Miesięcznik
www.GazetaSenior.pl

Gazeta Senior Kraj
ISSN 2450 - 1883

Wydanie 06/2022
(czerwiec)

Wycieczki Biura Podróży ARION str. 7

Gazeta Senior

ISSN 2450-1883 06
9 772450 188201

Czasopismo bezpłatne.
Koszt prenumeraty indywidualnej 6 zł brutto.



kolejne wydanie 22 czerwca

EMERYTURA OD LIPCA 2022
[OBNIŻKA PIT DO 12%]
TABELA NETTO DO 8000 ZŁ

14. EMERYTURA
[TABELA NETTO]
- PRÓG DOCHODOWY
- ZASADA ZŁOTÓWKA ZA ZŁOTÓWKĘ
- TERMIN WYPŁATY

BYLIŚMY JESTEŚMY BĘDZIEMY
15 LAT OSTROWSKIEGO UTW

KINO DLA SENIORA
- KSIĘGARNIA W PARYŻU
- MIĘDZY DWOMA ŚWIATAMI

MOIM MOTTEM ŻYCIOWYM JEST...
Laura Łącz

REKLAMA



Moim mottem życiowym jest...

Rozmowa z Laurą Łącz, aktorką, pisarką, reżyserką, nominowaną w Plebiscycie 21 Osób Flexi na XXI wiek, o inspiracjach, spojrzeniu na teatr i ludziach w wieku senioralnym.

Rozmawiała Katarzyna Łakińska Flexi.pl

Katarzyna Łakińska, Flexi.pl: Jest mi szczególnie miło przedstawić Panią jako osobę nominowaną w Plebiscycie 21 Osób Flexi na XXI wiek. Liczbą aktywności, które są Pani udziałem, można by obdzielić pewnie z kilka osób. Jak udaje się Pani to wszystko pogodzić?

Laura Łącz: Dziękuję bardzo za tę nominację. Ogromnie się cieszę, że tyle osób na mnie głosowało. Zwłaszcza że wśród Nominowanych były same znakomitości. Natomiast, rzeczywiście ludzie nie wiedzą zupełnie, że mam tyle rozmaitych zajęć. Bo przeważnie widzom czy internetowym obserwatorom wydaje się, że jeżeli aktor (zwłaszcza aktor) nie występuje codziennie w telewizji, to oznacza, że umarł i nic nie robi (śmiech). Więc robię różne rzeczy jako aktorka i reżyser. Prowadzę teatry amatorskie, jestem pisarką, więc aktywności jest sporo. Jeżeli ktoś z natury jest aktywny, lubi pracę zawodową, to się nie zmienia z wiekiem.

Zdążyła Pani napisać tak wiele książek. Ponadto animuje Pani różne grupy senioralne.

Kiedy syn był mały, kładłam go spać i pisałam wieczorami. Potem był moim pierwszym recenzentem, bo pisałam książki dla dzieci. Jednak liczba zajęć się nawarstwiała i już nie piszę wieczorami. Choć w czasie pandemii, kiedy wiele aktywności wyhamowało, wyszły dwie moje książki. Wspomniała Pani także o teatrach. Prowadzę teatr „Karta", w którym występują ludzie w różnym wieku. Dzięki temu wystawiam Gogola czy Czechowa. Teatr ten prowadzę w Karczewie pod Warszawą już ponad 20 lat. Natomiast od kilku lat prowadzę też typowy teatr seniorów pod nazwą „Pasjonaci". Zrealizowaliśmy bardzo poważne przedsięwzięcia – patriotyczne. A teraz robimy kabaret według mojego scenariusza. Seniorzy wolą to, co wesołe. Choć młodsi ludzie również.



Co poradziłaby Pani pracodawcom, którzy boją się czasami zatrudniać osoby o niskich PESEL-ach lub HR-owcom, którzy obawiają się włączenia do „młodego, dynamicznego zespołu..." osób dojrzałych.

Przeczytałam niedawno wypowiedź słynnego geriatry, który powiedział to, co jest oczywiste, „że spotkał on starych 30-latków i młodych 80-latków". To jest kwestia psychiki. Naprawdę świetnie porozumiewam się z moim synem i jego kolegami. Męża miałam 25 lat starszego i przez ponad 20 lat naszego związku ani razu do głowy nam nie przyszło, żeby rozmawiać o różnicy wieku. To był człowiek młody duchem. Jeśli chodzi o pracodawców, prowadzę blisko 30 lat agencję. Zaczynałam

Gazeta Senior Kraj
ISSN 2450-1883
nakład: 16 500 egz.
numer: 06/2022
emisja: 25 maja 2022
(Z seniorami od 2011r.)
tel. 533 301 660
biuro@mediasenior.pl
www.gazetasenior.pl
www.facebook.com/GazetaSenior
Prenumerata indywidualna
www.poczta-polska.pl

Prenumerata grupowa/hurt
tel. 533 301 660
biuro@mediasenior.pl
Reklama
tel. 608 352 098
lukasz.marszalek@mediasenior.pl
Redaktor naczelna:
Linda Matus;
Dyrektor Artystyczny:
Ida Bianka Matus;

Redaktorzy-Seniorzy:
Jerzy Dudzik, dr Jadwiga Kwiek, Kazimierz Nawrocki, Maria Orwat, Andrzej Wasilewski, Andrzej Wiśniewski, Krystyna Ziętak;
Druk: Polska Presse Sp. z o.o. Oddział Poligrafia, Drukarnia w Sosnowcu;
Foto: okładka: PAP/Wojciech Olkuśnik, Adobe Stock;
Wydawca: MediaSenior
ul. Wolbromska 18/1b
53-148 Wrocław
NIP: 6121758822

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo do redagowania nadesłanych tekstów, nie odpowiada za treść zamieszczonych reklam i ogłoszeń.

jako młoda osoba i zatrudniałam ludzi w różnym wieku. Moim mottem życiowym jest posiadanie w życiu trzech rzeczy: talentów w zawodzie, wykształcenia i doświadczenia. I ten trzeci punkt jest jakoś ostatnio lekceważony. Wykształcenie też jest troszkę jakby nie w modzie, ale doświadczenie w ogóle… A to rzecz szalenie ważna.

Laura Łącz zaczęła swoją karierę od swoich dziecięcych marzeń o aktorstwie, realizując je wszystkie. Jakie ma Pani teraz marzenia?

Moi rodzice byli aktorami Teatru Polskiego zaangażowani przez wielkiego Leona Schillera. Ukończyłam warszawską akademię teatralną, a potem filologię polską na Uniwersytecie Warszawskim, bo już wtedy pisałam. Chciałam pisać zawodowo i trafiłam również do Teatru Polskiego tak jak rodzice. Byłam bardzo szczęśliwa jako aktorka, która jednocześnie się jakoś intelektualnie rozwijała, coś tam pisząc. Potem koledzy wciągnęli mnie w rynek estradowy, który mnie wessał. Otworzyłam własną agencję właśnie po to, by móc zrealizować część organizacyjną samodzielnie. I właściwie moje życie bardzo niebezpiecznie skręciło na boczny tor, którego nie przewidywałam i z którego nie jestem zadowolona… Bo powiem w skrócie, że moje serce na zawsze zostało w Teatrze Polskim i żałuję tego, że odeszłam. Powinnam była grać do teatralnej emerytury.
A tak pół żartem, pół serio, to widzę jakąś misję w tych moich monodramach poetycko-muzycznych. Dbam o repertuar. Staram się, żeby to byli: Słowacki, Mickiewicz, Norwid… W najgorszym wypadku Tuwim, Leśmian czy Gałczyński… (śmiech). Gram programy dedykowane seniorom, bo to jest moja grupa docelowa. Bywam na Uniwersytetach Trzeciego Wieku. To jest znakomita publiczność, to są ludzie zwykle inteligentni, chłonni.

Bo to jest pokolenie, które było dobrze wykształcone… Nawet jeśli ktoś miał maturę, poznał kanon literatury polskiej, a teraz jest już trochę gorzej…

Polska matura była na bardzo wysokim poziomie, również w tej dziedzinie polonistyki i humanizmu.

Po pierwszej fascynacji, że się ma czas, seniorzy zapisują się na zajęcia UTW. To jest fantastyczna idea i inicjatywa, jak Pani ocenia te spotkania?

Wysoko oceniam. Skupiłam się na seniorach, bo to jest wspaniała publiczność. I czasem, jak pytam Panią dyrektor: „A kto to dzisiaj będzie w tym klubie seniora czy na Uniwersytecie? To ostatnio usłyszałam: „Pani Lauro, to będzie elita intelektualna naszego miasta” – bo tacy ludzie się zapisują. Młody nie wie, kim byli Holoubek, Łomnicki, Aleksandra Śląska, Zofia Mrozowska, Jerzy Kamas czy Ryszarda Hanin… Państwo z Uniwersytetów Trzeciego Wieku lubią moje wykłady, bo opowiadam o dawnym teatrze, dramacie i o jego historii. To spotkanie aktora z publicznością obejmuje także specjalnie skomponowaną muzykę, wspaniałe dekoracje, scenografię, kostiumy, ponieważ miałam przyjemność pracować z Teresą Roszkowską i Adamem Kilianem, Marianem Kołodziejem i Krzysztofem Pałkiewiczem.(...)

Metryka nie jest wyznacznikiem poziomu aktywności ani w życiu w zawodowym, ani prywatnym, co pokazują rozmowy na portalu Flexi.pl w cyklu #DoPowiedzenia.

Całą rozmowę z Laurą Łącz można obejrzeć na portalu Flexi.pl pod linkiem:

https://flexi.pl/baza-wiedzy/sadze-ze-jezeli-ktos-sam-z-siebie-i-z-natury-jest-aktywny-lubi-prace-zawodowa-to-to-sie-nie-zmienia-wcale-z-wiekiem-wywiad-z-laura-lacz-na-lamach-flexi-pl-2323

Seniorzy rządzą Łodzią

VIII Łódzkie Senioralia 2022



Największe łódzkie wydarzenie dla seniorów powraca w tradycyjnej formie.

VIII Łódzkie Senioralia 2022

Od 21 maja do 3 czerwca w całej Łodzi odbywają się wydarzenia u lokalnych partnerów. Chętni seniorzy wezmą udział także w akcji 50% zniżki, to opcja m.in. dla Partnerów Miejskiej Karty Seniora. Przypominamy, że w trakcie trwania Łódzkich Senioraliów posiadacze Miejskiej Karty Seniora mają zapewnione bezpłatne przejazdy środkami komunikacji miejskiej.

Informator VIII Łódzkie Senioralia

Szczegółowy harmonogram wydarzeń jest kolportowany przez miasto Łódź. Można zapoznać się z nim również w Internecie. Program VIII Łódzkich Senioraliów jest bardzo bogaty. Liczba partnerów, którzy dołączyli do wydarzenia, jest imponująca. Każdy senior znajdzie coś interesującego dla siebie.
Informator VIII Łódzkie Senioralia dostępny jest pod linkiem: https://uml.lodz.pl/files/public/dla_mieszkanca/SENIORZY/Informator_VIII_Lodzkie_Senioralia_maly.pdf

Aktywne zakończenie

W tegorocznej edycji Łódź postawiła na ruch oraz promocję zdrowego stylu życia. – 3 czerwca na zakończenie Łódzkich Senioraliów w Arturówku odbędzie się impreza plenerowa, podczas której seniorzy będą mogli wziąć udział w marszu nordic walking połączonym z grą terenową oraz skorzystać z badań profilaktycznych. – zachęca prezydent Łodzi, Hanna Zdanowska

Aktualne Informacje

Zapraszamy do śledzenia aktualności dot. VIII Łódzkich Senioraliów:
https://uml.lodz.pl/seniorzy/projekty/lodzkie-senioralia/
https://www.facebook.com/SeniorzywLodzi

W imieniu władz Miasta serdecznie zapraszamy do aktywnego udziału w kolejnej odsłonie tego przedsięwzięcia, które „Gazeta Senior” z przyjemnością objęła patronatem medialnym.



REKLAMA



REKLAMA

Avicenum
Korzyści zdrowotne wynikające z kompresji

ZDROWOTNE
POŃCZOCHY
UCISKOWE

2 klasa kompresji
(23 - 32 mmHg)



MICRO

COTTON

FINE

WYKOŃCZENIE:
- koronką
- lamówką
- czubek otwarty
- czubek zamknięty

WIĘCEJ INFORMACJI NA: avicenum.eu

Aries MEDICAL PRODUCTS
avicenum.eu

... dla łatwiejszego życia!

Emerytura od lipca Obniżka PIT do 12%

[TABELA NETTO do 8000 zł]

Linda Matus



W lipcu br. wejdą w życie kolejne zmiany podatkowe, które wpłyną na wysokość emerytur. Są to następne poprawki do Polskiego Ładu, które teraz rząd oflagował hasztagiem #Niskie Podatki. Dla większości seniorów będą one neutralne, czyli w praktyce emerytura od lipca nie zmieni się. Zyskają jednak seniorzy z emeryturami powyżej 2500 zł brutto. Dlaczego? Wyjaśniamy i przedstawiamy konkretne wyliczenia w tabelach.

Obniżka PIT dla emerytów z 17 do 12 proc.

Zmiana wchodząca od lipca 2022 r. dotyczy podatku dochodowego od osób fizycznych (tzw. PIT). Wysokość podatku zostanie obniżona z 17 do 12 proc. Ten fakt przełoży się na wyższe emerytury dla seniorów, którzy wciąż płacą podatek dochodowy od swojej emerytury.
Warto zaznaczyć, że obniżka podatku dotyczy nie tylko emerytów i rencistów, ale wszystkich osób płacących podatek według skali podatkowej.

Niższy PIT i wyższe emerytury od lipca 2022 – dla kogo?

Na zmianach podatkowych w praktyce skorzystają emeryci mający wyższe emerytury, ponieważ od każdej emerytury powyżej 2500 zł brutto odpowadzony zostanie niższy podatek, 12 zamiast dotychczasowych 17 proc.
Na obniżce podatku od lipca skorzysta tylko część emerytów, dlaczego? Reforma podatkowa „Polski Ład" podwyższyła kwotę wolną od podatku. W 2022 r. wzrosła ona do 30 000 zł dzięki czemu wszystkie osoby, których roczne przychody nie przekraczają 30 000 zł, w tym emeryci i renciści, nie płacą podatku dochodowego wcale (30 000 zł dzielone przez 12 miesięcy daje nam kwotę 2500 zł brutto miesięcznie). Dlatego osoby otrzymujące emerytury do 2500 zł brutto nic nie skorzystają na obniżeni wysokości podatku PIT, ponieważ ich cały dochód mieści się w kwocie wolnej od podatku.
Emerytury do wysokości 2500 zł brutto są obciążone tylko 9 proc. składką zdrowotną i podatek dochodowy od nich wynosi 0 zł, stąd nie ma już możliwości obniżenia go.

Niższa kwota zmniejszająca podatek od emerytury od lipca 2022 r.

Obniżka PIT do 12 proc. zmieni wysokość kwoty zmiejszającej podatek od emerytury lub renty. O 125 zł spadnie wysokość kwoty zmniejszającej podatek. Co to oznacza dla seniora?
Do lipca br. przy podatku dochodowym na poziomie 17 proc. kwota zmiejszająca podatek wynosi 5100 zł, po obniższe PIT do 12 proc. będzie wynosić 3600 zł. W efekcie tego zabiegu zmieni się kwota zmiejszająca miesięczne zaliczki na podatek i od lipca wyniesie 300 zł (1/12 kwoty zmiejszającej). Do lipca br. to 425 zł (1/12 kwoty 5100 zł).
ZUS zgodnie z przepisami ustawy może pomniejszać wypłacane renty i emerytury o 1/12 kwoty zmiejszającej podatek. Zakład dokonuje tego automatycznie bez potrzeby składania wniosku, tak jak ma to miejsce w przypadku pracowników.
Musimy pamiętać o tej zmianie, jeśli chcemy policzyć dokładną wysokość emerytury od lipca 2022 r.

Wyższa emerytura od lipca 2022 – czy to pewne?

Zmiany są niemal pewne, ponieważ rząd przyjął ustawę wprowadzającą zmiany w PIT i skierował ją do Sejmu. Ustawa ma obowiązywać od 1 lipca br.
Zmiany podatkowe rzadko wprowadzane są w trakcie trwania roku podatkowego, zwykle zaczynają obowiązywać od 1 stycznia nowego roku. Wejście w życie ww. przepisów w połowie roku jest możliwe, ponieważ wprowadzają poprawki korzystne dla podatków. W efekcie tych zmian przez drugie półrocze 2022 r. na konta części emerytów będzie wpływać nieco wyższa emerytura.

Obniżka PIT od lipca czy od stycznia 2022? Nadpłacony podatek od emerytury 2022 – jak odzyskać?

Wyższe świadczenia, czyli emerytury i renty po obniżeniu podatku dochodowego do 12 proc. popłyną na konta seniorów już od lipca br. w standardowych terminach wypłaty świadczeń. Ale niższy podatek od emerytury lub renty ma zostać naliczony od 1 stycznia 2022 r. Niestety nadpłacone kwoty podatku za okres od stycznia do czerwca 2022 r. odzyskamy dopiero w ramach rozliczenia PIT w 2023 r.

Emerytura od lipca do 2500 zł brutto

Emerytury do wysokości 2500 zł brutto nie zmienią się w związku z obniżką podatku dochodowego PIT do 12 proc.

Emerytura od lipca powyżej 2500 zł brutto [TABELA NETTO]

Do wyliczeń przyjęliśmy uproszczone założenie tj. emerytura nie zmiania się w ciągu roku (przypominamy, że zmieniała się w styczniu po wejściu Polskiego Ładu i w marcu po waloryzacji), senior nie pracuje i nie ma przychodów z innych źródeł.

Jak obliczyć wysokość emerytury od lipca 2022?

Do wyliczeń potrzebujemy kwotę brutto emerytury. W pierwszym kroku kwotę brutto mnożymy przez 9%, uzyskując wysokość składki na ubezpieczenie zdrowotne. W drugim kroku kwotę brutto mnożymy przez 12%, a uzyskany wynik pomniejszamy o kwotę zmniejszającą podatek (300 zł). W ten sposób otrzymujemy wysokość podatku dochodowego do zapłacenia do Urzędu Skarbowego. Sumę tych dwóch składników wyliczonych w kroku pierwszym oraz drugim (kwotę składki zdrowotnej i podatku dochodowego) odejmujemy od kwoty brutto emerytury i otrzymujemy kwotę emerytury na rękę od lipca 2022 r.

Przykład:
Kwota brutto emerytury: 2600 zł
Wyliczenie składki na ubezpieczenie zdrowotne: 2600 zł x 9% = 234 zł
Wyliczenie podatku dochodowego: (2600 zł x 12%) – 300 zł = 12 zł; (podatek dochodowy do lipca (2600 zł x 17%) – 425 zł = 17 zł)
Kwota netto emerytury: 2600 zł – (234 zł + 12 zł) = 2354 zł

Brutto	Netto do lipca 2022	Składka zdrowotna 9%	Podatek dochodowy	Netto od lipca 2022	Zysk per m-c
2 600 zł	2 349 zł	234 zł	12 zł	**2 354 zł**	5 zł
2 800 zł	2 497 zł	252 zł	36 zł	**2 512 zł**	15 zł
2 900 zł	2 571 zł	261 zł	48 zł	**2 591 zł**	20 zł
3 200 zł	2 793 zł	288 zł	84 zł	**2 828 zł**	35 zł
3 300 zł	2 867 zł	297 zł	96 zł	**2 907 zł**	40 zł
3 600 zł	3 089 zł	324 zł	132 zł	**3 144 zł**	55 zł
3 800 zł	3 237 zł	342 zł	156 zł	**3 302 zł**	65 zł
4 000 zł	3 385 zł	360 zł	180 zł	**3 460 zł**	75 zł
4 200 zł	3 533 zł	378 zł	204 zł	**3 618 zł**	85 zł
4 600 zł	3 829 zł	414 zł	252 zł	**3 934 zł**	105 zł
5 000 zł	4 125 zł	450 zł	300 zł	**4 250 zł**	125 zł
5 500 zł	4 495 zł	495 zł	360 zł	**4 645 zł**	150 zł
6 000 zł	4 865 zł	540 zł	420 zł	**5 040 zł**	175 zł
6 500 zł	5 235 zł	585 zł	480 zł	**5 435 zł**	200 zł
7 000 zł	5 605 zł	630 zł	540 zł	**5 830 zł**	225 zł
7 500 zł	5 975 zł	675 zł	600 zł	**6 225 zł**	250 zł
8 000 zł	6 345 zł	720 zł	660 zł	**6 620 zł**	275 zł

Wyliczenia mają wyłącznie charakter poglądowy, ostateczne kwoty nalicza Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

W następnym numerze artykuł na temat ulgi dla pracujących seniorów tzw. PIT-0. Czy nowa ulga będzie przysługiwać seniorom w 2023 r.?

REKLAMA



REKLAMA



REKLAMA



14. emerytura 2022

Kwota netto [TABELA], próg dochodowy 2022, zasada złotówka za złotówkę, termin wypłaty etc.

Linda Matus

Zebraliśmy wszystko, co na ten moment wiadomo o czternastej emeryturze w 2022 r. Dowiesz się, komu będzie przysługiwała 14-tka w 2022 r., a komu nie. Jakie będą warunki wypłaty świadczenia, ile wyniesie 14-tka „na rękę” w twoim konkretnym przypadku. Sprawdziliśmy, co widnieje w projekcie ustawy o kolejnym w 2022 r. dodatkowym rocznym świadczeniu pieniężnym dla emerytów i rencistów, czyli 14. emeryturze.

14. emerytura w 2022 r. – powrót dodatku

Początek 2022 r. przyniósł informację, że rząd nie planuje wypłaty 14. emerytury. Jednak 11 lutego br. ogłoszono, że 14. emerytury zostaną seniorom wypłacone. Nie podano wówczas zbyt wielu szczegółów ani daty wypłaty świadczenia. Tak zwana “czternastka” została po raz pierwszy wypłacona seniorom w 2021 r. Miała być świadczeniem jednorazowym, ale wobec szalejącej inflacji rząd zdecydował się ponowić 14-tki.

14. emerytura w 2021 r.

W 2021 r. otrzymali ją seniorzy, którzy mieli prawo do emerytury, renty, renty socjalnej czy świadczenia przedemerytalnego. Pełną kwotę czternastki, czyli 1250,88 zł brutto, otrzymały osoby, których emerytura zasadnicza nie przekraczała 2900 zł brutto. Emeryci z wyższymi świadczeniami dostali 14. emeryturę pomniejszoną według zasady "złotówka za złotówkę".

Dodatek emerytalny był opodatkowany i oskładkowany na zasadach ogólnych, lecz nie były od niego odejmowane potrącenia i egzekucje komornicze. Wypłaty popłynęły ze świadczeniami za listopad.

Czternasta emerytura 2022 – dla kogo?

Czternastkę otrzymują świadczeniobiorcy uprawnieni do:

- emerytury (w tym pomostowej, okresowej kapitałowej i częściowej);
- renty z tytułu niezdolności do pracy (w tym dla inwalidów wojennych i wojskowych, wypadkowej);
- renty szkoleniowej;
- renty socjalnej,
- renty rodzinnej;
- rodzicielskiego świadczenia uzupełniającego (tzw. Emerytury MAMA 4+);
- świadczenia dla cywilnych niewidomych ofiar działań wojennych;
- nauczycielskiego świadczenia kompensacyjnego;
- świadczenia i zasiłku przedemerytalnego.

Czternastą emeryturę pobierają również emeryci i renciści służb mundurowych i wojskowych. Czternasta emerytura nie przysługuje sędziom oraz prokuratorom w stanie spoczynku, ponieważ formalnie nie mają oni statusu emeryta lub rencisty.

14. emerytura 2022 bez podatku dochodowego (PIT)

W 2022 r. emeryci i renciści decyzją Ministerstwa Finansów nie zapłacili podatku dochodowego (PIT) od trzynastej emerytury. Seniorzy nie zapłacili zaliczki na podatek dochodowy w 2022 r. ani nie zapłacą jej w rozliczeniu rocznym w 2023 r. (nie dotyczy to trzynastek np. za 2021 r.). MF i ZUS zgodnie podkreślały w przypadku 13. emerytury, że brak poboru podatku ma charakter jednorazowy i został wprowadzony na zasadzie wyjątku, a nie reguły.

W przypadku 14. emerytury w projekcie ustawy proponuje się analogiczne rozwiązanie, czyli zwolnienie 14-tek z podatku dochodowego w 2022 r. W praktyce będzie to oznaczać to, że od czternastki zostanie pobrana jedynie składka zdrowotna w wysokości 120,46 zł, dzięki czemu maksymalna wartość 14. emerytury na rękę wyniesie 1217,98 zł.

14. emerytura – warunki wypłaty w 2022 r.

Aby otrzymać czternastą emeryturę w 2022 r., należy spełnić dwa warunki:

- być czynnym emerytem lub rencistą (mieć prawo do jednego z wyżej wymienionych świadczeń) na dzień 31 lipca 2022 r.,
- nie przekroczyć ustalonego w danym roku progu dochodowego, w 2022 r. to kwota 4188,44 zł brutto.

Warunek posiadania prawa do jednego z ww. świadczeń będzie musiał być spełniony na dzień 31 lipca 2022 r., ponieważ świadczenia mają popłynąć do seniorów już z sierpniowymi wypłatami. W takim przypadku niestety osoby, które zostaną emerytami i rencistami po 31 lipca br., nie dostaną czternastki.

Nasze prawo do emerytury lub renty nie może być również zawieszone na dzień 31 lipca br. z powodu zbyt wysokich zarobków. Ten warunek dotyczy pracujących seniorów, którzy nie osiągnęli powszechnego wieku emerytalnego (odpowiednio 60 lat dla kobiet oraz 65 lat dla mężczyzn).

14. emerytura – dla kogo? Próg dochodowy 2022 r

Aby otrzymać czternastkę w pełnej wysokości, czyli 1217,98 zł na rękę, nasza emerytura lub renta nie może przekroczyć progu dochodowego. W 2021 r. wynosił



on 2900 zł brutto. Wygląda na to, że w 2022 r. próg dochodowych zostanie na tym samym poziomie. Nie potwierdziły się informacje o podniesieniu go do kwoty 3000 zł brutto.

Czternastki (pełne lub pomniejszone według zasady "złotówka za złotówkę") otrzymają wszyscy seniorzy, których emerytura lub renta nie przekracza 4188,44 zł brutto.

Emeryci z emeryturami powyżej 4188,44 zł brutto nie otrzymają czternastej emerytury.

Czternasta emerytura – zasada złotówka za złotówkę 2022

Jeżeli nasza zasadnicza emerytura w 2022 r. jest wyższa niż 2900 zł brutto, nadal otrzymamy 14. emeryturę, ale w pomniejszonej wysokości – zgodnie z zasadą "złotówka za złotówkę". Przykład: Jeśli nasza emerytura wynosi 3000 zł brutto, to przekraczamy próg dochodowy o 100 zł, co skutkuje tym, że 14. będzie mniejsza również o 100 złotych (złotówka za złotówkę).

Ile wyniesie twoja 14. emerytura w 2022?

Wysokość 14. emerytury jest w praktyce zróżnicowana i zależy od wysokości emerytury zasadniczej. Maksymalna wysokość 14-tki równa jest wysokości najniższej emerytury obowiązującej od 1 marca, czyli po waloryzacji. W 2022 r. wynosi ona 1217,98 zł netto („na rękę”), czyli 1338,44 zł brutto.

Minimalna kwota 14-tki wyniesie 50 zł. Jeżeli naliczona kwota czternastki okaże się niższa niż 50 zł, świadczenie nie zostanie przyznane.

Kiedy wypłacana jest 14. emerytura?

14-tka wypłacana jest z emeryturami i rentami w standardowym terminie płatności naszej emerytury lub renty (tj. 1, 5, 6, 10, 15, 20 i 25 dzień miesiąca). W 2022 r. Wypłatę 14-tki zaplanowano na sierpień 2022 r. Dokładna data została wskazana w złożonym projekcie ustawy.

Czternasta emerytura w 2021 wypłacana była z listopadowymi świadczeniami.

14. emerytura w 2023 r.?

14. emerytura wypłacona seniorom w 2021 r. miała być świadczeniem jednorazowym, ale rząd zdecydował się ponowić dodatek w 2022 r. Co ciekawe, w planach wydatków budżetowych na 2023 r. czternastka nie została uwzględniona, co oznacza, że rząd nie zamierza jej wypłacać za rok. Pamiętajmy jednak, że sytuacja była podobna w tym roku. Jak będzie? Wiele zależy od sytuacji gospodarczej i poziomu inflacji.

14. emerytura 2022 - wniosek czy z urzędu?

Aby otrzymać 14 emeryturę, nie trzeba składać wniosku ani o wypłatę, ani o naliczenie kwoty czternastki. ZUS przelewa środki automatycznie wszystkim uprawnionym seniorom w należnej im wysokości.

Więcej niż jeden uprawniony – ile czternastek się należy?

Bez względu na liczbę osób uprawnionych do świadczenia głównego np. renty rodzinnej, przysługuje tylko jedna czternastka. W takim przypadku dodatkowa emerytura jest dzielona i wypłacana w równych częściach wszystkim uprawnionym.

Czy czternasta emerytura wlicza się do dochodu?

Założeniem leżącym u podstaw dodatkowych świadczeń (trzynastej i czternastej emerytury) jest poprawa sytuacji finansowej szczególnie najbiedniejszych emerytów i rencistów. Z tego powodu czternasta emerytura nie wlicza się do dochodu.

Jej otrzymanie nie pozbawia więc seniora prawa do dodatków i zasiłków (np. dodatku mieszkaniowego czy dodatku osłonowego), gdzie istotnym kryterium jest wysokość uzyskanego dochodu.

Czy komornik zajmie 14. emeryturę?

Czternaste emerytury nie podlegają zajęciom komorniczym nawet w sytuacji, gdy 14. emerytura wpływa na konto bankowe. Dodatkowo świadczenie jest opisane w taki sposób, aby zarówno bank, jak i komornik widzieli, że to uznanie na rachunku nie może zostać zajęte na poczet długów.

Czternastka a opłata za pobyt w ZOL'u, ZPO, ZRL

Kwoty czternastki (oraz trzynastki) nie wlicza się do dochodu określonego w ustawie o pomocy społecznej, dlatego wysokość dodatkowej emerytury nie wpływa na wysokość miesięcznej opłaty za pobyt pacjenta w zakładzie opiekuńczo-leczniczym (ZOL), pielęgnacyjno-opiekuńczym (ZPO) lub w zakładzie rehabilitacji leczniczej (ZRL).

Dodatek do emerytury w postaci trzynastej i czternastej emerytury nie może stanowić pretekstu do podwyższania opłat za świadczenia opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych.

Źródła: PAP; Zakład Ubezpieczeń Społecznych; Ministerstwo Finansów

14. emerytura 2022. Tabela netto i brutto

14.-tka brutto 2022 r.	14.-tka netto 2022 r.	Zasadnicza emerytura brutto w 2022 r.
1 338,44 zł	**1 217,87 zł**	2900 zł brutto lub niższa
1 238,44 zł	**1 126,88 zł**	3 000,00 zł
1 138,44 zł	**1 035,89 zł**	3 100,00 zł
1 038,44 zł	**944,90 zł**	3 200,00 zł
938,44 zł	**853,90 zł**	3 300,00 zł
838,44 zł	**762,91 zł**	3 400,00 zł
738,44 zł	**671,92 zł**	3 500,00 zł
638,44 zł	**580,93 zł**	3 600,00 zł
538,44 zł	**489,94 zł**	3 700,00 zł
438,44 zł	**398,94 zł**	3 800,00 zł
338,44 zł	**307,95 zł**	3 900,00 zł
238,44 zł	**216,96 zł**	4 000,00 zł
138,44 zł	**125,97 zł**	4 100,00 zł
50,44 zł	**45,90 zł**	4 188,44 zł
Emerytura zasadnicza wyższa niż 4188, 44 zł brutto - brak 14. emerytury		

Wyliczenia mają wyłącznie charakter poglądowy, ostateczne kwoty nalicza Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

REKLAMA

30 lat tradycji
TOUROPERATOR ARION Senior

RENOMOWANE BIURO PODRÓŻY

WYCIECZKI 2022 - BEZ NOCNYCH PRZEJAZDÓW!

tel. 12 632 01 50, kom. 781 892 523, pon - pt 09:30 - 16:30 www.arionsenior.pl email: arion@arion.pl

Kraków, ul. Karmelicka 32 Klientom spoza Krakowa oferujemy noclegi w hotelu w Krakowie - przed i po wycieczce

WYCIECZKI na rok 2023!!! W sprzedaży!
FRANCJA - PROWANSJA!
HOLANDIA - TULIPANY!
Rezerwuj już dziś!
Teraz TANIEJ niż za rok!
www.arionsenior.pl

EXPRES LODOWCOWY W SZWAJCARII
GLACIER EXPRESS / wycieczka 6 dni
HIT
Zwiedzanie: DAVOS - ST MORITZ - LUCERNA - VADUZ - LIECHTENSTEIN
15.08 - 20.08.2022; 11.09 - 16.09.2022
Cena: 2.760 zł + 1070 zł bilet z obiadem na pociąg Glacier Express + 350 zł dwie kolejki na górę Pilatus.
W cenie: przejazd, 5 noclegów, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie. Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice

HIT **POCIĄGIEM BERNINA EXPRESS PRZEZ ALPY** / 5 dni
AUSTRIA - SZWAJCARIA - WŁOCHY
Zwiedzanie: CZESKI KRUMOV - SALZBURG - CHUR - TIRANO WERONA - SIRMIONE - ZELL am SEE. Terminy:
21.06-25.06.2022 ; 30.08-03.09.2022
19.07-23.07.2022 ; 06.09-10.09.2022
09.08-13.08.2022 ; 13.09 -17.09.2022
Cena: 1.870 zł + 430 zł bilet na pociąg Bernina Express
W cenie: przejazd, 4 noclegi, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpiecz. Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice

WŁOCHY / TOSKANIA - LIGURIA / wycieczka 8 dni
Zwiedzanie: CORTONA – SIENA - SAN GIMIGNANO REGION CHIANTI- FLORENCJA - LUKKA - PIZA - CINQUE TERRE - PORTOFINO
Cena: 2.450 zł Termin: 02.10 - 09.10.2022
W cenie: przejazd, 7 noclegów, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie. Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice

CHORWACJA - PÓŁWYSEP ISTRIA / wycieczka 10 dni
Wypoczynek w RESORCIE BELVEDERE** przy plaży**
Cena od: 2.280 zł Termin: 24.09 - 03.10.2022
W cenie: przejazd, 9 noclegów, pokoje z klimatyzacją: 1 os, 2 os, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Bielsko-Biała

HIT **CZARNOGÓRA - BUDVA** / wycieczka 10 dni
Wypoczynek w HOTELU POSEJDON**
Zwiedzanie: KANION RZEKI TARY - STARY BAR - BUDVA KOTOR - BOKA KOTORSKA - MONASTYR OSTROG PODGORICA - JEZIORO SZKODERSKIE
2.499 zł Termin: 19.09 - 28.09.2022
W cenie: przejazd, 9 noclegów, pokoje z klimatyzacją: 1 os, 2 os, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Bielsko-Biała

NIEMCY / BAWARIA - Zamki Ludwika II / wycieczka 7 dni
Zwiedzanie: PASAWA - BURGHAUSEN - RATYZBONA - FUSEN - NORYMBERGA - ROTHENBURG ob. der TAUBER - NEUSCHWAINSTEIN - LINDERHOF OBERAMMERGAU - WIES - GARMISCH PARTENKIRCHEN - MONACHIUM - HERRENCHIEMSEE
Cena: 2.570 zł Termin: 22.08 - 28.08.2022
W cenie: przejazd, 6 noclegów, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpiecz. Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice

SZWAJCARIA + przejazd pociągiem Bernina Express / 8 dni
Zwiedzanie: CZESKI KRUMLOV - SALZBURG - CHUR - TIRANO Jezioro GENEWSKIE (Chateau de Chillon, Vevey, Montreaux, Evian, Geneva) - ZURYCH - WODOSPAD RHEIFALL - STEIN n/RENEM - MAINAU (Wyspa Kwiatów i Motylarnia na Jezioro Bodeńskim) DOLINA WACHAU - MELK - Pałac LEDNICE
Termin: 25.07 - 01.08.2022
Cena: 2.990 zł + 430 zł bilet na pociąg Bernina Express
W cenie: przejazd, 7 noclegów, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie. Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice

WĘGRY z wizytą w RUMUNII / wycieczka 7 dni z Krakowa
Zwiedzanie: TOKAJ - ORADEA - EGER BUDAPESZT - BALATON (TIHANY + SIOFOK) SZENTENDRE- ESZTERGOM
Cena: 1.695 zł Termin: 19.09 - 25.09.2022
W cenie: przejazd, 6 noclegów, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpiecz.

MAGICZNA GRUZJA / wycieczka 8 dni
Zwiedzanie: KUTAISI - MTSCHETA - TBILISI - BODBE - SIGHNAGHI - ANANURI - KAZBEGI - GUDAURI - UPLITSIKHE - TSAKALTUBO Jaskinia Prometeusza - BATUMI - ogród botaniczny
14.06 - 21.06.2022 / 27.09 - 04.10.2022
Cena: 2.590 zł + około 990 zł - 1390 zł bilet lotniczy KRK/KTW
W cenie: transfery na lotnisko, 7 noclegów, 2 posiłki bufet, przejazd autokarem po terenie Gruzji, bilety wstępu, taneczny Wieczór Gruziński z folklorem, polski przewodnik, degustacja win, warsztaty kulinarne, ubezpieczenie.

OGRODY KWIATOWE W HOLANDII / wycieczka 5 dni
Zwiedzanie: ZAANSE SCHANS - OGRODY KWIATOWE KEUKENHOFF HAGA - FLORAHOLLAND - SCHEVENINGEN - MADURODAM ROTTERDAM - AMSTERDAM
Cena: 2.360 zł Termin: 24.04 - 28.04.2023!!!
W cenie: przejazd, 4 noclegi z HB, opieka pilota, ubezpiecz.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Wrocław, Legnica.

WYCIECZKA DO WIEDNIA
KONCERT FILHARMONIKÓW WIEDEŃSKICH / 3 dni
HIT
Zwiedzanie: Wiednia z przewodnikiem - KAHLENBERG AUSTERLITZ - HUNDERTWASSERHAUS - PAŁAC LEDNICE
Termin: 16.06 - 18.06.2022
koncert w czwartek 16.06. o godz. 20:00
Cena: 830 zł W cenie wycieszki: przejazd, 2 noclegi, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice

WCZASY NAD MORZEM Z DOJAZDEM AUTOKAREM
ŁEBA Dom Wczasowy, do plaży 200 m pierwsza linia brzegowa!
12.06 - 25.06.2022, 14 dni/13 nocy **cena od 2490 zł** w pok 2 os
15.08 - 28.08.2022, 14 dni/13 nocy **cena od 2780 zł** w pok 2 os
29.08 - 09.09.2022, 12 dni/11 nocy **cena od 2460 zł** w pok 2 os
W cenie: przejazd, wyżywienie 3 x dziennie (w tym 2 x bufet) wycieczka do Ustki, ognisko integracyjne, ubezpieczenie.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Częstochowa, Łódź.

UZDROWISKO KURORT CIECHOCINEK / turnusy 15 dni
WCZASY LECZNICZE / SANATORIUM z krytym basenem
Cena od: 2.590 zł Termin: 21.08 - 04.09. / 18.09 - 02.10.2022
W cenie: przejazd autokarem 14 noclegów, pokoje: 1 os, 2 os z łazienkami, 3 posiłki, 3 zabiegi dziennie, opieka lekarska, ubezpieczenie.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Częstochowa, Łódź

MINI TOUR de FRANCE / wycieczka 10 dni
Zwiedzanie: PARYŻ, WERSAL, ORLEAN, ZAMKI NAD LOARĄ, BURGUNDIA, ALZACJA, STRASBURG
Cena: 3.360 zł Termin: 05.10 - 14.10.2022
W cenie: przejazd, 9 noclegów, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Wrocław, Legnica

FRANCJA - SMAKI PROWANSJI / wycieczka 7 dni
Zwiedzanie: NICEA - MANTONA - CANNES - KANION VERDUN MOUSTIERES SAINT MARIE - MARSYLIA - ARLES AVINION PARK NARODOWY CALANQUES - MEDIOLAN
Cena: 2.640 zł Termin: 25.06 - 01.07.2023!!!
W cenie: przejazd, 6 noclegów, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice

ROZKŁADAMY CENY NA NIEOPROCENTOWANE RATY. Zapraszamy do rezerwacji, również przez stronę www.arionsenior.pl

Kameralnie niekoniecznie funeralnie

“Literacki Kabaret HALLO”

Rozmawiał Andrzej Wiśniewski

Tytuł dla czytelników może być zastanawiający. Uspokajam, artykuł będzie sympatyczny i może też nieco nostalgiczny. Jego bohaterkami są dwie dojrzałe damy. Pierwsza mieszka w Wilkanowie koło Zielonej Góry. To znakomita autorka tekstów kabaretowych, poetka, kompozytorka muzyki do spektakli kabaretowych. Mowa o Halinie Bohut-Stąpel. Drugą damą i wokalistką, która wykonuje większości piosenek kabaretowych autorstwa Haliny jest świebodzinianka Aleksandra Matusiak-Kujawska. Pamiętacie? Na co dzień wokalistka słynnego lubuskiego kwartetu wokalnego “Lepiej późno niż wcale”.

Przyczynkiem do powstania tego artykułu była najnowsza płyta wspomnianego, nieco szalonego i ekscentrycznego, duetu, noszącą właśnie tytuł “Kameralnie funeralnie”. Na krążku znalazło się dwanaście piosenek kabaretowych z tekstami i muzyką Haliny Bohuty-Stąpel. Pomysły Halusi zaaranżował i zinstrumentował muzyk Piotr Spychała. Artystki śpiewają te piosenki z kabaretowym zacięciem i wdziękiem, przy czym aż sześć spośród nich śpiewa solo wokalistka Ola Matusiak-Kujawska, Halinka wykonuje trzy, a kolejne trzy śpiewają w duecie.

A oto co mówią owe dojrzałe damy na temat wydanego krążka.

Halina Bohuta-Stąpel – Moje zainteresowania kabaretowe ciągną się za mną od wielu lat. Tą formą twórczości literackiej zafascynowałam się już w dzieciństwie. Jako małoletnia kuracjuszka sanatorium dla dzieci w Ciechocinku obejrzałam pierwszy w moim życiu spektaklu kabaretowego. Zerkając ukradkiem na ekran spod stołu, zobaczyłam jeden z pierwszych odcinków telewizyjnego Kabaretu Starszych Panów. Byłam oszołomiona. Do koleżanki, która namówiła mnie na ten nielegalny wypad do sanatoryjnej świetlicy, wyszeptałam w zachwycie: „To było dużo lepsze niż „Gąska Balbinka”... I wcale nie żałowałam, że postawiono nas obie za to w kącie.



Fot. “Literacki Kabaret HALLO” w komplecie, od lewej: Halina Bohuta-Stąpel, Włodzimierz Edelman, Aleksandra Matusiak-Kujawska.

W szkole średniej, a potem na uczelni – ukończyłam Politechnikę Wrocławską na wydziale elektrycznym – w kabaretach, które współtworzyłam, lub w których występowałam gościnnie, starałam się przemycać znakomite wzory podpatrzone u tych dwóch magów słowa i dźwięku. W mojej twórczości kabaretowej wciąż pobrzmiewa nuta Kabaretu Starszych Panów – cenię pewne niedopowiedzenia, a widza czy słuchacza traktu-

REKLAMA



ję z ogromnym szacunkiem, nie wątpiąc w jego domyślność i intelekt. Fascynuje mnie gra słów, intelektualna zabawa słowem. A że lubię sobie pomarzyć.. więc na przykład jedna z bohaterek mojej piosenki planuje startować w rankingu na nową odtwórczynię dziewczyny Bonda, choć reprezentuje kategorię wiekową 60+. Inna, choć ma za sobą długi staż małżeński, to wciąż, niczym mała dziewczynka, śni o milutkim misiu, który powinien być pluszowy (ale tylko do połowy). Zaś dojrzała Dulcynea z sukcesem uwodzi nie don Kichota, lecz młodziutkiego don Romea...

Ale treścią moich piosenek bywa także życie codzienne. Ot, choćby piosenka pod jakże zrozumiałym tytułem: "Lumpeksiara". No bo któraż z nas, kobitki, nie lubi buszować po tych czarodziejskich sklepikach, gdzie dosłownie za grosik można wyszperać takie cudeńko, że koleżankom dech zaprze w piersiach?!! Stąd też zawarta jest w poincie tej piosenki prośba do samego świętego Piotra, aby i tam, w zaświatach, dla „lumpeksiary" znalazła się para skrzydełek anielskich, ale też takich z odzysku...

Obie z Aleksandrą funkcjonują jako "Literacki Kabaret HALLO", działając przy zielonogórskim Stowarzyszeniu Aktorów Niezależnych. Towarzyszy im w spektaklach kolega, również artysta kabaretowy i autor znakomitych tekstów – **Włodek Edelman**, który dołączył do kabaretu w 2019 r.

Znakomitym wsparciem dla Halusi, bo tak nazywa autorkę tekstów jej przyjaciółka, jest wokalistka, a zarazem moja rozmówczyni – **Aleksandra Matusiak-Kujawska**.

Halusię poznałam dzięki jednemu z konkursów poetyckich w Zielonej Górze, podczas którego moja córka prezentowała przed jurorami jej wiersz. Właśnie wtedy Halinka otrzymała jedną z nagród, a parę miesięcy później, po wieczorku autorskim Halinki, moja córka, która także i tam prezentowała jej poezję, poznała nas ze sobą i tak już zostało.

Współpracujemy od kilkunastu lat. Wcześniej tworzyłyśmy „Literacki Kabaret Dojrzałych Dam", a teraz wraz z naszym kolegą Włodkiem Edelmanem tworzymy "Literacki Kabaret HALLO". Często zadawane jest mi pytanie, czy tylko śpiewam w tym kabarecie? Otóż odpowiem, że nie tylko. Mam wpływ na treści piosenek, często podsuwam Halince pomysły na kolejną piosenkę czy skecz. Moje działania w kabarecie to odtwórczość na pograniczu twórczości – tak to postrzegam.

W swojej karierze sięgałam po bardzo różnorodny repertuar. Jednak zawsze lubiłam piosenkę charakterystyczną, w której świetnie się czuję i dlatego nie mam problemów z przyswajaniem i interpretacją sceniczną tekstów kabaretowych. W zespole "Lepiej późno niż wcale" wykonuję muzykę jazzującą, swingową, co nie przeszkadza w kabarecie.

Może tytuł naszej płyty brzmi nieco zaskakująco, ale wiąże się z treściami piosenek, w których trup ściele się gęsto. Zatem jest kameralnie, funeralnie, nastrojowo i refleksyjnie, ale z przymrużeniem oka. Bo tacy właśnie nieco przekorni jesteśmy i w takich klimatach chcemy nadal tworzyć. Parę nowych pomysłów mamy już w zanadrzu.

Newsletter Gazety Senior

Zapisz się do Newslettera Gazety Senior, a otrzymasz na swój adres e-mailowy zbiór najciekawszych artykułów publikowanych w serwisie GazetaSenior.pl. Bądź dobrze poinformowany. Usługa jest bezpłatna.



Zapisz się

Kliknij

https://www.gazetasenior.pl/newsletter-gazeta-senior

REKLAMA

BRG BioResearch Group

CHORUJESZ NA CUKRZYCĘ TYPU II,
TO BADANIE JEST DLA CIEBIE!
NIE CZEKAJ, WEŹ UDZIAŁ W BADANIU KLINICZNYM!



Kto może wziąć udział w badaniu:

- osoby w wieku 18-75 lat
- ze zdiagnozowaną cukrzycą typu II
- wskaźnik BMI mieści się w zakresie 18,5-40 kg/m²
- osoby chorujące nie dłużej niż 10 lat

Zapewniamy:

- Nowoczesne urządzenie do pomiaru glukozy
- Profesjonalną opiekę Lekarzy Specjalistów
- Bezpłatną diagnostykę w tym badanie Dna Oka oraz Echo Serca
- Rekompensatę za utracony czas oraz zwrot kosztów dojazdu

Jak wziąć udział w badaniu?

Rejestrując się na stronie Udział w badaniu.pl

Telefonicznie 800 919 545 lub 602 134 865

REKLAMA

ORTON FLEX 6 suplement diety



Plaster miodu

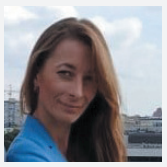
Czyli sztuka smakowania chwil…

NA 2 GŁOSY … A CZASAMI 3. Cykl

Realizacja: Bogna Bartosz, Linda Matus, Ilona Zakowicz



Dr Bogna Bartosz zajmuje się zawodowo psychologią. Stara się odkryć czynniki decydujące o wysokiej jakości życia osób w różnym wieku, w tym 60+. Autorka, współautorka dziesiątek artykułów oraz sześciu książek.



Ilona Zakowicz gerontolożka i kulturoznawczyni. Pracuje z osobami starszymi i na ich rzecz. Autorka, współautorka dziesiątek publikacji naukowych, członkini krajowych i międzynarodowych zespołów projektowych oraz badawczych.



Linda Matus: redaktor naczelna „Gazety Senior”

Z czym kojarzy się nam celebrowanie życia? Z wyjątkowymi momentami, które sprawiają, że w naszej codzienności pojawia się więcej barw i pozytywnych myśli? Czy raczej sztuką smakowania chwil, tych ulotnych, zwyczajnych, często niedostrzeganych w pośpiechu? W czerwcowym numerze „Gazety Senior” zastanowimy się nad tym, czym jest “celebrowanie codzienności”, a także jak je praktykować. W końcu okruchy szczęścia odnaleźć możemy w każdym dniu – w miłym geście, dobrym słowie, serdecznym uśmiechu…

Linda: Czerwiec jest pierwszym letnim miesiącem w roku. To czas pełen słońca, pięknych kolorów i zapachów. Miesiąc wręcz idealny do refleksji nad “smakowaniem życia” – pytanie tylko, jak doceniać to, co się nam przydarza, jak praktykować sztukę „smakowania” chwil?

Bogna: ***Slow life, hogge, eudajmonia*** – jednym słowem sztuka życia zajmuje ludzi od zarania dziejów. Pytanie – jak odnaleźć szczęście w rutynie codzienności nurtuje chyba każdego z nas. Jedni powiedzą, że warunkiem szczęśliwego życia jest przyjmowanie z pokorą tego, co przynosi dzień i nie oczekiwanie zbyt wiele. Inni, że wręcz odwrotnie, to poszukiwanie wyjątkowości w prozie zwykłych dni. Tyle odpowiedzi ilu mędrców. Co o tym myślicie?



Ilona: Podobno Albert Einstein powiedział kiedyś, że: **„są tylko dwa sposoby przejścia przez życie. Jeden, jakby nic nie było cudem, i drugi, jakby wszystko nim było”**. I chyba coś w tym jest, w dużej mierze to my decydujemy o tym, jak wygląda nasze życie. Oczywiście nie mamy wpływu na znaczącą część zdarzeń, które się nam przytrafiają, wiele jednak zależy od nas – naszych postaw, myśli, przekonań. Tego, jak przyjmujemy i reagujemy na spotykające nas okoliczności, zwłaszcza te trudne i bolesne.

Linda: Umiejętność celebrowania życia, dostrzegania w codzienności drobnych momentów szczęścia jednym przychodzi z łatwością, innym sprawia trudność. Każdy z nas ma bowiem odmienne doświadczenia i styl życia, z czym innym się mierzymy, mamy różne zasoby. Dlatego uważam, że każdy z nas powinien znaleźć swój własny sposób na “rozsmakowanie się” w codzienności, nie ma uniwersalnej recepty na szczęśliwe życie.

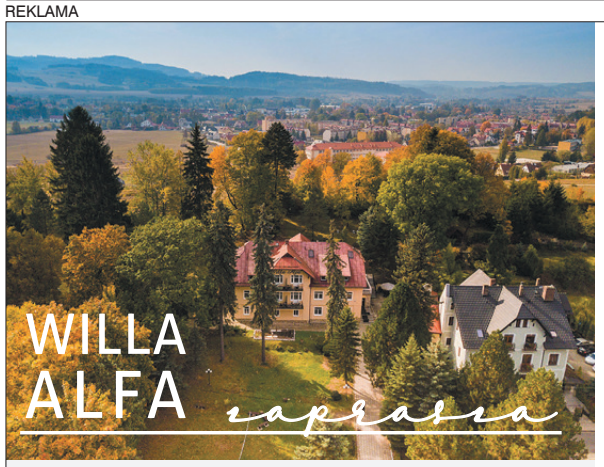
Bogna: Co zatem może być w naszej codzienności tym wywołanym we wstępie “plastrem miodu” na rutynę i jednostajność? Jak sądzicie? Ja chętnie wykorzystam metaforę plastra miodu w docenianiu codzienności, jest bardzo nośna. Tak by zwykły wtorek był choć trochę nie/zwykłym wtorkiem. Co zatem zrobić? Proponuję codzienny „psychiczny plaster miodu” – niech będzie nim dbanie o siebie, bez oceniania, bez krytyki. Możesz dbać o rodzinę, o przyjaciół, ale przede wszystkim dbać codziennie o siebie. Jeden z autorów Frederic Saldman kardiolog i dietetyk autor książek „Twoje zdrowie w Twoich rękach” oraz „Recepta na dobre zdrowie” zaleca, by **przed snem pomyśleć o 3 dobrych rzeczach, które nam się przytrafiły w ciągu dnia**. Uważa także, że można je dostrzec nawet wtedy, gdy mamy gorszy dzień. A ponieważ można się tego nauczyć, być może warto spróbować?

Ilona: Oczywiście, że warto! A jeśli propozycja ta przypadła Państwu do gustu, zachęcam do praktykowania radości na co dzień z wykorzystaniem na przykład tzw. “słoika szczęścia i obfitości”. Do jego wykonania wystarczy słoik (ale także butelka lub pudełeczko), karki papieru i długopis. Jak zacząć? Pod koniec każdego dnia, także tego trudnego i rozczarowującego, zapisz na karteczce jakąś szczęśliwą chwilę, następnie wrzucić ją do słoika. I tak przez kolejne dni i miesiące, aż do ostatniego dnia roku, gdy otworzysz słoik i przypominasz sobie wszystkie dobre chwile.

Linda: Do tej codziennej rutyny dodałabym także uważność, wdzięczność i docenianie sukcesów, zarówno tych małych, jak i dużych. Także umiejętność zatrzymania się i wsłuchiwania w siebie, w swoje potrzeby, dostrzeganie wartości życia wydaje mi się dzisiaj niezwykle ważna.

Bogna: W pełni się zgadzam, wskazuje na to także tzn. „cebulowa teorii szczęścia” polskiego psychologa Janusza Czapińskiego. Metafora warstw cebuli pokazuje wg. psychologa warstwy naszego codziennego szczęścia. Pierwsza z warstw to wola życia, najbardziej podstawowy i wrodzony element dobrostanu, w który wyposażyła nas natura. Ufam, że każdy z nas, pomimo trudów życia, posiada ten czasami głęboko

REKLAMA



Willa Alfa to kameralny obiekt w sercu Kudowy-Zdroju i sąsiedztwie Parku Zdrojowego. Spełnia oczekiwania amatorów rozrywek, jak i miłośników aktywności poszukujących idealnej bazy wypadowej.

Do dyspozycji gości: Pokoje 1-, 2-, 3- i 4-osobowe z łazienkami (suszarka, ręczniki). Na wyposażeniu każdego pokoju: lodówka, czajnik, szklanki, TV, dostęp do bezprzewodowego Internetu Wi-Fi.

Boże Ciało 15-19.06
ZE ŚNIADANIEM
- pokój de-lux 560 zł/os. ~~zamiast 799 zł~~

PAKIET FULL
ŚNIADANIE + OBIADOKOLACJA + WYCIECZKA DO SKALNEGO MIASTA LUB JASKINIA Niedźwiedzia W KLETNIE
- pokój de-lux 779 zł/os. ~~zamiast 1029 zł~~

Wczasy 8 dni/7 nocy PROMOCJA!!!
09-16.07 LUB 16-23.07
- pokój standard 949 zł/os. ~~zamiast 1399 zł~~
- pokój de-lux 1049 zł/os. ~~zamiast 1499 zł~~

02-09.09 LUB 26.09-3.10
- pokój standard 899 zł/os. ~~zamiast 1399 zł~~
- pokój de-lux 999 zł/os. ~~zamiast 1499 zł~~

Wczasy 11 dni/10 nocy
02-12.08
1299 zł ~~zamiast 1600 zł~~

Długi Weekend Sierpniowy 12-16.08
ZE ŚNIADANIEM
- pokój standard 460 zł/os. ~~zamiast 699 zł~~
- pokój de-lux 560 zł/os. ~~zamiast 799 zł~~

PAKIET FULL
ŚNIADANIE + OBIADOKOLACJA + WYCIECZKA DO SKALNEGO MIASTA LUB JASKINIA Niedźwiedzia W KLETNIE
- pokój standard 679 zł/os. ~~zamiast 929 zł~~
- pokój de-lux 779 zł/os. ~~zamiast 1029 zł~~



WILLA ALFA Kudowa Zdrój
e-mail: recepcja@alfakudowa.pl
ul. Słoneczna 12A, 57-350 Kudowa-Zdrój
tel. +48 510 150 966

ukryty „rdzeń”. Warstwa druga to emocjonalne zadowolenie z życia, na które możemy mieć wpływ, znajdując w prozie codzienności choć jedną chwilę przynoszącą zadowolenie i radość. Warstwa trzecia natomiast to zadowolenie z różnych obszarów naszego życia np. z relacji z innymi ludźmi, ale też dochodów. Bywa, że ta ostatnia warstwa nie zawsze jest od nas zależna, ale ta druga pozwala afirmować dni i chwile pozornie tylko zwykłe, bo dzięki naszemu nastawieniu mogą okazać się niezwykłe.

Linda: Podsumowując, możemy powiedzieć, że wszystkie wskazówki dotyczące szczęśliwego życia powinniśmy dostosować do swoich potrzeb i cieszyć się codziennością. Zauważać to, co mamy, wyrażać swoją wdzięczność, świętować zarówno małe osiągnięcia, jak i wielkie sukcesy…

Ilona: A także troszczyć się o siebie i bliskich, stwarzać okazję do wypoczynku, dawać sobie czas na refleksję. Podróżować, spacerować, a czasem iść na randkę z samą sobą – by spojrzeć na siebie na nowo, z ciekawością. Możemy także pisać dziennik i w ten sposób przyglądać się swoim uczuciom, dawać sobie czas i uważność, wsłuchiwać się w siebie – cieszyć się chwilą obecną.

Bogna: Codzienne dobre życie, to życie dobrymi nastrojami, emocjami, relacjami, pasjami, planami podróży. Nie chodzi w nim o dobra materialne, bo przecież znamy ludzi, którzy są w świetnej sytuacji finansowej, a nie są zadowoleni ze swojego życia. Są też i tacy, którzy dóbr materialnych nie posiadają, a emanują szczęściem. Jest wiele rodzajów dobrego życia i pomysłów celebrowania codzienności, które są korzystne dla jednych, a dla innych niekoniecznie. Pamiętajmy, że każdy z nas musi dla własnego dobra odkryć swój codzienny dobrostan, bo on daje nam energię i zadowolenie, ma dobroczynny wpływ na układ immunologiczny, sprzyja rekonwalescencji po operacjach i w ciężkich chorobach. Jest w nim coś na kształt perpetuum mobile – jak podkreśla Elżbieta Dudzińska promująca idee medycyny integralnej – w ten sposób wzmacniamy siebie, swoje ciało i psychikę – nie od święta, ale na co dzień. Dlatego warto dostrzegać w życiu to, co dobre i smakować je, jak plaster miodu…

Czego Państwu i sobie życzymy
Bogna, Ilona i Linda

ENDO-PROTEZA

Żyj bez bólu

Liczy się czas i doświadczeni specjaliści. Postępu choroby zwyrodnieniowej nie można zatrzymać, ani cofnąć. Przy znacznie zaawansowanym zwyrodnieniu stawu biodrowego i kolanowego jedynym skutecznym sposobem na przywrócenie jego sprawności jest endoproteza, czyli implant (sztuczny staw) wszczepiany w miejsce zużytego. Współczesna medycyna oferuje nowoczesne implanty, a Pacjenci po operacji przebywają zaledwie kilka dni na oddziale szpitalnym, gdzie wdrażana jest szybko rehabilitacja. Dr n. med. Jacek Magnuszewski – Ordynator Ortopedii Medical Magnus Clinic, jednego z wiodących ośrodków endoprotezoplastyki: „W naszym szpitalu pracują specjalistyczne, dedykowane zespoły lekarzy wykonujących zabiegi endoprotezoplastyki bioder i kolan, terminy zabiegów na NFZ są bardzo krótkie, zaledwie kilkutygodniowe, a Pacjenci są leczeni w najnowocześniejszych warunkach. Kompleksowa opieka w Medical Magnus i doświadczenie w endoprotezach stawów przyciąga do nas Pacjentów z całej Polski.”

REKLAMA



Zabiegi na NFZ

ENDOPROTEZA STAWU KOLANOWEGO
ENDOPROTEZA STAWU BIODROWEGO

dla Pacjentów z całej Polski





WOLNE TERMINY - ZABIEG ZA MIESIĄC
Zgłoś się

Umawianie wizyt:

Osobiście:
Szpital Medical Magnus
Łódź, ul. Kopernika 38

Telefonicznie:
505 056 736
505 056 738
42 253 19 29

E-mailowo:
oddzial@mmcenter.pl

medical magnus clinic

www.endoprotezy-mmcenter.pl

REKLAMA



REKLAMA

CHANCA PIEDRA

niszczyciel kamieni-liofilizowany napar

Jedyny na rynku liofilizowany napar przygotowywany według tradycyjnej receptury medycyny peruwiańskiej

Komu polecany jest ten suplement:
Osoby borykające się z problemem kamicy nerkowej i woreczka żółciowego oraz te które chcą zapobiec tworzeniu się nowych złogów, osoby z podwyższonym ciśnieniem i cholesterolem, chorzy na cukrzycę, cierpiący z powodu problemów z wątrobą, borykający się z dolegliwościami trawiennymi, bólami brzucha i kolkami jak również kobiety mające bolesne miesiączki. Chorzy na dnę moczanową

E·L·E·N·A® LIOFILIZATY



KOLAGENUM® Franciszka

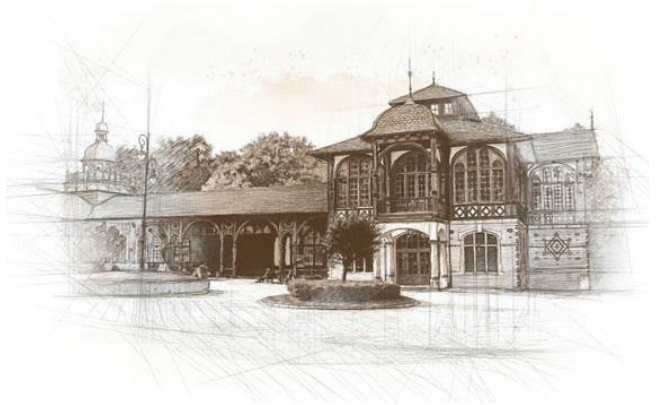
www.elena.pl

tel. 62 76 022 22

sklep internetowy: kolagenum.com

REKLAMA

UNIKATOWE WODY
UZDROWISKA SZCZAWNO-ZDRÓJ



Zapraszamy do spędzenia romantycznych weekendów w Apartamencie Księżnej Daisy Hochberg von Pless ... w Książęcym Uzdrowisku w Szczawnie-Zdroju.

Jedną z wielu atrakcji jakie na Państwa czekają jest Hala Spacerowa z Pijalnią Wód Mineralnych w Szczawnie-Zdroju. To unikalny kompleks XIX-wiecznej architektury. Obecna Hala w stylu klasycystycznym została ukończona w **1896 r.**

Kurację pitną, w zależności od schorzeń, przeprowadza się wodami: Mieszko, Marta, Dąbrówka i Młynarz. Ujęcia wód znajdują się w podziemiach obiektów Uzdrowiska. Do największych walorów miasta należą wody lecznicze - szczawy wodorowęglanowo-sodowo-wapniowo-magnezowe.

Najstarszym źródłem odkrytym w Szczawnie-Zdroju jest źródło „Mieszko", którego istnienie potwierdzone było już w XV wieku. Mieszko to woda lecznicza naturalnie nasycona dwutlenkiem węgla (0,36% szczawa wodorowęglanowo-sodowa). Jej źródło zostało po raz pierwszy zbadane w 1597 roku przez Caspara Schwenkfelda z Jeleniej Góry, który dokonał wówczas analizy i oceny śląskich wód mineralnych, w tym także szczawieńskich.

Zapraszamy do Uzdrowiska Szczawno-Zdrój, miasteczka pełnego uroku i historii ...Czeka na Ciebie Zjawiskowy Dom Zdrojowy, Pijalnia Wód Mineralnych z Halą Spacerową, unikatowe wody lecznicze.



Chcesz naprawdę odpocząć?
W pięknym miejscu i dobrym towarzystwie?

Zadzwoń: 74 84 93 156

Zarezerwuj pobyt już dziś:
marketing@szczawno-jedlina.pl

REKLAMA

Usunięcie zaćmy

Optymalny czas na zabieg według okulisty



Z dr. n. med. Marcinem Jezierskim, okulistą, operatorem z Centrum Medycznego enel-med rozmawiamy o zaćmie i jej objawach u seniorów.

Osoba z zaćmą widzi jak przez zabrudzoną szybę, ale to podręcznikowy objaw tzw. katarakty. Objawów zaćmy jest dużo więcej, bywają one nietypowe.

Dr n. med. Marcin Jezierski: To prawda, zaćma objawia się nie tylko pogorszeniem ostrości wzroku. Następuje również osłabienie poczucia kontrastu, czyli gorzej widzimy o zmierzchu lub w nocy. Wzrasta też wrażliwość na olśnienia, czyli pogarsza się jakość widzenia podczas przejścia z jasnego do ciemnego pomieszczenia, bądź doskwiera nam intensywne oślepianie przez światła aut jadących z naprzeciwka. Zmianie ulega postrzeganie barw, co wyraża się spadkiem intensywności kolorów i zmianą ich odcieni w kierunku barwy żółtej i pomarańczowej. I co najistotniejsze, wszystkie te zmiany zwykle postępują powoli. Stopniowo przyzwyczajamy się do nich i bywa, że nie jesteśmy ich świadomi. Dlatego ważne są okresowe kontrole u lekarza, który jest w stanie rozpoznać chorobę i doradzić, czy już czas na działanie.

Każdego roku w Polsce wykonywanych jest ponad 300 tysięcy zabiegów usunięcia zaćmy. Co można powiedzieć o bezpieczeństwie zabiegu usunięcia zaćmy dziś w 2022 r.?

Usunięcie zaćmy w rękach doświadczonego chirurga jest zabiegiem przewidywalnym o wysokim profilu bezpieczeństwa. Oczywiście, jak każda interwencja medyczna, niesie za sobą pewne ryzyko, ale dzięki postępowi w medycynie dziś jest ono minimalne. Zastosowanie nowoczesnych leków oraz preparatów znieczulających sprawia, że zabieg jest bezbolesny i komfortowy dla pacjentów. Świadomość naszego społeczeństwa rośnie, również w aspekcie zapobiegania i leczenia chorób oczu, kontrolowania stanu narządu wzroku i podejmowania leczenia, kiedy jest ono potrzebne. Niemniej jednak w kontekście akcji informacyjnej, wprowadzania programów przesiewowych i wreszcie leczenia, ciągle, dla nas jako okulistów, jest tu wiele do zrobienia.

Która strategia w przypadku zaćmy jest lepsza – usunięcie pierwszych zmian na wczesnym etapie czy wstrzymanie się, jeżeli objawy wydają się do zniesienia?

Dobrym momentem na decyzję o operacji zaćmy jest wystąpienie dolegliwości związanych ze schorzeniem, które przeszkadzają nam w życiu, ograniczają naszą aktywność. Uważam, że wstrzymywanie się przed zabiegiem w takiej sytuacji nie ma sensu. Naprawdę kiepskim pomysłem jest zwlekanie do momentu, kiedy dolegliwości będą nie do zniesienia. Usuwanie bardzo zaawansowanej lub wręcz przejrzałej zaćmy jest bowiem obarczone znacznie większym ryzykiem, niż wtedy, gdy choroba jest na początkowym etapie rozwoju. Z drugiej strony nie jestem zwolennikiem operowania zaćmy niejako na wyrost, kiedy pacjent nie ma żadnych dolegliwości i innych przesłanek klinicznych do wcześniejszego jej usunięcia.

W Szpitalu enel-med Centrum w Warszawie przeprowadzamy bezpłatne operacje usunięcia zaćmy w ramach NFZ.

Wypełnij formularz online:
zacma.enel.pl
lub zadzwoń tel. 22 23 07 007



NATURALNE farby do włosów

Czy warto je stosować?

Chociaż siwe włosy nie są dzisiaj passe, nie każdemu siwizna przypada do gustu, nie każdemu też pasuje. Niektóre kobiety pragną od czasu do czasu odmiany i sięgają po nowy kolor włosów. Na rynku dostępnych jest wiele farb do włosów o różnorodnym składzie. Obecnie coraz szersze grono zwolenniczek zyskują produkty opracowane na bazie naturalnych składników.
W porównaniu do kosmetyków zawierających związki chemiczne są one lepsze dla zdrowia. Jaki skład mają naturalne farby do włosów, co z ich skutecznością i czy tego rodzaju produkty cieszą się dobrymi opiniami konsumentów?



Naturalne farby do włosów – bezpieczna alternatywa dla preparatów chemicznych

Pierwszym argumentem przemawiającym na korzyść naturalnych produktów do koloryzacji włosów jest bezpieczeństwo ich stosowania. Naturalne farby są bowiem wolne od substancji drażniących mogących wywoływać uczulenie takich jak: amoniak, nikiel, parabeny, rezorcyna, nadtlenek wodoru, czy parafenylenodiamina. Z tego powodu mogą być również używane przez osoby zmagające się z alergią, które reagują na tradycyjną koloryzację swędzeniem skóry głowy i zaczerwienieniem. W ich formule znajdziemy roślinne proteiny pszenne, sojowe, ryżowe, wyciąg z wierzby etc. – idealne zwłaszcza dla wrażliwej skóry głowy i delikatnych włosów kobiet w wieku senioralnym. Produkty koloryzujące pochodzenia naturalnego nie niszczą struktury włosów i nie kumulują się w organizmie. Naturalne farby do włosów nie wpływają również w negatywny sposób na układ hormonalny.

Jaką skuteczność posiadają naturalne farby do włosów?

Jednym z dylematów nurtujących osoby zainteresowane używaniem farb koloryzujących jest kwestia ich skuteczności w farbowaniu siwizny. Pozbawiony syntetycznych barwników preparat musi przecież w 100% pokryć kolorem każdy siwy włos. Warto więc w tym miejscu rozwiać wszelkie wątpliwości. Naturalne farby do włosów wykazują równorzędną skuteczność jak produkty zawierające chemię. Są to bowiem farby do trwałej koloryzacji. Użytkowniczki na kosmetycznych forach internetowych chwalą sobie tego rodzaju produkty, wystawiając im wysokie oceny. Zapoznając się z recenzjami internautek, można wyrobić sobie własną opinię na temat konkretnych marek i odcieni, co jest niezwykle użyteczne przy podejmowaniu decyzji zakupowej.

Inne zalety ekologicznych farb do włosów

Naturalne preparaty do koloryzacji włosów to nie tylko kwestia bezpieczeństwa, zakresu zastosowania, czy efektywności. Wysokiej jakości produkty dobrych marek są wydajne, mają konsystencję, dzięki której są łatwe w aplikacji. Poza atestem poświadczającym ich nieszkodliwość dla zdrowia oraz środowiska naturalne farby do włosów pozbawione są chemicznego zapachu, co ma duże znaczenie nie tylko dla osób z problemami układu oddechowego, ale dla samego komfortu aplikacji.

Czy naturalne farby do włosów są drogie?

Cena farb produkowanych na bazie naturalnych składników jest nieco wyższa od syntetycznych kosmetyków do koloryzacji. Paleta dostępnych w sprzedaży kolorów jest szeroka, od blondu, przez odcienie rude, aż po brązy i czernie. Produkty te znajdziemy w aptekach stacjonarnych, a także w sklepach internetowych. Biorąc pod uwagę atuty naturalnych farb do włosów, warto spróbować.

REKLAMA



REKLAMA

Aktywność fizyczna dla lepszego zdrowia?



Dwa lata pandemii wpłynęły negatywnie na poziom aktywności fizycznej Polaków, a przede wszystkim na ich zdrowie. Jak wynika z badania MultiSport Index 2022, dwóch na trzech dorosłych Polaków (65 proc.) podejmuje obecnie aktywność fizyczną przynajmniej raz w miesiącu, co oznacza spadek o 3 p.p. względem danych z poprzedniego roku (68 proc.). Wśród seniorów poziom aktywności jest jeszcze niższy i wynosi 57 proc. Najsilniejszym motywatorem do ćwiczeń jest dla tej grupy wiekowej zdrowie – wskazuje na nie już 49 proc. aktywnych osób wieku 60+. Seniorzy ćwiczą także dla wsparcia psychiki (35 proc.), mniej dla wyglądu i sylwetki – jedynie 3 proc.

Spacer nie wystarczy

W czasie pandemii znacząco zwiększyła się grupa spacerowiczów. Spacery stanowią obecnie najpopularniejszą aktywność dla seniorów – już 52 proc. z nich uważa je za ulubiony rodzaj ruchu. Na drugim miejscu znajduje się rower (29 proc.), a na trzecim pływanie (7 proc.). Co szczególnie istotne, w grupie respondentów 18-64 lata, co piąty aktywny fizycznie Polak wybiera obecnie trening w klubach fitness (20 proc.). **Z danych MultiSport Index 2022 wynika także, że wciąż zaledwie 9 proc. seniorów w wieku 60-64 lata wypełnia podstawowe zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia, podejmując co najmniej 150 minut umiarkowanej lub 75 minut intensywnej aktywności fizycznej w tygodniu. Natomiast wśród osób 65+, jedynie 16 proc. ma szansę na wypełnienie rekomendacji WHO, która zaleca tej grupie wiekowej wykonywanie przynajmniej 3 razy w tygodniu różnorodnych ćwiczeń, kładących nacisk na równowagę i trening wzmacniający mięśnie z umiarkowaną lub większą intensywnością.**

– Jest to niepokojący wynik, tym bardziej że nie możemy mieć pewności czy deklaracje oddają stan faktyczny. Dodatkowo warto pamiętać, że aktywność jest aktywności nierówna. Dla 13 proc. aktywnych fizycznie Polaków jedyną formą ruchu, jaką podejmują, jest spacer, a ten zazwyczaj nie jest wystarczający, by efektywnie wypełnić rekomendacje WHO i spowodować korzystne zmiany dla zdrowia **– podkreśla dr hab. n. med. Ernest Kuchar, specjalista medycyny sportowej i chorób zakaźnych z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.**

Prosty sposób na bycie aktywnym

Podejmowanie różnorodnej, dopasowanej do swoich możliwości i preferencji aktywności fizycznej, zgodnej z zaleceniami WHO, znacząco ułatwić może karta MultiSport Senior. Jest to specjalna **karta sportowa dedykowana osobom powyżej 60. roku życia**, umożliwiająca korzystanie z szerokiej oferty aż 25 aktywności – codziennie w blisko 3000 obiektów w całej Polsce. Dzięki karcie uzyskujemy dostęp m.in. do basenów, klubów fitness, zajęć tanecznych, saun, grot solnych czy rowerów miejskich. Senior zyskuje też dostęp do oferty zajęć polecanych swojej grupie wiekowej, jak np. zumba gold, aqua aerobic czy gimnastyka tai chi.

Więcej informacji o karcie MultiSport Senior można znaleźć na stronie

www.kartamultisport.pl/senior-start

WSTYD zdrowy czy toksyczny?

Jadwiga Kwiek

ABC Psychologii dla seniorów. Cykl

Jak ci nie wstyd! Powinnaś/powinieneś się wstydzić! Wstyd mi za ciebie! Przez ciebie nie pokażę się ludziom na oczy ze wstydu! Takie okrzyki często towarzyszyły, a i teraz towarzyszą dzieciom, kiedy zrobią coś „nie tak". Świadomie lub nieświadomie. Celowo lub przez przypadek. Od wczesnego dzieciństwa uczy się nas, żebyśmy się wstydzili.

Wstyd to **przykre** uczucie spowodowane świadomością n**iewłaściwego postępowania**, połączone z **lękiem przed utratą dobrej opinii**. Emocja decydująca o tym, jak postrzegamy samych siebie, co o sobie sądzimy, świadomie lub podświadomie. Mająca zasadniczy wpływ na sposób, w jaki żyjemy.

Niektórzy rozróżniają wstyd **zdrowy** i wstyd **toksyczny**. Zdrowy przypomina, gdzie są nasze **granice**. Informuje innych, że mamy wewnętrzne hamulce i kontrolę nad nagannymi czynami. Przeciwnicy tezy o zdrowym wstydzie odpowiadają, że to samo można osiągnąć poprzez uczenie człowieka szanowania granic własnych i cudzych bez uciekania się do narzędzia kontroli, jakim jest wszelkie zawstydzanie. Podkreślmy: wstyd, zawstydzanie to narzędzia kontroli. Narzędzia, za pomocą których inni próbują przejąć nad nami władzę. I nie można ich mylić z życzliwym wdrażaniem do rozumienia i szanowania norm i reguł współżycia społecznego.

Dobre dziewczynki się nie złoszczą. Jesteś rozpuszczony. Nie bądź beksą. Dorośnij. Jesteś niegrzeczny. Nie zachowuj się jak dziecko, Inne dzieci nie zachowują się tak, jak Ty. To wszystko jest zawstydzaniem. A zawstydzanie odczuwane jest subiektywnie, jako **wszechogarniające poczucie własnej niedoskonałości**, ułomności. Przeżywając wstyd, doświadczamy rozdzielenia i osamotnienia, desperacko próbujemy odzyskać poczucie przynależności i wspólnoty. Pragniemy czuć się godnymi miłości. Strach przed wstydem popycha wielu do autodestrukcyjnych zachowań.

Często mylimy wstyd z **poczuciem żalu** z powodu niewłaściwego zachowania. Żal to dyskomfort, który odczuwamy, bo postąpiliśmy niezgodnie z naszymi wartościami. Że nie umieliśmy w tej konkretnej sytuacji postąpić inaczej, nie dlatego, że nie chcieliśmy, ale nie umieliśmy. Tylko tak przeżywany smutek, może prowadzić do refleksji i zmiany. Wstyd każe myśleć o sobie „jestem zły". Czymś innym jest myśleć „zrobiłem coś źle i chcę to zrobić inaczej". Żal umacnia nasze wewnętrzne przekonanie, że możemy coś zmieniać i robić lepiej.

Wiele osób posługuje się zawstydzaniem, myląc go z próbą wzbudzenia żalu. Robi to, mając jak najlepsze intencje. Nie rozumiejąc, że chcąc jak najlepiej, robi źle. Odpowiada za to bardzo niski poziom alfabetyzacji psychologicznej społeczeństwa. Prawdopodobnie, gdyby osoby stosujące zawstydzanie miały świadomość jej szkodliwości, nigdy nie sięgnęłyby po ten okrutny instrument.

C. Jung twierdził, że wstyd jest emocją, która niszczy ludzką duszę. Według P. i R. Potterów-Efronów „wstyd to bolesne przeświadczenie o własnej zasadniczej ułomności jako istoty ludzkiej". Toksyczny wstyd powoduje rozszczepienie „ja". Rodzi poczucie izolacji i całkowitego osamotnienia. Stanowi jedną z kluczowych przyczyn **depresji**. Depresji, która staje się plagą współczesności, bo też doświadczamy w kulturze mass medialnej, kulturze mediów społecznościowych chronicznego wstydu. Bycia „nie dość dobrym" jak na lansowane wzorce i standardy. Nie dość młodym, nie dość ładnym, nie dość na czasie, nie dość postępowym, nie dość zamożnym, nie dość sprawnym. Wydawać by się mogło z jednej strony, że jest to epoka „bezwstydu", bo „wszystko można". Ale z drugiej strony dominuje toksyczny wstyd i strach nie tylko przed odrzuceniem, ale i przed wszechobecnym hejtem.

Brené Brown, amerykańska badaczka, która poświęciła ponad dziesięć lat na badanie wstydu, określa go jako **lęk przed zerwaniem poczucia więzi**. Wyróżniła dwanaście kategorii wstydu: wyglądu, statusu zawodowego i materialnego, rodzicielstwa, macierzyństwa/ojcostwa, rodziny/pochodzenia, stanu zdrowia, uzależnień, seksu, procesu starzenia się, wyznania, traumatycznych doświadczeń, wpływu na nasze życie stereotypów i etykietek.

Istotą wstydu toksycznego jest **uogólniające złe myślenie o sobie**. Jeżeli, zamiast powiedzieć sobie, czy komuś innemu: „niestety nie wyszło mi to najlepiej, trzeba nad tym jeszcze trochę popracować", mówimy: „jesteś beznadziejna/beznadziejny nigdy nie robisz nic dobrze" wtedy mamy do czynienia ze wstydem toksycznym, destrukcyjnym. Chodzi o to, że w przypadku wstydu mamy do czynienia z **komunikatem zamykającym**, który utrudnia lub uniemożliwia naprawę. Tu istotną rolę odgrywa krytyka deprecjonująca całościowo. Skoro jestem zła/zły, to już nic nie da się zrobić z takim uszkodzonym egzemplarzem człowieka. Toksyczny wstyd sprowadza nas do poziomu **gorszości. Odbiera szanse**. Powoduje, że zaczynamy się kierować myśleniem: „Nie zasługuję na miłość, coś jest ze mną nie tak, jestem zepsuty, jestem niewystarczająco dobry".

Przeciwieństwem wstydu toksycznego jest duma, której nie należy, mylić z pychą. Bo jest po prostu zdrowym poczuciem własnej wartości.

Niezwykle istotne jest zrozumienie, że toksyczny wstyd to prawdziwy ból, porównywalny z bólem fizycznym. Trudno go leczyć, bo przez długie lata pozostaje w ukryciu – wstydzimy się przecież mówić o tym, co wstydliwe.

Zdaniem B. Brown **panaceum na wstyd jest empatia**. **Skuteczne strategie** oswajania toksycznego wstydu to:

- Przełamanie się i podzielenie się doświadczeniem z ludźmi życzliwymi,
- Zwracanie uwagi na swój wewnętrzny dialog, eliminowanie nadmiernej krytyki,
- Bycie łagodnym dla siebie, co nie oznacza zrzucenia z siebie odpowiedzialności.

W pracy nad wstydem nie jesteśmy zależni tylko od rozmów z innymi ludźmi. Najważniejsza jest umiejętności spojrzenia na wszystko, czego w sobie nie lubimy ze współczuciem i szacunek do siebie. Przekonanie, że: „Jestem godny miłości i akceptacji, Wystarczam, taki, jaki jestem, Zasługuję na szczęście i dobre życie".



Dr Jadwiga Kwiek psycholog, psychoterapeuta, emerytowany pracownik naukowy i wykładowca psychologii na UAM. Prezes założyciel UTW w Tarnowie Podgórnym. Autorka książki „… jak żyć, jak? PRZEPIS na CZŁOWIEKA" dedykowanej słuchaczom UTW.



Polecamy jednodniowe warsztaty pt. „Pokonać stres!" i „Odnaleźć w sobie optymistę!". Dla sanatoriów, UTW, bibliotek i klubów seniora.

Kontakt: e-mail: jkwiek@amu.edu.pl, tel. 61/896-36-17

PRAWO DO SPADKU bez sądu?

Notarialne stwierdzenie praw do spadku – sposób na szybkie załatwienie sprawy spadkowej bez sądu

Cykl Masz do tego PRAWO! Izba Notarialna we Wrocławiu

Śmierć osoby bliskiej, oprócz ogromnego smutku spowodowanego utratą ukochanej żony, matki czy syna, często przysparza nam wielu problemów. W ciągu swojego życia podejmujemy różne działania, kupujemy rzeczy i nabywamy prawa majątkowe, prowadzimy działalność gospodarczą, zatrudniamy pracowników, zaciągamy kredyty albo gromadzimy środki na rachunkach bankowych, nie zastanawiając się, co będzie, gdy nas zabraknie. Wraz ze śmiercią wszystkie te sprawy należy uporządkować.

Co prawda, nabycie spadku następuje już z chwilą otwarcia spadku (czyli chwilą śmierci), jednakże najczęściej spadkobiercy potrzebują stosownego dokumentu urzędowego, który będzie ich prawa do spadku potwierdzał. Najważniejszym krokiem do uregulowania spraw prawno-majątkowych po osobie zmarłej jest zatem stwierdzenie nabycia praw do spadku.

Aktualne przepisy

Dawniej stwierdzenie nabycia spadku możliwe było tylko w drodze postępowania przed sądem, którego szczegółowy przebieg uregulowany jest przepisami Kodeksu cywilnego i Kodeksu postępowania cywilnego. Sądem właściwym w takim postępowaniu jest sąd ostatniego miejsca zamieszkania zmarłego, nie ma zatem możliwości wyboru sądu, przed którym chcemy podjąć czynności stwierdzenia spadku. Obecnie (tj. od 01.03.2009 r.) zainteresowani mogą udokumentować swoje prawa do spadku tak jak dotychczas przed sądem albo w postępowaniu pozasądowym, czyli przed notariuszem.
Wśród powodów wprowadzenia alternatywnej dla sądowej, drogi potwierdzenia dziedziczenia najważniejszymi było odciążenie sądów od rozstrzygania spraw niespornych z zakresu „ochrony sądowej" oraz zapewnienie zainteresowanym możliwości łatwego i szybkiego uzyskania dokumentu potwierdzającego prawa do spadku. Jakże często zdarza się, dorosłe dzieci mieszkają i pracują za granicą, natomiast na pogrzeb osoby bliskiej przyjeżdża zazwyczaj cała rodzina i wówczas mamy możliwość od razu uregulować sprawy spadkowe po zmarłym. Możemy to zrobić podczas jednej wizyty u notariusza, bez konieczności składania wniosku do sądu i długiego oczekiwania na termin rozprawy, a później uprawomocnienia się postanowienia.
Skutek postępowania w sądzie i przed notariuszem jest taki sam, co oznacza, że prawomocne postanowienie sądu o stwierdzeniu nabyciu spadku i wydany przez notariusza zarejestrowany akt poświadczenia dziedziczenia mają taką samą moc prawną.

Notarialne stwierdzenie praw do spadku – warunki

Przeprowadzenie sprawy spadkowej u notariusza uzależnione jest jednak od spełnienia kilku przesłanek:

- po pierwsze wymagane jest jednoczesne i osobiste stawiennictwo wszystkich zainteresowanych w kancelarii notarialnej, w sytuacji zatem, gdy jeden z nich odmawia stawiennictwa, nie może przybyć, albo nie ma z nim kontaktu, to notariusz nie ma możliwości sporządzenia aktu;
- po drugie notariusz może wydać akt poświadczenia dziedziczenia, gdy dziedziczenie opiera się na ustawie bądź testamencie, sporządzonym w formie aktu notarialnego bądź własnoręcznym, nie jest natomiast możliwe poświadczenie dziedziczenia na podstawie testamentów szczególnych (tj. testamentu ustnego, testamentu sporządzonego na polskim statku morskim lub powietrznym i testamentu wojskowego);
- po trzecie nie ma możliwości sporządzenia aktu poświadczenia dziedziczenia w przypadku sporu pomiędzy uczestnikami, konieczna jest zatem pełna zgodność między nimi. W sytuacji, gdy np. jeden z uczestników kwestionuje testament, notariusz musi odmówić sporządzenia aktu;
- po czwarte stan faktyczny nie może budzić żadnych wątpliwości, notariusz nie może mieć wątpliwości co do istnienia jurysdykcji krajowej, ani tego, kto jest spadkobiercą i jaka jest wysokość udziałów w spadku, a w przypadku istnienia testamentu musi być on jasny i zrozumiały, notariusz nie ma bowiem możliwości przeprowadzenia postępowania wyjaśniającego ani dowodowego.

Notarialne stwierdzenie praw do spadku – zalety rozwiązania

Niewątpliwą zaletą notarialnego sposobu stwierdzenia spadku jest fakt, iż do wszczęcia postępowania o wydanie aktu poświadczenia dziedziczenia przed notariuszem nie jest potrzebny pisemny wniosek, tak jak ma to miejsce w procedurze sądowej. Wystarczy zgromadzenie dokumentów wskazanych przez notariusza. Będą to w szczególności akty stanu cywilnego (akt zgonu spadkodawcy, jego akt małżeństwa, jeśli w chwili śmierci pozostawał w związku małżeńskim, akty urodzenia bądź małżeństwa dzieci), zaświadczenie o numerze PESEL zmarłego wydane w urzędzie, testament, jeżeli spadkodawca wyraził w nim swoją ostatnią wolę. Następnie zgodne żądanie spadkobierców złożone ustnie do protokołu dziedziczenia przygotowanego przez notariusza na podstawie przedłożonych dokumentów.
Kolejnym atutem jest to, że w notarialnym stwierdzeniu nabycia spadku nie została określona właściwość miejscowa, co stwarza chcącym skorzystać z tej formy więcej możliwości, gdyż mogą oni dokonać czynności w dowolnej kancelarii notarialnej na terenie całego kraju. Notarialne stwierdzenie praw do spadku jest zatem szybkim, łatwym i skutecznym sposobem załatwienia sprawy spadkowej.

REKLAMA

HOTEL CIEPLICE*** MEDI & SPA

CENTRUM REHABILITACYJNO-WYPOCZYNKOWE



Cieplice słyną z najstarszego uzdrowiska w Polsce, które swoją sławę zawdzięcza wodom termalnym. To właśnie tutaj, w sercu Karkonoszy mieści się Hotel Cieplice Medi & SPA, w którym można nie tylko wypocząć, ale i skorzystać z zabiegów medycznych i rehabilitacyjnych. Obiekt od 2014 roku wpisany jest do rejestru podmiotów świadczących usługi lecznicze.









Hotel Cieplice*** MEDI&SPA położony jest tuż przy Starówce, Parku Zdrojowym, Parku Norweskim i słynnych Termach Cieplickich.
Komfortowe pokoje, tradycyjna polska kuchnia, profesjonalna i kompleksowa rehabilitacja – dedykowane pakiety lecznicze (zabiegi z zakresu masaży, hydroterapii, elektroterapii, magnetoterapii, światłoterapii, krioterapii, kinezyterapii, balneologii) ze wstępną konsultacją medyczną, a także pakiety relaksacyjne, zabiegi upiększające na twarz, masaże, Strefa Wellness – basen solankowy, jacuzzi solankowe, sauna sucha i parowa, salka fitness.

PAKIET KURACYJNY
Od 250 zł/os./doba
(min. 3 noclegi)

PAKIET ZDROWY KRĘGOSŁUP
Od: 230 zł/os./doba (min. 7 noclegów)

HOTEL CIEPLICE
ul. Cervi 11, 58-560 Jelenia Góra
hotelcieplice@hotelcieplice.pl
+48 75 755 10 41

Ostrowski Uniwersytet Trzeciego Wieku w opiniach słuchaczek i słuchaczy

Zebrał i wysłuchał Kazimierz Nawrocki – rzecznik Ostrowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Mając codzienny kontakt z naszymi słuchaczami, poznałem opinię wielu z nich o tym, jak bardzo Ostrowski Uniwersytet Trzeciego Wieku wpłynął na ich życie, poprawił ich stan zdrowia, wplótł nutkę – a czasem całą gamę – optymizmu do niełatwego przecież, a z drugiej strony naturalnego starzenia się. Wiem więc, że w ich oczach nasz uniwersytet to nie tylko sposób na zdobycie wiedzy, ale recepta na przywrócenie radości życia. Co mówią?

Maria Wojtaszek, członek Zarządu ostrowskiego uniwersytetu, inicjatorka akcji społecznych i charytatywnych, o sensie istnienia stowarzyszenia OUTW mówi tak: gdyby nie ta inicjatywa to siedzielibyśmy w domu i się starzeli. Potrzebujemy siebie nawzajem, potrzebujemy czuć się potrzebni, ale również potrzebujemy ćwiczyć nasz umysł i ciało, póki się da. Ta zachęta, popularyzująca zdrowy styl życia, spotkała się z uznaniem wśród ludzi w podeszłym wieku w Ostrowie Wlkp.

UTW to wspaniałe rozwiązanie dla osób, które przeszły na emeryturę, a nie chcą pozostawać bezczynne albo są samotne – stwierdza **Józef Kozan**, twórca, założyciel i długoletni prezes OUTW, inicjator powołania Rady Seniorów Ostrowa Wlkp. i jej przewodniczący. – To fenomen społeczny uznany przez środowiska skupione wokół polityki senioralnej. W tym kontekście OUTW, którego celem zawsze była aktywizacja, zapewnia słuchaczkom i słuchaczom nowe umiejętności, aktualną wiedzę i jest świetnym sposobem na wykorzystanie wolnego czasu. Studia „trzeciego wieku" to możliwość nawiązywania nowych znajomości, a to pozwala seniorom na przezwyciężenie samotności, lęków, a często depresji. Za wielki sukces uznaję fakt, że imponujący dorobek uniwersytetu w minionych 15 latach wynikający ze wspólnoty działania, dał seniorom naszego miasta i powiatu poczucie dumy z przynależności do OUTW oraz świadomość, że idea jego istnienia jest owym fenomenem.

Regina Banaszak, przewodnicząca Samorządu Słuchaczy stwierdza, że poprzez uczestnictwo w zajęciach OUTW nabyła umiejętności i wiedzę w wielu dziedzinach życia, zwłaszcza w nauce języka angielskiego. Wielką radość i satysfakcję daje jej aktywność w kole tanecznym i chórze. Za wyjątkowo ważne uważa zajęcia, dla których zapisała się na UTW związane z aktywnością fizyczną. – Praca zawodowa pochłaniała mi dużo czasu, a i motywacja była słaba – dodaje. Dlatego w OUTW cztery razy w tygodniu chodzę na zajęcia gimnastyczne: fitness, kształtowanie sylwetki i joga. Ruch wzmocnił mnie, poprawił kondycję fizyczną, ale i psychiczną. W czasie tych zajęć poznałam osoby, z którymi się przyjaźnię, co jeszcze bardziej motywuje mnie do wyjścia z domu. Na moim przykładzie zachęcam wszystkich do aktywnego stylu życia.

Teresa Setecka, przewodnicząca koła humanistyczno-historycznego, była przewodnicząca Samorządu Słuchaczy, jest słuchaczką OUTW od samego początku, czyli od 2007 r. – W tym czasie – podkreśla – moje życie wzbogaciło się o tak wiele przeżyć, że trudno w skrócie o tym opowiedzieć. Wspominam z sentymentem zajęcia języka angielskiego, spotkania i wykłady promujące dorobek literacki ostrowskich poetów, dziennikarzy i pisarzy, zwiedzanie w ramach klubu „Podróżnika", pobyty na Uniwersytecie Wrocławskim i w Bibliotece Głównej UAM w Poznaniu, czy udział w imprezach plenerowych i piknikach, będących okazją do miłego spędzania czasu na zabawie i rozmowach. Wspaniałą dla mnie przygodą jest udział w wyprawach turystycznych i kulturalnych w ramach Koła turystyki pieszej i rowerowej „Turystocykliści". Podczas takich spotkań, prelekcji, kampanii i wycieczek nawiązałam sympatyczne relacje towarzyskie i przyjaźnie, które trwają do dziś.

Bożena Obst, seniorka znana z działalności charytatywnej i otwartego serca dla innych, uważa, że dla niej, jak i dla wielu koleżanek i kolegów, ostrowski uniwersytet jest miejscem wyjątkowym, serdecznym, pełnym ciepła domem, który pozwala starszym na przezwyciężenie poczucia samotności, a nawet depresji. Studia „trzeciego wieku" pozwoliły niejednemu nawiązać nowe znajomości, w wielu przypadkach przyjacielskie relacje. Tak też było ze mną. Nie wyobrażam sobie, abym nie mogła być członkiem naszej uniwersyteckiej rodziny.

Ewa Zielińska mówi – nie potrafię sobie wyobrazić mojej „trzeciej młodości" bez uczestnictwa w życiu OUTW! Najcenniejszym zjawiskiem jest dla mnie wzbogacenie naszego życia o głębokie dojrzałe przyjaźnie. Jest nam dane zaistnienie grup, które z uśmiechem nazywamy „rodziną z wyboru". Bycie członkiem OUTW daje również bardzo praktyczne bonusy w postaci wsparcia wiedzą i informacją przy rozwiązywaniu problemów np. zdrowotnych czy prawnych, które są zjawiskami nie do uniknięcia w naszym wieku. Ciągłe pozyskiwanie wiedzy na licznych ścieżkach edukacyjnych wzbogaca także jakość kontaktów z młodszymi pokoleniami. Podważa obiegowy obraz szacownego choć kochanego, „artefaktu rodzinnego". A to tylko część refleksji nad byciem razem w fantastycznym projekcie UTW.

– Uniwersytet myśli o nowatorskich działaniach – mówi **Ryszard Dolata**, wiceprezes Zarządu OUTW. Idziemy w technikę na wysokim poziomie, czemu dajemy wyraz, biorąc udział – jako pierwszy i jedyny w Polsce uniwersytet – w międzynarodowym programie Unii Europejskiej ERASMUS+, dzięki któremu wprowadzimy do programu OUTW dział nauki technicznej zajmującej się robotyką, która obejmuje sensorykę, cybernetykę, informatykę oraz mechanikę i elektronikę.

I tym akcentem – na miarę XXI wieku – otwieramy kolejny etap rozkwitu Ostrowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

BYLIŚMY JESTEŚMY BĘDZIEMY

15 lat Ostrowskiego UTW

Kazimierz Nawrocki – rzecznik Ostrowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku



Fot. 10-lecie Ostrowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku (27 maja 2017 r.)

Ostrów Wielkopolski to miejsce szczególne – miasto wyjątkowych ludzi, gdzie szacunek i uznanie dla najstarszych mieszkańców jest cenną wartością. W mijających 15 latach kluczową rolę odegrał Ostrowski Uniwersytet Trzeciego Wieku.

Ostrowski Uniwersytet Trzeciego Wieku działa pod patronatem naukowym Społecznej Akademii Nauk w Łodzi i jej Wydziału Zamiejscowego w Ostrowie Wlkp. Dzięki bogatej ofercie programowej ostrowscy seniorzy mają możliwość rozwijania aktywności intelektualnej, społecznej i fizycznej, co pozwala im zachować ducha młodości. Otwierając swoje umysły i serca, skupieni w uniwersyteckiej rodzinie udowodnili niejeden raz, że jesień życia może być czasem wielu barw, różnorodnych i ciekawych form spędzania wolnego czasu oraz nawiązywania nowych relacji. Warto też głośno powiedzieć, że dzięki aktywności Ostrowskiego UTW dokonaliśmy postępu w budowaniu pozytywnego wizerunku seniora w naszym mieście i powiecie. Myślę, że ostrowski uniwersytet stanowi przykład godny naśladowania, bo pokazuje każdego dnia, jak patrzeć na przód, jak radzić sobie ze starością i cieszyć się życiem mimo upływu lat.

Te 15 minionych lat to nie tylko okres wspomnień i sięgania pamięcią do początków działalności, ale przede wszystkim podsumowanie wartościowego dorobku wnoszonego do życia lokalnej społeczności. Świadczy o tym najlepiej misja uniwersytetu i szeroki zakres jego działalności: od edukacyjnej, przez twórczą, kulturalną, prozdrowotną, turystyczną czy sportową, po niesienie pomocy społecznej i charytatywnej. Wszystko to sprzyja aktywności i poprawie jakości życia osób starszych Ostrowa Wlkp. i powiatu ostrowskiego. Sam fakt, że przez minione 15 lat z różnych zajęć edukacyjnych OUTW skorzystało ponad 5 tysięcy osób, świadczy o imponującej skali aktywności naszej organizacji.

Głosem Prezes OUTW

Sukces OUTW to zasługa seniorek i seniorów, którzy pod przewodnictwem długoletniego prezesa ostrowskiego uniwersytetu Józefa Kozana i obecnej prezes Aleksandry Biegańskiej codziennie udowodniają sobie i innym, że jesień życia to nie kres, ale początek prawdziwego odkrywania siebie i swoich pasji.

– Cieszymy się – mówi Aleksandra Biegańska, prezes OUTW – że nasz uniwersytet może obchodzić Jubileusz 15-lecia, że ma określony dorobek, sukcesy i znaczące miejsce jako organizacja pozarządowa w środowisku Ostrowa Wlkp. oraz powiatu, a nawet w województwie wielkopolskim i w kraju. W tym czasie nasi seniorzy pokazali swoje pasje, energię i determinację w osiąganiu wyznaczonych celów. Dziękuję wszystkim słuchaczkom i słuchaczom oraz sympatykom i przyjaciołom OUTW za dotychczasową współpracę i tworzenie w ciągu tych 15 lat jego charakteru i specyfiki. Osiągnięcia i dokonania są wspólne i niechaj będą one naszym życiowym suk-

cesem. Jestem przekonana – dodała – że nasz dorobek i ambitne zamierzenia na przyszłość będą źródłem nowych inspiracji i kolejnych dokonań ukierunkowanych na poprawę jakości życia starszych. Zadbamy o to, aby Ostrowski Uniwersytet Trzeciego Wieku był tak jak dotąd dobrym jakościowo sposobem na aktywne i twórcze życie seniorów. Pozytywna ocena naszej działalności – podkreśliła – pozwala nam seniorom w jesieni życia optymistycznie patrzeć w przyszłość, wyzwala naszą aktywność i chęci do jeszcze większej partycypacji społecznej w środowisku.

OUTW w liczbach

Różnorodne formy działania przyciągają do ostrowskiego uniwersytetu coraz większą rzeszę seniorów. Podkreślają oni, że dzięki aktywnemu uczestnictwu w życiu tego środowiska nabrali poczucia własnej wartości i wkroczyli na nową, pełną wrażeń drogę życia. Aktualnie Uniwersytet skupia 350 słuchaczek i słuchaczy w 18 sekcjach tematycznych, zajęciach warsztatowych i kołach zainteresowań. Każdy z seniorów wstępując w szeregi studentów, otrzymuje szansę realizacji potrzeb kulturalnych, poznawczych i towarzyskich pod kątem własnych, indywidualnych zainteresowań.

Ramię w ramię

Razem raźniej – podkreślają ostrowscy seniorzy. Dla nich niezwykle ważne jest poczucie przynależności do grupy, nawiązują się przyjaźnie, a obecność aktywnych rówieśników dopinguje do wyjścia z domu i spotkań. Wielu z nich mówi wprost, że człowiek uczy się przez całe życie, a więc także i na emeryturze. Nie znoszą bezczynności i są głodni wiedzy. Cieszą się więc, że znaleźli miejsce, gdzie udział w zajęciach i warsztatach pozwala im ponownie otworzyć się na świat i realizować swoje pasje.

Wspólnie uczestniczymy także w organizowanych przez władze miasta i powiatu imprezach i uroczystościach. Patrząc na minione 15 lat aż trudno je zliczyć. Wspomnę jedynie o udziale seniorów ostrowskiego uniwersytetu w ostatnich obchodach Ostrowskich Dni Seniora, I Pikniku Organizacji Pozarządowych czy w jesiennej akcji sprzątania miasta.

Bogactwo oferty

Wypełnienie pustki, która czasem pojawia się w związku z przejściem na emeryturę jest tylko jedną z zalet uczestnictwa w zajęciach OUTW. Studenci skupieni w ostrowskim uniwersytecie wykorzystują członkostwo do poszerzania wiedzy i nabywania nowych umiejętności w bardzo różnych dziedzinach, zgodnych z ich zainteresowaniami, czasem odkrywając nowe przestrzenie zainteresowań. Do dyspozycji słuchaczy są sekcje: humanistyczno-historyczna, medyczna, komputerowa, sprawnościowa czy turystyczna. Na uwagę zasługują odbywające się raz w miesiącu, przy dużej frekwencji słuchaczy, w auli Społecznej Akademii Nauk w Ostrowie Wlkp., otwarte wykłady audytoryjne. Traktują one o różnych dziedzinach nauki, kultury, literatury, psychologii, medycyny, turystyki, filozofii i spraw społecznych. Te wyjątkowe spotkania prowadzone przez wykładowców z wybitnymi osiągnięciami są okazją do dzielenia się wiedzą najwyższej próby oraz dyskusji. Bardzo często są również źródłem głębokich przeżyć i refleksji naszych słuchaczek i słuchaczy.

Okres emerytury to okazja do nadrobienie zaległości z przeszłości. Wielu seniorów właśnie na naszym uniwersytecie rozpoczęło naukę języków obcych – angielskiego, niemieckiego, francuskiego, a nawet hiszpańskiego!

Co ciekawe, seniorzy w przeciwieństwie do młodego pokolenia nie stronią od zajęć sportowych. Gimnastyka, terapia tańcem, pływanie, kształtowanie sylwetki, marsze z kijkami, turystyka piesza i rowerowa cieszą się niesłabnącym zainteresowaniem.

Nie trzeba chyba dodawać, że klub „Podróżnika”, wycieczki krajowe i zagraniczne, zajęcia terenowe, gry towarzyskie czy spotkania malarskie także zawsze znajdują spore grono amatorów.

Nie zapominamy o zajęciach rozwoju osobistego, takich jak trening pamięci, profilaktyka uzależnień, czy pomoc przedmedyczna.

Wyjątkowe wizytówki OUTW

Szczególnymi wizytówkami ostrowskiego uniwersytetu, nie tylko w wymiarze lokalnym, są nasze zespoły i grupy artystyczne. Mowa o Zespole „Tańczące Seniorki” kierowanym przez Marię Wojtaszek, chórze „Ostrowianki” pod batutą Jana Szkudlarza, Teatrzyku Piosenki Sympatycznej Krzysztofa Ogórkiewicza oraz zespole OUTW Miso Band prowadzonym przez Agnieszkę Biegańską. Wszystkie grupy odnoszą sukcesy, zarówno w kraju, jak i za granicą, na festiwalach, konkursach, imprezach okolicznościowych, festynach czy biesiadach.

Niesiemy pomoc i nadzieję

W związku z ostatnimi wydarzeniami na Ukrainie – wybuchem wojny i napływem uchodźców do naszego kraju i Ostrowa Wlkp. dla 40 seniorek ostrowskiego UTW naturalnym było zaangażowanie się w niesienie pomocy uchodźcom, co realizujemy w Domu Polsko-Ukraińskim w Ostrowie Wlkp.

Mówią o nas

O szerokim zakresie form i bogactwie działalności Ostrowskiego UTW można się przekonać, czytając prasę oraz portale internetowe, także te o zasięgu krajowym. Najwięcej artykułów o działalności OUTW oraz wywiadów z ciekawymi ludźmi, przygotowanych przez reporterów i fotografów OUTW skupionych w zespole redakcyjnym FOTOGRAF, ukazało się w ogólnopolskiej „Gazecie Senior” i miesięczniku „Społeczni.pl”, a także na portalu www.tubaostrowa.pl. Szczególne znaczenie miały publikacje wspierające seniorów w trudnym czasie pandemii koronawirusa. Wydarzenia z OUTW można śledzić także w telewizji kablowej PROART. Szczególną rolę informacyjną odgrywa strona internetowa naszego UTW www.outw.edu.pl z bogatą galerią fotograficzną i filmową. Warto tam zaglądać.

Bilans ostatnich 15 lat

Mamy się czym pochwalić. Przyznany OUTW „Medal za zasługi dla Miasta Ostrowa Wielkopolskiego” i nadanie mu przez Kapitułę Plebiscytu „Ostrowianin Roku 2010” tytułu „Wydarzenia Społecznego Roku 2010” dowodzi, jak wyjątkową pozycję zdobył Ostrowski Uniwersytet Trzeciego Wieku pośród mieszkańców miasta, jego autorytetów i włodarzy.

Rolę ostrowskiego uniwersytetu doceniają podczas ostatnich spotkań ze słuchaczami i Zarządem OUTW Beata Klimek – prezydent miasta i Paweł Rajski – starosta ostrowski, zgodnie podkreślając, że Uniwersytet jest prężnym ośrodkiem, ważnym ogniwem oświatowego pejzażu i pożyteczną ideą kształcenia ustawicznego na mapie Ostrowa Wielkopolskiego. Dlatego przynależność do Ostrowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, którego skala działalności stała się fenomenem już nie tylko na lokalną skalę, napełnia serca naszych słuchaczek i słuchaczy dumą. Mobilizuje do samorealizacji i aktywności. Zachęca, aby nadążać za postępem w szybko zmieniającej się rzeczywistości. Ta duma nie pozwala spocząć i przekłada się na dynamiczny rozwój Uniwersytetu, na jego wielobranżową działalność, aktywność społeczną i fizyczną pokolenia 60+.

REKLAMA



REKLAMA

GDZIE W POLSCE DO MIASTA



Zbliża się długi weekend, a zaraz po nim wakacje – wiele osób zastanawia się, gdzie wyjechać, aby odpocząć i naładować baterie. Inspiracje na dłuższe i krótsze wycieczki można znaleźć w "Gdzie w Polsce do miasta" – najnowszej książce Katarzyny Węgrzyn, bestsellerowej autorki i jednej z najlepszych blogerek podróżniczych w Polsce.

Gdzie warto wyjechać na weekend? Co warto zwiedzić w Gdańsku, czego nie można przegapić w Krakowie, gdzie nocować w Łodzi? Które atrakcje zainteresują dzieci? Do jakiej restauracji można wejść z psem?
"Gdzie w Polsce do miasta" zawiera konkretne pomysły i gotowe scenariusze na krótsze i dłuższe wycieczki do 10. największych polskich miast. Książka pełna jest praktycznych porad i ciekawostek.
Informacje podane są w przejrzystej formie kapsułkowej. Autorka pogrupowała atrakcje tak, żeby nie przegapić tych najciekawszych. Dodatkowym atutem książki jest krótki rys historyczny, który rozpoczyna każdy rozdział.
To genialny przewodnik dla każdego, kto kocha odkrywać tajemnice i piękno polskich miast i idealna propozycja dla małżeństw z dziećmi, dla osób lubiących podróżować samotnie, dla tych, którzy cenią sobie towarzystwo przyjaciół lub nie wyobrażają sobie wycieczki bez swojego pupila.

REKLAMA

TANYA VALKO
ARABSKA ZDRAJCZYNI



To, co w krajach Zachodu może nawet nie być przewinieniem, na Bliskim Wschodzie jest grzechem – przestępstwem, które można przypłacić głową.

Zdradzenie kraju, rodu, religii czy tradycji bywa śmiertelnie groźne, o czym przekonuje się Warda Albasri, była kochanka męża Doroty, a obecnie jej lekarka i przyjaciółka.
Czy flirtując z czyimś mężem, nie stajemy się zdrajczyniami kobiecego rodu, szczególnie gdy zdradzana żona jest śmiertelnie chora? Czy romansowanie w Arabii Saudyjskiej można uznać za sport ekstremalny, który grozi kalectwem lub utratą życia. Czy zbrodnia honorowa popełniana na muzułmańskich kobietach rzeczywiście jest honorowa? Wydaje się to absurdem.
Akcja powieści toczy się w ortodoksyjnej Arabii Saudyjskiej, ogarniętym wojną domową i klęską humanitarną Jemenie, na terenie Izraela oraz Autonomii Palestyńskiej i w nieustannie bombardowanej Strefie Gazy.
„Arabska zdrajczyni" to kolejna część orientalnej sagi, lecz jak wszystkie pozostałe można ją czytać niezależnie, gdyż stanowi zamkniętą całość.

Tanya Valko to pseudonim absolwentki Uniwersytetu Jagiellońskiego. Była nauczycielką w Szkole Polskiej w Libii, a następnie przez prawie 20 lat asystentką ambasadorów RP. Mieszkała w krajach arabskich, w tym w Libii i Arabii Saudyjskiej, a następnie w Indonezji. Po ponad 25 latach na obczyźnie, w 2018 roku zostawiła za sobą dyplomatyczne życie i wróciła do Polski.

Bohater potrzebny od zaraz czyli wiosna w rozkwicie

„Piszemy" – kurs pisania z Kasią Bulicz-Kasprzak (Odcinek 8)

Poprzednio zaczęliśmy omawiać elementy świata przedstawionego. Czas i miejsce, oraz klimat opowieści, można uznać za coś w rodzaju dekoracji – wpływają one na odbiór, wywołują w czytelniku określone reakcje. Mają znaczącą rolę, ale choć na ich ewentualnym niedopracowaniu nasza opowieść straci, może też się obejść bez ich wyraźnego zarysowania.

Dziś pochylimy się nad tym, bez czego opowieść obyć się nie może. To bohater. Zaraz, zaraz, ktoś zawoła. Chyba raczej bohaterowie, zwykle jest ich wielu. To oczywiście prawda, mało tego – niewiele jest historii skupiających się na losach tylko jednej postaci. Zwykle na scenę wchodzi ich kilka, nawet jeśli role, które mają do odegrania są epizodyczne. Bywają jednak udane, przejmujące historie z jednym tylko bohaterem, jak chociażby „Ostatnia taśma Krappa". Używam jednak rzeczownika bohater w mianowniku liczby pojedynczej, by uprościć to, co z natury swojej jest skomplikowane.

Po pierwsze mamy głównego bohatera. Są historie, w których wskazanie go jest niesamowicie proste. Weźmy „Robinsona Crusoe" – już sam tytuł mówi nam, kto tu jest najważniejszy.

Po drugie mamy bohatera drugoplanowego. Czasem, jak w wypadku Piętaszka, będzie to jedna postać, najczęściej jest to rozbudowana galeria postaci, które spotykają się z bohaterem głównym, pomagając mu lub przeszkadzając, wpływają na jego los. Tak jak w znanej z dzieciństwa „Ani z Zielonego Wzgórza".

Niektóre źródła mówią o bohaterze trzecioplanowym. Będzie to ta postać w naszej opowieści, która odegra mniejszą rolę niż drugoplanowa, a większą niż postać epizodyczna. Przyznam szczerze, że na poziomie planowania nigdy nie zastanawiałam się, czy dana postać jest drugo, czy trzecioplanowa. Wszyscy, którzy nie są głównym bohaterem, trafiają do wielkiego worka postaci drugoplanowych.

Po trzecie postacie epizodyczne to te, którym ani piszący, ani czytający nie poświęca zbyt wiele uwagi. Czasem mają wpływ na wydarzenia, częściej jednak stanowią tło, specyficzną dekorację. Jeśli nasza bohaterka wybierze się na zakupy, to kobieta stojąca za ladą, podająca zwiędły koperek, będzie właśnie postacią epizodyczną.

Gdy przywołamy książki i filmy, które znamy, i zaczniemy je analizować pod kątem bohaterów, od razu napotkamy problemy. Bo na przykład kto jest głównym bohaterem „Romea i Julii"? Odpowiedź jest prosta, głównym bohaterem jest para. Podobnie jest w „Samych swoich" – nie można powiedzieć, że jest to opowieść o Kargulu, albo, że jest to opowieść o Pawlaku, bo jest o nich obu jednocześnie, a ich skomplikowana relacja sąsiedzka to główny temat filmu.

Skoro może być dwóch głównych bohaterów, to czy może być ich trzech? Oczywiście, przykładem zekranizowana powieść „Godziny". Zatrzymam się nad nią na chwilę, bo to bardzo interesująca konstrukcja opowieści – życie każdej z bohaterek rozgrywa się w innym czasie, a jednak finalnie okazuje się, że los jednej ma wpływ na losy pozostałych. To bardzo odważne i nowatorskie podejście zastosowane przez autora jest wynikiem bardzo dopracowanego warsztatu pisarskiego i przykładem, że warto pracować, uczyć się i pisać.



Skoro może być trzech to co z czterema? Oczywiście. Nie muszę pewnie przytaczać tytułu, nasuwa się sam. Oczywiście, mamy wrażenie, że jeden z bohaterów jest troszkę ważniejszy od pozostałych, ale to tylko wrażenie, wynikające z tego, że każdy jest wykreowany trochę inaczej, by inną rolę odegrać w opowieści. Jestem jednak w stanie wyobrazić sobie, że śmierć Janka z „Czterech pancernych" nie zakończyłaby opowieści, bo Rudy dalej jechałby na Berlin. Byłoby to oczywiście smutne, ale równie mocno przejęlibyśmy się śmiercią któregokolwiek z pozostałych czołgistów.

Skoro już doszliśmy do kilku bohaterów, musimy sobie powiedzieć szczerze, że może być ich jeszcze więcej. Są opowieści, w których mamy do czynienia z bohaterem zbiorowym. Przykładem niech będą „Chłopi". Bo choć śledzimy losy i Boryny, i Jagny, i Antka, i Hanny, to najistotniejszym bohaterem jest społeczność wsi. To splątany los ich wszystkich jest głównym tematem tej powieści. Podobnie w wypadku serialu „Alternatywy 4", tam również historia dotyczy pewnej społeczności, a losy poszczególnych postaci są jedynie klockami, z których zbudowano całość. Takimi, które bez trudu można by zastąpić innymi klockami. Możemy sobie bez trudu wyobrazić tę opowieść bez panów Kotka i Kołka, czy towarzysza Winnickiego. Możemy ją sobie wyobrazić z innymi historiami. Najważniejsza jest opowieść o życiu ludzi, którzy wprowadzili się do nowego bloku w Warszawie.

Na etapie planowania naszej opowieści podejmujemy jedną z najważniejszych pisarskich decyzji. Jest nią wybór bohatera. Czy fikcyjny, czy wzięty z rzeczywistości (jak w przypadku spisywania historii rodzinnych) będzie nam towarzyszył przez wiele godzin. A może odwrotnie, może to my będziemy towarzyszyć jemu? Jakby nie było, ważne, byśmy poświęcili odpowiednio dużo czasu przemyśleniom dotyczącym naszego bohatera. Mam nadzieję, że dzięki temu, co napisałam, zdaliście sobie sprawę, że nie musicie się ograniczać do jednego głównego bohatera, że możecie poszukiwać rozwiązań najlepszych dla Was i Waszej opowieści.



fot. Aneta Mikulska/Patrzę kadrami.

Kasia Bulicz-Kasprzak pisarka, która z kobiecą delikatnością przedstawia trudne sytuacje, a humorem, doprawionym nutką cynizmu zachęca czytelnika do spojrzenia na opisywane wydarzenia z innej perspektywy. Nie udziela rad, lecz daje nadzieję na świat pełen dobra i życzliwości, uważa bowiem, że wszyscy mamy obowiązek w taki świat wierzyć. Prowadzi kursy i warsztaty, odkrywając przed uczestnikami uroki pisania.
Autorka sagi wiejskiej „Skrawek pola", „Gościniec" i „Zielone pastwiska".



15 lat Wrocławskiego Centrum Seniora

Wiosna we Wrocławskim Centrum Seniora

WCRS-Wrocławskie Centrum Seniora obchodzi 15–lecie. Z okazji jubileuszu przygotowywane są nowości dla seniorów. Na Wrocławian rozliczających PIT w naszym mieście czekają duże zniżki na imprezy miejskie. Pieniądze możesz też zaoszczędzić, pozbywając się jednego z najczęstszych nałogów – palenia tytoniu.

Program Nasz Wrocław na wiosnę zyskał nową odsłonę – **MAX.** To **bezpłatny** program miejski, który ma zachęcić mieszkańców do aktywnego spędzania wolnego czasu i udziału w życiu miasta. Każdy, kto rozlicza PIT we Wrocławiu, posiada aktywny Status Podatnika i jest zameldowany na stałe we Wrocławiu, na zniżkach oferowanych przez partnerów programu może zaoszczędzić nawet 1500 zł. W kwietniu program rozszerzono o kolejne atrakcyjne oferty miejskich instytucji kultury, kin, teatrów i prywatnych partnerów. Przykładowe profity to możliwość zakupu rocznego karnetu VIP do Aquaparku ze zniżką 50% lub też karta roczna do zoo w cenie pojedynczego biletu.

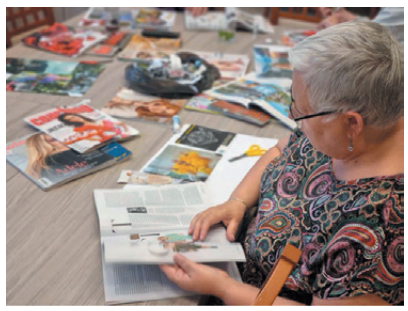
Jak dołączyć do programu Nasz Wrocław MAX?

Konieczne będzie potwierdzenie Statusu Podatnika i zameldowania na pobyt stały. Można to zrobić stacjonarnie lub online. Niezbędne dokumenty to pierwsza strona papierowego PIT-u wraz z potwierdzeniem złożenia (nadania) oraz zaświadczenie o zameldowaniu (można je pobrać z platformy ePUAP lub w aplikacji mObywatel). Dokumenty możemy potwierdzić w punkcie obsługi klienta Nasz Wrocław w Urzędzie Miejskim przy ul. Kotlarskiej 41 oraz w filiach Miejskiej Biblioteki Publicznej: ul. Sztabowa 98, ul. B. Krzywoustego 286, ul. Chociebuska 8-10. Rejestracja online przez platformę ePUAP. Szczegóły na **www.wroclaw.pl/max**



Spotkania we Wrocławskim Centrum Seniora

Maj i czerwiec w WCS, to nowe i różnorodne cykle zajęć stacjonarnych. Od kwietnia trwają warsztaty tworzenia pamiętników rodzinnych, które prowadzi Ewa Landsberg. Odbyły się zajęcia arteterapii z tworzenia kolażu, wiosenne SPA i Filozoficzna Majówka. Przed nami m.in.: **plenerowe warsztaty fotograficzne dla początkujących 25.05. g. 14:00;** poetycko-muzyczny **Dzień Matki**, w trakcie którego porozmawiamy o obchodach tego święta **26.05. g. 11:00**; wspomnieniowy **spacer po wrocławskim Rynku 27.05. g. 11:00** i kolejne spotkanie obsługi smartfona z cyklu **Elementarz Cyfrowy Seniora 31.05. g. 14:00.** Wznowiliśmy konsultacje wolontariuszy ze SP. nr 29 we Wrocławiu, którzy podczas indywidualnych spotkań z Seniorami wyjaśnią zawiłości z obsługi komputera i laptopa. **Szczegóły pod tel. 71 344 44 44.** Zapraszamy na warsztaty artystyczne w plenerze w terminie: **6.06. i 13.06. g. 11:00.**


Fot. Aleksandra Kołodziej

We Wrocławskim Centrum Seniora powstała grupa utworzona przez Panie z Ukrainy, mająca na celu wspólne spędzanie wolnego czasu i poznawanie się podczas warsztatów rękodzielniczych. Wyszywają na koszulkach infografiki, gotowe koszulki trafią do sprzedaży, a dochód zostanie przekazany na rzecz armii ukraińskiej. Grupa jest otwarta, materiały do wyszywania dostępne są na miejscu. Każdy, bez względu na wiek i umiejętności, może dołączyć i nauczyć się wyszywać. Zapraszamy w **pon. i czw. g. 11:00–14:00.** Więcej na **www.seniorzy.wroclaw.pl**

W Roku Dobrych Relacji zapraszamy do udziału w Miesiącu Rodziny, który startuje **28.05. g. 12:00** piknikiem rodzinnym na Wyspie Słodowej. Szczegóły na **www.wcrs.wroclaw.pl**
Polecamy Dialogopolis `22 – Dni dialogu i edukacji międzykulturowej w terminie **2–10.06.**

Nowości na 15-lecie WCS

Wrocławskie Centrum Seniora obchodzi w tym roku 15-lecie. W związku z jubileuszem trwają prace nad programem dla seniorów, w ramach którego odbędą się m.in. zawody sportowe **25 czerwca** na trasie Nordic walking oraz w biegu. Partnerzy zawodów: Wrocławskie Centrum Treningowe SPARTAN sp. z o.o., Komenda Miejska Policji, MPK, Santander Bank, Magnolia Park oraz grupa Rekreacyjno-Sportowa aktywnie działająca przy WCS. Dla wszystkich uczestników oraz zwycięzców sportowych zmagań przewidziano medale, dyplomy i sportowe upominki. Szczegółowe informacje dostępne już niebawem na **www.seniorzy.wroclaw.pl**, Fb i stronach współorganizatorów.
W czerwcu rusza też **W@rsztatownia Uważności Seniora – Klinika P@mięci,** cykl autorskich warsztatów, z których każdy poświęcony jest innemu obszarowi: **„Myślom, Emocjom, Działaniu, Zdrowiu”**. Seniorzy wydobędą swój ukryty potencjał i zobaczą, jak mogą zadbać o pamięć, sprawność poznawczą oraz dobrobyt psychofizyczny. Kontakt do zapisów: **tel. 792 47 27 36.**
– *Chcemy uświetnić różnymi, ciekawymi wydarzeniami tych 15 lat, odkąd działamy dla seniorów i razem z nimi. Będzie się sporo działo* – zapowiada Robert Pawliszko zastępca dyrektora WCRS i zachęca do odwiedzin nowej strony internetowej (pod tym samym adresem: **www.seniorzy.wroclaw.pl**), przejrzystej, intuicyjnej i udoskonalanej przez zespół WCRS-WCS tak, aby spełniała wymóg dostępności i dostosowania do potrzeb osób niepełnosprawnych.

Uzależnienia seniorów – jak przestać palić?

W Gazecie Senior kontynuujemy cykl na temat uzależnień, które mogą dotyczyć wielu osób. Tytoń jest jedną z najpopularniejszych używek. Wg badań Głównego Inspektoratu Sanitarnego do codziennego palenia przyznaje się ponad 1/5 Polaków, co siódmy palący próbował w ciągu ostatniego roku rzucić nałóg, ale bezskutecznie. Zwalczenie uzależnienia od papierosów jest rzeczą niezwykle trudną, zarówno pod względem psychicznym, jak i fizycznym. Z pomocą przychodzi nikotynowa terapia zastępcza (NTZ), która polega na suplementacji nikotyny w ramach walki z nałogiem. W ten sposób organizm pacjenta nadal ma dostęp do nikotyny – substancji, od której jest uzależniony – jednak otrzymuje ją w zmniejszonej ilości i z innego źródła niż papierosy. Wraz z postępem terapii dawka nikotyny jest stopniowo zmniejszana, by całkowicie ją wyeliminować. Wg badań przeprowadzonych przez Cochrane, niezależną międzynarodową organizację non-profit, prawdopodobieństwo skutecznego rzucenia nałogu z wykorzystaniem NTZ zwiększyło się o 60% w porównaniu do jej niestosowania. W dobraniu właściwych leków może nam pomóc internista. Dobrze jest skontaktować się z psychologiem, ponieważ w rzucaniu palenia aspekt psychologiczny jest równie ważny, co aspekt fizyczny. Rzucenie nałogu wiąże się z ogromnymi trudnościami dla naszego organizmu i stanu psychicznego. Jednak ma też wiele pozytywnych rezultatów, których część możemy zauważyć już po krótkim czasie. 8h po wypaleniu ostatniego papierosa zwiększa się stężenie tlenu we krwi. Po następnych 8h organizm usuwa cały szkodliwy dwutlenek węgla. Po kolejnych 40h wyostrzają się zmysły węchu i smaku, rozluźniają się oskrzela, co ułatwia oddychanie, cera staje się bardziej nawilżona, a nawet bieleją nam zęby. Na większe korzyści dla ogólnego stanu zdrowotnego musimy jednak poczekać. Po roku niepalenia ryzyko zawału zmniejsza się o 50%. Po dekadzie spada zagrożenie raka płuc. Nie możemy też zapominać o korzyści dla naszych finansów. Paląc jedną paczkę dziennie, wydajemy ponad 400 zł miesięcznie. W skali roku jest to prawie 5000 zł. Rzucając palenie, możemy zaoszczędzić.

REKLAMA



Nowy program występów Narodowej Perły Gruzji jest jak gruziński stół, obficie zastawiony wieloma potrawami, zgodnie z kaukaską tradycją gościnności. Nie brak tam muzyki instrumentalnej, upajającej jak gruzińskie wino.

Ostry, dobrze przyprawiony szaszłyk z mięsa i warzyw – to taniec wojenny Chorumi, na który składają się kolejne fazy walki (zwiad, nadejście wroga, bitwa, świętowanie zwycięstwa). Nie zabraknie też popisowego dania, a więc tańca z... nie, nie z szablami, z mieczami! Ów taniec, jeden z najbardziej archaicznych, o nazwie Parikaoba to choreograficzne przedstawienie szermierczych pojedynków, tak zaciętych, że z mieczy i tarcz dosłownie sypia się skry. To wszystko, a nawet więcej, pragną ofiarować publiczności w postaci muzyki, tańca i śpiewu artyści Narodowej Perły Gruzji podczas dwugodzinnego spotkania z egzotyczną i fascynującą kultura Kaukazu.

07.10.2022 g. 19.00 POZNAŃ
Collegium Da Vinci - Aula Artis, ul. gen. T. Kutrzeby 10
08.10.2022 g. 18.00 PIŁA
Regionalne Centrum Kultury Fabryka Emocji, Plac Staszica 1
09.10.2022 g. 18.00 GDAŃSK
Polska Filharmonia Bałtycka, ul. Ołowianka 1
10.10.2022 g. 19.00 BIAŁYSTOK
Opera i Filharmonia Podlaska, ul. Odeska 1
11.10.2022 g. 19.00 LUBLIN
Centrum Spotkania Kultur, Plac Teatralny 1
12.10.2022 g. 19.00 WARSZAWA
Teatr Palladium, ul. Złota 9
13.10.2022 g. 19.00 RADOM
Radomska Orkiestra Kameralna, ul. Żeromskiego 53
14.10.2022 g. 19.00 CHRZANÓW
MOKSiR Sala Teatralna, ul. Broniewskiego 4
15.10.2022 g. 17.00 PŁOCK
Teatr Dramatyczny, ul. Nowy Rynek 11
16.10.2022 g. 17.00 KATOWICE
Miasto Ogrodów Instytucja Kultury im. Krystyny Bochenek, pl. Sejmu Śląskiego 2
17.10.2022 g. 19.00 ŁÓDŹ
Teatr Muzyczny, ul. Północna 47/51
18.10.2022 g. 19.00 SKIERNIEWICE
Kino Polonez, ul. Wita Stwosza 2/4
19.10.2022 g. 19.00 RZESZÓW
Filharmonia Podkarpacka im. A. Malawskiego, ul. F. Chopina 30
20.10.2022 g. 19.00 BIELSKO-BIAŁA
Bielskie Centrum Kultury, ul. J. Słowackiego 27
21.10.2022 g. 19.00 NOWY TARG
Miejskie Centrum Kultury, Al. Tysiąclecia 37
24.10.2022 g. 19.00 PUŁAWY
Puławski Ośrodek Kultury Dom Chemika, ul. Wojska Polskiego 4
25.10.2022 g. 19.00 OLSZTYN
Filharmonia Warmińsko-Mazurska, ul. Głowackiego 1
26.10.2022 g. 19.00 KOSZALIN
Filharmonia Koszalińska, ul. Piastowska 2
27.10.2022 g. 19.00 RYBNIK
Teatr Ziemi Rybnickiej, plac Teatralny im. Kazimierza Kutza 1
29.10.2022 r. g. 18.00 PRZEMYŚL
Hala POSiR, ul. Mickiewicza 30



Paryż... Od stu lat oczy (i uszy) świata są zwrócone na piosenkę francuską, która się urodziła pod dachami Paryża, na Polach Elizejskich, pod Wieżą Eiffla, w Lasku Bulońskim i przy szklanej piramidzie przed Luwrem. To muzyka znaczona takimi nazwiskami jak Edith Piaf, Joe Dassin, Dalida, Mireille Mathieu. To kankan, kabarety (na czele z „Moulin Rouge"!), a nawet upiór – bo przecież to właśnie w gmachu opery paryskiej straszył bohater powieści i musicalu. Co do musicali – wprawdzie niedawny pożar uszkodził katedrę Notre Dame, ale najsłynniejszy dzwonnik w historii nadal pojawia się na scenach muzycznych całego świata.

Zapraszamy na dwugodzinne spotkanie z muzyką francuską, dającе okazję do wzruszeń i uśmiechu, jak to zwykle bywa pod dachami miasta zakochanych...

19.11.2022 g. 18.00 KĘPNO
Hala Widowiskowo - Sportowa, ul. Sportowa 9
20.11.2022 g. 17.00 TRZCIANKA
Biblioteka Publiczna i Centrum Kultury, ul. Sikorskiego 22
21.11.2022 g. 19.00 POZNAŃ
Aula UAM, ul. Wieniawskiego 1
22.11.2022 g. 19.00 RADOM
Radomska Orkiestra Kameralna, ul. Żeromskiego 53
23.11.2022 g. 19.00 KALISZ
Aula UAM im. prof. Jerzego Rubińskiego, ul. Nowy Świat 28-30
24.11.2022 g. 19.00 OLSZTYN
Filharmonia Warmińsko-Mazurska, ul. Głowackiego 1
25.11.2022 g. 19.00 PUŁAWY
Puławski Ośrodek Kultury Dom Chemika, ul. Wojska Polskiego 4
26.11.2022 g. 18.00 PŁOCK
Teatr Dramatyczny, ul. Nowy Rynek 11

Organizator Agencja Brussa

Zniżki dla grup!
Informacje i zamówienia
665-277-377, 737-567-014
61/424-28-24

Bilety online:
kup bilecik.pl eBilet.pl bilatyna.pl



Potrafią wszystko (nic dziwnego - jest ich aż DZIESIĘCIU!): śpiewać piosenkę podczas deszczu, martwić się ostatnią niedzielą, czarować głosem pojedynczo i w grupie... Co więcej - dobierają sobie repertuar w taki sposób, że są w stanie wcielić się nie tylko we Franka Sinatrę z jego ciepłym barytonem, ale nawet w Edith Piaf, widzącą życie w różowych barwach. Śpiewają o kobietach, o miłości, o poranku, o wieczorze, o mamie, o zakrętach w biografii, nie boją się żadnych wyzwań wokalnych - wszystko po to, aby udowodnić na koniec, że „We Are The Champions".

04.11.2022 g. 19.00 TORUŃ
Aula UMK, ul. Gagarina 11
06.11.2022 g. 16.00 GORZÓW WIELKOPOLSKI
Filharmonia Gorzowska, ul. Dziewięciu Muz 10
08.11.2022 g. 19.00 GDAŃSK
Polska Filharmonia Bałtycka, ul. Ołowianka 1
09.11.2022 g. 19.00 KOSZALIN
Filharmonia Koszalińska, ul. Piastowska 2
12.11.2022 g. 18.00 RYBNIK
Teatr Ziemi Rybnickiej, pl. Teatralny im. K. Kutza 1
13.11.2022 g. 18.00 WARSZAWA
Teatr Palladium, ul. Złota 9
14.11.2022 g. 19.00 POZNAŃ
Aula UAM, ul. Wieniawskiego 1
15.11.2022 g. 19.00 SZCZECIN
Filharmonia im. M. Karłowicza, ul. Małopolska 48
16.11.2022 g. 19.00 PIŁA
Regionalne Centrum Kultury Fabryka Emocji, pl. Staszica 1
17.11.2022 g. 19.00 WROCŁAW
Sala Koncertowa Radia Wrocław, al. Karkonoska 10
18.11.2022 g. 19.00 ZABRZE
Dom Muzyki i Tańca, ul. Gen. de Gaullea 17
20.11.2022 g. 17.00 ŁÓDŹ
Teatr Muzyczny w Łodzi, ul. Północna 47/51
21.11.2022 g. 19.00 BIAŁYSTOK
Opera i Filharmonia Podlaska, ul. Odeska 1
23.11.2022 g. 19.00 LUBLIN
Centrum Spotkania Kultur, Plac Teatralny 1
24.11.2022 g. 19.00 RZESZÓW
Filharmonia Podkarpacka, ul. F. Chopina 30
26.11.2022 g. 17.00 KATOWICE
Miasto Ogrodów - Instytucja Kultury im. K. Bochenek, pl. Sejmu Śląskiego 2
29.11.2022 g. 19.00 KRAKÓW
Filharmonia Krakowska im. K. Szymanowskiego, ul. Zwierzyniecka 1
01.12.2022 g. 19.00 OLSZTYN
Filharmonia Warmińsko-Mazurska, ul. Głowackiego 1
06.12.2022 g. 19.00 RADOM
Radomska Orkiestra Kameralna, ul. Żeromskiego 53