



Stylowa Seniorka

MODA  
PONADZASOWA!



Rzeszów dla Seniora

RZESZOWSKI  
DZIEŃ ZDROWIA  
SENIORA



Oszczędny Senior

CZYM JEST RENTA  
DOŻYWOTNIA?



GENOWEFA KRUCZEK-KOWALSKA  
AKTYWNOŚĆ JEST RECEPTĄ  
NA DŁUGOWIECZNOŚĆ!

ZAMÓW OGÓLNOPOLSKĄ  
KARTĘ SENIORA s. 35

ZNAJDZIESZ TEŻ NAS NA FACEBOOKU



MANKO  
STOWARZYSZENIE

 rzeszów  
stolica innowacji

**ADRES REDAKCJI:**

al. J. Słowackiego 46/30, 30-018 Kraków

Tel./faks 12 429 37 28

e-mail: [glos.seniora@manko.pl](mailto:glos.seniora@manko.pl)[promocja@manko.pl](mailto:promocja@manko.pl)[kartaseniora@manko.pl](mailto:kartaseniora@manko.pl)**REDAKTOR NACZELNY:**

Łukasz Salwarowski

[salwarowski@manko.pl](mailto:salwarowski@manko.pl)**REDAKTOR WYDANIA:**

Dominika Drobiaż

[promocja@manko.pl](mailto:promocja@manko.pl)**ZESPÓŁ REDAKCYJNY:**

Anna Przybyłek-Boraczyńska

[ania1930@gmail.com](mailto:ania1930@gmail.com)

Ewelina Florczak

[projekty@manko.pl](mailto:projekty@manko.pl)

Ewelina Litwin

**WSPÓŁPRACA**

Maciej Magnowski

Jan Pająk

Danuta Kamieniecka-Przywara

Magdalena Petryniak

Olga Shilakotina

Maria Kalita

Krystyna Leśniak - Moczuk

ks. dr Marek Dzik

Maria Rudnicka

Kornelia Bazan

Patrik Cyb

Wiktoria Zwinczewska

Bogumiła Wartacz

Grzegorz Łoza

Marek Pilch

Monika Bal - Bocheńska

Małgorzata Wiktoria Bednarczyk

Magdalena Światowiec

Sylwia Pająk

Józef Wawrejko

Anna Setlak

Patricia Mitro

**MARKETING**

Elżbieta Pawłowska

[marketing@manko.pl](mailto:marketing@manko.pl)**OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA**

Aleksandra Krzykawska

[kartaseniora@manko.pl](mailto:kartaseniora@manko.pl)

tel. 12 429 37 28

**PROJEKT I SKŁAD GRAFICZNY:**Jarosław Szczurek | [good-art.pl](http://good-art.pl)**NAKLAD:**

5 000 egzemplarzy

**DRUK:**

INTROMAX Drukarnia Offsetowa

Kraków, ul. Biskupińska 21

[www.glosseniora.pl](http://www.glosseniora.pl)

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

Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i tekstów

**MANKO**

STOWARZYSZENIE

**Głos SENIORA**[www.glosseniora.pl](http://www.glosseniora.pl)**SPIS TREŚCI****AKTYWNY SENIOR 4-5**

Recepta na długowieczność



Rzeszowska Rada Seniorów w akcji

**STYLOWA SENIORKA 6-7**Moda ponadczasowa!  
Konkurs "Stylowa Seniorka"**INICJATYWY 8-9**Polityka senioralna Wydziału Zdrowia  
Jubileusz Klubu Seniora "Zodiak"**RZESZÓW DLA SENIORA 10-14**Integracja Podkarpackich Krystyn  
Uniwersytet Trzeciego Wieku Diecezji  
Rzeszowskiej  
Uniwersytet Trzeciego Wieku Uniwersytetu  
Rzeszowskiego  
Wieczór autorski Marii Rudnickiej  
Centrum Poradnictwa Prawnego  
"PRAWNIKON"  
Chór "Cantilena"**MYŚL ZDROWO 15 - 25**Sztuczne biodro - jak uniknąć operacji i jak  
żyć z endoprotezą  
Jak skomponować zdrową dietę?  
Rzeszowski Dzień Zdrowia SenioraJak mierzyć ciśnienie krwi?  
Jak żyć z Alzheimerem - część III i IV  
Pijawki - naturalne narzędzie pracy lekarza?  
Miód ma moc!  
Nałęczów zaprasza Seniorów**SPORT SENIORA 26 - 29**Bieganie odmładza!  
Nordic walking - sport dla każdego!  
Truchtajmy!"Gabinety Rudek" - nowoczesna koncepcja  
rehabilitacji**OSZCZĘDNY SENIOR 30-33**Egzekucja opłat abonamentowych  
Bezłiszta spirala zadłużenia  
Czym jest renta dożywotnia?Publikacja powstała w ramach projektu  
„Rzeszów Przyjazny Seniorom”  
współfinansowanego przez  
Urząd Miasta Rzeszowa

**rzeszów**  
stolica innowacji
Projekt realizowany  
z Narodowym Bankiem Polskim  
w ramach programu edukacji ekonomicznej**NBP** Narodowy Bank Polski

## Szanowni Państwo,

Przekazujemy w Wasze ręce drugi numer Rzeszowskiego Głosu Seniora! Owoc współpracy instytucji, którym drogi jest los rzeszowskich seniorów: Prezydenta Miasta Rzeszowa – Tadeusza Ferency i kierowanego przez niego Urzędu Miasta Rzeszowa, Rzeszowskiej Rady Seniorów oraz Stowarzyszenia Manko, wydawcy Głosu Seniora oraz Ogólnopolskiej Karty Seniora.

Tematem przewodnim współpracy powyższych instytucji jest zdrowie oraz profilaktyka chorób cywilizacyjnych. Dlatego 5 listopada 2016 r. zorganizowano Rzeszowski dzień Zdrowia Seniora oraz od maja wydawana jest rzeszowska edycja Ogólnopolskiej Karty Seniora.

Zdrowie to także główny temat tego numeru. W trosce o sprawny umysł i zdrowe ciało wiele uwagi poświęcamy aktywności fizycznej. O nieocenionych korzyściach płynących z regularnych ćwiczeń opowiedzą Państwu: nasze ekspertki z Centrum Rehabilitacji Rudek oraz nasi biegowi ambasadorowie: Marek Pilch w rozmowie z Renatą Grabską – zapaloną rzeszowską biegaczką, a także Małgorzata Wiktoria Bednarczyk opisując zalety slow joggingu. Dzięki dr Monice Bal – Bocheńskiej z Uniwersytetu Rzeszowskiego poznacie również wszystkie tajemnice nordic walking. O zaletach płynących z aktywności fizycznej i umysłowej wspomina również Danuta Kamienicka – Przywara, która w artykule poświęconym Genowefie Kruczek – Kowalskiej, założycielce UTW UR, opisuje indywidualną receptę na długowieczność. Jak w poprzednim numerze dietetyczka Sylwia Pająk udzieli porad z zakresu żywienia, a o cennych właściwościach miodu opowie jego znawca - Jakub Czerwiński. Nie zabrakło również miejsca na przybliżenie mocy hirudoterapii czyli leczniczych właściwości pijawek. Anna Przybyłek-Boraczyńska kontynuuje podjęty w poprzednich numerach trudny temat choroby Alzheimera z punktu widzenia opiekuna osoby chorej.



Równie istotne jak zdrowie są sprawy prawno-ekonomiczne. Prawniczki z Fundacji Prawnikon Patricia Mitro i Anna Setlak omówią zagadnienia egzekucji opłat abonamentowych, spirali zadłużenia oraz renty dożywotniej.

W najnowszym numerze nie zabraknie także informacji o najważniejszych organizacjach i instytucjach seniorskich w Rzeszowie. O działalności i przyszłych planach Rzeszowskiej Rady Seniorów, opowie jej przewodniczący Jan Pająk. Działalność UTW Uniwersytetu Rzeszowskiego opisuje Danuta Kamienicka- Przywara, a informacje o „Krystynach Podkarpackich” oraz chórze „Cantilena” znajdziecie w artykułach Krystyny Leśniak – Moczuk. Będziecie również mogli przeczytać o Uniwersytecie Trzeciego Wieku Diecezji Rzeszowskiej, 40. Jubileuszu Klubu Seniora „Zodiak” oraz wieczorze poetyckim Marii Rudnickiej. Wizualnym uatrakcyjnieniem numeru jest dział Stylowa Seniora, w którym promujemy ponadczasowy styl 60+.

Otwarta redakcja Rzeszowskiego Głosu Seniora zachęca do współtworzenia gazety. Wszystkich, którzy chcieliby zaktywizować swój reporterski potencjał zapraszamy na nasz pokład.

W związku z nadchodzącymi Świątami Bożego Narodzenia życzę naszym czytelnikom dużo radości, miłości, pogody ducha a w Nowym Roku aktywności i spełnienia marzeń.

  
 Łukasz Salwarowski

### PATRONI HONOROWI I PARTNERZY



# RECEPTA NA DŁUGOWIECZNOŚĆ

► **ŻYCIORYS 96-LETNIEJ JUBILATKI GENOWEFY KRUCZEK-KOWALSKIEJ - ZAŁOŻYCIELKI UTW W RZESZOWIE, A OBECNIE HONOROWEJ STAROŚCINY I AKTYWNEJ SŁUCHACZKI UTW - UR MOŻE SŁUżyć ZA PRZYKŁAD RECEPTY NA DŁUGOWIECZNOŚĆ I NIENAGANNĄ KONDYCJĘ.**



Poznałam Panią Genowefę bliżej, gdy w 2011r. podjął się funkcji kierowania UTW – UR. Jest dla mnie ogromnym autorytetem i osobą, która przekazała mi bardzo cenne informacje o powstawaniu i rozwoju ruchu UTW w Polsce. Ma ona fenomenalną pamięć i potrafi godzinami opowiadać o przeróżnych sytuacjach ze swojego życia oraz opisywać osoby, które kiedyś poznała. Z zawodu ekonomistka, była główną księgową w „Miastoprojekcie”, a po przejściu na emeryturę kierowała UTW przez 24 lata od 1983 do 2007r., najpierw współpracując z władzami WSP, a potem Uniwersytetu Rzeszowskiego. Z ogromną atencją wspomina byłych rektorów, profesorów, opiekunów UTW, którzy bardzo angażowali się w rozwój edukacji słuchaczy-seniorów. Osobiście przyjaźniła się z prof. Haliną Szwarz, dr Anną Sztudynger-Kaliszewicz – założycielką UTW w Łodzi, dr Walentyną Wnuk z UTW – UW Wrocław i z wieloma osobami kierującymi najstarszymi UTW w Polsce. Często spotykam na konferencjach osoby, które proszą o pozdrowienie Pani Genowefy, ponieważ dobrze ją pamiętają i darzą ogromną sympatią. Wiele innych UTW (np. Tarnów, Dębica, Jarosław, Łańcut, Krosno, Jelenia Góra) zawdzięcza jej pomoc przy ich tworzeniu i działaniu.

Genowefa Kruczek-Kowalska wniosła niebywały wkład w funkcjonowanie UTW w Rzeszowie poprzez swą aktywność i umiejętności organizacyjne. Nadała kierunek podstawowym działaniom: zdobywaniu wiedzy, udziałowi w dyskusjach naukowych, organizowaniu spotkań literacko-poetyckich, integracyjnych, organizację sekcji, w których słuchacze mogą realizować swoje pasje np. malarskie i śpiewacze. Zapoczątkowała cotygodniowe wykłady prowadzone przez pracowników naukowych WSP/UR i Politechniki Rzeszowskiej z szerokiego spektrum tematów. Dbała o systematyczny wzrost liczby słuchaczy i włączanie ich w życie naukowo-kulturalne miasta. Nawiązała współpracę z rzeszowskimi instytucjami kulturalnymi: np. Towarzystwem Naukowym, Instytutem Muzyki, Klubem Garnizonowym, Filharmonią Podkarpacką, Teatrem im. Wandy Siemaszkowej, Wojewódzką i Miejską Biblioteką Publiczną, Wojewódzkim Domem Kultury, Towarzystwem Wolnej Wszechnicy, a także z Wydziałem Zdrowia i Opieki Społecznej UW. Dokumentowała działalność UTW, wydając 7 Biuletynów oraz 2 Księgi Pamiątkowe z okazji Jubileuszów 15-lecia i 20-lecia UTW w Rzeszowie.

Od 2007 r. pani Genowefa Kruczek-Kowalska jest Honorową Starościnią UTW oraz nadal bierze aktywny udział w jego życiu, uczestniczy w wykładach otwartych, seminariach i spotkaniach integracyjnych. Na zakończenie roku akademickiego 2014/2015 osobiście zaprosiła prof. Józefa Lipca byłego Rektora WSP w Rzeszowie, który inaugurował pierwszy rok akademicki UTW.

W trakcie Forum Podkarpackich UTW 24 maja 2012r. Genowefa Kruczek-Kowalska, za 24 letnią działalność społeczną, otrzymała Złoty Krzyż Zasługi, a jako zasłużona i powszechnie szanowana obywatelka naszego miasta została 10 kwietnia br. przez Towarzystwo Przyjaciół Rzeszowa uhonorowana odznaczeniem pn. Przyjaciół Rzeszowa.

Pani Genowefa Kruczek-Kowalska urodziła się 96 lat temu w rodzinie społecznika, aktywnego członka Stronnictwa Ludowego. W jej rodzinnym domu panował kult książki i ta pasja z dzieciństwa pozostała jej do dzisiaj. Drugą jej pasją jest muzyka poważna i dlatego regularnie bywa na koncertach w Filharmonii Podkarpackiej. Sądzę, że duch aktywności społecznej, jaki wyniosła z domu rodzinnego, był i nadal jest dla niej impulsem do ciągłego działania oraz ciekawości świata oraz ludzi.

Mam ogromny zaszczyt, że mogę kontynuować kierowanie UTW - UR, który zainicjowała Pani Genowefa. Jestem jej ogromnie wdzięczna za wszelkie rady, których mi udziela. Drogiej Pani Genowefie Kruczek-Kowalskiej życzymy długich lat życia i dalszej aktywności.

■ **DANUTA KAMIENIECKA – PRZYWARA**  
Prezes Zarządu UTW - UR



96 URODZINY  
GENOWEFY KRUCZEK - KOWALSKIEJ

# RZESZOWSKA RADA SENIORÓW W AKCJI

**▶ PRZY OKAZJI DRUGIEGO WYDANIA RZESZOWSKIEGO GŁOSU SENIORA, PORUSZĘ SPRAWY ZWIĄZANE Z DZIAŁALNOŚCIĄ RZESZOWSKIEJ RADY SENIORÓW. RRS MA CHARAKTER CIAŁA KONSULTACYJNEGO I INICJUJĄCEGO DZIAŁANIA NA RZECZ SENIORÓW W NASZYM MIEŚCIE. DZIĘKI PREZYDENTOWI TADEUSZOWI FERENCOWI OTRZYMALIŚMY JUŻ LOKAL, A TERAZ CZEKAMY NA JEGO WYPOSAŻENIE.**

Zwracam uwagę na fakt, że około 23% obywateli Rzeszowa to ludzie w wieku 60+, co liczebnie stanowi znacznie powyżej 40 000 mieszkańców. Podjąłem się przewodniczenia Radzie, bowiem widzę wiele do zrobienia dla naszych seniorów. W ramach naszych działań blisko współpracujemy z UTW przy Uniwersytecie Rzeszowskim. Członkiem Rady Seniora jest prezes Zarządu UTW Danuta Kamieniecka-Przywara. Czerpiemy wzory z działalności Krakowskiej Rady Seniorów. Mam nadzieję, że w perspektywie czasowej, nasza Rada też będzie mogła pochwalić się sukcesami. Padły już zdania o historii, zatem krótko o tym, co obecnie i w przyszłości.

Jako Rada przyjęliśmy dwa wiodące hasła: Aktywny i Bezpieczny Senior. Pierwsze to wprowadzenie Ogólnopolskiej Karty Seniora na terenie miasta Rzeszów, biletu ulgowego MZK dla 65-70-latków oraz z Wydziałem Zdrowia założeń dla Strategii Miasta na rzecz środowiska senioralnego. Rada zapoznała się z działalnością organizacji pozarządowych, które realizują zadania na rzecz seniorów w tym: Europejskiego Stowarzyszenia Promocji Aktywności Ruchowej 50 (ESPAR 50+). Współpracujemy ze Stowarzyszeniem Manko, które jest inicjatorem wdrożenia Ogólnopolskiej Karty Seniora w Rzeszowie. Szczególne podziękowania należą się Prezesowi Łukaszowi Salwarowskiemu i jego współpracownikom.

Nasza Rada wzięła też udział w I Kongresie Rad Seniorów, pod patronatem Prezydenta Krakowa. Na 2500 gmin w Polsce powstało dopiero 200 Rad, w tym nasza. Obrady wspomnianego Kongresu zaowocowały wypracowaniem 4 uchwał, przekazanych posłom i przedstawicielom Rządu biorącym udział w Kongresie. Są to: o nowelizacji ustawy o samorządzie gminnym, o powstaniu Rzecznika Osób Starszych, w sprawie ustawy o mieszkalnictwie Seniorów, o ustawie pielęgnacyjnej stanowiącej również element programu polityki senioralnej.

Przedstawiciele naszej Rady wzięli również udział w I Krajowym Kongresie Rad Seniorów w Warszawie, którego przesła-

niem było: „Partnerstwo seniorów z samorządami”. Kolejne hasło to „Bezpieczny senior” i tu robimy wszystko, aby zaktywizować seniorów. Chcemy, aby wyzwolili swoją aktywność i poczuli się potrzebni. Oprócz szkoleń i wymiany doświadczeń z zakresu bezpieczeństwa ludzi starszych, wystąpimy z inicjatywą znalezienia lub wybudowania w Rzeszowie obiektu pod Dzienny Dom Opieki Medycznej. Jako przykład może posłużyć dynamicznie rozwijający się ośrodek Brzozów-Orzechówka. Nasuwa się tu pytanie, jakie kroki mógłby podjąć samorząd, aby powielić ten przykład. Obecnie w Rzeszowie ponad 40 000 osób to ludzie 60+ i ta liczba ciągle rośnie. Jest to pozytywne zjawisko z punktu widzenia wydłużającego się życia, ale otwiera gamę problemów przed samorządami gmin.

My, jako Rada Seniorów, mamy obowiązek nadać impuls do działań wyprzedzających czekające nas problemy. Przykładowo niedawno odwiedziłem Willę seniora przy Jana Pawła II w Rzeszowie. Jest to prywatny, całodzienny ośrodek pobytu ludzi schorowanych, pełnopłatny i wypełniony do ostatniego miejsca. Zapewne niewielu będzie stać na opłatę 3000 zł/mies.

Na koniec apeluję do rzeszowskich firm i instytucji podległych Panu Marszałkowi i Prezydentowi Rzeszowa o przystąpienie do Programu Rzeszowska edycja Ogólnopolskiej Karty Seniora. Proszę o wsparcie rzeszowskie media w przekonaniu do hasła: Pomóż seniorom - korzyści zachowaj dla siebie zgodnie z zasadą „mały obrót - wysoka marża, duży obrót - niska marża”. Doświadczenie wykazuje, że druga metoda przynosi większe efekty.

Szanowni Państwo zakończę artykuł dewizą życiową: Każdy dziarskim krokiem podąża w stronę etapu seniora i co dobrego zrobi dzisiaj, w niedalekiej przyszłości, z satysfakcją sam będzie z tego korzystał.



■ JAN PAJĄK  
PRZEWODNICZĄCY  
RZESZOWSKIEJ  
RADY SENIORÓW



# MODA PONADczasowa!

„MODA NIE ISTNIEJE WYŁĄCZNIE  
W UBIORACH. MODA JEST NA NIEBIE,  
NA ULICY, MODA TO IDEE, SPOSÓB ŻYCIA,  
WSZYSTKO TO, CO DZIEJE SIĘ WOKÓŁ NAS”  
**COCO CHANEL**

Kobiety w starszym wieku w porównaniu do osób młodych mają jedną dużą przewagę. One nie potrzebują podążać za trendami w świecie mody. Warto brać z nich przykład, zaufać własnemu instynktowi oraz wykreować własny, niepowtarzalny styl. Moda przychodzi i odchodzi, a sprawdzone standardy są zawsze aktualne, bez względu na czas. Proste linie, ładne tkaniny, proporcyjne kształty i uroczy kolor, są w stanie uwydatnić zalety i zamaskować niekorzystne części sylwetki. Mając status seniorki, można i trzeba szukać swojego stylu. W garderobie nie może być bezkształtnych i nudnych rzeczy. Komfortowe ubrania, które dominują w szafach kobiet w wieku 60+ również mogą wyglądać stylowo i elegancko!

Żeby wyglądać dobrze w każdym wieku, trzeba dopasować ubranie do kształtów swojego ciała i sylwetki.

Ta reguła jest prosta i zawsze działa. Warto pamiętać, że dziś sześćdziesiątka to pora na ładne tkaniny, eksperymenty z kolorami i znalezienie ciekawych dodatków. Wyrafinowane i delikatne akcesoria dodadzą dużo uroku każdej kobiecie.

Zdrowy tryb życia, pielęgnacja, pozytywne nastawienie do życia, uśmiech i pasująca garderoba – to są klucze do kobiecej atrakcyjności. Wystarczy spojrzeć na życie Very Wang, Meryl Streep albo Sigourney Weaver, aby zrozumieć, że w wieku 60+ kobieta może wyglądać pięknie, mieć pasję i czuć się wspaniale.

■ **OLGA SHLIAKOTINA**





## Konkurs Stylowa Seniorka

Droga Seniorko wyślij nam zdjęcie w niezwykłej kreacji pokaż, że kobiety po 60 też są i czują się piękne!

Zdjęcia prosimy wysłać na adres e-mail: [konkurs@manko.pl](mailto:konkurs@manko.pl) z dopiskiem: styl60+

Najpiękniejsze zdjęcie opublikujemy oraz nagrodzimy nagrodą niespodzianką!

ORGANIZATORZY:



## POLITYKA SENIORALNA WYDZIAŁU ZDROWIA

**WYDZIAŁ ZDROWIA URZĘDU MIASTA RZESZOWA WYKONUJE ZADANIA Z ZAKRESU OCHRONY ZDROWIA, POLITYKI SPOŁECZNEJ ORAZ AKTYWIZACJI ZAWODOWEJ OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH I WSPÓŁPRACY Z ORGANIZACJAMI POZARZĄDOWYMI.**

Z punktu widzenia polityki senioralnej, najważniejsze zadania Wydziału Zdrowia to:

- 1) opracowywanie programów w zakresie ochrony zdrowia;
- 2) współdziałanie z organizacjami pozarządowymi na rzecz zdrowia mieszkańców miasta;
- 3) organizacja na terenie miasta imprez propagujących zdrowy styl życia;
- 4) prowadzenie spraw związanych ze sprzyjaniem solidarności międzypokoleniowej oraz tworzeniem warunków do aktywności obywatelskiej osób starszych;

- 5) współpraca z organizacjami seniorskimi – w tym z Rzeszowską Radą Seniorów poprzez promowanie problematyki seniorów, współpracy wewnątrz i międzypokoleniowej oraz aktywnego starzenia się;
- 6) obsługa rzeszowskiej edycji programu Ogólnopolska Karta Seniora;
- 7) obsługa organizacyjno-techniczna Rzeszowskiej Rady Seniorów;
- 8) koordynowanie realizacji zadań na rzecz kombatantów i osób represjonowanych z zakresu opieki zdrowotnej i usług opiekuńczych;
- 9) prowadzenie spraw związanych z realizacją przez organizacje pozarządowe oraz podmioty, o których mowa w art. 3 ust. 3 ustawy o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie, zadań publicznych z zakresu ochrony zdrowia, w tym działań na rzecz osób starszych.

W zakresie realizacji zadań na rzecz rzeszowskich seniorów Wydział Zdro-

wia współpracuje z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej, rzeszowskimi domami pomocy społecznej oraz Samodzielnym Publicznym Zespołem Opieki Zdrowotnej Nr 1 w Rzeszowie.

■ **MACIEJ MAGNOWSKI**

Wydział Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa mieści się przy ul. Kopernika 16 (wejście od podwórza), tel. 1 77 88 99 00, e-mail: zdrowie@erzeszow.pl.



## PODARUJ WIGILIĘ SAMOTNEJ OSOBIE!

Święta dla zdecydowanej większości społeczeństwa stanowią radosny, rodzinny czas pełen ciepła i miłości. Niestety dla starszych, samotnych osób, Wigilia to najsmutniejszy dzień w roku.

Stowarzyszenie mali bracia Ubogich to organizacja, która wyszła na przeciwko temu problemowi tworząc akcję „Podaruj Wigilię”. Do tych wspaniałych osób można dołączyć w prosty sposób wpłacając 50 lub 100 złotych, a tym samym fundując odpowiednio: kolację wigilijną i prezent dla jednej osoby bądź kolację i prezent dla dwóch osób.

**Dzięki darczyńcom pozwoli to niejednej starszej osobie spędzić Wigilię w poczuciu ciepła i troski!**



**mali bracia Ubogich**  
Stowarzyszenie  
*przyjaciele osób starszych*



Spraw, by święta znowu miały dla niej sens  
Uludź wigilię dla starszej samotnej osoby na podarujwigile.pl



Spraw, by święta znowu miały dla niego sens  
Uludź wigilię dla starszej samotnej osoby na podarujwigile.pl



# JUBILEUSZ KLUBU SENIORA "ZODIAK"

16 LISTOPADA 2016 R. W SALI OŚRODKA KONFERENCYJNO-SZKOLENIOWEGO MIAŁA MIEJSCE WYJĄTKOWA UROCZYSTOŚĆ - JUBILEUSZ 40-LECIA ŚWIĘTOWAŁ KLUB SENIORA DZIAŁAJĄCY PRZY SPÓŁDZIELNI MIESZKANIOWEJ "ZODIAK". NA WYDARZENIE PRZYBYLI MIĘDZY INNYMI KS. PRAŁAT STANISŁAW POTERA, OD 40 LAT DUCHOWY OPIEKUN KLUBU SENIORA ORAZ PAN EDWARD SŁUPEK - PREZES SPÓŁDZIELNI "ZODIAK".

Zebranych gości powitała pani Maria Kalita, długoletni kierownik Domu Kultury "Zodiak" i koordynator pracy Klubu Seniora. Całość imprezy prowadziła pani Władysława Owczarska - dotychczasowa prezes Klubu Seniora. Z ogromną radością i wzruszeniem przyjęliśmy życzenia od naszych gości, a także obejrzelśmy film ilustrujący „jak to dawniej bywało...”

Klub Seniora "Zodiak" bez wątpienia jest inicjatywą wyjątkową. To miejsce wypełnione ludźmi z ogromną wiedzą i życiowym doświadczeniem płynącym z wieku. Członkowie Klubu swoją postawą pokazują, że senior to człowiek nie tylko mądry i dający świetny przykład młodszemu pokoleniu, ale także pogodny i szczęśliwy. Seniorzy stanowią w naszej Spółdzielni bardzo ważną grupę lokalnej społeczności, którą samorząd oraz Zarząd Spółdzielni Mieszkaniowej otacza szczególną troską oraz wsparciem finansowym.

Z okazji 40-lecia działalności Klubu Seniora życzę wszystkim członkom, aby pogoda ducha i energia nigdy Państwa nie opuszczała, a codzienne życie pozwalało z optymizmem patrzeć na każdy nowy dzień - po tych słowach pana prezesa E. Słupka i życzeniach od ks. Proboszcza S. Potery wręczono kwiaty ustępującej Przewodniczącej, Pani Władysławie Owczarskiej.

Klub Seniora "Zodiak" to jeden z najstarszych Klubów w Rzeszowie. Zaczęło się od małej garstki mieszkańców Osiedla Mieszka I, a wraz z rozwojem Spółdzielni przybywało również seniorów.

Gwarancją powodzenia w pracy społecznej są liderzy, którzy animują i organizują wspólne działania. Taką osobą jest z pewnością Pani Władysława Owczarska - Przewodnicząca Klubu Seniora "Zodiak". Nowemu Zarządowi życzymy na dalsze lata klubowej działalności wielu sukcesów, niegasnącego zapału i wytrwałości w podejmowaniu nowych inicjatyw.

■ MARIA KALITA



Cukiernia  
*Słodkie Podarunki* &  
*Niebieskie Migdały*  
KAWIARNIA RESTAURACJA LODZIARNIA

Zapraszamy do skorzystania z naszej świątecznej oferty

- \* *Catering wigilijny*
- \* *Wyśmienite tradycyjne wypieki*
- \* *Ciasta świąteczne: makowce, pierniki, serniki*
- \* *Torty okolicznościowe*
- \* *Lody własnej produkcji*
- \* *Słodka obsługa przyjęć świątecznych*

ul. 3-go Maja 3, 35-030 Rzeszów, tel. 17 784 41 28  
Adres Facebook: [www.facebook.com/niebieskie.migdalys.rzeszow](http://www.facebook.com/niebieskie.migdalys.rzeszow)

ul. Kościuszki 5, 35-030 Rzeszów, tel. 17 871 33 62  
adres Facebook: [www.facebook.com/cukierniaslodkiepodarunki](http://www.facebook.com/cukierniaslodkiepodarunki)

# INTEGRACJA PODKARPACKICH KRYSTYN

**PRZEJAWEM NIECODZIENNEJ FORMY AKTYWNOŚCI KOBIEC  
JEST RUCH SPOŁECZNY KRYSTYN, STWORZONY PRZEZ KRYSTYNĘ  
BOCHENEK, DZIENNIKARKĘ POLSKIEGO RADIA KATOWICE  
I DZIENNIKA ZACHODNIEGO, WSPÓŁPRACOWNICĘ RADIOWEJ TRÓJKI  
I WICEMARSZAŁKA SENATU RP, KTÓRA ZGINĘŁA W KATASTROFIE  
SMOLEŃSKIEJ 10 KWIETNIA 2010 R.**

Swoją osobowością i prestiżem społecznym przyciągnęła do grona imienniczek znane, popularne i lubiane kobiety. Organizacja ta spełnia ważną funkcję integracyjną, ponieważ jednoczy kobiety z okresu popularności nadawania imienia Krystyna.

Przez 18 lat można wskazać wiele realnych przykładów wsparcia otrzymywanego i udzielanego przez kobiety noszące to imię. Sama świadomość istnienia tak dużej grupy społecznej nastawionej do siebie życzliwie napawa otuchą w chwilach trudnych, a możliwość uzyskania porady i pomocy, czy podzielenia się troskami i radościami, dodaje ducha w utarczkach dnia codziennego. Krystyny w swoich miejscach zamieszkania tworzą sieć w ramach stowarzyszeń i klubów, za pośrednictwem m.in. poczty internetowej, telefonów czy spotkań osobistych. Wszystko to dzieje się poza corocznymi imienninowymi Zjazdami, podczas których mają miejsce wydarzenia niezwykle upamiętniane na różne sposoby.

Jak to się zaczęło? W 1998 roku w katowickiej Filharmonii, Krystyna Bochenek promowała swoją książkę „Jak Krystyna

z Krystyną” i od tej pory potoczyły się Ogólnopolskie Zjazdy Krystyn.

XV Jubileuszowy Zjazd Krystyn odbywający się w Rzeszowie w 2012 roku, nie tylko zauroczył ponad 500 imienniczek, ale zachęcił samorządy, organizacje i osoby publiczne do zapraszania Krystyn do swoich społeczności lokalnych. Dotychczas odbyły się cztery edycje Podkarpackich Imiennin.

Do niecodziennych i najbardziej znaczących wydarzeń życia towarzyskiego Łańcuta Anno Domini 2013 roku zaliczyć należy I PODKARPACKIE IMIENINY KRYSTYN, odbywające się pod hasłem: „Gdzie łańcucki diabeł nie może, tam Krystynę pośle”. Krystyny zostały zaproszone przez władze Miasta Łańcuta na fetowanie swojego imienninowego dnia w ich mieście.

II PODKARPACKIE IMIENINY KRYSTYN odbywały się w Mielcu 2014 roku pod hasłem: „LATEm w Mielcu Krystyny rozwijają skrzydła”. Wodzirej Arkadiusz D. Leśniak-Moczuk, nawiązując do osobliwości mieleckich wcielił się w rolę kapitana lotnictwa, zapraszając solenizantki na pokład samolotu wyprodukowanego w Mielcu oraz jako Grzegorz Lato, król strzelców z nr 7 zachęcał do gry w piłkę nożną. Solenizantki uraczył wspaniałym koncertem Ryszard Kusek, dyrektor Zespołu Szkół Muzycznych, przyjmując je w Sali Królewskiej.

III PODKARPACKIE IMIENINY KRYSTYN pod hasłem: „Bo na to już nie ma rady, Krystyny tylko w Bieszczady” zawio-



dły imienniczki w 2015 roku do Ustrzyk Dolnych, by w wiosennej aurze świętować Dzień Kobiet nie na szczytach gór, lecz w Domu Kultury, podziwiając występy uczniów Krystyny Jasińskiej, dyrektor Szkoły Podstawowej Nr 1.

Krystyny w strojach dwórek królewskich „królowały w królewskim grodzie Przemysłu” podczas IV PODKARPACKICH IMIENIN KRYSTYN. Król Kazimierz Wielki przeprowadził je w barwnym korowodzie na podwozie swojego Zamku, gdzie przyjmowali je władze miasta i powiatu z samym prezydentem Miasta Przemysła, Robertem Chomą na czele. W Archikatedrze Przemyskiej mszę św. w intencji śp. Krystyny Bochenek oraz zmarłych i żyjących Krystyn koncelebrował J.E. Ksiądz Biskup Stanisław Jamrozek.

Na V Jubileuszowe PODKARPACKIE IMIENINY KRYSTYN zapraszamy wszystkie Krystyny do Osieka Jasielskiego 25-26 lutego 2017.

Krystyny Podkarpackie współdziałają z Uniwersytetami UTW na Podkarpaciu. Organizują wspólne Bale Sylwestrowe, bawią się w gronie kobiet lub spędzając ten wieczór w teatrze. Uczestniczą w wyprawach wypoczynkowo-rehabilitacyjnych do uzdrowisk, czy wyjściach na wernisaże.

■ **KRYSTYNA LEŚNIAK-MOCZUK**

Prezes Zarządu

Stowarzyszenia Krystyn Podkarpackich



# UNIwersYTET TRZECIEGO WIEKU DIECEZJI RZESZOWSKIEJ



**UNIwersYTET TRZECIEGO WIEKU DIECEZJI RZESZOWSKIEJ (UTWDRZ) ISTNIEJE OD 2014 R. JEST MŁODĄ INSTYTUCJĄ Z WIELKIMI AMBICJAMI.**

Jego celem jest: upowszechnianie i popieranie różnych form aktywności intelektualnej, duchowej i fizycznej słuchaczy, edukacja z zakresu Biblii, teologii, filozofii, historii, etyki, medycyny, prawa, profilaktyki zdrowia, nauk humanistycznych, kultury i sztuki, a także innych dziedzin, aktywizacja społeczna osób starszych, w tym niepełnosprawnych i chorych, inspirowanie działań instytucji i środowisk na rzecz ludzi starszych, niepełnosprawnych, chorych i potrzebujących, podejmowanie działań służących nawiązywaniu oraz utrzymaniu i zacieśnianiu więzi międzypokoleniowych. Słuchaczami mogą być osoby po 50 roku życia, zakończonej aktywności zawodowej lub niepełnosprawne.

Spotkania odbywają się w budynku Instytutu Teologiczno-Pastoralnego im. św. Józefa Sebastiana Pelczara w Rzeszowie przy ul. Witolda 11a (ITP). Średnio dwa razy w miesiącu, w soboty, w ramach trzech bloków: religijnego, medycznego i społeczno-kulturowego. Posiadają formę wykładów i ćwiczeń.

Studenci UTWDRz mają różne możliwości poprawiania swojej kondycji psychofizycznej w ramach gimnastyki korekcyjnej, pogłębiania swoich zainteresowań i spędzania wolnego czasu poprzez wyjścia do fil-

harmonii, teatru i kina, wyjazdy na konferencje biblijne, wycieczki. W bieżącym roku akademickim postanowiono większy nacisk położyć na współpracę słuchaczy z wykładowcami, dlatego powstały trzy koła zainteresowań: literackie, malarskie i ogrodnicze. Szczegóły są dostępne na stronie Internetowej Instytutu <http://www.instytut.diecezja.rzeszow.pl>, telefonicznie 17/8712400 lub osobiście w sekretariacie ITP.

Głównym celem UTWDRz jest nie tylko edukacja i dawanie możliwości do twórczego wykorzystania przeżywanego wieku, ale także stworzenie grona przyjaciół – otwartych na siebie i innych ludzi w oparciu o wartości chrześcijańskie. Serdecznie zapraszamy.

## **LUDZIE STARSZY W SPOŁECZEŃSTWIE MIASTA RZESZOWA – STAN OBECNY I PERSPEKTYWY**

Uniwersytet Trzeciego Wieku Diecezji Rzeszowskiej (UTWDRz), zgodnie ze swym programem pragnie inspirować działanie instytucji i środowisk na rzecz ludzi starszych, niepełnosprawnych, chorych i potrzebujących.

W ramach realizacji powyższego punktu UTWDRz wyszedł z inicjatywą zorganizowania konferencji naukowej, która koncentrowałaby swoją uwagę na zagadnieniu roli takich osób w społecznej tkance Rzeszowa i łączącej się z tym odpowiedzialności miasta wobec nich. Nosiła ona tytuł: „Ludzie starsi w społeczeństwie miasta Rzeszowa – stan

obecny i perspektywy”. Została ona zaadresowana do: parlamentarzystów, ludzi starszych skupionych w różnych organizacjach w tym w Uniwersytetach Trzeciego Wieku, osób odpowiedzialnych za instytucje w Rzeszowie (publiczne i prywatne) mające wpływ na funkcjonowanie ludzi w podeszłym wieku, młodzieży studiującej psychologię w Uniwersytecie Rzeszowskim, proboszczów, jak również wszystkich zainteresowanych.

Konferencja zakładała dwa cele: pierwszy teoretyczny związany z naukową prezentacją ważnych dla osób starszych zagadnień. Drugi praktyczny, polegający na merytorycznej ocenie, w kontekście zaprezentowanych opracowań teoretycznych, dotychczasowych efektów działań instytucji w Rzeszowie, odpowiedzialnych za funkcjonowanie ludzi związanych z omawianą kategorią wiekową.

Organizatorzy pragnęli wywołać dyskusję uczestników konferencji, zachęcając ich przede wszystkim do podjęcia inicjatyw, które zaowocowałyby nowymi projektami, poprawiającymi sytuację ludzi starszych. Czy udało się zrealizować tak postawione zadania? Wydaje się, że w pewnej mierze tak. Wprawdzie zabrakło wielu decydentów, na których obecność liczyli organizatorzy, oraz konkretnych deklaracji, ale prezentowana tematyka spotkała się z żywym zainteresowaniem wszystkich słuchaczy niezależnie od wieku i pełnionej funkcji.

■ **KS. DR M. DZIK**, Rektor UTWDRz

## UNIwersYTET TRZECIEGO WIEKU – UNIwersYTET RZESZOWSKI

**UNIwersYTET TRZECIEGO WIEKU PRZY WSP  
W RZESZOWIE ZAŁOŻYŁA GENOWEFA KRUCZEK-  
KOWALSKA W 1983 R., KTÓRA JEST TERAZ HONO-  
ROWĄ STAROŚCINĄ UTW I 13 LIPCA BR. OBCHODZIŁA  
96 URODZINY. OBECNIE UTW DZIAŁA JAK STUDIUM  
OTWARTE UNIwersYTETU RZESZOWSKIEGO NA POD-  
STAWIE STATUTU I REGULAMINU ZATWIERDZONEGO  
PRZEZ SENAT UCZELNI.**

Celem UTW jest doksztalcanie i edukacja osób w wieku 55+ nieaktywnych zawodowo, rozbudzanie ich aktywności intelektualnej, społecznej, psychicznej i fizycznej. Upowszechnianie profilaktyki zdrowotnej, rozwijanie pasji i zainteresowań oraz integracja osób starszych przeciwdziałająca wykluczeniu społecznemu.

Obecnie wydano legitymację Nr 2472, natomiast 960 osób, to aktywni słuchacze. W UTW odbywają się cotygodniowe wykłady otwarte oraz seminaria o różnorodnej tematyce proponowanej przez członków Rady Programowej (np. literatura, ekonomia, prawo, zdrowie, sztuka, astronomia, historia, fizyka, astronomia itp.) prowadzone głównie przez pracowników naukowych UR. Są też zajęcia dodatkowe np. w sekcji artystyczno-kulturalnej (chór, malarstwo, fotografia, rękodzieło artystyczne, kluby: melomana, kinowo-teatralny, ciekawej książki, Seniorów 80+); sportowo-turystycznej (gimnastyka, basen, brydż, zawody sportowe letnie i zimowe, rajdy, wycieczki); tanecznej; lektoratów języków obcych (angielskiego, niemieckiego, francuskiego, hiszpańskiego, włoskiego) oraz komputerowej. Łącznie jest to prawie 80 sekcji, grup i klubów.

Słuchacze UTW biorą corocznie udział i zdobywają medale w Zimowej Senioradzie w Rabce (3 miejsce w br.), Ogólnopolskiej Olimpiadzie Letniej UTW w Łazach (6 miejsce w br.) oraz regionalnej Senioradzie w Łańcucie i Zawodach Żeglarskich w Tarnobrzegu. UTW prowadzi stronę internetową i corocznie wydaje Biuletyn UTW. W celu integracji słuchaczy organizuje się wiele imprez np. „Pasowanie nowych studentów”, uroczyste jubileusze spotkania 80-latków raz w roku oraz cotygodniowe dyskoteki dla seniorów.

Kluby artystyczne UTW, mające zajęcia w domach kultury i osiedlowych Rzeszowa, bardzo aktywnie udzielają się na rzecz mieszkańców miasta i okolic, poprzez występy chóru „Cantilena” (m.in. Radio Rzeszów, rynek miasta, Dni Osiedlowe), grupy taneczne (Klub „Kula”), wernisaże malarskie i wystawy fotograficzne (m.in. Wojewódzki Dom Kultury, Biblioteka Uniwersytecka). Klub Ciekawej Książki współpracujący z Wojewódzką i Miejską Biblioteką Publiczną w ramach Klubu Dyskusyjnego organizuje bardzo ciekawe spotkania autorskie. Klub Melomana dba o umuzykalnie-



nie słuchaczy w Podkarpackiej Filharmonii i Instytucie Muzyki UR, a Klub Kinowo-Teatralny zaprasza do Kina Zorza i teatrów.

Słuchacze UTW współpracują przy projektach realizowanych ze studentami UR np. jako wolontariusze przy 5-ciu edycjach interaktywnych wystaw popularnonaukowych „Exploratorium”, czy przy projekcie NBP „Akademia dostępne finanse”.

W 2011 roku grupa słuchaczy UTW powołała Stowarzyszenie Przyjaciół UTW, które ma obecnie status OPP i realizuje projekty grantowe dla UTW. Dzięki dobrej współpracy Zarządów UTW i Stowarzyszenia Przyjaciół UTW, 24.05.2012 r. odbyło się w Instytucie Muzyki w Rzeszowie Forum Podkarpackich UTW, a 20.05.2014 r. uroczyste obchody 30 lecia UTW. Natomiast 20.10.2014 r. w Sali Konferencyjnej Urzędu Marszałkowskiego powołano Porozumienie Podkarpackich UTW na Konferencji z udziałem 17 delegacji z regionu. UTW współpracuje również z organizacjami UTW o charakterze ogólnopolskim: Ogólnopolską Federacją Stowarzyszeń UTW w Nowym Sączu, Fundacją Ogólnopolskie Porozumienie UTW w Warszawie oraz Obywatelskim Parlamentem Seniorów.

Z inicjatywy UTW Prezydent Rzeszowa Tadeusz Ferenc, będący Honorowym Słuchaczem UTW, w 2015 r. powołał Rzeszowską Radę Seniorów.



■ **DANUTA KAMIŃSKA-PRZYWARA**  
Prezes Zarządu UTW - UR

## WIECZÓR AUTORSKI MARII RUDNICKIEJ

▶ KLUB 21 BRYGADY STRZELCÓW PODHALAŃSKICH W RZESZOWIE PEWNEGO PAŹDZIERNIKOWEGO WIECZORU WYPEŁNIŁ SIĘ SZTUKĄ AŻ PO BRZEGI. STAŁO SIĘ TO ZA SPRAWĄ NOWEGO DZIEŁA MARII RUDNICKIEJ - TOMIKU POEZJI „CIESZYĆ SIĘ ŻYCIEM”.

Dnia 20 października 2016 roku z inicjatywy Marii Rudnickiej, odbył się wieczorek autorski połączony z promocją nowego tomiku jej wierszy, pod tytułem „Cieszyć się życiem”. Wydarzenie miało miejsce w Klubie 21 Brygady Strzelców Podhalańskich w Rzeszowie.

Spotkanie prowadził Stach Ożóg w imieniu kierownika Klubu, płk Kazimierza Gałki. Po krótkiej prezentacji działalności artystycznej i twórczej Autorki, głosu udzielono prezesowi RSTK Józefowi Kawałkowi, który w towarzystwie płk Józefa Mroczi wręczył Marii honorową odznakę „Zasłużony dla kultury polskiej” przyznaną przez Ministra Kultury.

Spotkanie wzbogacił swoimi rzeźbami w drewnie Józef Pałac – rzeźbiarz oraz student UTW – Wiesław Cupryś, który zaprezentował pokaz multimedialny rękodzieł Autorki.

Wybrane wiersze z w/w tomiku prezentował Stach Ożóg wraz z Marią.

Ponadto Autorka wzbogaciła spotkanie przerywnikami muzycznymi - m.in. arią „Lat dwadzieścia miał mój dziad”.

Po prezentacji rękodzieł, grupa wokalnie-muzyczna RSTK wykonała kilka piosenek. Prezes RSTK zaprezentował autorski album „Przestrzenie wyobraźni”, w którym wymienił wiele osób zajmujących się literaturą, plastyką i muzyką.

Atmosfera spotkania była bardzo przyjemna i miła, a na sam koniec Autorka podziękowała licznie przybyłym gościom za obecność w ten szczególny wieczór.

■ **MARIA RUDNICKA**



### Centrum Poradnictwa Prawnego „PRAWNIKON”

Fundacja Prawnikon z siedzibą w Rzeszowie za cel swojego działania przyjmuje "Zwiększenie dostępności do usług prawnych i edukacji prawnej".

Centrum Poradnictwa Prawnego „Prawnikon” powstała w marcu 2013 roku jako niezależna pozarządowa organizacja non-profit. Fundatorką Fundacji „Prawnikon” jest Patricia Mitro z wykształcenia prawnik. Podstawowym celem Fundacji jest ochrona praw i wolności obywatelskich ze szczególną ochroną konsumentów, osób zadłużonych, praw kobiet, seniorów, rodziny oraz umacnianie zaufania do państwa i prawa, a także upowszechnianie osobistego zaangażowania prawników w niesienie pomocy osobom potrzebującym oraz wykluczonym społecznie.

Fundacja „Prawnikon” prowadzi działalność ogólnopolską w zakresie udzielania porad prawnych dla osób niezamożnych, udzielania specjalistycznej pomocy prawnej rodzinom i samotnym matkom. Fundacja prowadzi projekty pilotażowe, szkoleniowe oraz pomocowe. Pomoc jest świadczona przez prawników, aplikantów, radców prawnych oraz adwokatów.

„Prawnikon” w okresie trzech lat zrealizował ponad 50 projektów związanych między innymi z prawem konsumenckim, wspieraniem polityki senioralnej oraz wzmacnianie pozycji organizacji pozarządowych w województwie podkarpackim.

Fundacja „Prawnikon” to adwokaci, radcy prawni, aplikanci, wolontariusze, praktykanci, stażyści oraz cała rzesza współpracowników zewnętrznych. Dzięki ich profesjonalizmowi świadczymy szeroką paletę usług dla mieszkańców i mieszkank Rzeszowa.

# „CANTILENA”

**▶ CHÓR „CANTILENA” UTWORZONY NA UNIWERSYTECIE TRZECIEGO WIEKU PRZY UNIWERSYTECIE RZESZOWSKIM, BĘDZIE OBCHODZIŁ SWOJE 10-LECIE WE WRZEŚNIU 2017 ROKU. ZANIM ZOSTAŁ ZAŁOŻONY FORMALNIE STARANIA WOKÓŁ JEGO POWSTAWANIA CZYNIŁA GENOWEFA KRUCZEK-KOWALSKA, ZAŁOŻYCIELKA UTW.**

Obecnie w chórze śpiewa 30 słuchaczy UTW. W repertuarze posiada ponad 200 piosenek o mieście Rzeszowie, patriotycznych, przedwojennych, z lat 60-tych, lwowskich, ludowych, kołęd i wiele innych. Autorami tekstów i muzyki niektórych piosenek są rzeszowscy twórcy: Jan Wywrocki, Jadwiga Kupiszewska, Bożena Słowik. Ta ostatnia jest dyrygentem chóru, zaś akompaniatorem jest Patryk Moszkowicz, a kierownikiem Maria Nowak. Przez osiem lat funkcję menedżera pełniła Alicja Borowiec, która wzięła na siebie niemalże wszystkie obowiązki związane z promocją, pozyskiwaniem środków finansowych, doбором repertuaru, prezencją sceniczną chórzystów i organizacją widowni. Głównie za Jej pośrednictwem i wstawiennictwem odbywały się koncerty w Instytucie Muzyki UR, w Radio Rzeszów, na balach Przyjaciół Rzeszowa, na scenie rzeszowskiego Rynku, na uniwersytetach trzeciego wieku, w domach kultury, klubach, kościołach, podczas jubileuszy, imprez plenerowych w Rzeszowie, na całym Podkarpaciu i na Ukrainie. Dla chóru zjednywała miłośników muzyki, stanowiących liczną publiczność koncertową. Chórzycy doskonalili swoje umiejętności i chór zdobywał pierwsze miejsca, liczne nagrody i prestiżowe wyróżnienia na przeglądach chórów UTW i koncertach.

Alicja Borowiec przed niespodziewanym i nagłym odejściem spełniła swoje marzenie – doprowadziła do nagrania w Radio Rzeszów i wydania płyty chóru z piosenkami o Rzeszowie, które zagościły w sercach rzeszowian. Chór stał się wizytówką miasta i zaktywizował wiele osób do aktywności twórczej.



Chórzyci i organizacje społeczne Rzeszowa podjęli stosowne starania o uhonorowanie Jej zasług dla chóru w sposób najbardziej właściwy, by nadać chórowi "Cantilena" Jej imię.

■ KRYSZYNA LEŚNIAK-MOCZUK



# SZTUCZNE BIODRO

## - JAK UNIKNĄĆ OPERACJI I JAK ŻYĆ Z ENDOPROTEZĄ?

### CZY MOŻNA ZAPOBIEC OPERACJI WYMIANY STAWU BIODROWEGO?

Najczęstszym wskazaniem do endoprotezoplastyki (wymiany stawu biodrowego) jest zaawansowana choroba zwyrodnieniowa, która rozwija się w wyniku degradacji chrząstki stawowej, a z czasem także innych struktur tworzących staw. Aby zminimalizować ryzyko jej wystąpienia, warto już wcześniej zadbać o kondycję stawów: unikać siedzącego trybu życia, nie obciążać nadmiernie stawów, utrzymywać prawidłową masę ciała, stosować zbilansowaną dietę, być aktywnym fizycznie (pływanie, jazda na rowerze, spacer), zadbać o wygodne obuwie oraz poprawną postawę ciała zarówno w trakcie pracy, jak i wypoczynku (wyprofilowane krzesło, niezbyt miękki materac w łóżku). Jeśli jednak wskazana jest już wymiana stawu biodrowego, warto wcześniej zapoznać się z kilkoma ważnymi zasadami, które pomogą szybciej odzyskać sprawność po zabiegu.

### CO ROBIĆ A CZEGO NIE ROBIĆ PO WYMIANIE STAWU BIODROWEGO?

Generalną zasadą po endoprotezoplastyce stawu biodrowego jest niedopuszczenie do nadmiernego przeciążenia operowanego stawu oraz systematyczne wykonywanie zaleconych ćwiczeń (ćwiczenia oddechowe, izometryczne, czynne). **Podczas ćwiczeń należy zwrócić szczególną uwagę, by nie zginać nogi w stawie biodrowym więcej niż 90 stopni, nie zakładać nogi na nogę oraz nie rotować (skręcać) operowanej kończyny.** Przeciwwskazana jest kąpiel w wannie – zaleca się mycie pod prysznicem na stojąco. Gdy nie ma takiej możliwości, należy zaopatrzyć się w specjalne siedzisko wannowe. Osobom o mniejszej sprawności fizycznej zaleca się również montaż poręczy i uchwyty w łazience.

Pacjent powinien opanować technikę bezpiecznego siadania, wstawania i chodzenia. Zaleca się chodzenie z pomocą dwóch kul przez okres około sześciu tygodni, następnie posługiwanie się jedną kulą przez okres około trzech miesięcy. Istotne jest wówczas, by kula znajdowała się po stronie nieoperowanej nogi. Okresy te różnią się w zależności od indywidualnych predyspozycji i powinny być konsultowane z lekarzem prowadzącym.

Nie zaleca się siadania na niskich krzesłach i zapadających się wersalkach (kolana powinny znajdować się na poziomie bioder lub niżej), a podczas siedzenia przynajmniej połowa uda powinna być oparta na siedzisku. W trakcie siedzenia nie należy również pochylać się do przodu. Aby bezpiecznie wstać, należy unikać gwałtownych skrętów tułowia oraz obrotów. Podczas wstawania z łóżka dobrze jest wysunąć się na jego skraj, wyprostować operowaną kończynę, pochylić lekko do przodu i opierając się jedną ręką na łóżku a drugą na balkoniku lub kuli pozwoli wstać (wspierając się jedynie na rękach i zdrowej nodze). **Podczas wstawania nie wolno obciążać operowanej kończyny.**

Aby usiąść należy ustawić się tyłem do krzesła, wysunąć do przodu operowaną nogę, przenieść ciężar ciała na drugą nogę i przytrzymując się ręką krzesła delikatnie usiąść. Na czas snu korzystne jest zakładanie poduszki między kolanami, by nie dochodziło do krzyżowania nóg. Stojąc o kulach należy pamiętać, by obciążenie operowanej kończyny nie przekraczało 30% ciężaru ciała. W trakcie chodzenia należy pamiętać o właściwej kolejności: najpierw przestawiamy do przodu kule, pierwszy krok robimy nogą operowaną, zwracając uwagę na to, by nie obciążać jej całkowicie, przekładamy ciężar ciała na ręce i dostawiamy drugi krok nogą zdrową. Podczas zmiany kierunku nie wolno obracać się na operowanej kończynie. Aby się obrócić, należy przestawić nogi ma-



ANDRZEJ RUDEK; POSTAĆ ZNANA W CAŁYM RZESZOWIE Z PROFESJONALNEGO PODEJŚCIA DO PACJENTA – NAJLEPSZY MASAŻYSTA W MIEŚCIE!



ENDOPROTEZY

łymi kroczkami, bez obrotu na operowanej nodze. Wchodząc po schodach stawiamy nogę nieoperowaną na stopień, następnie dostawiamy do niej nogę operowaną i na samym końcu kule. Odwrotnie jest podczas schodzenia: zestawiamy kule na niższy stopień, zestawiamy nogę operowaną i dostawiamy nogę nieoperowaną.

**Badania naukowe potwierdzają, że właściwie przeprowadzona rehabilitacja ruchowa po wymianie stawu biodrowego przynosi bardzo dobre rezultaty, nawet u osób starszych. Zapewnia lepszą jakość dalszego funkcjonowania, uwalnia od bólu oraz umożliwia samodzielną lokomocję.**

■ KORNELIA BAZAN

# JAK SKOMPONOWAĆ ZDROWĄ DIETĘ?

▶ W TYM ARTYKULE CHCĘ PORUSZYĆ ISTOTĘ TEGO, JAK WAŻNE JEST ODPOWIEDNIE ŻYWIENIE W PROFILAKTYCE CHOROÓB. JAK WIEMY, O WIELU Z NICH MÓWI SIĘ „DIETYZALNE”, CO OZNACZA, ŻE DO ICH WYSTĄPIENIA PRZYCZYNIĄ SIĘ NIEWŁAŚCIWY SPOŚÓB ODŻYWIANIA. ZWRÓCĘ UWAGĘ NA TO, ŻE ISTNIEJE ODWROTNA ZALEŻNOŚĆ, A ODPOWIEDNIE ŻYWIENIE TO NAJLEPSZA PROFILAKTYKA.

Często mamy błędny sposób myślenia, sądzimy, że skoro babcia miała cukrzycę, a nadciśnienie było przypadłością taty, to uważamy, że za wszystko odpowiedzialne są geny i że nie ma sensu z tym walczyć. W wielu przypadkach jest inaczej, a do powstania chorób przyczynia się niewłaściwy tryb życia i niezwracanie uwagi na to, co jemy. Zwróćmy uwagę, że skutkiem nieodpowiedniego żywienia jest nie tylko otyłość, ale m.in. również nadciśnienie, osteoporoza, nowotwory. To, co znajduje się na naszym talerzu wpływa na zdrowie i stan całego organizmu. Nastrój, koncentracja, stan zębów, włosów, paznokci, czy skóry również zależą od odpowiedniej diety.

Czy istnieje dieta idealna? Odpowiedź jest krótka: nie. Jednak wiem, co powinno się znaleźć w codziennym menu, by pokryć zapotrzebowanie organizmu na składniki odżywcze i witaminy. Nie oszukujmy się, żywność dostępna na wyciągnięcie ręki w sklepach jest mocno przetworzona i pozbawiona wartości odżywczej, nie dostarcza nam niczego, co mogłoby odżywić nasz organizm. Sięgając po produkty wygodne, od razu gotowe do spożycia, tłuste, naszpikowane konserwantami, słodzone cukrem czy syropami, aż prosimy się o bunt naszego ciała.

Często słyszę pytanie, co powinniśmy jeść? Przede wszystkim wybierajmy żywność ze sprawdzonego źródła, bogatą w wapń, fosfor, miedź, magnez czy witaminę D. Wapń znajdziemy nie tylko w nabiale czy szprotkach, ale również w zielonych warzywach. Magnez, który oprócz wapnia także jest budulcem kości znajdziemy w kaszach, a witaminę D możemy czerpać z białka jaj, ryb morskich czy sera.

Dobra dieta to taka, która zawiera dużo warzyw, a przede wszystkim tych kapustnych, wpływających na obumieranie komórek rakowych: brokuły, brukselka, kalfior, kapusta. Czasem pacjenci skarżą się na wzdęcia i ból brzucha po zjedzeniu tych roślin. Recepta na te dolegliwości jest prosta: należy te warzywa jeść tylko z dodatkiem produktów białkowych (mięso, ryba, jaja) lub tylko węglowodanowych (kasza, makaron razowy, ryż brązowy). Oznacza to, że mięso i brokuły to dobre połączenie, kasza i brokuły to prawidłowe połączenie, ale już kasza z mięsem i brokułami to połączenie powodujące wyżej opisane dolegliwości. Zachęcam też do komponowania



zdrowych posiłków w domu, to zdecydowanie tańsza terapia niż ta z udziałem środków farmakologicznych. Dobrze jest wykorzystać też bogactwo innych warzyw (marchew, dynia, cukinia, bakłażan, buraki, pomidory) i na nich opierać swoją dietę. Wymieniłam kilka z tych roślin zawierających środki antyoksydacyjne i witaminy A oraz likopen. Ponadto warzywa zawierają dużo błonnika, a ten przyspiesza pasaż jelitowy.

Nie zapominajmy również o produktach takich jak: ryby, olej lniany, oliwa z oliwek, olej rzepakowy, tam znajdziemy kwasy omega – 3 i omega – 6 działające przeciwzapalnie. Warto spożywać pieczywo pełnoziarniste, podnoszące poziom dobrego cholesterolu oraz warzywa strączkowe, gdyż to cenne źródło folianów. Prawidłowe żywienie powinno obfitować w produkty bogate w witaminy (C i B12), dlatego polecam spożywać owoce cytrusowe.

Czego powinniśmy się wystrzegać? Nadmiaru kawy, alkoholu, potraw typu fast-food, mięs smażonych, białego pieczywa, słodyczy i papierosów, a przede wszystkim braku ruchu. Aktywność fizyczna to podstawa i powinna wejść nam w nawyk. Zapewniam, że to ona kształtuje siłę fizyczną i mentalną. Jeżeli do tego dołączymy świadome żywienie i dbałość siebie, to proszę wierzyć – choroby będą nas omijały szerokim łukiem.



■ MGR INŻ. SYLWIA PAJĄK  
Specjalista ds. Żywienia Człowieka

# RZESZOWSKI DZIEŃ ZDROWIA SENIORA

5 LISTOPADA NA TERENIE UNIwersYTETU RZESZOWSKIEGO ODBYŁ SIĘ DZIEŃ ZDROWIA SENIORA. WYDARZENIE WSPÓŁORGANIZOWALI STOWARZYSZENIE MANKO, URZĄD MIASTA RZESZOWA, RZESZOWSKA RADA SENIORÓW ORAZ UTW UNIwersYTETU RZESZOWSKIEGO.

W trakcie konferencji Seniorzy mieli okazję poszerzyć swoją wiedzę na temat problemów związanych ze zdrowiem, bezpieczeństwem, ekonomią i prawem. Tematyka wykładów dotyczyła m.in. profilaktyki zdrowotnej, zagadnień związanych ze słuchem, sercem, bezpiecznym zażywaniem leków, udzielaniem pierwszej pomocy. Seniorzy wysłuchali również prelekcji nt. prawa konsumentów, bezpieczeństwa ekonomicznego

i bezpieczeństwa w życiu codziennym. Przeprowadzone zostały bezpłatne konsultacje zdrowotne, podczas których uczestnicy mogli wykonać podstawowe badania profilaktyczne, konsultacje słuchu, uzyskać porady rehabilitacyjne i dietetyczne. W trakcie konferencji wskazano również na plan działań miejskiej polityki senioralnej.

■ EWELINA FLORCZAK



# JAK MIERZYĆ CIŚNIENIE KRWI?

▶ CIŚNIENIE KRWI MIERZYMY ZA POMOCĄ NADMUCHIWANEGO MANKIETU, KTÓRY UMIESZCZAMY NA LEWYM RAMIENIU LUB LEWYM NADGARSTKU.

Mankiet zakładamy bezpośrednio na rękę – nie zakładamy na ubranie.

Mankiet powinien znajdować się na wysokości serca.

Ręka, na której dokonujemy pomiaru powinna być stabilnie podparta.

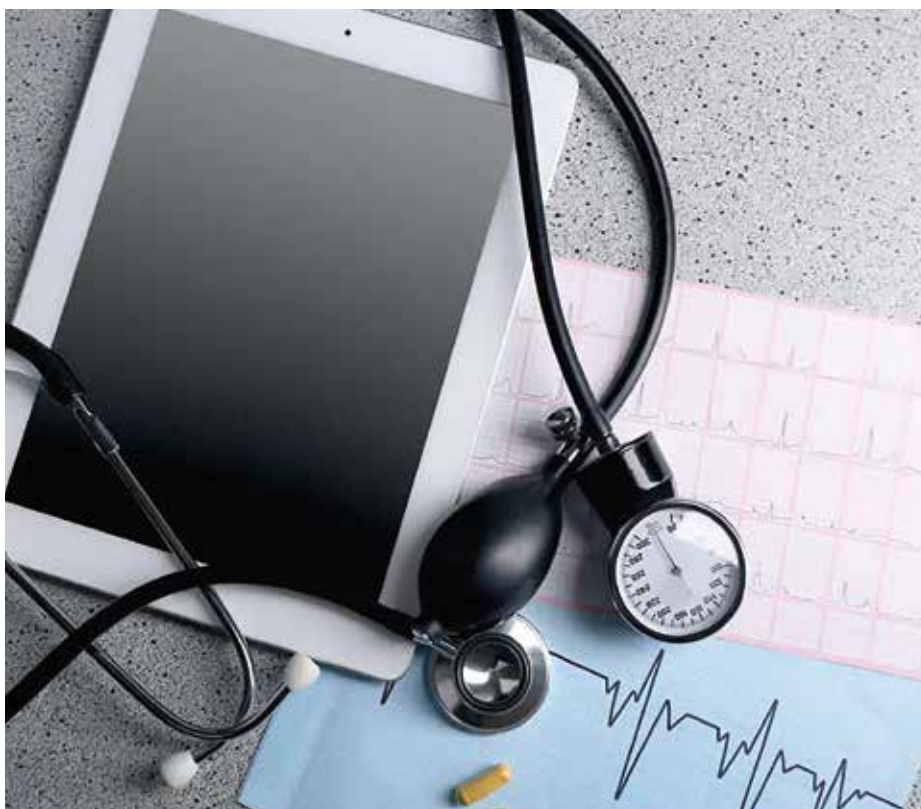
Wstrzymujemy się od picia kawy i palenia papierosów co najmniej 30 minut przed pomiarem.

Gdy odczytana wartość ciśnienia wskazuje, że jest ono podwyższone – poczekaj chwilę, odpręż się i powtórz badanie. Często drugi pomiar pokazuje normalne ciśnienie.

Ważne jest systematyczne dokonywanie pomiarów – nie sugeruj się jednorazowym badaniem.

Dokonuj pomiarów o tej samej porze i zapisuj w dzienniczku pomiaru ciśnienia – dzienniczek dostępny w placówce.

**WAŻNE JEST ABY POMIARU DOKONYWAĆ W SPOKOJU, W POZYCJI SIEDZĄCEJ LUB LEŻĄCEJ, PO CO NAJMNIEJ 5 MINUTOWYM ODPOCZYNKU! W TRAKCIE POMIARU NIE ROZMAWIAMY I NIE WYKONUJEMY ZBĘDNYCH CZYNNOŚCI!**



## JAK INTERPRETOWAĆ WYNIKI?

### ZBYT NISKIE CIŚNIENIE

skurczowe < 100 mmHg  
rozkurczowe < 60 mmHg

### OPTYMALNE CIŚNIENIE

skurczowe < 120 mmHg  
rozkurczowe < 80 mmHg

## SKUTKI NADCIŚNIENIA TĘTNICZEGO

Skutki nadciśnienia tętniczego są bardzo niekorzystne dla naszego zdrowia – nieleczone mogą mieć poważne konsekwencje, tj.:

- ☞ miażdżyca
- ☞ udar mózgu
- ☞ choroby i niewydolność serca – zawał!
- ☞ niewydolność nerek

## NADCIŚNIENIE JEST POWAŻNĄ I CIĘŻKĄ CHOROBA

*Nie lekceważ jej!*

Jeśli mierzysz ciśnienie krwi i kolejne wyniki wskazują na nadciśnienie tętnicze, skonsultuj się z lekarzem!

## LEKI OBNIŻAJĄ CIŚNIENIE TĘTNICZE I WYDŁUŻAJĄ ŻYCIE, ALE MUSZĄ BYĆ PRZYJMOWANE CODZIENNIE.

- ☑ Codziennie zażywaj leki w przepisanych dawkach.
- ☑ Nie zmieniaj bez porozumienia z lekarzem dawek leków mimo osiągnięcia prawidłowych wartości ciśnienia.
- ☑ Przed planowaną wizytą lekarską przyjmij leki o zwykłej porze.
- ☑ Zadbaj, aby leki wystarczyły Ci do kolejnej wizyty u lekarza.

## JAK MOGĘ SOBIE JESZCZE POMÓC?

Jest wiele sposobów, aby pomóc sobie w walce z nadciśnieniem tętniczym:

- ☑ Ogranicz ilość soli w diecie – sól kuchenna istotnie podnosi ciśnienie.
- ☑ Zmniejsz ilość pokarmów o dużej zawartości tłuszczów zwierzęcych.
- ☑ Rzuć palenie papierosów i ogranicz spożycie kawy.
- ☑ Ogranicz ilość spożywanego alkoholu.
- ☑ Zmniejsz swoją masę – zrzucając wagę o 10 kg możesz obniżyć ciśnienie nawet o 10 mmHg!
- ☑ Jedz więcej ryb i uzupełniaj dietę kwasami Omega-3 – mają one zbawienny wpływ na nasze serce.
- ☑ Więcej ruchu – sport to zdrowie!



**NASZ**  
ekspert

mgr farmacji  
Ziko Apteka  
**PATRYK CYB**

# ZIKO DERMO



Sprawdź najbliższą lokalizację.  
**Pobierz darmową aplikację:**  
[zikoapteka.pl/aplikacja](https://zikoapteka.pl/aplikacja)

### MELATONINA LEK-AM + B6 120 ml

Przy zakupie  
1 opakowania,  
zawieszka Apart  
w prezencie



**22<sup>99</sup>**

### NERVOCALM FORTE 20 kapsutek

Przy zakupie  
2 opakowań,  
kolczyki Apart  
w prezencie



2 op. x 20 tab.  
**27<sup>98</sup>**

Cena za 1 opakowanie: 13,99 zł

### AVENE PHYSIOLIFT krem pod oczy, 15 ml

+ KOSMETYCZKA  
W PREZENCIE

**79<sup>90</sup>**

Wygładzenie i jędrność



### ZDROVITAL TONIK WZMACNIAJĄCY 900 ml

Prezent z gębi serca

**19<sup>99</sup>**

Edycja limitowana  
w metalowej puszcze



### PHARMATON® GERIAVIT® 100 kapsutek



**59<sup>99</sup>**

Dodaje energii, poprawia koncentrację

### DR IRENA ERIS CLINIC WAY 4°

Dermokrem na dzień 50 ml  
+ Dermoserum 30 ml  
+ Dermokrem na noc 30 ml  
Lifting peptydowy 60+



**129<sup>90</sup>**

Problem choroby Alzheimera dotyczy blisko pół miliona Polaków. Dotyka głównie osób powyżej 65 roku życia. W tej grupie ilość zachorowań wynosi od 5,7- 10%. Zatem problem dotyczy co dziesiątego polskiego seniora. Rozpoczynamy więc nowy stały dział poświęcony tej tematyce. Będziemy w nim mówili jak zmniejszać ryzyko zachorowania, jak szybko rozpoznać i jak żyć z tą chorobą. W tym wydaniu prezentujemy pierwszą część wypowiedzi dr Anny Przybyłek – Boraczyńskiej, która przez 10 lat opiekowała się bliską osobą z Alzheimerem, terapeutyczną bajkę (nie) bajkę dla seniorów dr Barbary Cieniawy oraz wypowiedź dyrektora ośrodka zajmującego się dotkniętymi tą chorobą.

# JAK ŻYĆ Z ALZHEIMEREM

## CZĘŚĆ III

▶ W PIERWSZYM WYDANIU RZESZOWSKIEGO GŁOSU SENIORA PRZEDSTAWIAŁAM OBJAWY I STADIA CHOROBY ALZHEIMERA. OPISAŁAM RÓWNIEŻ RADY DLA OPIEKUNÓW OSÓB CHORYCH. TERAZ, W CZĘŚCI TRZECIEJ, PRAGNĘ PRZEDSTAWIĆ KOLEJNY, III ETAP CHOROBY, A TAKŻE SYTUACJĘ, W KTÓREJ TO OPIEKUN STAJE SIĘ PACJENTEM, POPRZĘZ POPADANIE W STANY DEPRESYJNE. TAK STAŁO SIĘ W MOIM PRZYPADKU.

Anna, żona pełniąca rolę opiekuna, mając 68 lat, systematycznie śledzi literaturę z zakresu geriatry, chorób psychicznych i psychologii. Bardzo dokładnie obserwuje zachowanie męża. Większość objawów, wcześniej opisywanych, mąż posiada. Jego ulubione zajęcie – gra w brydża – nie daje mu już tyle radości ale nadal wygrywa. Z mniejszym entuzjazmem przyjmuje gości, zaczyna mieć problemy z pamięcią, nasilają się kłopoty z orientacją przy prowadzeniu samochodu, czy podczas spacerów. Idąc na zakupy, nie wie, po co przyszedł itp.

Anna dochodzi do wniosku, że mąż może chorować na Alzheimera. Poszukuje specjalistów, geriatry i psychiatry, którzy by rozwiiali, albo potwierdzili jej wątpliwości. Wywiady z mężem, testy, badanie komputerowe głowy wskazywały na potwierdzenie przypuszczeń Anny. Opiekunka chorego ma określoną wiedzę medyczną i jest realistką. Wie, że będzie musiała zmienić styl życia, zacząć stopniowo rezygnować z funkcji społecznych, ograniczyć pracę zawodową i skoordynować ją z leczeniem męża. Opiekowanie się osobą cierpiącą na tę ciężką chorobę nie jest łatwe. Przez pierwsze 3-4 lata Anna daje sobie radę sama. Pomaga jej też rodzina. Coraz większe trudności przynoszą wspólne urlopy, gdyż oprócz objawów II-go i III-go stopnia choroby, opisanych w poprzednich częściach artykułu, pojawiają się te najbardziej dotkliwe, czyli: niechęć do higieny, jedzenia, picia, wychodzenia z domu, uciekanie i gubienie się w terenie, kłopoty z pamięcią, agresja itp.

W III etapie Alzheimera opiekun nie jest w stanie samodzielnie zająć się chorym. Potrzebna jest opieka całodobowa. Podopieczny życzy sobie, żeby cały czas była z nim osoba najbliższa. Musi ona postępować rygorystycznie, inaczej chory będzie brudny, zagłodzony, nie zażyje leku, nie przyjmie lekarza itp.

To wszystko odbija się negatywnie na kondycji opiekuna. Opiekun staje się pacjentem – początkowo żyje w stresie, który długotrwale pogłębiany przez trudną sytuację rodzinną powoduje depresję. Definiuje się ją jako Stan przygnębienia i smutku, połączony z innymi trudnymi uczuciami, takimi jak zaburzenia nastroju.

Stan stałego napięcia nerwów przez 24 godziny na dobę wytrzyma tylko ktoś bardzo silny fizycznie i psychicznie, mający silną wolę ale też świadomy, dlaczego podjął się tak trudnego wyzwania.

Dyżur 24 godzinny powoduje fizyczne i psychiczne wyniszczanie organizmu. W literaturze specjalistycznej można znaleźć pojęcie „Zespołu stresu opiekuna”. Naukowcy zajmują się nim od 20 lat i nadal nie znaleźli rozwiązania, które uwzględniałoby potrzeby zarówno chorego, jak i jego opiekuna.

Jak można zapobiegać utracie sił fizycznych i znacznemu pogorszeniu się kondycji psychicznej opiekuna? Można np.:

1. Szukać pomocy w otoczeniu najbliższych i podzielić się obowiązkami;
2. Gdy pozwala na to zastępstwo, wyjść na łono natury i przebywać wśród przyrody;
3. uprawiać sport, posłuchać muzyki, poczytać książkę itp.;
4. Słuchać muzyki relaksacyjnej, medytować;
5. Poszerzać zainteresowania, realizować hobby;
6. Szukać pomocy w grupach wsparcia w stowarzyszeniach osób chorych na Alzheimera.

Należy pamiętać, że nikt nie jest niezastąpiony. Równie ważna jest świadomość powodów, dla których podejmujemy się trudu opieki nad chorym. Aby w tym wytrwać, konieczne jest pozytywne myślenie. Powinniśmy pomagać podopiecznemu w trudnych sytuacjach ale też mieć na uwadze własne życie, które na razie się zawaliło, ale kiedyś zaświeci słońce. Podopieczny w końcowym etapie choroby, kiedy wymagana jest całodobowa opieka specjalistyczna powinien być przekazany do Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego, gdzie z reguły przez całą dobę jest lekarz geriatra. Opiekun, który zachorował na depresję, powinien szukać pomocy u psychologa i psychiatry.

■ ANNA PRZYBYŁEK BORACZYŃSKA 85+

JAK RADZIĆ SOBIE Z CHORĄ NAJBLIŻSZEJ OSOBY? CZY ODDAWAĆ NAJBLIŻSZYCH DO DOMÓW SPOKOJNEJ STAROŚCI I ZAKŁADÓW OPIEKUNczo-LECZNICZYCH? TO NAJTRUDNIEJSZE PYTANIA, KTÓRE ZADAJE SOBIE OPIEKUN CHOREJ OSOBY.

## CZĘŚĆ IV

### DEPRESJA W WYNIKU WYRZUTÓW SUMIENIA

W popularnym pojęciu: depresja to stan przygnębienia i smutku, połączony z innymi trudnymi uczuciami, takimi jak zaburzenia nastroju.

Są różne typy depresji i zapadamy na nią z różnych przyczyn. Nie spotkałam w literaturze depresji, której przyczyną są wyrzuty sumienia.

Osoba kochająca Męża opiekuje się chorym na Parkinsona i Alzheimera przez 9 lat. W dziesiątym roku choroby pomimo 24-godzinnej opieki z pomocą pielęgniarską i codziennym kontaktem telefonicznym z lekarzem geriatrą, musi oddać Męża do Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego. Mąż przez pół roku niemal nie przyjmuje posiłków (maksymalnie 600-800 kcal na dobę, minimalną ilość płynu), nie toleruje widoku lekarza, wypluwa podawane leki, nie jest możliwe utrzymanie go w czystości, nie ma możliwości wykonania żadnych badań oraz karmienia różnymi metodami.

Opiekunka, kochająca żona, zostaje przekonana przez lekarzy, że Mąż musi mieć zapewnioną 24 godzinną opiekę specjalistyczną. Poszukuje w Krakowie najlepszego Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego z możliwą rehabilitacją, zajęciami z psychologiem i domowymi, empatycznymi warunkami pobytu. W 2005 roku na terenie Krakowa istniał jeden tego typu prywatny Zakład Opiekuńczo-Leczniczy (z opłatą przekraczającą miesięczną emeryturę, do tego leki specjalistyczne przynoszone przez opiekuna).

Od początku choroby Alzheimera, w roku 1999, lek miesięcznie kosztował, tyle ile wynosiła emerytura po 55 latach pracy. Najtrudniejszym problemem było obowiązujące do dzisiaj prawo, według którego chory musi podpisać zgodę na umieszczenie go w ZOL-u. Rzadko który pacjent się zgadza, więc trzeba taką osobę ubezwłasnowolnić. Konieczne jest przeprowadzenie przewodu sądowego, na którym opiekun zwraca się o ubezwłasnowolnienie kochanej osoby.

### CZY KAŻDY OPIEKUN CHOREJ OSOBY MA TAKĄ ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ, ŻEBY DECYZJĘ O UBEZWŁASNOWOLNIENIU BLISKIEJ OSOBY PRZEŻYĆ BEZ STRESU?

Nawet ten twardziel cierpi i wcześniej czy później wpada w stres, a ten przedłużający się przechodzi w depresję. Mnie także ona nie ominęła. Oddanie Męża do ZOL z uzasadnieniem lekarzy: geriatry i psychiatry przedłużyło Mu życie prawie o rok. Miał zapewnione wszystko, jak w domu – wizyty rodziny i przyjaciół, ale ja nie mogłam się z moją decyzją pogodzić. On patrzył błędnymi oczami i zastanawiał się, gdzie jest i dlaczego. Przyszedł czas, że nie poznawał najbliższych i po około roku, w następstwie licznych komplikacji i chorób układu krążenia – zmarł.

### CZY ODDAWAĆ NAJBLIŻSZYCH DO DOMÓW SPOKOJNEJ STAROŚCI, ZAKŁADÓW OPIEKUNczo-LECZNICZYCH?

To bardzo trudne pytanie i jeszcze trudniejsza odpowiedź, ale ludzie pytają, radzą się przed podjęciem decyzji. Odpowiedź nie może być jednoznaczna. Zależy od tego, jakie warunki możemy zapewnić i jaki jest charakter osoby, która ma być oddana. Jedno jest pewne. Nie róbmy tego dlatego, aby mieć mniej obowiązków. Zasadniczy powód oddania chorego, to kiedy nie możemy mu pomóc w domu bez całodobowej, specjalistycznej opieki.

P.S. Mąż nie żyje już 10 lat. Miał zapewnioną najlepszą możliwą opiekę. Mimo to powraca czasem pytanie: czy można było inaczej postąpić? Lekarze specjaliści stwierdzają, że tylko w taki sposób mogłam przedłużyć mu życie o około rok. Teraz, gdy poznałam przyczynę mojej depresji, już to rozumiem. Dzięki podjęciu leczenia, już dawno pożegnałam się z depresją.

### MOJA DEPRESJA ZOSTAŁA WYLECZONA W CIĄGU PÓŁ ROKU

Droży Opiekunowie osób chorych: jeżeli słowem Was nie przekonałam, że z depresji można się wyleczyć, to popatrzcie poniżej na moje zdjęcie.

Zapraszam uprzejmie Państwa do dyskusji i do zadawania pytań na FACEBOKU GŁOSU SENIORA



W części V artykułu będzie mowa o skojarzonej terapii leczenia depresji a następnie o zdrowym starzeniu się.



■ ANNA PRZYBYŁEK  
BORACZYŃSKA 85+

dr nauk tech., oprócz swoich specjalności naukowych interesuje się od wielu lat profilaktyką zdrowotną i psychologią rozwoju umysłowego. Pracowała zawodowo 48 lat, piastując różne stanowiska na AGH: m.in. prodziekan, z-ca dyr Instytutu; funkcje kierownicze m.in. Komisja Nauk Org. i Zarządzania PAN, TNOiK, NOT, prezes Honorowy stowarzyszenia pacjentów. Absolwent 4 UTW, na UTW UJ prowadzący również seminaria w grupie medycznej. Posiada tytuł Honorowy Senior UTW PK. Od 18 lat wolontariusz w różnych NGO, Ambasador „Głos Seniora” i Ogólnopolskiej Karty Seniora.

# PIJAWKI

## - NATURALNE NARZĘDZIE PRACY LEKARZY?

▶ WYPOCZYWAJĄC NAD JEZIOREM LUB RZEKĄ SPODZIEWAMY SIĘ CHŁODNEJ, PRZEJRZYTEJ WODY, SŁOŃCA, TRAWY, ODPOCZYNKU. WIEMY, ŻE MOŻEMY SPOTKAĆ KILKA RYBEK, JESTEŚMY PRZYGOTOWANI NA UGRYZIENIE KOMARA... ALE GDYBY KOGOŚ UGRYZŁA PIJAWKA, BYŁOBY TO DUŻYM ZASKOCZENIEM! A PRZECIEŻ LATA TEMU BYŁA TO RZECZ POWSZEDNIA, A PIJAWKI BYŁY SPECJALNIE ODŁAWIANE, ABY PÓŹNIEJ ZOSTAĆ UŻYTE W CELACH MEDYCZYNYCH, CO BYĆ MOŻE WIELU Z NAS PAMIĘTA.

Dla wielu osób pijawki wiążą się z przyjemnymi wspomnieniami, gdyż jako dzieci przystawiali je swoim dziadkom, czy rodzicom, albo widzieli jak robili to oni. Później, wraz z postępem technologicznym i rozwojem farmakologii, przyszły zmiany i te pozytywne stworzenia zostały zapomniane. Teraz znowu wracają do łask. Co jest w nich tak unikalnego, że w XXI wieku, gdy mamy taką mnogość maści, tabletek, zabiegów, znów chcemy je stosować?

### OD STAROŻYTNYCH EGIPCJAN, PO CZASY WSPÓŁCZESNE

Leczenie pijawkami było stosowane przez ludzi od dawien dawna. Źródła mówią, że wykorzystywali je już starożytni Egipcjanie! Wśród wielu gatunków pijawek, jakie zamieszkują naszą planetę, jedną jest szczególnie często stosowana w leczeniu: *Hirudo medicinalis*. Takie leczenie, od łacińskiej nazwy pijawki, jest nazywane hirudoterapią. Do połowy XX wieku uważano, że główną korzyścią z przystawiania pijawek jest upuszczanie krwi. Było to po-



mocne u osób cierpiących na nadciśnienie czy żylaki, ale nie wydawało się dobre dla osób słabych i anemicznych. Później, kiedy pijawki zaczęto badać we współczesnych laboratoriach okazało się, że wydzielają one ogromną ilość полезных substancji. Najpopularniejsza z nich, hirudyna,



jest wszystkim dobrze znana. Obecnie jest z powodzeniem otrzymywana sztucznie i jest najmocniejszym wśród leków przeciwzakrzepowych. Ze śliny pijawki wyizolowano około 300 substancji, z których ponad 150 zostało przebadanych i udowodniono ich prozdrowotne właściwości.

## HIRUDOTERAPIA - NATURALNY SPOSÓB POWROTU DO ZDROWIA

Pijawka lecznicza posiada w swoich gruczołach wiele związków, które między innymi zapobiegają zakrzepowemu zapaleniu żył, chronią nas przed udarami i zawałami serca, usprawniają krążenie krwi w całym organizmie, jednocześnie dotleniając organy ciała – poprawiając tym samym odporność immunologiczną organizmu i doprowadzając go do stanu tzw.

## DLACZEGO WARTO WYBRAĆ SIĘ NA TERAPIĘ?

Hirudoterapia skutecznie leczy bądź wspomaga leczenie wielu schorzeń układu sercowo-naczyniowego, krwiaki i zakrzepy, nadciśnienie, choroby i bóle serca, zakrzepowe zapalenie żył, chorobę niedokrwienną, wysoki cholesterol, choroby skóry, hemoroidy, rwę kulszową, żylaki, trudno gojące się rany, obrzęki powypadkowe, choroby płuc i oskrzeli, choroby przewodu pokarmowego, choroby wątro-

do stosowania hirudoterapii jest niewiele. Przeciwwskazania bezwzględne stanowią hemofilia i inne choroby krwi z niedoborem czynników krzepnięcia, zaawansowana anemia oraz ciąża. Należy zachować ostrożność u pacjentów z hipotonią, alergią na białka, a także przy jednoczesnym stosowaniu kwasu acetylosalicylowego, antykoagulantów, NLPZ-ów i inhibitorów agregacji trombocytów.

## JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ DO SPOTKANIA Z PIJAWKAMI?

Przed wyznaczonym dniem terapii nie należy jeść czosnku i cebuli, ani zbyt ostrych potraw, w dniu zabiegu hirudoterapii do mycia najlepiej użyć mydła bez zapachowego. Zaleca się rezygnację ze stosowania kremów, czy balsamów oraz nie należy używać wód perfumowanych. Pijawki lecznicze „nie lubią” drażniących zapachów. W dniu, w którym zabieg został wykonany, należy więcej odpoczywać oraz ograniczać aktywność fizyczną. Miejsce, z którego pijawka ssała krew, powinno być zabezpieczone opatrunkiem przez kilka godzin. Sam zabieg trwa około godziny. Hirudoterapeuta wskazuje czas i liczbę zabiegów. Z reguły w odstępach tygodniowych przeprowadza się kolejne terapie pijawkami.

Przez długi czas uważano, że im nowsza metoda leczenia, tym jest lepsza. Popularnością cieszyły się wszelkie nowinki przychodzące do nas z Zachodu – zarówno w medycynie, jak i w innych obszarach życia. Obecnie obserwujemy odwrotny proces. Ludzie wracają do tego, co naturalne, rodzime, dane ludziom przez naturę. Coraz częściej używa się produktów na bazie propolisu, nalewek i tabletek ziołowych, herbat, wywarów i naparów z roślin.



homeostazy (równowagi), która niezbędna jest do prawidłowego funkcjonowania człowieka. Działanie pijawek należy traktować jako swoistego rodzaju szczepionkę, która chroni przed zgubnymi wpływami cywilizacji.

by, wrzody żołądka i dwunastnicy, alergie, choroby kobiece, zapalenie przydatków, policystyczność jajników, objawy menopauzy, bezpłodność, przerost prostaty, impotencję, zapalenie korzonków nerwowych, udary, bóle stawów, choroby nerek, bóle kręgosłupa. Przeciwwskazania



LEK.  
WIKTORIA  
ZWINCZEWSKA

Instytut Tradycyjnej Medycyny  
Chińskiej DAO w Krakowie

# MIÓD MA MOC!

▶ **MIÓD JEST ZDROWY - TO POWSZECHNA OPINIA. NATOMIAST, KTÓRY GATUNEK MIODU, NA JAKIE SCHORZENIA POMAGA, DLA WIĘKSZOŚCI NADAL POZOSTAJE SEKRETEM.**

Jesteśmy w okresie przeziębień, więc zacznijmy od miodów, które przy tego typu problemach będą najodpowiedniejsze. Króluje tu miód lipowy - działa wykrztuśnie, napotnie, przeciwgorączkowo, pomaga w leczeniu chorób dolnych dróg oddechowych, gardła, anginy, zatok, zapaleniu oskrzeli. Ponadto dobrze wpływa na nasz układ krążenia oraz układ nerwowy (łagodzi stresy), a także obniża ciśnienie krwi.

Kolejny miód, po który warto sięgnąć to spadziowy. Jest on nazywany miodowym antybiotykiem, głównie ze względu na bardzo silne działanie przeciwzapalne i wykrztuśne. Doskonali w chorobach skóry, reumatycznych, poprawia przemianę materii, wskazany w leczeniu nerwic.

Mniej znany, ale niezwykle smaczny jest miód malinowy. Wskazany w chorobach dolnych dróg oddechowych, zapobiega i leczy grypę oraz przeziębienia, działa uodparniająco i regenerująco.

Zamykając temat przeziębień, wspomnijmy o miodzie wielokwiatowym - idealnym na okres grypowy. Ponadto wspiera leczenie stanów alergicznych dróg oddechowych, kataru. Bardzo dobry w walce z wyczerpaniem zarówno fizycznym jak i psychicznym.

Pamiętajmy jednak, że miody to nie tylko sposób na przeziębienia. Spektrum ich zastosowań jest o wiele szersze - mowa tu o niedocenianym w Polsce miodzie rzepakowym. Jest on wskazany dla wszystkich, którzy mają problemy z sercem i naczyniami wieńcowymi, a poza tym wyrównuje braki potasu i obniża ciśnienie krwi. Stosowany jest również we wspieraniu pracy wątroby i dróg żółciowych.

Dawniej był stosowany zewnętrznie przy oparzeniach, ze względu na działanie zapobiegające powstawaniu pęcherzy oraz infekcji.

Kolejny miód, który można u nas łatwo zdobyć, to miód gryczany. Zapobiega i leczy choroby serca oraz układu krążenia (zwłaszcza na podłożu miażdżycowym), pomaga w dusznicy bolesnej, korzystnie oddziałuje podczas nerwicy wegetatywnej, ochrania i odtruwa wątrobę. Zalecany jest osobom chorym na cukrzycę insulinonależną (typu 2), wspiera leczenie chorób płuc oraz schorzeń zakaźnych z podwyższoną temperaturą, oczyszcza z toksyn, pomaga w walce z niedokrwistością wynikającą z braku żelaza.

Popularnością cieszy się w Polsce również miód akacjowy. Odznacza się delikatnym i lekko mdłym aromatem kwiatów akacji. Jest odpowiedni dla osób ze schorzeniami układu moczowego oraz przewodu pokarmowego, wzmacnia układ krążenia, stosowany jest również na bezsenność.

Miód wrzosowy jest pozyskiwany z niskiej krzewinki - wrzosu zwyczajnego. Wśród innych miodów odznacza się silnie galaretowatą konsystencją. W smaku jest przyjemny, choć mało słodki, lekko gorzkawy i cierpki, silny aromat przypomina zapach kwiatów wrzosu. Ma wysoką zawartość łatwo przyswajalnego białka, pomaga w schorzeniach nerek, dróg moczowych i gruczołu krokowego. Działa pomocniczo w kamicy nerkowej, zalecany przy zapaleniach jamy ustnej, gardła, migdałków podniebiennych. Wpływa korzystnie również na stany zapalne żołądka oraz jelit.

Jedną z mniej popularnych odmian miodu jest miód nawłociowy. Pszczoły wytwarzają go z nektaru kwiatu nawłoci, potocznie zwanego mimozą lub „złotą różgą”. Pomaga on w zwalczaniu zakażeń i stanów zapalnych w drogach moczowych oraz kamicy nerkowej. Polecany jest dla osób z nadciśnieniem tętniczym w celu wzmocnienia serca, wskazany w stanach stresu i wyczerpania fizycznego oraz w profilaktyce miażdżycy.

Coraz częściej możemy zdobyć również miód mniszkowy. Zwiększa on efekt żółciopędny, pomaga w zaburzeniach trawienia oraz schorzeniach żołądka i jelit, wspomaga leczenie niedokrwistości.

Warto również pamiętać o miodzie faceliowym, który jest idealną propozycją dla ludzi z nadciśnieniem tętniczym, chorobami żołądka i dwunastnicy jak również dla astmatyków.

■ JAKUB CZERWIŃSKI

Autor bloga : [polskiemiody.blogspot.com](http://polskiemiody.blogspot.com)



# NAŁĘCZÓW ZAPRASZA SENIORÓW

## JEDZIEMY NA KURACJĘ DO NAŁĘCZOWA...

Przed tymi, którzy jadą na wakacje, stają[...] pytania: gdzie jechać? W jaki sposób odbyć podróżę?(...)Jednym z takich miejsc, na które ośmieliłbym się zwrócić uwagę chorych i osłabionych turystów, jest Nałęczów, położony w guberni lubelskiej. Podróż łatwa, miejscowość piękna i kuracja dobra, o czym coś wiem bo sam jej dużo zawdzięczam.

## „KURIER WARSZAWSKI” 1885, NR 155

Tak w swoich felietonach – kronikach o Nałęczowie pisał przed ponad 130 laty Bolesław Prus, najwierniejszy kuracjusz Nałęczowa. A jak dziś jawi się ten kurort położony wśród pagórków, poprzecinanych labiryntami lessowych wąwozów? Co oferuje dzisiejszym kuracjom i weekendowym turystom?



## KOJĄCA NATURA

Można by mówić o tym kawałku pięknie ukształtowanej ziemi, że przyroda sama swą cudowną siłą go tak ukształtowała, aby miał w sobie przyciągający ludzi magnes.

Trzeba tu przyjechać nie na dzień czy dwa, ale na dłużej, by wydeptać swoje szlaki, swoje ulubione miejsca. Trzeba tu powracać, by zobaczyć najpiękniejsze widoki Nałęczowa w kolejnych odsłonach pór roku: jesiennej ferii złocistych barw, ustrojonego śniegiem czy szadzią, wybuchającego od-

cieniami zieleni, skąpanego w słońcu lata, lub w strugach deszczu rzeźbiącego w lessowych zboczach nowe wąwozy. Parkowy staw z wyspą miłości, łabędzie, dzikie kaczki. Szukający ukojenia w naturze, odnajdą je w Nałęczowie.

## LUDZIE

Wszędzie znajdują się malkontenci i tacy, którzy czekają, aż ktoś zrobi coś za nich i dla nich, ale w Nałęczowie na szczęście od zawsze są kreatywni mieszkańcy, którzy podejmują różnorodne inicjatywy, przedsięwzięcia. W Nałęczowie często pasja, hobby staje się sposobem na życie. „Jesienni entuzjaści” tak nazywają swój klub nałęczowski seniorzy. Ich motto: Największą sztuką w życiu jest umieć z wdziękiem się zestarzeć

## NAŁĘCZÓW LECZY SERCE

Nałęczów, jedyne w Polsce jednoprofiliowe Uzdrawisko kardiologiczne – miasto zdrowia stworzone przez naturę i naukę, gdzie doświadczenie specjalistów kardiologii i balneologii, oraz sprzyjający mikroklimat i wyjątkowa woda źródłana łączą się w kurację, dzięki której odzyskasz siły! Miejsce, w którym wszystko zostało stworzone z myślą o zdrowiu... Od blisko 200 lat Nałęczów gości osoby, które pragną odzyskać zdrowie i wiarę w siebie. Lecznicy klimat samoistnie obniżający ciśnienie tętnicze oraz wody nałęczowskie, determinują kardiologiczny profil Uzdrawiska.

Rehabilitacja i stany wyczerpania... Opuszczasz szpital po operacji kardiologicznej, ostrym incydencie wieńcowym, zawale czy innej chorobie serca – rehabilitacja pomoże Ci powrócić do zdrowia, samodzielnego funkcjonowania, aktywności zawodowej. Cierpisz na nadciśnienie tętnicze – nałęczowski klimat przyniesie Ci ulgę. Przyjedź do nas.

Prewencja i diagnostyka... Intensywna praca, stres, brak snu, przemęczenie... Przeważasz bardzo aktywny tryb życia, jesteś



www.spanaleczow.pl



zmęczony, przepracowany i nie masz czasu, by zadbać o swoją kondycję fizyczną – załóż się na chwilę zanim będzie za późno. Zadbaj o siebie. Jeżeli kochasz życie i chcesz zapobiec potencjalnym dolegliwościom, podaruj sobie chociaż tydzień profilaktyki.

W Uzdrawisku Nałęczów zrobiono wszystko, aby Twoja kuracja była bardzo przyjemnym etapem, w którym leczenie, zabiegi, odprężenie, rozrywka i wspólnie spędzony czas wspaniale współgrają. Otoczone zielenią Parku Zdrojowego, odbijające się w stawie, czy tonące w kwiatach obiekty sanatoryjne, zapewnią Ci przyjemne warunki kuracji. Wyspecjalizowany personel oferuje Ci całą swoją kompetencję, dyspozycyjność, dobry humor i przede wszystkim bezpieczeństwo – całodobową opiekę medyczną. W naszych sanatoriach jest 820 miejsc w pokojach z łazienkami, z ofertą dowolnych diet leczniczych. Zapraszamy więc na kurację do Nałęczowa i do odkrywania magii miejsc i pasji mieszkańców, bywalców. Niektórzy, z miłości do tego miejsca, zamieszkali tu i pozostali na zawsze. Informacje: tel. 81-5016027, rezerwacje@zlun.pl www.zlun.pl

■ autorzy:  
**BOGUMIŁA WARTACZ I GRZEGORZ ŁOZA**

# BIEGANIE ODMŁADZA!

▶ **PRZEJECHAŁEM WIELE KILOMETRÓW WZDŁUŻ I WSZERZ POLSKI. BYŁO TO ZWIĄZANE NIEMAL WYŁĄCZNIE Z MOIM UDZIAŁEM W ORGANIZOWANYCH ZAWODACH BIEGOWYCH. JAKO AMBASADOR ZDROWEGO STYLU ŻYCIA „GŁOSU SENIORA”, KTÓRYM JESTEM OD PAŹDZIERNIKA 2016 R., PODCZAS MOJEGO PIERWSZEGO WYJAZDU NA KONFERENCJĘ PRASOWĄ PRZED DNIEM ZDROWIA SENIORA W RZESZOWIE, SPOTYKAM RENATĘ GRABSKĄ – AMBASADORKE FESTIWALU BIEGOWEGO KRYNICĄ - ZDRÓJ.**

## TYSIĄCE KILOMETRÓW

Biegaczka urodziła się w 1950 roku, biega dopiero od 30 lat, a na swoim koncie ma już 544 imprezy biegowe w tym:

- 50 maratonów m.in.: Paryż, Berlin, Wiedeń, Biel-Bienne,
- 100 półmaratonów – z tytułami Mistrzyni Polski w swojej kategorii wiekowej,
- 3 biegi tzw. 24 godzinne,
- 27 biegów górskich w tym w Alpach Szwajcarskich,
- 7 biegów 4-etapowych w Zamościu na dystansie 100 km,
- 2 biegi na dystansie 100 km (Kalisz).

Oprócz wyżej wymienionych imprez Renata uczestniczyła w kilkuset innych wydarzeniach na krótszych dystansach. Imponujące osiągnięcia? Z pewnością tak, ale z drugiej strony to takie sztampowe, bo czytając informacje o innych biegaczach nie sposób nie zauważyć wielu podobieństw, taka sama „wyliczanka” biegowa.

## NORMALNA BABA.

Spójrzmy jednak na Renatę inaczej – jak na osobę, która nigdy nie przejawiała szcze-

gólnego zapału do sportu. Była towarzyska, lubiła się ładnie ubierać i paliła papierosy. Jak sama mówi: „normalna baba”.

*Z wykształcenia jestem pielęgniarzką środowiska szkolnego i przez 30 lat pracowałam w tym zawodzie. Przyszły jednak zwolnienia grupowe przed 15 laty i musiałam przejść na wcześniejszą emeryturę. Miałam dużo czasu dla 3 wnuków – mówi Grabska.*

Kiedy Renata wspomina początki biegania, a zaczęła w roku 1986, mając 36 lat, wyobrażamy sobie tamten czas i ją – panią z 40 na karku, pracującą zawodowo matkę, biegnącą w trampkach. – *Tak, tak... nawet sąsiedzi pukali się w głowę – wspomina swoje biegowe początki. A dzisiaj? Podziwiają ją, a niektórzy po cichu robią to samo, bo wiedzą, jakie z tego płyną korzyści. – Zamiast do lekarza i apteki zapraszam do ruchu – stale powtarza biegaczka.*

Pamięta dokładnie, że początki były ciężkie, ale po pewnym czasie bieganie zaczęło jej sprawiać przyjemność. Tak, to fakt bezsporny doskonale mi znany, że nie wszystkim udaje się przejść ten początkowy trudny okres, aż bieganie stanie się w końcu po prostu przyjemne.

## SPORT UZALEŻNIA

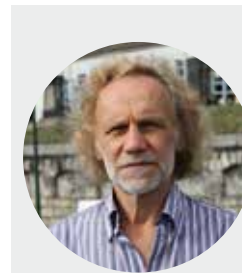
*Kiedy zainteresowałam się na poważnie sportem i zaczęłam wygrywać, wreszcie poczułam się doceniona, ważna, wartościowa. To uczucie tak silne i wspaniałe, że do dzisiaj nie potrafię ze sportu zrezygnować, mimo swoich 66 lat jeżdżę z mężem na rowerze i uwielbiamy wycieczki w góry. W biegach przyszły z czasem oczywiście i sukcesy, bardzo cenię sobie tytuły Mistrzyni Polski Weteranów na różnych dystansach, np. w roku 2015 podczas Festiwalu Biegowego w Kry-*



*nicy-Zdrój w maratonie, a w 2016 r. także w Krynicy ale tym razem na dystansie 10 km – wylicza biegaczka.*

*W moim mieszkaniu mieści się mini galeria moich i męża trofeów – są to medale, puchary, statuetki, a nawet 3 buławy hetmańskie, które otrzymałam w 3 edycjach w Tarnowie za 1 miejsce w kategorii wiekowej – dodaje Renata..*

Ja ze swojej strony mogę jedynie pozwolić sobie na drobną uwagę. Wielokrotnie pisałem o wieku Reni. W takim razie to jaki ze mnie ambasador, jaki gentleman? Zastanawiający jest fakt, że żadna biegająca pani, a znam ich wiele, nie ukrywa swojego wieku. Co więcej, podkreślają go z dumą! Czy to nie najlepszy dowód na to, że dla tych Pań nie jest istotna metryka i pesel, ale to na ile lat się czują? I tutaj Renata Grabska jest najlepszym dowodem – niemal akademickim przykładem na to, że aktywność fizyczna po prostu... odmładza.



■ **MAREK PILCH**  
Ambasador  
zdrowego  
stylu życia  
„Głosu Seniora”

# NORDIC WALKING

## - SPORT DLA KAŻDEGO!

▶ **NORDIC WALKING NARODZIŁ SIĘ W FINLANDII WE WCZESNYCH LATACH 30. XX WIEKU, JAKO FORMA CAŁOROCZNEGO TRENINGU DLA NARCIARZY BIEGOWYCH. OPIERA SIĘ ON NA NASZYM NATURALNYM RUCHU, JAKIM JEST CHÓD. PROBLEM POJAWIA SIĘ, KIEDY DO ZWYKŁEGO CHODU DOŁOŻYMY KIJKI I PRÓBUJEMY SKOORDYNOWAĆ RUCHY, PAMIĘTAJĄC JEDNOCZEŚNIE O PRAWIDŁOWEJ TECHNICIE.**

Nordic walking stanowi atrakcyjne uzupełnienie wysiłku fizycznego o charakterze aerobowym. Zalety tej aktywności ruchowej (prostota, ekonomiczność, bezpieczeństwo) bezpośrednio przekładają się na zwiększenie wydolności fizycznej i sprawności marszerujących. Marsz z kijami to aktywność skierowana do każdego bez względu na poziom sprawności, płeć i wiek.

Na ulicach i terenach zielonych widzimy coraz więcej osób spacerujących z kijami. W ostatnich latach chodzenie z kijami przechodzi w Polsce swoisty „boom”. Ale dlaczego? Co w nim jest takiego, że coraz chętniej uprawiają go młodszy i starszy?

- obciążenie jest 2,5x mniejsze niż przy bieganiu – kijki dają stabilność i zmniejszają obciążenie stawów,
- angażuje niemal 90% mięśni naszego ciała,
- pomaga utrzymywać prawidłową postawę ciała oraz optymalny środek ciężkości ciała,
- regularny marsz obniża poziom cholesterolu i tkanki tłuszczowej, a przy tym zwiększa masę mięśniową,
- marsz z kijami to wspólny trening początkowy dla osób prowadzących siedzący tryb życia, jak również dla nieaktywnych seniorów – jest szansą na niezależność i poprawę samopoczucia,
- wykorzystywany w rehabilitacji kardiologicznej i pulmonologicznej,
- nie wymaga drogiego sprzętu ani specjalistycznej odzieży,
- może być uprawiany przez cały rok, niezależnie od warunków atmosferycznych.

Swoją przygodę z Nordic Walkingiem proponuję zaczynać z instruktorem lub doświadczonym fizjoterapeutą. On pomoże

dobrać odpowiednie kijki, pokaże prawidłową rozgrzewkę, stopniowo nauczy chodzić z jednoczesnym korygowaniem błędów. A kiedy nauczycie się techniki, spokojnie będziecie mogli przemierzać świat z kijkami z korzyścią dla Waszego zdrowia!

Podczas prawidłowego chodu, krok zaczyna się od kontaktu pięty z podłożem, a kończy na odepchnięciu się palcami. Biodra poruszają się wysoko, postawa jest wyprostowana, a sylwetka skierowana na wprost. Górna i dolna część ciała skręca się w przeciwnym kierunku, co powoduje, że mięśnie w centrum organizmu aktywnie pracują. Przeciwnie ruchy rąk i nóg wykonywane są na zmianę do przodu i do tyłu.

Kije są najważniejszym wyposażeniem w Nordic Walking. Bez nich nie moglibyśmy uprawiać tej dyscypliny. Jako, że odpowiednio dobrane kije starczą na długi czas, to Twoja inwestycja powinna być planowana jako długoterminowa. Od czasu do czasu, co jest całkowicie normalne, będzie trzeba tylko wymienić zużywające się części, takie jak rękawiczki, nakładki na asfalt i grot.

Rękawiczka („pasek”) musi zapewniać odpowiednie wsparcie dla ręki i co więcej, powinna być zaprojektowana w taki sposób, aby nie zachodziła potrzeba ściskania kija, kij powinien poruszać się naturalnie wraz z ruchami chodzącego. Kij musi być lekki i wytrzymały. Twardy metalowy kolec (grot) w dolnej części kija, jest bezpiecznym rozwiązaniem, a gumowa nakładka na grot, dostarczana, jako wyposażenie dodatkowe, absorbuje siłę uderzenia o podłoże podczas chodzenia na twardych nawierzchniach (według zaleceń Międzynarodowej Federacji Nordic Walking INWA). W Nordicu ruchy ramion, stóp, bio-



### WSKAZÓWKI NA START:

- ☺ podczas Nordic Walking zawsze przenoś kij do przodu z rękojeścią skierowaną na wprost, wyprowadzając ruch z pięści lekko zaciskającej się na rękojeści,
- ☺ w fazie odpychania się kijem, rozluźnij, lekko otwórz dłoń i naciśnij drugą ręką na rękawiczkę kija,
- ☺ rozpocznij krok od pięty, a zakończ go silnym odepchnięciem się z palców,
- ☺ podczas Nordic Walking, stawiaj trochę większe kroki niż podczas marszu bez kijów,
- ☺ dobre i długie przenoszenie nogi skutkuje niezakłóconym skretem bioder

*(według zaleceń Międzynarodowej Federacji Nordic Walking INWA)*

der i całego ciała, są podobne do tych, które wykorzystujemy podczas energicznego spaceru. W marszu z kijami przeciwległe i naprzemienne ruchy rąk i nóg, którymi rytmicznie wymachuje się do przodu i do tyłu, są takie same jak podczas normalnego chodzenia, ale za to, tu są zdecydowanie bardziej intensywne. Bardzo istotne jest, aby od samego początku marszu starać się nauczyć poprawnego rytmu i wymachu podczas wykonywania ruchów nordicowych, pozwoli to zapewnienie najlepsze efekty treningowe.

#### ■ DR MONIKA BAL - BOCHEŃSKA

Uniwersytet Rzeszowski/  
Wydział Medyczny/ Instytut Fizjoterapii  
Kierownik Pracowni Rehabilitacji  
w Podkarpackim Centrum Chorób Płuc  
w Rzeszowie



# TRUCHTAJMY!

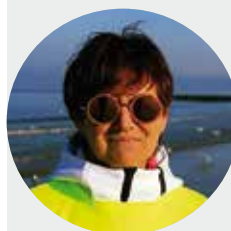
▶ **BIEGAĆ KAŻDY MOŻE, OCZYWIŚCIE W TEMPIE NI-KO-NIKO, CZYLI TRUCHTAĆ Z UŚMIECHEM. MOGĄ TO ROBIĆ NAWET OSOBY, KTÓRE SĄ W PODESZŁYM WIEKU, A PRZEZ CAŁE SWOJE ŻYCIE NIE BYŁY AKTYWNE FIZYCZNIE I MAJĄ NISKĄ SPRAWNOŚĆ, ALBO MYŚLĄ, ŻE JEST ZA PÓŹNO NA TO, ABY ROZPOCZĄĆ ĆWICZENIA. WYSTARCZY TYLKO DECYZJA – ZACZYNAM OD DZISIAJ, A METODĄ MAŁYCH KROKÓW, CZYLI TRUCHTEM WŁAŚNIE, OSIĄGNIEMY POPRAWĘ WYNIKÓW CHOLESTEROLU, SPADEK CUKRU, OBNIŻENIE CIŚNIENIA. CO BARDZO WAŻNE, TRUCHTAJĄC, POPRAWIMY WYDAJNOŚĆ AEROBOWĄ, KTÓRA USPRAWNI PRACĘ HIPOKAMPU ODPOWIEDZIALNEGO ZA PAMIĘĆ.**

Jedna mała decyzja pociągnie za sobą lawinę korzyści. Rodzi się tylko jedno pytanie – jak zacząć? Teraz to proste, bo mamy w Polsce przeszkoloną grupę instruktorek i instruktorów, którzy pokażą nam jak robić to prawidłowo i poinformują, gdzie zaczynają się tworzyć grupy uprawiające slow jogging. Metoda slow joggingu została opracowana i opatentowana przez prof. Hiroakiego Tanakę z Uniwersytetu Fukuoka w Japonii.

W Kraju Kwitnącej Wiśni truchtają już tysiące osób. Slow jogging uprawiają zarówno starsi, jak i młodzi, którzy robią to nawet w prze-rwach na obiad, czy w innym wolnym czasie, kilka razy dziennie.

W Polsce widzimy na ulicach i w parkach dużo biegających osób. Jednak w naszym kraju są to przeważnie młodzi, sprawni i szczupli ludzie. Organizowane są maratony i biegi charytatywne. Co natomiast z tymi starszymi, mniej sprawnymi – często z nadwagą, czasem znaczną? Właśnie dla nich slow jogging może być alternatywą zwykłego biegania, która daje tyle samo korzyści, satysfakcji i radości. Marzeniem tych z nas, którzy polubili ten rodzaj aktywności jest, aby parki zapełniły się ludźmi w różnym wieku, spędzającymi w ten sposób wolny czas. W każdym mieście znajdziemy tereny rekreacyjne, gdzie jest wystarczająco dużo miejsca do slow joggingu: piękne parki, czy choćby skwery z zielenią, którą możemy kontem-płować podczas naszego truchtania.

Zapraszamy Cię do wspólnego spędzania czasu. Twoja decyzja to Twoja korzyść.



## ■ MAŁGORZATA BEDNARCZYK

wiceprezes w Stowarzyszeniu Most Kobiet i współinicjatorka Małopolskiego Kongresu Kobiet. Od wielu lat zaangażowana w działalność społeczną. Propagatorka slow joggingu, czyli truchtania z uśmiechem. Certyfikowana instruktorka, jak na razie jedyna w Małopolsce.

# "GABINETY RUDEK" NOWOCZESNA KONCEPCJA REHABILITACJI

## PLATFORMA SHUMANNA 3D PLATTE MEDICAL



Schumann 3D Platte Medical to urządzenie, które reguluje układ krążenia, stymuluje układ nerwowy, wzmacnia mięśnie i kości. Likwiduje blokady i stany napięć mięśniowych oraz powięzi. Reguluje metabolizm, poprawia kondycję psychiczną i fizyczną. Poprzez Schumann 3D Platte całe ciało poddawane jest terapii i wprawiane w ruch za pomocą biodynamicznych, prawoskrętnych i spiralnych drgań o częstotliwości 7,83 Hz. Dzięki temu zostaje osiągnięty efekt trójwymiarowego, dynamicznego modelingu ciała. Zostaje przywrócony prawidłowy rytm organizmu. Wszelkie działania urządzenia Schumann 3D Platte Medical na organizm sprawia, że jego regeneracja przebiega bardzo szybko i skutecznie.

## CYMEDICS ACUTE

Zgodnie z filozofią firmy, przy okazji realizowanego pilotażowego projektu: Rozszerzenie działalności Gabinetów Rehabilitacji RUDEK o Dzienny Dom Opieki Medycznej w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego WER/MZ/2015/1 ], wyposażyliśmy Gabinet przy ul. Strażackiej 12 E w Rzeszowie w urządzenie o nazwie CYMEDICS ACUTE. Urządzenie CYMEDICS ACUTE to najnowsza wersja najbardziej zaawansowanej technologii leczenia bólu i regeneracji tkanek. Polega na elektroterapii (akupunktura bezigłowa) wykorzystującej mikroprąd o zaawansowanym biosprężeniu. Umożliwiającym diagnostykę i leczenie tkanek w czasie rzeczywistym.

W wyniku złożonej analizy cybernetycznej następuje identyfikacja miejsc o blokadach i niedoborach energetycznych oraz przywracanie ich naturalnej równowagi fizjologicznej.

Zabiegi dostępne w wyżej wymienionej placówce. Informacja pod numerami telefonów: tel. 17 222 80 54 lub 17 857 90 59, kom: 512 174 667

### Urządzenie leczy :

- naderwania naciągnięcia, uszkodzenia stawów, więzadeł i mięśni,
- hamowanie procesów zapalnych,
- leczenie bólu, odbudowywanie procesów polaryzacyjnych (rwa kulszowa, ramienna),
- ból przy zwyrodnieniach stawów (np: kręgosłup, kolana, biodra),
- leczenie zmian chorobowych w obrębie stawów – kontuzji, skręceń,
- leczenie mięśni okołostawowych i stawów przy schorzeniach reumatoidalnych (RZS),
- kontuzje mięśni, stawów, ścięgien u sportowców,



- leczenie krwawiaków, obrzęków, opuchlizn i wiele innych.

Lista naszych placówek :  
ul. Rejtana 32, 35-310 Rzeszów  
tel.: (17) 862 63 99  
e-mail: rejtana@rudek.com.pl

ul. Hetmańska 40A, 35-045 Rzeszów  
tel.: (17) 854 00 16  
e-mail: hetmanska@rudek.com.pl

ul. Strażacka 12e, 35-312 Rzeszów  
tel.: (17) 857 90 59  
e-mail: strazacka@rudek.com.pl

ul. Marszałkowska 15, 35-215 Rzeszów  
tel.: (17) 861 10 96  
e-mail: marszalkowska@rudek.com.pl

ul. Szarych Szeregów 5, 35-111 Rzeszów  
tel.: (17) 861 24 69  
e-mail: szarychszeregow@rudek.com.pl

Ogólnopolska Karta Seniora jest programem przeznaczonym dla Seniorów – osób powyżej 60 roku życia, zamieszkałych na terenie całej Polski, którzy dzięki posiadaniu karty, mogą korzystać z promocji przygotowanych przez partnerów Stowarzyszenia MANKO – Głos Seniora. Karty wydawane są także w Gabinetach Rehabilitacji Rudek. Szczegółowa lista partnerów Ogólnopolskiej Karty Seniora znajduje się na stronie internetowej [www.glosseniora.pl](http://www.glosseniora.pl)

■ MGR MAGDALENA ŚWIATOWIEC  
dyrektor JÓZEF WAWREJKO

## EGZEKUCJA OPŁAT ABONAMENTOWYCH

MASZ TELEWIZOR? W KAŻDYM CZASIE MOŻESZ DOSTAĆ WEZWANIE DO ZAPŁATY

Zgodnie z zapisem art. 1 Ustawy z dnia 21 kwietnia 2005 r. o opłatach abonamentowych, pobiera się je w celu umożliwienia realizacji misji publicznej. Za używanie odbiorników radiofonicznych oraz telewizyjnych pobiera się opłaty abonamentowe (art. 2). Każdy posiadacz sprawnego odbiornika radiofonicznego, czy odbiornika telewizyjnego zobowiązany jest do jego rejestracji w ciągu 14 dni od wejścia w ich posiadanie i regularnego wnoszenia opłat abonamentowych. Obowiązek taki wynika z Ustawy z dnia 21 kwietnia 2005 roku o opłatach abonamentowych oraz Rozporządzenia Ministra Administracji i Cyfryzacji z dnia 17 grudnia 2013 roku w sprawie warunków i trybu rejestracji odbiorników radiofonicznych i telewizyjnych.

### KILKA ODBIORNIKÓW- ILE OPŁAT?

Dobrą informacją jest to, iż niezależnie od liczby posiadanych odbiorników radiofonicznych i telewizyjnych używanych przez osoby fizyczne pozostające w tym samym gospodarstwie domowym lub samochodzie stanowiącym ich własność, uiszcza się tylko jedną opłatę abonamentową za używanie odbiornika radiofonicznego lub telewizyjnego. Wnoszenie opłaty za abonament rtv w gospodarstwie domowym nie zwalnia od obowiązku rejestracji odbiorników i wnoszenia opłat w miejscu pracy.

Rejestracja odbiorników RTV w urzędzie pocztowym

W celu zarejestrowania odbiorników rtv należy:

- zgłosić się do dowolnego urzędu pocztowego,
- pobrać i wypełnić Zgłoszenie rejestracji odbiorników radiofonicznych i telewizyjnych albo zmiany danych,
- przekazać wypełniony i podpisany wniosek pracownikowi urzędu pocztowego.

### CZY MAM OBOWIĄZEK WPUŚCIĆ KONTROLERA POCZTY POLSKIEJ?

Działania kontrolnych nie dokonują listonosze, lecz pracownicy Centrum Obsługi Finansowej upoważnieni do wykonywania tych czynności. Przed rozpoczęciem kontroli, pracownicy muszą zgłosić cel wizyty oraz okazać aktualne (obowiązujące w danym roku) upoważnienia do przeprowadzania kontroli, a także identyfikatory, legitymacje służbowe, a na życzenie kontrolowanego są zobowiązani do okazania dowodu osobistego.

### PRZEDAWNIE

Tysiące osób dostaje z poczty wezwanie w sprawie zaległego abonamentu. Mają szansę na umorzenie długu bowiem zobowiązanie się przedawnia. Poczta może się domagać zaległości za ostatnich pięć lat. Po tym okresie dług się przedawnia. Monit może dostać



każdy, kto ma zarejestrowany odbiornik i nie płaci abonamentu Skuteczne dochodzenie należności w trybie egzekucji administracyjnej umożliwił wyrok Trybunału Konstytucyjnego z 16 marca 2010 r. Stanowi on, że egzekucja administracyjna – zarówno opłaty karnej za używanie niezarejestrowanego odbiornika, jak i należności z tytułu abonamentu – jest dopuszczalna i możliwa na podstawie prawa.

Osoby, które w ciągu siedmiu dni od otrzymania upomnienia nie uregulują zaległych opłat abonamentowych rtv, muszą liczyć się z tym, że Poczta Polska wystawi tytuł wykonawczy i zwróci się do urzędu skarbowego o wyegzekwowanie należności. Fiskus może zaś zająć konto, wejść na rentę lub emeryturę itp.

Osoba w trudnej sytuacji życiowej lub o niskich dochodach może starać się o umorzenie lub rozłożenie na raty zaległego abonamentu. Decyzje w tej sprawie podejmuje Krajowa Rada Radiofonii i Telewizji.

### SZANSA NA UMORZENIE LUB ROZŁOŻENIE NA RATY

O umorzenie może się starać osoba, u której w rodzinie na osobę przypada nie więcej niż 55,5 proc. minimalnego wynagrodzenia za pracę brutto (obecnie jest to 888 zł), a w wypadku osoby samotnej – 74 proc. minimalnego wynagrodzenia (dziś jest to 1184 zł).

### ZWOLNIENIE Z OPŁATY A POZEW

Nakazy zapłaty abonamentu mogą otrzymać także osoby, które są ustawowo zwolnione z obowiązku uiszczenia płaty abonamentowej. Są to m.in.: ci, którzy ukończyli 75 lat; zaliczeni do I grupy inwalidzkiej; ci, którzy ukończyli 60 lat i mają prawo do emerytury, której wysokość nie przekracza miesięcznie 50 proc. przeciętnego wynagrodzenia, a także osoby bezrobotne. W wypadku zaistnienia takiej sytuacji należy niezwłocznie udać się do urzędu pocztowego, ewentualnie również urzędu skarbowego jeżeli sprawa jest w egzekucji i przedstawić dokument potwierdzający uprawnienie do zwolnienia z opłaty.

# BEZLITOSNA SPIRALA ZADŁUŻENIA

Zaczyna się niewinnie „Pożyczka od ręki”, „Pożyczka za darmo”, „Pierwsza chwilówka gratis”, „Zero formalności” – to tylko niektóre z haseł, które zachęcają nas do zaciągania zobowiązań. Parabanki nie badają zdolności kredytowej, pożyczki udzielane są „na dowód”, bez zaświadczeń czemu więc nie skorzystać i nie pojechać na wymarzone wakacje? Emeryt to dla wielu firm pożyczkowych łąkowy kąsek. Ma stały gwarantowany dochód, jest solidny i obowiązkowy w spłacie, a gdy umrze nim spłaci zobowiązanie dług przejdzie na spadkobierców, dlatego firmy nachalnie wciskają seniorom szybkie pożyczki.

Spirala zadłużenia to sytuacja, w której dana osoba zaciąga jedną, drugą i kolejne pożyczki, nie potrafi przestać, aż w końcu zobowiązania przekraczają dochód. Dług jest zbyt duży, aby można było go spłacić. Nasze marzenia o wakacjach, nowych butach, prezencie dla ukochanego pękają niczym bańka mydlana a nam pozostanie dług.

Co robić by nie dać się oszukać i nie wpaść w spiralę zadłużenia? Złote rady:

## 1. NIE ZACIĄGAJ POŻYCZKI PONAD SWOJE MOŻLIWOŚCI.

Przeprowadź kalkulację kosztów spłaty pożyczki względem dochodu jaki osiągasz. Czy będziesz w stanie spłacać określoną ratę kredytu? Nie sięgaj po pożyczkę, jeśli nie masz pewności, że spłacisz ją w terminie.

## 2. NIE PODPISUJ UMOWY ZANIM NIE ZAPOZNASZ SIĘ Z JEJ TREŚCIĄ.

Każdą umowę powinniśmy bardzo uważnie przeczytać, w szczególności „drobny druczek”, gdyż tam najczęściej kryją się pułapki. Pośpiech jest w tym wypadku złym doradcą.

Umowa pożyczki powinna zawierać m.in.:

- imię, nazwisko lub nazwę i adres pożyczkodawcy,
- całkowitą kwotę zobowiązania,
- czas obowiązywania umowy,
- rzeczywistą roczną stopę oprocentowania,
- informację o skutkach braku płatności,
- w odpowiednich przypadkach informację o wymaganych zabezpieczeniach,
- warunki wypowiedzenia umowy.

Informacje te powinny być podane w sposób jednoznaczny, zrozumiały i widoczny. Pożyczkodawca nie może wywierać na nas presji. Mamy prawo do zapoznania się z umową w czasie przez nas ustalonym. Jeśli mamy wątpliwości co do zapisów skonsultujmy się

z prawnikiem, skorzystajmy z bezpłatnych porad prawnych, czy porozmawiajmy z konsultantem, aby rozwiązał nasze wątpliwości.

## 3. NIE ZACIĄGAJ POŻYCZKI Z BŁAHYCH POWODÓW, DLA ZASPOKOJENIA PRZYJEMNOŚCI, PO TO BY SĄSIAD BYŁ ZAZDROSNY.

Warto przemyśleć kilka razy czy warto dla jednej chwili resztę życia spędzić w strachu przed narastającym długiem.

## 4. NIGDY POŻYCZKA NIE JEST ZA DARMO.

Pożyczkodawca nie udziela pożyczki dla naszego lepszego samopoczucia tylko dla własnych korzyści. Nie ma się co oszukiwać pożyczkodawca to nie jest instytucja charytatywna. A ten miły Pan, czy Pani, który nam tak bardzo polecał i zachęcał do jakże korzystnej pożyczki, staje się bezdusznym, zimnym windykatorem.

## Co jeśli mimo złotych rad wpadniemy w spiralę zadłużenia?

### 1. Sprawdź rejestr klauzul niedozwolonych.

Często pożyczkodawcy zawierają w umowach klauzule niedozwolone, czyli takie postanowienia, które są niezgodne z prawem.

Możemy sprawdzić, czy nasza umowa jest legalna poprzez rejestr klauzul niedozwolonych prowadzony przez Prezesa UOKiK. Dostęp jest bezpłatny za pośrednictwem strony internetowej Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów.

### 2. Nie zaciągaj więcej pożyczek.

Kolejna pożyczka nie załatwi problemu, a tylko pogorszy sytuację. Zacznij oszczędzać, pomyśl na co sobie możesz pozwolić, a z czego możesz zrezygnować np. zamiast oglądania telewizji, czy surfowania po internecie poczytaj książkę w ten sposób zmniejszysz rachunki za prąd. Samochód możesz zamienić na rower lub poruszać się pieszo i tak „grosz do grosza a będzie kokosza”. Spróbuj pozyskać nowe źródło dochodu – może zamień swoją pasję w pracę zarobkową.

### 3. Kto pyta nie błądzi.

Nie uciekaj przed rozmową – nieodbieranie telefonów, ukrywanie się w domu licząc na to, że może pożyczkodawca zapomni o spłacie, nie spowoduje, że dług zapadnie się pod ziemię. Nie tylko nam zależy na spłacie zobowiązania – zaproponujmy rozłożenie pożyczki na mniejsze raty lub odroczenie zapłaty.

Każdy z nas może wpaść w spiralę zadłużenia, wyjście z długów jest procesem długotrwałym i nie należy do najłatwiejszych, ale głowa do góry zawsze jest jakieś wyjście.

■ ANNA SETLAK, Fundacja Prawnikon

Projekt realizowany  
z Narodowym Bankiem Polskim  
w ramach programu edukacji ekonomicznej

## CZYM JEST RENTA DOŻYWOTNIA

ŚWIADCZENIE RENTY DOŻYWOTNIEJ, JEST SKIEROWANE DO OSÓB POWYŻEJ 65 ROKU ŻYCIA. MUSZĄ ONE POSIADAĆ PRAWO WŁASNOŚCI DO NIERUCHOMOŚCI. UMOWA JEST PROSTA, POLEGA NA PRZENIESIENIU PRAWA WŁASNOŚCI DO NIERUCHOMOŚCI NA FUNDUSZ HIPOTECZNY W ZAMIAN ZA ŚWIADCZENIE RENTY DOŻYWOTNIEJ. SENIORZY DODATKOWO ZWOLNIENI SĄ Z PROWIZJI OD UMOWY.

Żeby uzyskać rentę dożywotnią za mieszkanie lub dom, właściciel nieruchomości musi podpisać stosowną umowę z Funduszem Hipotecznym. Po jej parafowaniu przez Seniora, traci on wszelkie prawa do własności dlatego zagrożenie w podjęciu błędnej decyzji jest duże. W efekcie senior nie będzie mógł jej przepisać w testamencie ani sprzedać. W umowie z Funduszem Hipotecznym może jednak zastrzec wypłatę po jego śmierci określonej kwoty z funduszu na rzecz spadkobierców. W zamian za zrzeczenie się prawa własności, mieszkanie może stać się dla emerytów źródłem dodatkowych dochodów i dać im szansę na poprawę warunków życia. Biorąc pod uwagę trudną sytuację finansową seniorów i brak zdolności kredytowej emerytów, dożywotnia renta za mieszkanie, jest często jedynym realnym sposobem na szybką poprawę sytuacji finansowej osób starszych.

Największą obawą seniorów jest strach przed utratą mieszkania. Jest to oczywiste, dlatego akt notarialny musi być tak skonstruowany, aby Klient miał zagwarantowane prawo do dożywotniego użytkowania mieszkania. Żeby to zapewnić, dożywotnie użytkowanie lokalu jest zagwarantowane wpisem w księdze wieczystej z pierwszeństwem przed ewentualnymi hipotekami.

### KRÓTKO O RENCIE DOŻYWOTNIEJ

Umowa świadczenia renty dożywotniej z prawem dożywotniego zamieszkania w nieruchomości w zamian za przeniesienie prawa własności na fundusz jest oparta na art. 903 z Kodeksu Cywilnego, który mówi że przez umowę renty dożywotniej jedna ze stron zobowiązuje się względem drugiej do określonych świadczeń okresowych w pieniądzu lub w rzeczach oznaczonych tylko co do gatunku. Ta regulacja prawna pozwala uzyskiwać dodatkowe dochody z tytułu przeniesienia prawa własności do nieruchomości na inny podmiot, w tym wypadku fundusz hipoteczny.

Dożywotnia renta za mieszkanie lub inną nieruchomość, jak sama nazwa wskazuje, przysługuje Seniorowi do końca jego życia. Świadczenie musi być wypłacane przez fundusz nawet w przypad-



ku, gdy jego wysokość przekroczy wartość nieruchomości wskazanej w umowie. Jeżeli fundusz zaprzestanie wypłacania świadczenia, Senior może dochodzić swojej należności korzystając z oświadczenia funduszu o poddaniu się egzekucji w trybie art. 777 k.p.c.

### ZALETY

Dożywotnia renta za mieszkanie to świadczenie pieniężne pozwalające Seniorom skutecznie poprawić ich sytuację finansową. Kwota, którą otrzymuje beneficjent jest uzależniona m.in. od płci, wieku oraz wartości posiadanej nieruchomości. Hipoteka odwrócona pozwala na korzystanie ze środków na w danym momencie. Seniorzy decydują się na takie rozwiązanie by móc zaspokoić podstawowe potrzeby bytowe takie jak leki, rachunki. Dożywotnia renta hipoteczna jest traktowana jako dodatkowa emerytura, dlatego jest zwolniona z podatku dochodowego, ponadto świadczeniodawca opłaca za Seniora czynsz, a sam Senior ma gwarancję, iż do śmierci może korzystać ze swojego mieszkania lub domu.

### OD CZEGO ZALEŻY WYSOKOŚĆ RENTY?

- Renta jest szacowana w taki sposób, aby senior w postaci wypłat miesięcznych otrzymał od 30 do 50% obecnej wartości mieszkania. Wysokość ta od razu wzbudza poruszenie ale fundusz zaczyna wypłatę z chwilą podpisania umowy i będzie to robił przez kilka czy kilkanaście lat. Dopiero po tym okresie będzie w stanie spieniężyć lokal, którego wartość przez lata ulegnie zmniejszeniu.

- Im starsza osoba tym wyższe świadczenie. Fundusze szacują na podstawie danych statystycznych jak długo dana osoba pożyje czyli jak długo fundusz będzie wypłacał środki.

■ PATRICIA MITRO, Fundacja Prawników

## PARTNERZY HONORUJĄCY ZNIŻKI OGÓLNOPOLSKIEJ KARTY SENIORA – edycja lokalna **RZESZÓW**



### **NIŻOZ RUDEK GABINETY REHABILITACJI MEDYCZNEJ**

- 15% zniżki na usługi
- ul. Pelczara 4/1
- ul. Marszałkowska 15
- ul. Rejtana 32
- ul. Hetmańska 40A
- ul. Szarych Szeregów 5

### **BODY&MIND BALANCE PORADNIA ŻYWIENIOWA**

- 15% zniżki na usługi
- ul. Lwowska 64
- 509863293

### **KINO HELIOS**

- 20% zniżki na bilet normalny i ulgowy.
- 20% zniżki na kawę w HELIOS Cafe
- 20% zniżki na popcorn, napoje z nalewaka i nachos (nie dotyczy zestawów)
- ul. Powstańców Warszawy 14
- ul. Piłsudkiesego 44
- 177771290
- www.helios.pl

### **KAWIARNIA NIEBIESKIE MIGDAŁY**

- 10% zniżki
- ul. 3 Maja 8
- 17 784 41 28
- www.niebieskiemigdal.y.rzeszow.pl

### **PIZZERIA PRZYJACIELE**

- 10% zniżki
- Rudnickiego 4
- 881 737 918

### **RESTAURACJA UKRAIŃSKA CHATA**

- 10% zniżki
- ul. Lisa-Kuli 19
- 500729464

### **SALON OPTYCZNY MACIEJ SZWED**

- 15% zniżki na soczewki okularowe firmy Essilor
- 10% zniżki na soczewki okularowe firmy JZO
- ul. Krakowska 20
- ul. Mickiewicza 27
- ul. Słowackiego 2
- www.salonyzswed.pl 17 741 15 30

### **ACS SŁUCHMED**

- 25% rabatu na każdorazowy zakup kompletu baterii do aparatu słuchowego tj. do 6 szt. Promocja nie łączy się z rabatem z tytułu karty stałego klienta Słuchmed
- ul. Lisa -Kuli 9F
- ul. Rejtana 53
- ul. Warzywna 3; gab. 109
- 17 866 95 39
- http://www.sluchmed.pl/

### **ALYOS JOSEPH COHEN**

- 15% zniżki dla wersji stacjonarnej i 10% zniżki dla wersji internetowej indywidualnego programu zdrowotnego STREFA 45-90
- Szopena 19/1
- 507219494

### **DENTAR**

- 10% zniżki
- ul. Mickiewicza 21
- http://dentar.ipr.pl/

Przedsiębiorców chcący dołączyć do Programu, prosimy o kontakt: [kartaseniора@manko.pl](mailto:kartaseniора@manko.pl), (12) 429 37 28

# RZESZOWSKA EDYCJA OGÓLNOPOLSKIEJ KARTY SENIORA

**PREZYDENT MIASTA RZESZOWA, RZESZOWSKA RADA SENIORÓW ORAZ STOWARZYSZENIE MANKO, ZAPRASZAJĄ INSTYTUCJE PUBLICZNE, PRZEDSIĘBIORCÓW ORAZ ORGANIZACJE POZARZĄDOWE Z TERENU MIASTA RZESZOWA DO UDZIAŁU W PROGRAMIE OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA.**



Ogólnopolska Karta Seniora jest programem przeznaczonym dla seniorów – osób powyżej 60 roku życia, zamieszkałych na terenie całej Polski, którzy dzięki posiadaniu karty, mogą korzystać z promocji przygotowanych przez partnerów Stowarzyszenia MANKO – Głos Seniora.

GABINETY REHABILITACJI RUDEK  
- PIERWSZA FIRMA W RZESZOWIE

W programie uczestniczy już ponad 400 instytucji z całej Polski, zaś posiadaczami Ogólnopolskiej Karty Seniora jest już ponad 63 tysiące seniorów. Inauguracja programu "Rzeszów przyjazny seniorom" odbyła się 7 czerwca 2016 w rzeszowskim Ratuszu. W jego ramach wydawana jest rzeszowska edycja Ogólnopolskiej Karty Seniora, dzięki której mieszkańcy miasta w wieku 60+ mogą korzystać z szeregu zniżek na wybrane produkty i usługi zarówno na terenie Rzeszowa, jak i w placówkach na terenie całego kraju. Rzeszowską edycję Ogólnopolskiej Karty Seniora wyrobiło już ponad 5000 rzeszowskich seniorów, a honorują ją ponad 20 rzeszowskich punktów. Zachęcamy rzeszowskie firmy do przystąpienia do Programu i promowania swojej działalności wśród rosnącej ilości aktywnej grupy seniorów.



# Oszczędzaj z Ogólnopolską Kartą Seniora



KARTA SENIORA  
OGÓLNOPOLSKA

UKOŃCZYŁEŚ 60. ROK ŻYCIA? SKORZYSTAJ ZE ZNIŻEK Z OGÓLNOPOLSKĄ KARTĄ SENIORA. PONAD 400 FIRM Z CAŁEJ POLSKI OFERUJE ATRAKCYJNE RABATY DLA POSIADACZY KARTY. SPRAWDŹ, GDZIE SKORZYSTASZ ZE ZNIŻEK!

## A K T Y W N I P A R T N E R Z Y P R O G R A M U

### UZDROWISKO BUSKO-ZDRÓJ

BUSKO-ZDRÓJ, ul. Rzewuskiego 1

tel. 41 312 48 30, [www.uzdrowisko-busko-zdroj.com.pl](http://www.uzdrowisko-busko-zdroj.com.pl)

- 10% zniżki na pełnopłatny pobyt leczniczy w wymienionych obiektach spółki: Szpital Krystyna, Szpital Górka; Sanatoria: Marconi, Mikołaj, Obłęgorek, Willa Zielona
- 10% zniżki na pobyt w wolnostojącym DOMKU na terenie Parku Zdrojowego (kwatery)
- 10% zniżki na pełnopłatne zabiegi dodatkowe bez ordynacji lekarskiej

### PROMEDICA24

Pomóż swoim bliskim zachować dotychczasowy styl życia

Profesjonalna opieka domowa  
WARSZAWA, Aleje Jerozolimskie 94,  
[www.promedica24.com.pl/opieka](http://www.promedica24.com.pl/opieka)

- 5% zniżki na usługi

### MDT MEDICAL TELEMEDYCYNĄ I TELEOPIEKĄ

Centrum Telemedyczne

ul. Żurawia 71 15-540 Białystok, [www.mdtmedical.eu](http://www.mdtmedical.eu)

- 5% teleopieka
- 5% konsultacje telemedyczne.

### SANATORIUM UZDROWISKOWE AUGUSTÓW

AUGUSTÓW, ul. Zdrojowa 3/5/7

tel. 87 643 28 71

[sanatorium.augustow@biavita.pl](mailto:sanatorium.augustow@biavita.pl)

- bezpłatne wypożyczenie rowerów turystycznych, bezpłatny parking,
- 7% zniżki na pobyty stacjonarne.

### BONI FRATRES PHARMACEUTICAL SP. Z O.O.

KRAKÓW, ul. Krakowska 50/4 [pharmaceutical@bonifratrzy.pl](mailto:pharmaceutical@bonifratrzy.pl)

tel. 12 357 65 98

[www.recepturybonifratrow.pl](http://www.recepturybonifratrow.pl)

- 15% zniżki w sklepie internetowym
- Kod Rabatowy: KARTA SENIORA

### KLINIKA ORTO-MED SP. Z O.O.

KRAKÓW, ul. Józefa Kałuży 1

tel. 124221380, [www.klinika-ortomed.pl](http://www.klinika-ortomed.pl)

[ortomed@klinika-ortomed.pl](mailto:ortomed@klinika-ortomed.pl)

- 15% zniżki na zabiegi fizykoterapii, 10% zniżki na fizjoterapię,
- 5% zniżki na konsultacje lekarzy specjalistów

### FUTUREMED

KRAKÓW, ul. Kuźnicy Kołtająowskiej 13c/19

tel. 12 384 83 21, [info@futuremed.co](mailto:info@futuremed.co), [www.futuremed.co](http://www.futuremed.co)

- 10% zniżki

### NZOZ RĘDEK GABINETY REHABILITACJI MEDYCZNEJ

RZESZÓW, ul. Pelczara 4/1, [pelczara@rudek.com.pl](mailto:pelczara@rudek.com.pl), tel. 17 857 90 59

RZESZÓW, ul. Marszałkowska 15, [marszalkowska@rudek.com.pl](mailto:marszalkowska@rudek.com.pl),

tel. 17 861 10 96

RZESZÓW, ul. Rejtana 32, [rejtana@rudek.com.pl](mailto:rejtana@rudek.com.pl), tel. 17 862 63 99

RZESZÓW, ul. Hetmańska 40A, [hetmanska@rudek.com.pl](mailto:hetmanska@rudek.com.pl),

tel. 17 854 00 16

RZESZÓW, ul. Szarych Szeregów 5, [szarychszeregow@rudek.com.pl](mailto:szarychszeregow@rudek.com.pl),

tel. 17 861 24 69, [www.rudek.com.pl](http://www.rudek.com.pl)

- 15% zniżki na usługi

### EUROPEJSKA GRUPA MEDYCZNA

WARSZAWA, ul. Domaniewska 47/10,

tel. 22 290 61 61

[www.leczsiezagranica.pl](http://www.leczsiezagranica.pl)

- Rabat 10% od ceny poniższych pakietów (po odjęciu refundacji NFZ)
- Pakiet Podstawowy 699zł
- Pakiet Błękitny 999zł
- Pakiet Srebrny 1559 zł

### UZDROWISKO KOŁOBRZEG S.A.

ul. Ks. P. Ściegiennego, 78-100 Kołobrzeg

tel. 943526046

<http://www.uzdrowisko.kolobrzeg.pl/>

- 5% rabatu na pobyty lecznicze w obiektach Perła Bałtyku Muszelka i Mewa

### UZDROWISKO WYSOWA

Wysowa - Zdrój 149, 38-316 Wysowa Zdrój

tel. (18) 353 20 54

[www.uzdrowisko-wysowa.pl](http://www.uzdrowisko-wysowa.pl)

- 10% na zabiegi uzdrowiskowe (wykupione poza ofertą standardową) Aqua kosmetyk z „Uzdrowiska Wysowa” SA – 1 szt za pełny tydzień pobytu

### WIOSKA MEDYCZNA MEDCITHI

Wojska Polskiego 10, 43-410 Zebrzydowice

791020403 [medcithi.pl](http://medcithi.pl)

- 5% rabatu

### ZAKŁAD LECZNICZY "UZDROWISKO NAŁĘCZÓW" S.A.

Al. Małachowskiego 5 24-140 Nałęczów

tel. 81 501 43 56, [www.spanaleczow.pl](http://www.spanaleczow.pl)

- Procentowy rabat rosnący wraz z wiekiem na pobyty sanatoryjne i SPA (min. 2 doby): 5% dla osób w wieku 60 lat, 6% dla osób w wieku 61 lat, 7% dla osób w wieku 62 lat aż do 45% rabatu dla stulatków. Dodatkowo rabat 10% dla osoby towarzyszącej.

### UZDROWISKO KONSTANCIN-ZDRÓJ

05-520 Konstancin-Jeziorna

Wilanowska 1

tel. 667760056

- 5% rabatu na usługi oferowane przez uzdrowisko.

### SZYNAKA MEBLE

Grunwaldzka 10A, 14-260 Lubawa, tel. 89 645 21 28

- 6% na wybrane programy meblowe

### NZOZ MEDYK SP. Z O.O.

Kościarska 37c, 83-210 Zblewo

- 10% na badania laboratoryjne, 10% na zabiegi rehabilitacyjne, 5% na szczepienia ochronne

### ASC SŁUCHMED SPÓŁKA Z O.O.

Oddział Rzeszów

35-326 Rzeszów, ul. Rejtana 53

tel. 17 859-02-26

## Formularz zgłoszeniowy dla Uczestników Programu „Ogólnopolska Karta Seniora”\*



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

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez Stowarzyszenie MANKO dla celów statutowych zgodnie z ustawą z dnia 29.08.1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz.U. nr 133 poz. 883). Wiem, że mam prawo wglądu oraz poprawienia swoich danych, a także do sprzeciwu wobec ich przetwarzania do wyżej wymienionych celów. Wyrażam zgodę na otrzymywanie informacji drogą e-mailową i pocztową nt. dostępnych promocji i rabatów skierowanych do seniorów.

.....  
miejsowość i data

.....  
podpis

### DANE OSOBOWE:

Imię i nazwisko: .....

.....

Data i miejsce urodzenia:.....

.....

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

.....

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

.....

Numer telefonu stacjonarnego i komórkowego:.....

.....

E-mail: .....

RZESZOWSCY SENIORZY (60+) CHCĄCY WYROBIĆ KARTĘ MOGĄ JĄ WYROBIĆ WE WSZYSTKICH GABINETACH REHABILITACYJNYCH NZOZ RUDEK GABINETY REHABILITACJI MEDYCZNEJ: UL. PELCZARA 4/1, UL. MARSZAŁKOWSKA 15, UL. REJTANA 32, UL. HETMAŃSKA 40A, UL. SZARYCH SZEREGÓW 5 ORAZ W WYDZIALE ZDROWIA URZĘDU MIASTA RZESZOWA, UL. KOPERNIKA 16 – W GODZINACH PRACY URZĘDU, TJ.: 7.30 – 15.30, ZAŚ WE ŚRODY: 7.30 – 17.00 ORAZ W TRAKCIE DYŻURÓW RZESZOWSKIEJ RADY SENIORÓW W JEJ SIEDZIBIE, RYNEK 7, POK. 01 – W KAŻDĄ ŚRODĘ, W GODZINACH 12.00 – 14.00

PROSIMY RÓWNIEŻ O WSPARCIE PROJEKTU DAROWIZNĄ NA ADRES: STOWARZYSZENIE MANKO, UL. SIARCZKI 16, 30-698 KRAKÓW. NUMER RACHUNKU BANKOWEGO: 57 2490 0005 0000 4500 9810 9905

BAZA FIRM HONORUJĄCYCH KARTĘ SENIORA JEST DOSTĘPNA NA [WWW.GLOSSENIORA.PL](http://WWW.GLOSSENIORA.PL).

# AMBASADORZY GŁOSU SENIORA I OGÓLNOPOLSKIEJ KARTY SENIORA

**MANKO**  
STOWARZYSZENIE

*Głos*  
**SENIORA**

  
**KARTA SENIORA**  
OGÓLNOPOLSKA



Jan Pająk



Grażyna Myszką i Danuta Kamieniecka -Przywara



Tadeusz Ferenc, prezydent Rzeszowa



Krystyna Leśniak - Moczuk



Renata Grabska



Maria Kalita

*Głos*  
**SENIORA**

Przekaż nam swój **1%**!

**KRS 0000225549**

[stowarzyszeniemanko.pl](http://stowarzyszeniemanko.pl)

**SENIORZE, WESPRZYJ DZIAŁANIA  
STOWARZYSZENIA MANKO  
- GŁOSU SENIORA**

**PRZEKAŻ DAROWIZNĘ:**

Stowarzyszenie MANKO

ul. Siarczki 16, 30-698 Kraków

numer rachunku bankowego:

57 2490 0005 0000 4500 9810 9905

*Głos*  
**SENIORA**

  
**KARTA SENIORA**  
OGÓLNOPOLSKA

[www.stowarzyszeniemanko.pl](http://www.stowarzyszeniemanko.pl)