PRZEZ SENIORÓW TŁUMNIE UCZĘSZCZANE, PRZYSZŁA WIĘC KOLEJ I NA MNIE. DZIELIMY SIĘ CZĘSTO WRAŻENIAMI Z CIEKAWYCH PODRÓŻY, RÓŻNYCH IMPREZ, SPOTKAŃ KLUBOWYCH, JAKIE SĄ NASZYM UDZIAŁEM, ALE O CHOROBACH I SPRAWACH „DOOKOLNYCH” PISZEMY RZADKO.

A w szpitalu jak to w szpitalu – troskliwa, fachowa opieka lekarzy (coraz młodszych!) i pełnych energii pielęgniarek, sympatyczne sanitariuszki (dawniej salowe) i panie sprzątające. Trochę gorzej rzecz się miała z obiadowym kurczakiem, który był niczym ta zupa pomidorowa w znanym dowcipie – smakowała mężowi w poniedziałek, wtorek itd., a w sobotę przestała..., czym żona oczywiście była bardzo zadziwiona... Ogólnie pobyt w szpitalu (klinice UJ!) wspominam nie najgorzej – służba zdrowia nieustannie nas po prostu zaskakuje ☺. Toteż wdzięczna jestem i bardzo dziękuję wszystkim za wszystko, co w sali nr 3

i poza nią w kwestii mego zdrowia mnie spotkało. Dziękuję! Bardzo!

Leżąc prawie dwa miesiące w szpitalnym łóżku, miałam mnóstwo czasu do zagospodarowania. Pierwsze było oczywiście czytanie. Niestety, atmosfera miejsca nie sprzyjała poważnej lekturze, toteż „Dziennik” Jerzego Pilcha musiał pójść w odstawkę na rzecz ulubionej publicystyki (Sieci i Do Rzeczy). Drugi rodzaj zajęcia to komórkowe radio (całkiem niezłe w odbiorze). No i tablet (ach,

ta technika, oby nas w końcu nie przyniozła swoimi niekończącymi się możliwościami!), za pomocą którego obejrzałam m.in. naście Kabaretów Moralnego Niepokoju i jedyne, co jestem w stanie tu powiedzieć, to to, że są one genialne, zwłaszcza te tzw. posiedzenia rządu (!). A Robert Górski to Nowy Geniusz Kabaretowy – pisze teksty, reżyseruje, gra. I wszystko to robi wspólnie, no Geniusz, po prostu Geniusz!

A przed nami złota jesień! Polska! Najpiękniejsza!

■ BARBARA KLIMASIŃSKA

BUNT SYNA

Tom Sicemore przyzwyczaił nas do tego, że jest wrażliwy, nawet jak gra twardziela. Jego masywnie zbudowane ciało potrafi mieć przeciwwagę nawet w postaci spływających po policzku łez. Nie inaczej dzieje się w filmie Roberta Dornhelma „Grzechy ojca”, w którym bohater grany przez Sicemora ulega czułości, bo... zawsze taki był. Bo oprócz złego ojca na szczęście miał dobrą matkę.

EMOCJONALNE MEANDRY

Dornhelm stworzył film, który traktuje o nietolerancji rasowej. To nie pierwsze dzieło, które nie rozwiązuje problemu i nie ostatnie, które będzie tego próbowało. Tu jednak rasizm nie jest kwestią pierwszoplanową, to jedynie tło dla przeżywania emocjonalnych meandrów przez głównego bohatera, który odkrywa, że jego ojciec to zwykły bandyta. Film mówi o tym, że kara przychodzi – jak w wielu innych podobnych filmach – dopiero po kilkudziesięciu latach. I jak w wielu innych obrazach przedstawiane w tym dziele zdarzenia są autentyczne.

Sicemore, czyli Tom Cherry, gra w filmie przejmująco, w sposób niezwykle naturalny zaczyna wątpić – jest przykładem istoty obudzonej z kłamiwego letargu. Po nieudanym małżeństwie wraca do rodzinnych stron, by „odreagować”. Być może znaleźć oparcie w ojcu. Tymczasem zostaje poddany retrospekcji właśnie za sprawą ojca, który przez cały ten czas nie zmienił się nawet na jotę. Tom poddaje się przewartościowaniu nie dlatego, że musi, ale dlatego, że chce, bo na szczęście nie jest podobny do ojca. Tu jabłko padło daleko od jabłoni.

W latach 70. w jednym z południowych stanów USA doszło do wybuchu bomby w kościele czarnoskórych baptystów. Zginęły wówczas cztery dziewczynki. Śledztwo, które przeprowadzono, odniosło sukces połowiczny, gdyż zarówno mieszkańcy miasta, jak i docieklivy detektyw mieli świadomość, iż nie wszyscy winowajcy są ukarani, jak np. Bobby Frank Cherry (ojciec Toma), który wyszedł z krzyżowego ognia pytań obronną ręką dzięki alibi, jakie dał mu własny syn.

MIŁOŚĆ

Sicemore (dorosły Tom) miał szczęście: młodego Toma grał chłopak, który świetnie wpasował się w styl gry, w emploi swego dorosłego kolegi po fachu. I młody, i dorosły Tom to ludzie uczuciowi, a kwintesencją tej uczuciowości jest uczciwość i dążenie do prawdy. Młody Tom jest czuły i dobry, opiekuje się licznym młodszym rodzeństwem, kocha matkę i kocha ojca. Ojca kocha jednak powinnością synowską, bo w bardziej spontanicznej miłości coś mu przeszkadzało. Co? To właśnie sobie uświadomi dopiero po latach. Na razie podziwiał ojca za odwagę, dostrzegał w nim męstwo i dbałość o dom. Nie chce wiedzieć, że ojcowska odwaga to tylko wynik picia nadmiernych ilości trunków oraz przynależność do Ku-Klux-Klanu, męstwo wynika z buńczucznego skandowania rasistowskich haseł, natomiast dbanie o dom to po prostu zarabianie pieniędzy i bicie żony oraz

dzieci, jeśli zaszła taka potrzeba. Wielu rzeczy Tom wówczas nie rozumiał, a przynajmniej rozumiał nie tak, jak powinien. Wtedy jeszcze walczył o honor ojca, jeszcze odkrzykiwał śledczemu, który krążył nad rodziną Toma jak sęp, by dał im spokój.

GORZKA PRAWDA

Przełom nastąpił wtedy, gdy chora na raka matka w swych ostatnich dniach życia odkryła przed synem prawdę, polegającą na tym, że jej mąż musiał dowodzić swej siły, bo tak naprawdę był i jest nadal... słabym człowiekiem, „a taki charakter jest najgorszy z możliwych”. Ale prawdziwe znaczenie słów matki dociera do głównego bohatera dopiero po latach, wtedy gdy Tom wraca w rodzinne strony, wraca do przyczepy kempingowej – jak parszywa moralność ojca – brudnej, skłębionej byle jak. Syn, przypadkowo oglądając w telewizji program dotyczący wznowienia śledztwa sprzed lat, zaczyna powoli rewidować swą postawę względem ojca. Wcześniej jednak chce zbudować ojcu prawdziwy dom. Ale wraz z powstawaniem ścian i stropów przypominają się Tomowi zdarzenia z dzieciństwa: widzi ojca, jak straszył bronią murzyńskie dzieci na Halloween, jak rannemu czarnoskóremu, którego spotkali na drodze, nie udzielił pomocy, widzi ojca, jak rozmawia z sobie podobnymi o konieczności rozprawienia się z „czarnuchami”, przypomina sobie zwierzenia umierającej matki i... odsuwa pianino, a tam...

GORZKIE WYZNANIE

Tom może i chciałby widzieć coś szlachetnego w postawie ojca, może i czekał na jakieś wyjaśnienia, ale nic takiego nigdy nie usłyszał. Więc przed FBI dorosły Tom, pełny wstydlivych i traumatycznych doznań, z niekłamną przykrością twierdzi, że ojciec nie kochał niczego, co nie sprawiło mu przyjemności, co nie było areną do demonstrowania swej brutalnej natury. Tom zdobywa się na gorzkie wyznanie, że 35 lat temu skłamał przed sądem, dając ojcu alibi. Skłamał, bo tak bardzo pragnął, aby ojciec go kochał, a nie tylko pomiatał jak resztą domowników. Dlatego śledczym z FBI powiedział, że nie wie, gdzie był wtedy ojciec, i jest całkiem możliwe, że...

W końcowych scenach Tom niszczy prawie gotowy dom dla ojca, a potem odjeżdża. Film jest przepelniony przejmującą muzyką i ciężkim spokojem, który ciągle kładzie się cieniem na południowych stanach USA. Bo co z tego, że minęło 35 lat, że ojciec został skazany, że sprawiedliwości stało się zadość? Co z tego, że obecni rasiści już nie noszą kapturów Ku-Klux-Klanu? Co z tego, skoro ciągle są?

■ MAŁGORZATA CIUPIŃSKA

*Maria Rudnicka***POLSKA ŻŁOTA JESIEŃ**

Urzekł ją malowniczy świat
skąpany w białej mgłę
wschodzące złote słońce
niczym w baśniowym śnie

W bajkowej szacie
mgła opadała powoli
niczym bielutki welon
który pannę młodą zdoła

Czuła magię złotej jesieni
Osadzone na liściach kropelki
w blasku porannego słońca
mieniły się jak małe perełki

Jesień rozścieliła wszędzie
bursztynowe dywany z liści
mięciutkie puszyste i lekkie
Każdy dźwięcznie szeleści

*Leokadia Winter***ROZWAŻANIA**

Poznajemy wszechświat
Ogromem jego zdziwieni
Cytujemy Kanta
„Niebo gwiazdziste nade mną
Prawo moralne we mnie”

Materia przestrzeń i czas
Podstawą naszego istnienia
Płyniemy w galaktyce gwiazd
Na błękitnej planecie – Ziemia

Patrząc w otchłań bezdenną
Niepewni własnego losu
Przekraczamy bramę tajemną
My homo sapiens –
Przyszli inżynierowie kosmosu

*Leokadia Winter***KASZTAN**

Rudy kasztan skoczył z jesiennego nieba
Otulony rosą zamruczał złością
Schował w zakamarek zamotał się w miłość
Nie można go dostrzec wśród opadłych liści

*Marian Smogur***ZACHÓD SŁOŃCA NAD MORZEM
LETNIA IMPRESJA SENIORA**

Kula ognista horyzont wyłaca,
oblicze rozpalone w wodzie zanurza,
noc letnia falami jak echo powraca,
obłokami na niebie się smuży.
Stojący na plaży, w krąg słońca wpatrzeni,
ze smutkiem żegnają obraz promienisty,
on się kołysze na spienionych falach,
pianą podświetloną na wodzie zaiskrzył.
Stoją na plaży, o szczęściu marzą,
co ma na imię Szlachetne Zdrowie,
wszyscy zwróceni ku słońcu twarzą,
w bryzie znaleźli życia odnowę.
Tutaj na plaży o jednym marzą –
ono w promieniach słońca rozbłysło,
aby po nocy, gdy się wyzarzy,
znow nad horyzontem zawisło.

*Stefan Workert***BYĆ TWOIM TERMOFOREM**

Mówisz, że ciągle zimno ci jest w nogi,
że marzniesz pod kołdrą codziennie wieczorem,
więc składam w twe ręce przyjazną ofertę,
chciałbym być zawsze twoim termoforem.

Utulić cię do snu tymi wieczorami
i opowiedzieć bajkę do poduszki
i ogrzać zmarznęte twoje zimne członki,
i może serduszko, a nie tylko nóżki.

Tak że się zastanów i przyjmij ofertę,
a może ci bonus przy tym jakiś wpadnie,
udzielę ci przy tym dużego rabatu
kiedy mnie za to ucałujesz ładnie.

No więc czy się godzisz na tą propozycję,
na obiecujące spotkanie wieczorem,
bo ja bym nie tylko twoje nóżki ogrzać
gdybyś mnie zrobiła swoim termoforem.

*Marianna Kondrat***MARZENIE**

Domek mój, zbudować bym go chciała
I zamieszkać w nim choć jeden dzień.
Boże, pomóż, by marzenie to spełniło się jak słodki sen!
By były w nim duże, widne okna, taras i balkony trzy,
Drzwi oszklone wychodzące na ogród
Pełen pięknych kwiatów, skalniaków i ławeczek z pni.
A obok strzyżone trawniki, pnące róże, jaśminy i bzy
I małe lasek, gdzie ryza wiewiórka
Wśród gałęzi drzew śmigałaby.
I stawik mały z małymi rybkami,
Porośnięty trzcina, wodnymi liliami,
Wieczorem oddychałby białymi oparami.
A księżyc patrzyłby z wysoka na to moje marzenie
I przekazywał gwiazdkom moje pozdrowienie.
I słuchałby ze mną kumania żab.

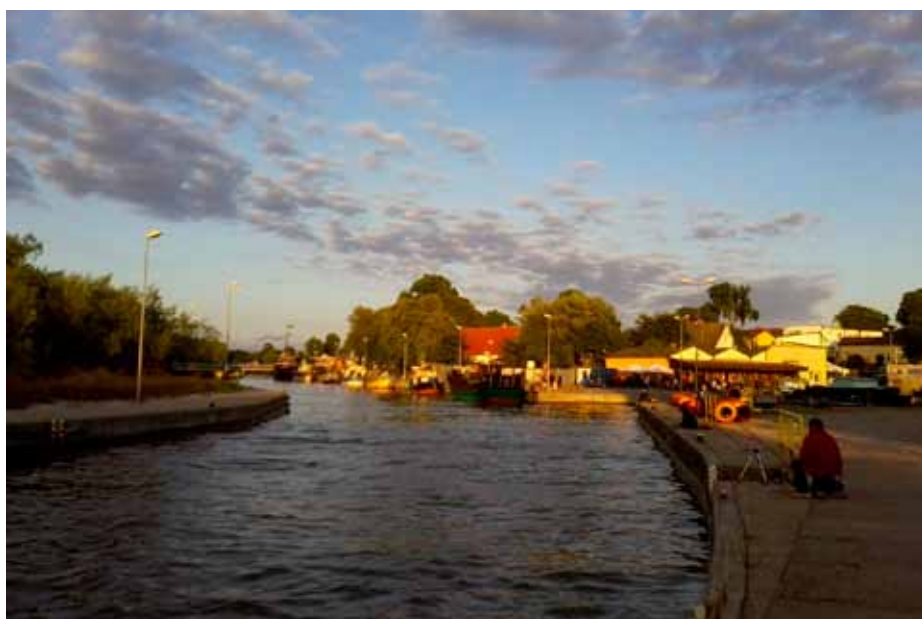
BAŁTYCKIE nostalgie

▶ **„CUDZE CHWALICIE, SWEGO NIE ZNACIE, SAMI NIE WIECIE, CO POSIADACIE” – PISAŁ W WIERSZU „WIEŚ” STANISŁAW JACHOWICZ. Ale to niezupełnie tak...**

ZACHÓD SŁOŃCA W ROWACH

Nad Bałtyk wróciłam po prawie trzydziestu latach. Celem wyprawy były Rowy, nadmorska wieś letniskowa położona na Pojezierzu Słowińskim w pobliżu jeziora Gardno, u ujścia rzeki Łupawy, otoczona lasami sosnowymi. W pobliżu można obejrzeć ruchome wydmy Słowińskiego Parku Narodowego. Chciałoby się rzec „trzy w jednym”, bo i morze, i rzeka, i jezioro porośnięte szuwarami z terenami lęgowymi dla ptactwa, czyli mazurskie klimaty. Kilometry dzikich plaż, „na których zbierałam bursztyny”.

W osadzie liczne eleganckie pensjonaty na europejskim poziomie, luksusowe SPA. Ogrody za wspaniałą roślinnością, kuszącą feerią barw, oszałamiająco pachnącą. Małe fontanny z fontannami i nenufarami



ROWY, RZeka ŁUPAWA

WYBRZEŻE W ROWACH ▶

▼ PLAZA W ROWACH



▼ WYDMY ROWY



OGRODY W ROWACH

unoszącymi się na tafli wody. Długie trasy spacerowe Słowińskiego Parku Narodowego, gdzie można odbywać piesze wędrówki, jeździć na rowerach, uprawiać nordic walking. Wszystko to pośród bujnej przyrody, krystalicznie czystego powietrza i upojnych zapachów natury. Wokół liczne atrakcje: możliwość uprawiania wszelkich sportów, szaleństwo zakupów, niezliczone restauracje, kawiarenki, smażalnie i wędzarnie ryb prosto z morskich połowów nakłaniające do niekontrolowanego łasuchowania przez całą dzień... No, może z krótkimi przerwami na plażowanie, choć i tam gastronomicznych pokus bez liku!

Miłośnicy zabytków znajdą też coś dla siebie. Neoromański kościółek z granitowego kamienia pochodzący z XIX w. oraz Wzgórze Piratów mające ciekawą historię. Plaże też prezentują się imponująco. Rodacy

chyba wreszcie pojęli, że przyroda jest tylko częściowo odnawialna. To budujące.

Leżę na plaży, niebo bezchmurne, odpoczywam, kontempluję. Nagle słyszę dziwne, głucho uderzenia. Wychylam głowę ponad parawan i widzę kilkuletniego malca tłukącego gumowym młotkiem w brzeg wydmy, która zaczyna się osuwać. Zabawa wspaniała, malec zachwycony. Zza sąsiedniego parawanu natychmiastowa reakcja wczasowicza. Obrażony mały niszczyciel oddala się z ociąganiem, patrząc groźnie...

Pogoda wspaniała więc tłumy wczasowiczów. Parawan przy parawaniu. Zewsząd dobiega chrupanie i mlaskanie wczasowiczów nawykłych do permanentnego przekąszania i popijania piwem. Wsłuchuję się dalej w plażowe odgłosy i słyszę dialog ojca z synkiem: „Synu, już tyle razy ci mówiłem, że dziewczyny łopatą nie można”. Hmm... solidna szkoła savoir-vivre'u. Śmieszne dodatki do radosnego wakacyjnego nastroju.

To wszystko sprawia, że dopada mnie nostalgia za magicznymi chwilami z dzieciństwa. Wspomnienia nadmorskich wakacji z Rodzicami, których już ze mną nie ma. Pozostały ciepłe uczucia i refleksja, że życie przemija tak szybko. Po chwili porzucam smutne myśli, wraca radość przeżywanych chwil i ja, niepoprawna marzycielka, zaczynam snuć kolejne plany.

■ IZABELLA BOCIAŃSKA

STOWARZYSZENIE „MALI BRACIA UBOGICH”

zaprasza do udziału w czwartej edycji konkursu Spoko Senior.

Jak zostać Spoko Seniosem 2013?

Wystarczy tylko wysłać do wypełniony formularz zgłoszeniowy i zdjęcie kandydata! Formularz zawiera podstawowe dane i zgodę na udział w Konkursie oraz opis kandydatki/ kandydata do tytułu Spoko Seniora 2013 roku (tutaj należy opisać pasje, aktywności, zainteresowania – wszystko, co ciekawe, co zaraża optymizmem i czym warto się podzielić).

Zgłoszenie należy przysłać

- drogą e-mailową na adres: konkurs@spokosenior.pl
 - lub
 - pocztą tradycyjną na nasz adres: Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich”, ul. W. Andersa 13, 00-159 Warszawa
- w nieprzekraczalnym terminie do **20 października 2013 r.**



NA ZWYCIĘZCÓW CZEKAJĄ ATRAKCYJNE NAGRODY.

Formularz zgłoszeniowy jest dostępny na stronach:

www.spokosenior.pl

4 **sopockie** ✓
TARGI SENIORA
żyj zdrowo i aktywnie

WSTĘP WOLNY

19 - 20 października 2013 r. 10:00 - 16:00
Hala 100 - lecia Sopotu, ul. Goyki 7


bezpłatne badania
i konsultacje
lekarские


jarmark
zdrowego
żywienia
i degustacje


warsztaty plastyczne
i rękodzieła


Kabaret literacki




kącik mody
i urody


zajęcia
taneczne
i gimnastyka


konkursy
z nagrodami


warsztaty
komputerowe

Zaprosz rodziców i dziadków

PATRONAT HONOROWY



SPONSORZY



ORGANIZATORZY



PATRONAT MEDIALNY



KONKURS Stylowy Senior

ZAKOŃCZONY



I MIEJSCE:
Maria Mikołajczak



II MIEJSCE:
Barbara Kochańska



III MIEJSCE:
Tadeusz Kochański



KATEGORIA
„BABCIA ZGŁOSZONA
PRZEZ WNUKA”:
Anna Koniarz

Dobiegła końca wakacyjna edycja konkursu Stylowy Senior. Panie znów nas nie zawiodły! Dziękujemy wszystkim uczestniczkom konkursu oraz wnuczkom, które do konkursu zgłosiły swoje babcie. Gratulujemy wszystkim Paniom! Niestety, nagrodzić mogliśmy tylko niektóre. Oto laureaci:

Głos SENIORA

WYNIKI KONKURSU

Moje wspomnienie z uzdrowiska...

Urzekły nas Państwa historie – wspomnienia z pobytów sanatoryjnych. W konkursie nagrodziliśmy prace autorstwa:

I MIEJSCE: **Halina Wątroba-Szyprowska**

II MIEJSCE: **Marianna Łopaciuk**

III MIEJSCE: **Andrzej Sitek**

Próbki Państwa twórczości opublikujemy w kolejnych wydaniach „Głosu Seniora”. Gratulujemy wszystkim zwycięzcom!



ZIELONO MI

Zakończyliśmy także konkurs „Zielono mi” – na najpiękniejszą roślinę wyhodowaną we własnym ogródku, mieszkaniu czy oranżerii. Mieliśmy wielki kłopot w dokonaniu wyboru. Ostatecznie jury nagrody zdecydowało się przyznać następującym osobom:



I MIEJSCE: Małgorzata Kizliz
– za piękną passiflorę wyhodowaną z pędu przywiezionego z Chorwacji



II MIEJSCE: Krystyna Rycyk
– za okazałą „Daturę”



III MIEJSCE: Maria Mikołajczak
– za „Rajskie ptaki” w jej ogrodzie

KONKURS Stylowy Senior

LUBISZ DOBRZE WYGLĄDAĆ?

STARANNIE DOBIERASZ UBIORY?

WCIAŻ LUBISZ ZASKAKIWAĆ ZNAJOMYCH
SWOIM WYGLĄDEM?

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

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

Na zdjęcia, opatrzone kilkudzaniowym komentarzem
i krótką informacją o sobie, czekamy pod adresem:

glos.seniora@manko.pl do 31 października

(z dopiskiem: „KONKURS”).

Szczegółowy regulamin konkursu dostępny na:

www.glosseniora.pl.

Głos
SENIORA

KONKURS

zaprasza obecnych i byłych kuracjuszy do wspólnych reminiscencji

– konkursu na najciekawszą historię

Moje wspomnienie z uzdrowiska...

Na teksty, wraz z krótką informacją o sobie, czekamy pod adresem:

glos.seniora@manko.pl do 31 października (z dopiskiem: „KONKURS”).

Szczegółowy regulamin konkursu dostępny na:

www.glosseniora.pl.



Masz ogród? Skalniak? Oranżerię?
Modujesz storczyki?

A może zieleń Twojego balkonu przyciąga
wzrok wszystkich sąsiadów i przechodniów?

„Głos Seniorsa” ogłasza konkurs właśnie dla Ciebie!

ZIELONO MI

– konkurs na najatrakcyjniejszą roślinę ozdobną!

Na zdjęcia okazów czekamy do 31 października pod adresem:

glos.seniora@manko.pl (z dopiskiem: „KONKURS”).

Szczegółowy regulamin konkursu dostępny na:

www.glosseniora.pl.



KONKURS