Miesięcznik
www.GazetaSenior.pl

Gazeta Senior Kraj
ISSN 2450 - 1883

Wydanie 07/2022
(lipiec)

Wycieczki Biura Podróży ARION str. 9

Gazeta Senior

ISSN 2450-1883 07
9 772450 188201

Czasopismo bezpłatne.
Koszt prenumeraty indywidualnej 6 zł brutto.

WAKACJE SENIORA 2022

WCZASY
WYCIECZKI
KSIĄŻKA I FILM



kolejne wydanie 3 sierpnia

WALORYZACJA EMERYTUR 2023 PROGNOZA

TABELA NETTO-BRUTTO
[1200 ZŁ - 7000 ZŁ]

EFEKTYWNY WIEK EMERYTALNY W GÓRĘ

KIEDY I JAK ZOSTANIE PODNIESIONY?

RADY SENIORÓW

W LOKALNYM PEJZAŻU SPOŁECZNYM

KINO DLA SENIORA
• SUPERBOHATEROWIE

NAJPIĘKNIEJSZY OKRES W ŻYCIU

Hanna Piekarska

„Przeorane miedze”



Szanowni Czytelnicy!

W czerwcu do księgarń trafia czwarty tom mojej sagi wiejskiej, zatytułowany „Przeorane miedze”. Mogłoby się wydawać, że emocje towarzyszące ukazaniu się kolejnej powieści nie będą już tak duże, nic bardziej mylnego. Za każdym razem w napięciu czekam na reakcje czytelników. W wypadku sagi to napięcie jest inne, silniejsze, bo to książki dla mnie szczególne.

Od lat na warsztatach pisarskich, również na tych, które mam przyjemność prowadzić na łamach „Gazety Senior”, zachęcam do utrwalania rodzinnych historii, wspomnień rodziców, dziadków, pradziadków. Na pewno będzie to wspaniała rodzinna pamiątka, a kto wie, czy nie stanie się kanwą powieściowej fabuły. Tak było w moim przypadku. Przez lata słuchałam opowieści, głównie mojej babci Władzi, i w pewnej chwili zapragnęłam napisać książkę, która będzie inspirowana tym, czego się dowiedziałam.

Czwarty tom opowiada o tym pokoleniu mieszkańców Tynczyna – powieściowej wsi inspirowanej prawdziwą, Muratynem – które w przeddzień drugiej wojny światowej wkracza w dorosłość. Zacieśniają się przyjaźnie, rodzi się miłość, trzeba podejmować poważne decyzje. Tak życie młodych ludzi wyglądało wtedy, tak wygląda dziś, bo pewne rzeczy się nie zmieniają. Owszem, mówi się o wojnie, ale własne problemy wydają się być ważniejsze, zresztą, mało kto wierzy w wojnę, mało kto jej się boi, bo ludzie mają we wspomnieniach to, co działo się dwadzieścia lat wcześniej, co było straszne, ale dało się przeżyć. We wrześniu trzydziestego dziewiątego nikt nie wiedział, co przyniosą światu kolejne lata.

To właśnie ten tragiczny wrzesień, kilka tygodni między dwoma światami – przedwojennym, sielskim, radosnym, a wojennym, okrutnym i złym – jest głównym tematem mojej powieści. Chciałam pokazać różne postawy wobec wojny i to, jak wpłynęła ona na losy moich bohaterów, z których wielu inspirowanych jest prawdziwymi osobami.

Skończyłam pisać w połowie lutego. Badanie przeszłości, którego podjęłam się, by uwiarygodnić powieść, pokazywały mi, jak podobne jest to, co się wtedy działo, do tego, co dzieje się teraz, miałam jednak nadzieję, że świat odrobił lekcję z historii. Niestety, po raz kolejny mamy w Europie konflikt. Gdy, już podczas redakcji, wróciłam do tekstu, widziałam w swoich słowach aluzje do teraźniejszości, choć tak przecież nie miało być. Zdaję sobie sprawę, że wielu z Was, drodzy Czytelnicy, dzieli ze mną strach przed tym, by historia nie zatoczyła koła.

Pracę nad Sagą wiejską rozpoczęłam kilka lat temu. Zaczęło się od pomysłu, później było planowanie i zbieranie materiałów. Opracowania naukowe, albumy, książki historyczne zajmują teraz kilka półek i wciąż ich przybywa. Dokumentacja, którą stanowią moje notatki, zajmuje kilka notesów. Do tego są jeszcze zdjęcia, efekt wielu wizyt w skansenach i muzeach etnograficznych. Dlaczego to piszę? Dlatego, że przez wszystkie te lata pracy nad sagą moim priorytetem było nie tylko oddanie w ręce Czytelników pięknej historii ludzkich losów, ale też, by przekazać jak najwięcej wiedzy o polskiej wsi z początków dwudziestego wieku, której już się nie zobaczy i która powoli odchodzi w zapomnienie. Jest to niezwykła wartość dodana mojej powieści, że stanowi ona tak szerokie kompendium wiedzy o danej wsi. Czytelnicy to doceniają i dają temu wyraz w licznych pozytywnych recenzjach i opiniach.

A co znajdą w czwartym już tomie sagi wiejskiej? Przede wszystkim zmiany. Pokolenie, które przyszło na świat po Wielkiej Wojnie, wchodzi w dorosłość i to głównie o nich jest ta historia.

O dziewczynach marzących o miłości. Szukających jej na wiejskich zabawach, wypatrujących w tłumie ludzi śpieszących na odpust. Oddających swoje serca szybko, a czasem bezmyślnie. Później są z tego plotki. O chłopcach myślących o polityce – rząd mimo wielokrotnie składanych obietnic, nie zrealizował reformy rolnej i można odnieść wrażenie, że władza kpi z chłopów, dlatego trzeba głośno mówić politykom, co się o nich myśli, trzeba strajkować. O ludziach, tak zajętych swoimi sprawami, zbiorem plonów, które owego lata wyjątkowo obfite, że nie widzieli złowieszczych chmur, zasłaniających spokojne niebo. O pierwszym wrześniowym ranku, gdy skończy się świat, który mieszkańcy Tynczyna znali.

Mam nadzieję, że zainteresowałam Was, szanowni Czytelnicy, moją powieścią i sięgniecie po nią przy najbliższej okazji. Już teraz życzę Wam wielu wzruszeń podczas lektury.

Z wyrazami szacunku!
Kasia Bulicz-Kasprzak

Najpiękniejszy okres w życiu

Hanna Piekarska modelka, stylistka, aktorka i blogerka

#Portrety Pasji Flexi.pl

O najpiękniejszym okresie życia Beata Ryba z Flexi.pl rozmawia z Hanną Piekarską, która pasję do modelingu odkryła, będąc już na emeryturze.

Flexi.pl, Beata Ryba: Blogerka, stylistka, modelka, aktorka, statystka. A wszystko to Hanna Piekarska zaczęła realizować dopiero na emeryturze. Skąd ta decyzja?

Hanna Piekarska: Rozpoczęło się od tego, że nagle poczułam syndrom opuszczonego gniazda. Mój jedyny syn wyjechał do Warszawy i zostałam w trzech pokojach. Wiedziałam, że muszę znaleźć jakiś pomysł na ten czas, który jest przede mną, długi, mam nadzieję. Moja mama ma 93 lata i jest w świetnej formie. Szukałam więc pomysłu na siebie. Przeczytałam ogłoszenie w gazecie o casting do serialu, kręconego w Łodzi od wielu lat, „Komisarz Alex”. I nagle poczułam impuls, i… padła decyzja, że mogę spróbować! Muszę dodać, że zawsze interesowałam się teatrem, modą, chodziłam na pokazy mody, kupowałam Vogue i inne czasopisma modowe. Miałam swój styl i lekkie wyobrażenie o wyrażaniu siebie poprzez strój, bo babcia od dziecka uczulała mnie na ten rodzaj smaku. Potem z kolei teściowa szyła wymyślone przeze mnie kreacje. Zatem moda była blisko, ale nigdy nie miałam odwagi w to uwierzyć. Życie nie dało mi też okazji, by spróbować albo ja nie byłam gotowa, żeby tej inspiracji gdzieś w sobie poszukać. I wówczas pomyślałam: „Czemu nie?” Poszłam na ten casting, ale zobaczyłam długą kolejkę i popatrzyłam na tych ludzi, i… wróciłam do domu, zabrakło mi odwagi. Pomyślałam wtedy: „Co ja tu robię?”. Taka była historia pierwszej mojej obecności na castingu. Ale potem odbył się drugi, na który się udałam i tak zostało.

Czuła Pani potrzebę realizacji marzeń?

Coś ciągnęło mnie w tę stronę…
[...]

Pani stylizacjami inspirują się kobiety 50+. Doradzała Pani też im, jak ubierać się podczas pandemii. Outfit dodaje siły?

Tak, mi dodaje. Są dni, kiedy od razu wiem, co założyć i czuję się gotowa do wyjścia. Czerwony, różowy czy niebieski… Czuję wówczas, który kolor wybrać, bo uwielbiam stylizacje w wersji mono. Jestem wtedy od stóp do głów w jednym kolorze i tak najlepiej się czuję. Teraz byłam ubrana na fioletowo. Co ważne, są momenty, kiedy mam jakiś gorszy dzień i dwa razy zmieniam ubrania albo nie włożę mocniejszej barwy. Energię i nastrój, samopoczucie czy niepewność można wyrażać bowiem ubiorem.

Gazeta Senior Kraj
ISSN 2450-1883
nakład: 15 000 egz.
numer: 07/2022
emisja: 22 czerwca 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: 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.

Kolory emanują energią. W chwilach zwątpienia kolor jest inny?

Dbam o swój wizerunek i zawsze tak było, a to jak wyglądamy, wpływa na nastrój. Czasem prezentuję kolekcje firm, które nie zawsze odpowiadają mojemu stylowi. Ale pokazuję je innym kobietom, bo ile kobiet, tyle gustów. I tyle też wizji siebie. Czasem z tych stylizacji wybrałabym jedną czy dwie rzeczy, więc wrzucam swoje codzienne outfity na social media, żeby pokazywać kobietom, jak chodzę ubrana na co dzień. O mój wygląd nie dbają bowiem projektanci, mam swój styl. Ludzie, którzy mnie znają, odróżniają już wygląd z profesjonalnej sesji od mojego codziennego wizerunku. Wiele kobiet pisze do mnie, a ja im doradzam. Pokazuję, gdzie kupuję. Podpowiadam, że np. świetne rzeczy można znaleźć w second-handach, na wyprzedażach. Dużo kupuję także w Internecie, bo nie mam czasu. Szukam np. fioletowych butów do garnituru, znajdując wreszcie te pasujące.
[...]

W Flexi.pl podkreślamy, że czas po 50, 60, 70 roku życia to moment, kiedy wreszcie można skorzystać z doświadczenia, wiedzy i spełniać się na wielu polach: zawodowym i w zakresie zainteresowań. Jak Pani odbiera moment, w którym aktualnie się znajduje



Hanna Piekarska - sesja zdjęciowa dla Adobe Stock

Dla mnie, co mogę powiedzieć szczerze, to najpiękniejszy okres w życiu, bo te wszystkie etapy: żony, mamy, babci, są za mną. W tej chwili polubiłam i doceniam siebie. Kiedyś bardziej się czepiałam. Miałam też więcej kompleksów, a ograniczenia sama tworzyłam. A dziś wiem, że to siedzi w głowie i trzeba polubić samego siebie. To, że odważyłam się wystąpić przed kamerą, gdzie jest naprawdę dużo ludzi, ekipa, pozwoliło mi uwierzyć w swoje możliwości. I zauważyć, że inni doceniają moją osobę, dlaczego więc ja mam siebie nie cenić? Zrozumiałam, że jeżeli siebie nie polubię, to będę miała też gorszy kontakt z ludźmi, z otoczeniem. To wpływa na przeżywanie tremy. A dziś idę do przodu. Wiem, że zrobię na tyle dobrze, na ile umiem najlepiej w danym momencie. To świetny okres. Rozwinęłam się w różnych dziedzinach. Spełniam marzenia, pasje. Poznaję ludzi, zwiedzam miasta. A poza satysfakcją, doceniam aspekt ekonomiczny, bo dzięki temu dorabiam do emerytury. I mogę realizować marzenia. Stać mnie na koncerty, wizyty z przyjaciółkami w teatrze, na lepsze kosmetyki i na sprawianie sobie czy bliskim przyjemności. Bo mam ukochanego wnuka. To jest niezależność i wolność.

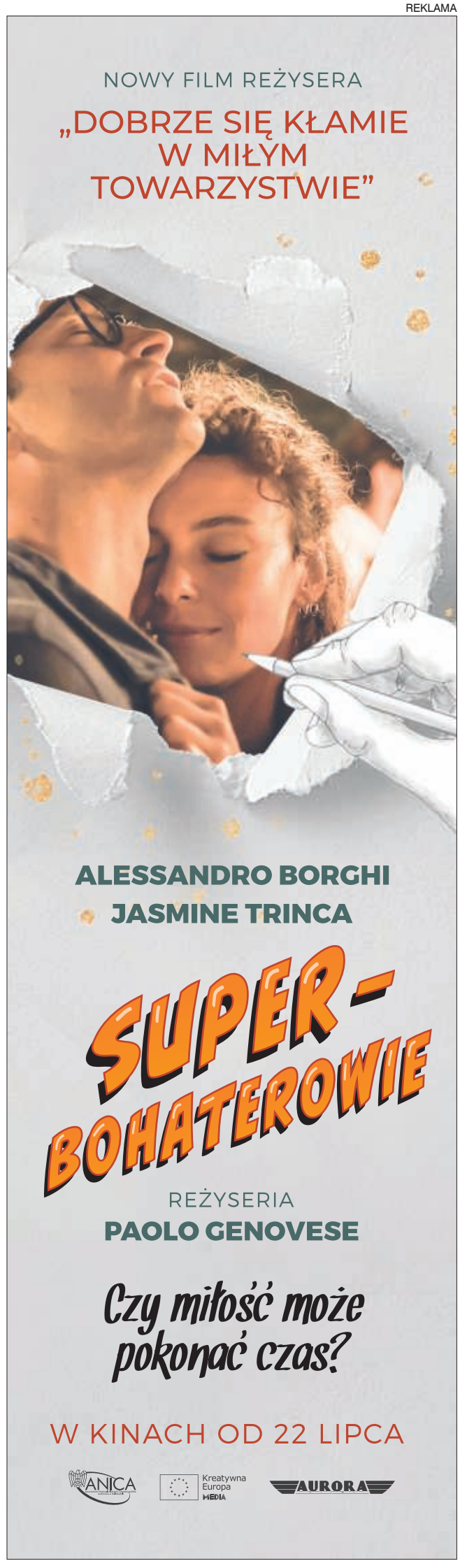
Warto siebie nagradzać? Obserwujemy, że Pokolenie Flexi ma problem z pokazywaniem swoich umiejętności i mówieniem o sobie w superlatywach. Jak Pani to odbiera? Właśnie w kontekście doceniania siebie?

Moje pokolenie nie było do tego przygotowane przez rodzinę, dziadków. Nam nie mówiono, że jesteś dobra, piękna, najlepsza. Nie było takich wyznań i tę różnicę widać w pokoleniu mojego wnuka, gdzie się mówi: „Kocham Cię, jesteś wspaniały czy wspaniała". Emocje są wyrażane. Nie uczyłam się tego, a jako pokolenie wstydziliśmy się mówić o uczuciach. [...]
W tym roku kończę 70 lat. I czuję się świetnie. Nie zmieniłabym ani jednego dnia, nie cofnęła czasu… Dziękuję sobie, że to zrobiłam! [...]

Cała rozmowa z Hanną Piekarską do przeczytania na Flexi.pl

https://flexi.pl/baza-wiedzy/to-dla-mnie-najpiekniejszy-okres-w-zyciu-czyli-portrety-pasji-hanny-piekarskiej-modelki-stylistki-aktorki-blogerki-2330

REKLAMA



Waloryzacja emerytur 2023 PROGNOZA

Tabela netto-brutto od 1200 zł do 7000 zł

Linda Matus

Zgodnie z przepisami wszystkie emerytury i renty muszą zostać co roku zwaloryzowane. Ma to na celu podwyższenie emerytur, tak aby zrekompensować spadek ich wartości wobec cen towarów i usług, które drożeją. Już trwa dyskusja, jak będzie wyglądała waloryzacja rent i emerytur w przyszłym, 2023 roku. Prześledziliśmy, jakie są pierwsze propozycje rządu, co przewiduje GUS. Przedstawiamy tabelę prognozy wysokości przyszłych emerytur.

Waloryzacja emerytur 2023 – propozycje rządu

Waloryzacja ma miejsce zawsze w marcu. Tegoroczna podwyżka była rekordowa – wskaźnik waloryzacji w 2022 r. wynosił 107 proc. Oznacza to, że każde świadczenie emerytalne wypłacane co miesiąc wzrosło od marca br. o 7 proc. Niestety, tak wysoka waloryzacja nie była (jak zapewne wszyscy byśmy chcieli) efektem doskonałej kondycji polskiej gospodarki, ale wysokiej inflacji. Stosunkowo duży wzrost świadczeń nie przełożył się więc na wzrost poziomu życia seniorów. Zysk z podwyżek rent i emerytur pochłonął bowiem wzrost cen. Na pierwszy rzut oka seniorzy już teraz mogliby cieszyć z przyszłorocznej waloryzacji swoich świadczeń. Jak wskazują przewidywania ekspertów i zapowiedzi rządu, będzie ona bowiem również rekordowo wysoka. Ale jak wynika z dokumentów, które rząd przekazał Radzie Dialogu Społecznego (RDS), w przyszłym roku planuje on podwyższyć świadczenia seniorów tylko o ustawowe minimum. Co to oznacza w praktyce?

Wskaźnik waloryzacji emerytur 2023 – prognoza

Przypomnijmy, czym jest wskaźnik waloryzacji i jak się go oblicza. Wskaźnik waloryzacji jest procentem, o który powiększone zostaną nasze emerytury. Oblicza się go, biorąc pod uwagę dwa wskaźniki z roku poprzedzającego waloryzację (w 2023 będą brane pod uwagę wartości z roku 2022), są to:

- **tzw. inflacja emerycka**, czyli średnioroczny wzrost cen towarów i usług konsumpcyjnych dla gospodarstw domowych emerytów i rencistów,
- **wzrost przeciętnego wynagrodzenia** w roku poprzedzającym waloryzację – do obliczenia wskaźnika waloryzacji brane jest co najmniej 20 proc. tej wielkości.

Jak już wiemy, waloryzacja emerytur obliczana jest w oparciu o dwa wskaźniki. Im wyższe są ich wartości, tym waloryzacja emerytur będzie większa. Niestety, wyższa inflacja oznacza także, wyższe ceny towarów i usług.

- **Średnioroczna inflacja emerycka w 2022 r.** – prognoza inflacji emeryckiej według GUS w tym momencie wynosi **109,4 proc.**
- **Średni wzrost wynagrodzeń w 2022 r.** Prognoza



średniego wzrostu wynagrodzeń w tej chwili to **1 proc.** – ustawowe minimum to **20 proc. z 1 proc., co daje 0,2 proc.**

Obliczmy potencjalny wskaźnik waloryzacji rent i emerytur w 2023 r. Należy pomnożyć wartość inflacji emeryckiej o 20 proc. średniego wzrostu wynagrodzeń w 2022 r.
109,4 x 1,002 = 109,6
109,6 proc. to minimalny prognozowany wskaźnik waloryzacji emerytur i rent w 2023 r. wynikający z aktualnych przewidywań dot. wskaźników branych pod uwagę przy jego ustalaniu. Jeśli wszedłby w życie, emerytury i renty od marca 2023 r. wzrosłyby o 9,6 proc.

Wskaźnik waloryzacji emerytur – ustawowe minimum

Rząd na ten moment zaproponował podwyżkę emerytur i rent w 2023 r. o 9,7 proc., ale ostateczna wartość wskaźnika waloryzacji zostanie ogłoszona pod koniec stycznia.

Warto zaznaczyć, że szacunki rządu w zakresie wzrostu cen są ostrożne. Rzeczywista inflacja emerycka może być nawet dwucyfrowa. W takim wypadku rząd będzie zmuszony podnieść wszystkie świadczenia emerytalne i rentowe aż o 10, 12, 13 proc. a może i więcej ? Tego jeszcze nie wiemy.

REKLAMA



Rządzący argumnetują, że ze względu na obecną sytuację gospodarczą ustawowe minimum będzie wyjątkowo wysokie. Jak to się przełoży na wysokość emerytury?

Prognoza emerytur po waloryzacji 2023. Tabela netto-brutto

Prezentujemy prognozę emerytur po marcowej waloryzacji w 2023 r. przyjmując wskaźnik waloryzacji na poziomie 9,7 proc., PIT 0 proc. dla emerytur do 2500 brutto i 12 proc. dla emerytur powyżej 2500 brutto. Podano kwoty w złotówkach, zaokrąglono do pełnych złotych.

Emerytura brutto 2022	Emerytura Brutto 2023	Składka zdrowotna 9%	PIT (0 lub 12%)	Emerytura netto od marca 2023
1 338	1 466	132	0	1 334
1 400	1 534	138	0	1 396
1 600	1 754	158	0	1 596
1 800	1 973	178	0	1 795
2 000	2 192	197	0	1 995
2 200	2 411	217	0	2 194
2 400	2 630	237	16	2 378
2 500	2 740	247	29	2 465
2 600	2 850	256	42	2 551
2 800	3 069	276	68	2 724
2 900	3 178	286	81	2 811
3 200	3 507	316	121	3 071
3 300	3 617	326	134	3 157
3 600	3 946	355	173	3 417
3 800	4 165	375	200	3 590
4 000	4 384	395	226	3 763
4 200	4 603	414	252	3 937
4 600	5 042	454	305	4 283
5 000	5 480	493	358	4 629
5 500	6 028	543	423	5 062
6 000	6 576	592	489	5 495
6 500	7 124	641	555	5 928

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

13. i 14. emerytura po waloryzacji 2023

13. emerytura to dodatkowe roczne świadczenie emerytralne, które na stałe weszło do wachlarza dodatków dla seniorów. Przysługuje wszystkim emerytom i rencistom bez względu na wysokość ich podstawego świadczenia. Jest wypłacane w wysokości minimalnej emerytury. **Przyjmując wskaźnik waloryzacji na poziomie 9,7 proc. 13. emerytura w 2023 r. wyniesie ok. 1466 zł brutto, czyli 1334 zł netto.**

14. emerytura podobnie (ok. 1466 zł brutto, czyli 1334 zł netto. w 2023 r.) jest wypłaca w maksymalnej wysokości równej minimalnej emeryturze. Aby otrzymać czternastkę w pełnej wysokości, nasza emerytura lub renta nie może przekroczyć progu dochodowego (w 2022 r. jest to 2900 zł brutto).

Dwie waloryzacje w roku – odpowiedz na wysoką inflację

Ogromny wzrost cen sprawia, że wielu ekspertów i polityków twierdzi, że w celu ochrony poziomu życia emerytów i rencistów konieczne może być przeprowadzenie dwóch waloryzacji w ciągu roku. Najlepiej już tego roku.

Niedawno Lewica przygotowała projekt, zakładający przeprowadzenie w 2022 roku kolejnej, drugiej waloryzacji. Miałaby ona polegać na podwyższeniu wypłacanych z ZUS świadczeń aż o 12 proc. Co istotne, dodatkowa waloryzacja miałaby zastąpić czternastą emeryturę.

Propozycja Lewicy zdobyła uznanie Platformy, związków zawodowych oraz części opinii publicznej. Została jednak negatywnie przyjęta przez koalicję rządową. Dysponująca samodzielną większością sejmową Zjednoczona Prawica odniosła się jednak negatywnie do pomysłu drugiej waloryzacji, twierdząc, że pomysł „trzynastek" i „czternastek" dla emerytów lepiej ochroni seniorów przed negatywnymi skutkami inflacji, niż druga w ciągu 2022 r. waloryzacja rent i emerytur. Z drugiej strony do mediów przebiła się informacja o pracach koncepcyjnych rządu nad tzw. waloryzacją zaliczkową. Jednak w kwietniu br. Minister Marlena Maląg oficjalnie wykluczyła taką możliwość i drugiej jesiennej waloryzacji emerytur w 2022 r. nie będzie. Negatywny stosunek rządu do pomysłu drugiej waloryzacji najprawdopodobniej przesądza, że projekt ten nigdy nie zostanie wcielony w życie. Czy to dobrze, czy źle?

Czym różnią się waloryzacja kwotowa i procentowa?

Prezentowane powyżej propozycje podwyżek emerytur są przykładami tzw. waloryzacji procentowej. Wielu emerytów – na co wskazuje przeprowadzone wśród nich badanie Pollster wolałoby jednak, aby waloryzacja w roku 2023 miała charakter kwotowy.

- **Waloryzacja procentowa** – każda emerytura i renta zostaje podwyższona o określony procent. Im większa renta lub emerytura tym wyższa podwyżka.
- **Waloryzacja kwotowa** – to pieniądze w równej wysokości dla każdego uprawnionego, czyli każda emerytura i renta zostaje podwyższona o X złotych (np. 180 zł)

Możliwa jest także waloryzacja kwotowo-procentowa, będąca połączeniem obu typów waloryzacji. Oznacza ona, że świadczenia emerytalne zostają podwyższone o określony procent, ale podwyżka nie może być mniejsza, niż określona minimalna kwota. Inaczej mówiąc, w takim scenariuszu emerytury są podnoszone np. o 10 procent, ale podwyżka ta nie może być mniejsza, niż np. 180 złotych. Jak pamiętamy, taki model waloryzacji był konsekwentnie stosowany do 2021 r.

Waloryzacja kwotowa (lub kwotowo-procentowa) jest korzystniejsza dla emerytów o niskich świadczeniach. A tacy niestety przeważają w Polsce. Jak wskazują dane ZUS, zdecydowana większość emerytów pobiera emerytury do 2500 zł brutto.

Waloryzacja 2023 – jakie świadczenia obejmuje?

Waloryzacji podlegają następujące świadczenia:

- emerytury i renty zasadnicze,
- 13. emeryturę i 14. emeryturę (jeśli ta ostatnia ponownie zostanie wypłacona),
- renty socjalne,
- świadczenia przedemerytalne i zasiłki przedemerytalne,
- dodatki i świadczenia pieniężne wypłacane wraz z emeryturą lub rentą, a także świadczenia pieniężne wypłacane samoistnie,
- okresowe emerytury kapitałowe,
- emerytury pomostowe,
- nauczycielskie świadczenia kompensacyjne.

O ile wzrosną wszystkie wymienione świadczenia? Zależy to od przyjętego przez rząd wskaźnika waloryzacji. Jaki będzie ten wskaźnik? Będziemy informować czytelników o prognozach i oficjalnym wskaźniku, jak tylko zostanie ogłoszony.

14. emerytura 2022
Nowe terminy wypłaty

W ostatnim numerze pisaliśmy sporo o 14. emeryturze. Od emisji czerwcowego wydania wprowadzono zmiany dot. terminów wypłaty świadczenia. Wyjaśniamy.

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 emerytury lub renty na dzień – 24 sierpnia 2022 r.)
- nie przekroczyć ustalonego w danym roku progu dochodowego, w 2022 r. to kwota 4188,44 zł brutto.

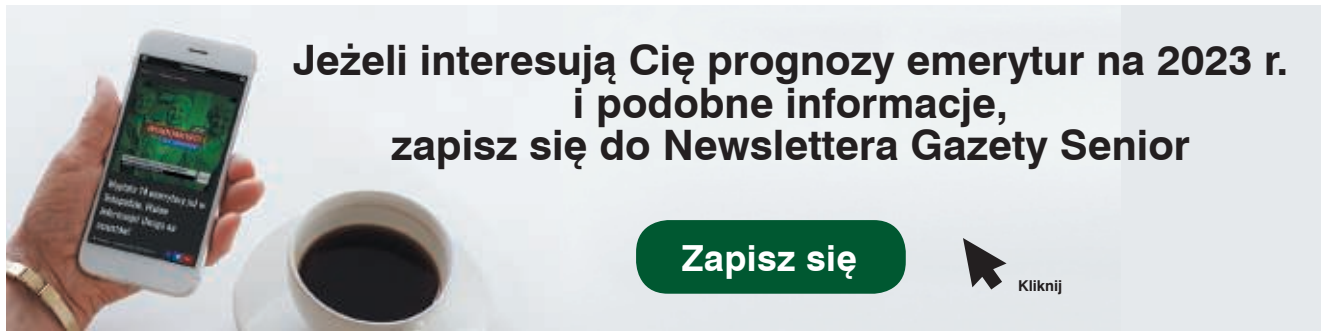
Warunek posiadania prawa do emerytury lub renty będzie musiał być spełniony na dzień 24 sierpnia 2022 r. (a nie jak pierwotnie zakładał projekt 31 lipca br.). Świadczenia mają popłynąć do seniorów już z sierpniowymi i wrześniowymi wypłatami, ale podobno system ZUS wymaga zmian, a na ich prowadzenie potrzeba więcej czasu. Zaletą tej zmiany jest, że w takim przypadku 14. emerytura będzie przysługiwać większej liczbie osób, czyli także tym, którzy zostaną emerytami i rencistami do 24 sierpnia br. Ci, którzy nabędą uprawnienia po tym terminie, nie dostaną czternastki.

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

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 i wrzesień 2022 r. Dokładna data została wskazana w przyjętym projekcie ustawy i będzie to okres od 25 sierpnia do 20 września br.

Czternasta emerytura w 2021 wypłacana była z listopadowymi świadczeniami.



REKLAMA



Efektywny wiek emerytalny W GÓRĘ

Kiedy i jak zostanie podniesiony?



Linda Matus

Czy wiek emerytalny zostanie podniesiony? W związku z kamieniem milowym Krajowego Planu Odbudowy nr 68 rozpętała się burza wokół wieku emerytalnego. Punkt ten zakłada działania na rzecz „podniesienia efektywnego wieku emerytalnego". Co się kryje za określeniem „efektywny wiek emerytalny"? W skrócie chodzi o to, aby zachęcić seniorów do dłuższej pracy i odłożenia w czasie pobieranie emerytur z ZUS. Jak rząd zamierza to osiągnąć?

Ustawowy wiek emerytalny w Polsce

Od 1 października 2017 roku do dziś wiek emerytalny w Polsce wynosi 60 lat dla kobiet oraz 65 lat dla mężczyzn. Wcześniej, dokładnie od stycznia 2013 r., wiek emerytalny był stopniowo wydłużany. Celem było zrównanie i podniesienie go do 67 lat zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn. W efekcie tych zmian mężczyźni mieli osiągnąć nowy próg w 2020 r., a kobiety w 2040 r. Reforma została cofnięta przez aktualny obóz rządzący.

Obecnie ustawowy wiek emerytalny w Polsce jest najniższy w Europie. 60 oraz 65 lat dla kobiet i mężczyzn to wiek emerytalny, który obowiązuje jeszcze tylko w Austrii. Najczęściej spotykany w EU wiek emerytalny to 67 lat. Kraje europejskie rezygnują również z różnicowana wieku emerytalnego ze względu na płeć. Wiek emerytalny dla obu płci został zrównany niemal we wszystkich krajach UE.

Zrównanie wieku emerytalnego dla kobiet i mężczyzn – trend czy konieczność

ZUS informuje, że emerytury mężczyzn są w Polsce o 50 proc. wyższe niż kobiet (w marcu 2022 r. średnia emerytura mężczyzn wynosiła 3 tys. 184 zł, a kobiet 2 tys. 128 zł). Zrównanie wieku emerytalnego kobiet i mężczyzn to nieuchronna konieczność, aby w obowiązującym systemie panie otrzymywały wyższe emerytury.

Z czego to wynika? Kobiety często są aktywne na rynku pracy krócej niż mężczyźni, a niejednokrotnie mniej zarabiają, przez co odprowadzają mniej składek na przyszłą emeryturę. To kobiety najczęściej idą na urlop macierzyński i opiekują się dziećmi, a także swoimi starzejącymi się rodzicami. Ale żyją dłużej od mężczyzn, aktualnie aż o 9 lat! I przez to dłużej pobierają emeryturę.

Już dziś sporym problemem są mikroemerytury – emerytury poniżej emerytury minimalnej, o wysokości czasem niespełna kilku złotych. Prawie 82 proc. osób pobierających mikro emerytury stanowią kobiety.

Efektywny wiek emerytalny – definicja

Wiek emerytalny z KPO, czyli efektywny wiek emerytalny – czym różni się efektywny wiek emerytalny od ustawowego wieku emerytalnego?

Ustawowy wiek emerytalny jest wynikiem decyzji politycznej, która zostaje usankcjonowana jako obowiązujące prawo. Z chwilą osiągnięcia ustawowego wieku emerytalnego nabywamy prawo do pobierania emerytury. Choć decyzja, czy faktycznie przechodzimy na emeryturę, czy chcemy jeszcze pracować, należy do nas.

Z kolei efektywny wiek emerytalny to wiek, w którym faktycznie zaczynamy pobierać emeryturę z ZUS.

Podniesienie efektywnego wieku emerytalnego ma na celu zachęcenie seniorów do dłuższej pracy i odłożenia w czasie pobierania emerytury. Aby to osiągnąć, rząd wprowadza rozwiązania, które mają zachęcić emerytów do nieprzechodzenia na emeryturę tuż po przekroczeniu ustawowego wieku emerytalnego i uzyskaniu praw emerytalnych, co jest u nas dość powszechnym zjawiskiem.

Efektywny wiek emerytalny w górę. Warunek Krajowego Planu Odbudowy (KPO)

Z lektury Krajowego Planu Odbudowy jasno wynika, że ustawowy wiek emerytalny Polaków jest za niski. Rząd boi się najwyraźniej podwyższenia ustawowego wieku emerytalnego, stąd właśnie pojawiło się pojęcie efektywnego wieku emerytalnego oraz ulgi i udogodnienia, które mają za zadanie wpłynąć na decyzje Polaków odnośnie wieku przechodzenia na emeryturę.

Porozumienie z Komisją Europejską w sprawie Krajowego Planu Odbudowy już leży na stole, ale szybko przyjdzie czas na wypełnianie tzw. kamieni milowych. Polska już w IV kwartale 2024 r. zobowiązała się do przestawienia KE raportu dotyczącego działań, które mają na celu podniesienie efektywnego wieku emerytalnego.

Jak rząd chce podnieść realny wiek przechodzenia na emeryturę? Według działań zaproponowanych w KPO stawia na:

- Zachęty podatkowe (Ulga PIT-0 dla pracujących seniorów).
- Szkolenia zawodowe dla osób 60+.
- Poprawę opieki zdrowotnej (szybszą diagnostykę i leczenie, tak aby seniorzy byli dłużej zdolni do pracy).

Czy opłaca się dłużej pracować i odłożyć przejście na emeryturę?

Na poziomie deklaratywnym rząd już zachęca do dłuższej pracy, ale co mówi praktyka. Czy opłaca się dłużej pracować i odłożyć pobieranie emerytury w czasie? Eksperci emerytalni i matematyka podpowiadają, że w aktualnym systemie bardziej opłaca się łączenie pobierania emerytury z pracą. Powodów jest co najmniej kilka.

Dla osób, które osiągnęły ustawowy wiek emerytalny, nie ma **żadnych ograniczeń co do osiąganych dochodów**. Limity dorabiania do emerytury czy renty, które mogą obniżyć świadczenie, dotyczą wyłącznie osób, którzy nie osiągnęli tego ustawowego wieku.

Ponadto pracujący emeryt nadal odprowadza składki, więc dodatkowo podwyższa swoją aktualną emeryturę i może wystąpić o jej **ponowne przeliczenie** – zgodnie z aktualnymi przepisami takie prawo przysługuje mu raz w roku.

Bonusem dla pracujących emerytów są także – ostatnio wyjątkowo korzystne – **tablice trwania życia GUS**, które są brane pod uwagę przy ponownym przeliczeniu świadczenia. W wyniku nadprogramowych zgonów w pandemii długość życia znacząco spadła, więc kapitał dzielony jest przez mniejszą ilość miesięcy, dzięki temu emerytura rośnie jeszcze szybciej.

Do niepobierania emerytury po przekroczeniu ustawowego wieku emerytalnego nie zachęcają także 13. oraz 14. Emerytura, które stały się faktem, oraz głosy o n-tych emeryturach.

Jedyną realną zachętą do dłuższej pracy i odłożenia w czasie pobierania emerytury miała być ulga podatkowa PIT-0 dla pracujących seniorów, która weszła wraz z Polskim Ładem. Przyjrzyjmy się jej.

PIT-0 krok po kroku – aktualne informacje

PIT-0, czyli podatkowa ulga dla seniorów weszła w życie w styczniu 2022 r. Wokół zerowego podatku dochodowego dla emerytów było już trochę zamieszania. Porządkujemy wiadomości.

PIT-0, czyli ulga dla seniorów to zero podatku dochodowego dla pracujących seniorów dla dochodów do wysokości 85 528 zł. Jeżeli rozliczamy się według skali podatkowej, to kwota ta jest nawet wyższa, ponieważ dochodzi do niej 30 000 kwoty wolnej od podatku, co daje w sumie próg podatkowy na poziomie 115 528 zł. Warunkiem przyznania ulgi jest wyłącznie osiągnięcie ustawowego wieku emerytalnego (odpowiednio 60 dla kobiet i 65 dla mężczyzn). Ulga ta przysługuje osobom niemającym ustalonego prawa do emerytury i decyzja o przyznaniu świadczenia nie jest wymagana.

Ulga PIT-0 dla kogo?

- seniorów, którzy osiągnęli ustawowy wiek emerytalny, ale na emeryturę nie przeszli, ponieważ postanowili pozostać na rynku pracy,
- seniorów, którzy pobierali emeryturę i zawiesili pobór świadczenia w związku z powrotem na rynek pracy.

ZUS domagał się w pierwszej połowie 2022 r., aby ulga PIT-0 nie dotyczyła tych drugich, czyli emerytów, którzy zawiesili swoją emeryturę lub rentę. Początkowo rząd przychylił się do sugerowanej przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych zmiany i miała ona zacząć obowiązywać od stycznia 2023 r., z tego względu, iż w trakcie roku podatkowego nie można wprowadzać przepisów niekorzystnych dla podatników. Ostatecznie jednak rządzący ugięli się pod presją w czasie konsultacji społecznych i niekorzystnej zmiany nie będzie.

Ulga PIT-0 pozostaje z seniorami, będę mogli z niej korzystać zarówno ci seniorzy, którzy nigdy nie pobierali emerytury, jak również ci, którzy zrezygnowali z jej pobierania, wracając na rynek pracy.

PIT-0 dla jakich dochodów?

Zwolnione z podatku są dochody uzyskiwane z tytułu umowy o pracę, umowy zlecenie, stosunku służbowego oraz działalności gospodarczej.

Ulga nie dotyczy przychodów z umów o dzieło czy praw autorskich, od tego rodzaju umów senior musi odprowadzić podatek.

Aktywność zawodowa seniorów – zmiany na lepsze

Czy Polacy w ogóle chcą dłużej pracować? Większość nie chce, choć dłuższa aktywność zawodowa niesie ze sobą wiele plusów i są na to twarde dowody naukowe. Ale coraz częściej po prostu musimy.

Według badań przeprowadzonych przez Główny Urząd Statystyczny pandemia pozytywnie wpłynęła na aktywność zawodową seniorów. Wśród 60 latków (przedział 60-64) wzrosty są wyraźne, aż o 8,2% więcej mężczyzn jest aktywnych zawodowo i o 3,3% więcej kobiet. Co ciekawe, odwrotnie wygląda sytuacja osób młodszych – ich aktywność, według danych GUS, zmniejszyła się. Wśród osób starszych, które podejmowały pracę, znalazły się także osoby, które wcześniej z różnych względów nie były aktywne zawodowo, ale negatywne skutki pandemii sprawiły, że powróciły na rynek pracy. To jest dobra wiadomość.

Wiek emerytalny – polityczny gorący kartofel

Mimo zapisanego w Krajowym Planie Odbudowy zamiaru podwyższenia efektywnego wieku emerytalnego, rząd stara się, aby zmiany te były kojarzone z opozycją, a głównie z osobą Donalda Tuska. Taki szum informacyjny ma spowodować mniejszy spadek poparcia dla partii rządzącej, mimo że to właśnie zapisy jej Planu mają na celu podwyższenie efektywnego wieku emerytalnego.

Podwyższenie wieku emerytalnego – czy jest się czego obawiać?

Przede wszystkim warto zaznaczyć, że podwyższenie wieku emerytalnego nie dotyczy seniorów, którzy osiągnęli aktualny ustawowy wiek emerytalny i tym samym nabyli prawo do emerytury. Oni z całą pewnością nie będą musieli powrócić do pracy. A co z resztą?

Podwyższenie wieku emerytalnego zawsze wiąże się z protestami i spadkiem poparcia dla aktualnie rządzącej partii. Dlatego jest to krok, którego nikt nie chce dokonać, bo jego polityczna cena jest zbyt wysoka. Przekonała się o tym Platforma Obywatelska, teraz jak ognia boi się tego PiS. Podwyższenia ustawowego wieku emerytalnego z pewnością nie będzie, tym bardziej, że zbliżają się wybory parlamentarne. Ale czy powinnien być to powód do zadowolenia?

Żyjemy coraz dłużej i to dłużej w zdrowiu, co powinno nas cieszyć. Jednak z roku na rok rodzi się coraz mniej dzieci i na coraz większą liczbę seniorów pracuje coraz mniej osób. Co za tym idzie, składki emerytalne nie wystarczają na pokrycie emerytur. Nasz system emerytalny jest niewydolny, a wypłata emerytur już dziś wymaga ogromnych dopłat z budżetu państwa.

Sytuacja nie napawa optymizmem, zwłaszcza kiedy myśli się o przyszłości oraz o tym, jak będą wyglądały emerytury obecnych dwudziesto-, trzydziesto- czy czterdziestolatków, czyli dzieci i wnuków dzisiejszych seniorów.

Jak zgłosić SPADEK do urzędu skarbowego

Cykl Masz do tego PRAWO! Izba Notarialna we Wrocławiu

Podatkowi od spadków i darowizn podlegają m.in. rzeczy i prawa majątkowe. Kto więc musi zgłosić spadek do urzędu skarbowego? Jak to zrobić prawidłowo? Kto zapłaci podatek, a kto może go uniknąć?

Zgodnie z prawem podatkowi od spadków i darowizn podlega nabycie przez osoby fizyczne własności rzeczy znajdujących się na terytorium Rzeczpospolitej Polskiej lub praw majątkowych wykonywanych na terytorium Rzeczpospolitej Polskiej tytułem dziedziczenia, zapisu zwykłego, dalszego zapisu, zapisu windykacyjnego i polecenia testamentowego. W związku z tym, po stwierdzeniu nabycia spadku przez sąd, który wyda postanowienie o stwierdzeniu nabycia spadku albo przez notariusza, który sporządzi akt poświadczenia dziedziczenia, spadek należy zgłosić w odpowiednim Urzędzie Skarbowym.

Zgłoszenie spadku – właściwy formularz

Zgłoszenie spadku polega na złożeniu przez każdego ze spadkobierców stosownego formularza, tj. druku SD-Z2 (zgłoszenie o nabyciu własności rzeczy lub praw majątkowych) lub druku SD-3 (zeznanie podatkowe o nabyciu rzeczy lub praw majątkowych). To, na jakim formularzu będziemy zgłaszać spadek, uzależnione jest od dwóch kwestii. Po pierwsze od tego, jaki jest nasz stopień pokrewieństwa w stosunku do osoby zmarłej. Po drugie od tego kiedy ta osoba zmarła.

Zgodnie z przepisami ustawy o podatku od spadków i darowizn wyróżnia się trzy grupy podatkowe tzw. grupy pokrewieństwa:

- grupa I (tzw. grupa „0") – zalicza się do niej małżonka, zstępnych (dzieci, wnuki, prawnuki), wstępnych (rodzice, dziadkowie), pasierba, rodzeństwo, ojczyma i macochę,
- grupa I (pozostali) – zalicza się do niej zięcia, synową, teściów,
- grupa II – zalicza się do niej zstępnych rodzeństwa, rodzeństwo rodziców (wujowie, ciotki), zstępnych i małżonków pasierbów, małżonków rodzeństwa i rodzeństwo małżonków (szwagier, szwagierka, bratowa), małżonków rodzeństwa małżonków (małżonek szwagra, szwagierki, bratowej), małżonków innych zstępnych (np. mąż wnuczki, żona wnuka),
- grupa III – zalicza się do niej wszystkie osoby niezaliczone do poprzednich grup w tym osoby niespokrewnione (osoby obce).

W przypadku gdy osoba, po której dziedziczymy spadek:

- zmarła w okresie do 31.12.2006 r. wówczas bez względu na grupę pokrewieństwa spadek należy zgłosić na formularzu SD-3,
- zmarła w okresie od 01.01.2007 r., a stopień pokrewieństwa to grupa I (tzw. grupa „0") spadek zgłaszamy na formularzu SD-Z2,
- zmarła w okresie od 01.01.2007 r., a stopień pokrewieństwa zalicza się do grupy I (pozostali), grupy II bądź grupy III spadek należy zgłosić na formularzu SD-3.

Termin do zgłoszenia spadku dla zeznania SD-3 wynosi 30 dni, natomiast dla zgłoszenia SD-Z2 wynosi 6 miesięcy i jest on liczony od daty uprawomocnienia się postanowienia sądu o stwierdzeniu nabycia spadku (jeżeli postępowanie spadkowe toczyło się w sądzie) lub od daty zarejestrowania aktu poświadczenia dziedziczenia (jeżeli postępowanie spadkowe przeprowadzaliśmy u notariusza).

Podatek od spadków i darowizn – grupa „0" zwolniona, ale pod pewnymi warunkami

Osoby najbliższe, zaliczone do tzw. grupy „0", czyli: małżonek, zstępni, wstępni, pasierbowie, rodzeństwo, ojczym i macocha nie zapłacą podatku od nabytego spadku, gdyż są ustawowo zwolnione z jego zapłaty, ale tylko w sytuacji, gdy spadkodawca zmarł w okresie od 01.01.2007 r. i pod warunkiem zawiadomienia Naczelnika Urzędu Skarbowego o nabyciu spadku w terminie 6 miesięcy od daty powstania obowiązku podatkowego (daty uprawomocnienia się postanowienia sądu bądź zarejestrowania aktu poświadczenia dziedziczenia). W przypadku pozostałych osób, po tym jak zgłosimy spadek, Naczelnik Urzędu Skarbowego wyda decyzję o ewentualnym podatku do zapłaty.

Mały spadek (do kwoty wolnej) też należy zgłosić!

Warto wiedzieć, że nawet wówczas, gdy w wyniku przeprowadzonego postępowania spadkowego nie nabyliśmy żadnej masy spadkowej albo wartość nabytego majątku jest bardzo nieznaczna i nie przekracza tzw. kwoty wolnej, przy obliczaniu której sumuje się wartość rynkową majątku nabytego przez spadkobiercę z wartością rzeczy i praw majątkowych nabytych uprzednio od tego spadkodawcy (np. w drodze darowizny) w okresie 5 lat poprzedzających rok, w którym nastąpiło nabycie spadku (dla I grupy kwota wolna to 9 637 zł, dla II grupy kwota wolna to 7 276 zł, dla III grupy kwota wolna to 4 902 zł), to i tak musimy o tym fakcie pisemnie poinformować odpowiedni Urząd Skarbowy.



Właściwy Urząd Skarbowy – od czego to zależy?

Właściwość Urzędu Skarbowego, do którego należy zgłosić nabycie spadku, uzależniona jest od tego, co nabyliśmy w spadku i tak w przypadku gdy:

- w skład spadku wchodzi jedna nieruchomość (lokal, działka), spadek należy zgłosić w Urzędzie Skarbowym właściwym dla miejsca położenia tej konkretnej nieruchomości;
- w skład spadku wchodzi kilka nieruchomości (kilka lokali, działek) i położone są one na obszarze działania różnych Urzędów Skarbowych, spadek zgłaszamy w Urzędzie Skarbowym właściwym dla ostatniego miejsca zamieszkania osoby zmarłej;
- w skład spadku wchodzą jedynie rzeczy np. samochód, pieniądze to Urzędem Skarbowym właściwym dla zgłoszenia spadku jest Urząd ostatniego miejsca zamieszkania zmarłego.

REKLAMA



RADY SENIORÓW
w lokalnym pejzażu społecznym

Andrzej Wasilewski

Rad seniorów, jako reprezentacji głosu coraz bardziej licznej grupy społecznej najstarszych mieszkańców gmin i miast, przybywa z wolna, ale systematycznie. Jest tych rad na razie 400 na około 2700 jednostek samorządowych w kraju, ale było – jeszcze mniej. W założeniu mają stanowić obywatelski głos środowiska seniorów wobec lokalnych decydentów: wójtów, burmistrzów oraz radnych.

Mała aktywność w tworzeniu rad seniorów

W Polsce władza jednakże, zarówno państwowa, jak i lokalna, nie patrzy łaskawym okiem na przyrost organizacji społeczeństwa obywatelskiego. W kraju, gdzie od jego zarania – od Bolesława Chrobrego do dzisiaj – władza jest autokratyczna, propagandowo powołująca się na wolę ludu, ale de facto sama ustalająca, co jest, a co nie jest „wolą ludu". Władza ignorująca kompletnie ów lud, otaczająca kordonami pałek policyjnych ów lud domagający się uwzględnienia jego interesów. Rozwój demokracji będzie potrzebował dziesiątków lat na dojrzewanie. I miejmy nadzieję, że dojrzeje. Na razie bowiem ani władza nie jest dojrzała do demokracji, ani lud. Przejawem niedojrzałości społeczeństwa do brania spraw w swoje ręce jest mała aktywność w tworzeniu rad seniorów oraz wybierania radnych z grona emerytów (np. w Gorzowie Wlkp. wśród radnych nie ma ani jednego seniora – ubolewa senior z tego miasta a przecież – czyja to wina?). Na razie za teoretyczną możliwością kreowania lokalnej polityki senioralnej nie nadąża ani ów lud, ani panująca nad nim władza. Panująca – nie dla niego. Panująca nad nim.

Przeciwwaga poglądów – rady seniorów

Ludność Polski starzeje się, co powszechnie wiadomo. Obecnie emeryci stanowią 25 proc. ludności kraju, a lokalnie – więcej (np. miasto Łódź i Kołobrzeg przekroczyły 30 proc., czyli co trzeci mieszkaniec jest seniorem). Ta najstarsza grupa ludności to nie tylko zgrzybiali staruszkowie. Olbrzymia część osób w wieku np. 75 lat jest sprawnych fizycznie, czynnych społecznie, chętnych do działania, mających apetyt na życie aktywne. To ta grupa wiekowa najczęściej pełni funkcje w organizacjach emerytów. Równocześnie seniorska grupa społeczna ma odróżniające się, właściwe sobie, odmienne od innych wiekowo grup potrzeby w dziedzinie życia społecznego, socjalnego, komunikacyjnego, infrastrukturalnego – niż generacje młodsze, które formułują lokalną politykę finansową i materialną, ustalają zadania i priorytety jako urzędnicy lub radni. Przeciwwagą poglądów zatem głosem postulatywnym, inicjatorem modyfikacji – powinny być tutaj we własnym interesie organy doradcze administracji samorządowej w postaci rad seniorów.

Poprawka do ustawy – fasadowe przepisy

Nie można powiedzieć, że władza państwowa nie sprzyja demokratycznym wymogom tworzenia społeczeństwa obywatelskiego. Kilka lat temu do ustawy o samorządach wprowadzono poprawkę pozwalającą organom samorządowym powoływać rady seniorów jako organ doradczy i inicjatywny lokalnej władzy terenowej. Ale nie można też powiedzieć, że władza państwowa sprzyja zaistnieniu faktycznemu rad seniorów, bowiem nie daje przyzwolenia samorządom na wyposażenie rad seniorów w jakiekolwiek, minimalne choćby, finansowe czy materialne podstawy działania. Przepis „demokratyzujący" ma zatem charakter wyłącznie fasadowy. Dla porównania rok temu wprowadzono kolejną poprawkę do wspomnianej ustawy o samorządach, dającą możliwość powoływania młodzieżowej rady gminy. I tutaj ustawa nakazuje gminie wyposażyć radę młodzieżową w pomieszczenie biurowe, zapewnić obsługę administracyjną, pokrywać koszty działania oraz zwracać koszty podróży rodzicom dowożącym niepełnoletnich członków młodzieżowej rady na posiedzenia. Ale seniorom ani grosza. Proszę to sobie porównać i wyciągnąć wnioski, czy władza państwowa jest zainteresowana głosem seniorów. A seniorzy to ponad 30 proc. realnych wyborców tej władzy, jeżeli od liczby ludności odejmiemy niepełnoletnich. Czy ci wyborcy-seniorzy są świadomi swoich interesów? Swojego wpływu na wybór władzy, która by im sprzyjała? Swojej mocy wyborczej na lokalnym podwórku? Czy w ogóle to jakoś rozważają? Niestety nie. Bo my Polacy od stuleci żyjemy w podświadomym poglądzie rozwarstwienia: ONI (władza) i MY (bezsilni, zniewalani przemocą siły państwowej). Absorbujemy



się wyborami rządzącej partii politycznej bardziej niż swoim lokalnym podwórkiem. W partii, która wygrywa wybory, też nie ma demokracji zresztą. Członkowie jakiejkolwiek partii mają niewiele do powiedzenia: rządzi autokratycznie kierownictwo partii, a reszta ma słuchać i popierać. Taki jest polski model sprawowania władzy. Jakiejkolwiek władzy.

Urzędy marszałkowskie – nieco lepiej na korzyść emerytów

Drugą płaszczyzną aktywizacji społecznej ruchu senioralnego do współpracy z samorządową władzą decyzyjną są urzędy marszałkowskie. Tu sprawa wygląda nieco lepiej na korzyść emerytów. Samorządy wojewódzkie są aktywnie zainteresowane w pobudzaniu idei współrządzenia sprawami lokalnymi przez wszystkie grupy społeczne, także seniorów. Wspierają oddolne powstawanie ogniw społeczeństwa obywatelskiego w sposób instytucjonalny. Na przykład w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Dolnośląskiego jest wyodrębniony Wydział Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego, w Wielkopolsce agenda Urzędu Marszałkowskiego w postaci Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej, w którym znajduje się Dział Polityki Senioralnej, w Zachodniopomorskiem oprócz ROPS także bardzo dynamiczna Polska Fundacja Społeczeństwa Przedsiębiorczego, w innych regionach jeszcze inne rozwiązania organizacyjne. Propagują, organizują szkolenia liderów, zachęcają, wspierają finansowo grantami, opracowują poradniki i materiały instruktażowe, służą doradztwem, wymianą informacji itd.

Wójt nie chce rady seniorów

Trzecim poziomem obywatelskiego modelowania rzeczywistości społecznej jest poziom lokalny. Poziom działania konkretnego ze strony zainteresowanych bezpośrednio, czyli środowiska senioralnego stanowiącego liczebnie jedną trzecią podatników, składających się na środki finansowe będące podstawą utrzymania ich lokalnej władzy, czyli dla wójta (burmistrza) i jego urzędowego zaplecza. I tu zaczyna się problem organizacyjny. Ogromna liczba wójtów zdecydowanie nie chce żadnej rady seniorów i robi wiele, aby takiej nie powoływać, a jeżeli już to w taki sposób, żeby nie odgrywała ona żadnego znaczenia. Odzywa się zakorzeniony model, jak wspomnieliśmy wyżej – skoro władza, to władza absolutna, jednoosobowa, rządząca jedynie według własnego poglądu i koniec tematu. Mechanizmy te doskonale zobrazowane zostały w popularnym serialu telewizyjnym „Ranczo".

Kategorie chętnych do władzy

Przyjrzyjmy się, kto w Polsce najczęściej kandyduje na urząd wójta, czyli kogo my, miejscowi wyborcy, na ten fotel sadzamy. Z obserwacji dziennikarskich wynika, że można wyróżnić cztery kategorie chętnych.

Jedna kategoria to ludzie mający ambicję sprawowania władzy. Obojętnie jakiej, byle być kimś ważnym, rządzić, wzbudzać respekt i w ten sposób czuć się spełnionym życiowo.

Inna kategoria kandydatów to ludzie, którzy ubiegają się o te stanowiska z powodu wynagrodzenia, znacznie wyższego aniżeli mają w czasie przedwyborczym. Podczas sprawowania władzy pamiętają, że mają przed sobą tylko czas określony jedną kadencją, więc nie wolno zapominać, po co się tu przyszło.



Pierwsza praca doktorska poświęcona radom seniorów

6 czerwca 2022 r. na Wydziale Studiów Stosowanych Dolnośląskiej Szkoły Wyższej we Wrocławiu odbyła się publiczna obrona pracy doktorskiej mgr Emilii Lewickiej-Kalki. Podstawą przewodu była rozprawa pt. „Osoby starsze jako współtwórcy polityki senioralnej. Pedagogiczna analiza działalności rad seniorów w Polsce". Jest to pierwsza w naszym kraju rozprawa doktorska poświęcona w całości polityce senioralnej i wielowymiarowej działalności rad seniorów. Szczególnie ważna w tej pracy jest autorska typologia rad seniorów i charakterystyka podstawowych barier, jakie mogą pojawiać się w ich działalności.

Promotorem był prof. dr hab. Adam A. Zych, promotorką pomocniczą dr hab. Aleksandra Błachnio z Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, a recenzentami – prof. dr hab. Piotr Błędowski ze SGH w Warszawie oraz dr hab. Zofia Szarota z Akademii WSB w Dąbrowie Górniczej. Komisja jednomyślnie podjęła uchwałę w sprawie nadania mgr Emilii Lewickiej-Kalce stopnia doktora nauk społecznych. Serdeczne gratulacje!

Fot. Dr Emilia Lewicka-Kalka z promotorem rozprawy prof. Adamem Zychem

Następna kategoria to ludzie, którym zależy na objęciu takiego stanowiska z różnych powodów biznesowych (firma na czas sprawowaniu urzędu zostanie przerejestrowana na żonę, szwagra czy kuzyna o innym nazwisku). Nie mają czasu ani ochoty zawracać sobie głowy jakimiś tam potrzebami seniorów, a i kadencja niebawem się kończy.

No i osoby, na których wybraniu powinno nam seniorom najbardziej zależeć, to działacze społeczni pretendujący do stanowiska wójta jako płaszczyzny dającej duże możliwości robienia tego, co lubią i potrafią: służyć społeczności, działać dobrem, organizować, koordynować, wspomagać, radować się uznaniem zasług dla miejsca swojego zamieszkania, mieć satysfakcję dokonań i cieszyć dowodami uznania za to, co zrobili dla ludzi. Zaznaczam, że odnotowujemy tutaj jedynie fakt istnienia zjawisk bez określania rozmiarów.

Ta ostatnia grupa to, jak pokazuje obserwacja życia, to wójtowie, którzy pełnią swoje urzędy przez wiele kolejnych kadencji, a więc ich rządy w gminie i cele strategiczne rozwoju lokalnego mają perspektywę wieloletnią, czego nie można powiedzieć o pozostałych trzech wariantach. Jako ciekawostkę można przytoczyć, że jest kraj europejski, gdzie mieszkańcy wybierają radę gminy, która określa kierunki rozwoju społecznego i gospodarki budżetowej, ale bieżącym zarządzaniem zajmuje się kontraktowy specjalista – menadżer na podstawie wieloletniej umowy o pracę. Urzędnik taki ma powody troszczyć się o zadowolenie mieszkańców-pracodawców z jego działań, a nie o interesy jakiejś tam partii politycznej, znajdującej się w osobnej sferze życia publicznego.

Badanie funkcjonowania rad seniorów w Polsce

Emilia Lewicka-Kalka z Akademii Nauk Stosowanych w Pile przeprowadziła badania funkcjonowania rad seniorów w Polsce i życzliwie udostępniła nam wgląd w część ustalonych danych o ich funkcjonowaniu. Najwięcej rad seniorów powstało w województwach Mazowieckim i Śląskim, a najmniej w Podlaskim, Warmińsko-Mazurskim oraz Świętokrzyskim. Przeważają gminy miejskie. Z inicjatywy seniorów zaistniało rad 30 proc., a w 64 proc. inicjatorami byli przedstawiciele lokalnego samorządu, czego nie należy przyjmować z nadmiernym entuzjazmem, bowiem jak mówi dziennikarzowi wielu działaczy senioralnych, część rad została powołana przez niektórych wójtów w tak dobranym układzie personalnym, żeby formalnie istniały, ale do niczego się nie wtrącały. W 18 proc. przypadkach samorządy wynalazły jakieś niezakwestionowane przez Regionalną Izbę Obrachunkową ścieżki księgowe na pomoc finansową swoim radom, ale 78 proc. rad nie ma pieniędzy nawet na znaczek pocztowy.

Społeczna potrzeba akcentowania swojej obecności wśród seniorów rośnie

Z przytoczonego obrazu zjawiska można wyciągnąć wniosek, że mimo nie sprzyjających warunków prawno-administracyjnych istnieje coraz większa społeczna potrzeba akcentowania swojej obecności w lokalnej przestrzeni społecznej przez narastające liczebnie, coraz bardziej aktywnie traktujące swoje życie emerytalne, społeczeństwo seniorów. Wynika również, że mimo niesprzyjającego stanowiska ustawodawcy i nie zawsze przychylnych warunków w lokalnej gminie, wyspecjalizowane agendy samorządów wojewódzkich chętnie i profesjonalnie wspierają powstawanie rad seniorów, udzielają pomocy, szkolą i przyczyniają się czynnie do wymiany doświadczeń praktycznych u liderów lokalnych. Uczestniczyliśmy niedawno w Legnicy, w prowadzonych przez dolnośląski samorząd oraz Dolnośląską Społeczną Radę Senioralną zajęciach warsztatowych dla liderów grup ruchu senioralnego, na które zostaliśmy zaproszeni. Zajęcia miały nauczyć m.in. diagnozowania i technik rozwiązywania problemów lokalnych uciążliwych seniorom. Prowadzone były na bardzo wysokim poziomie dydaktycznym w formach bardzo przystępnych i zrozumiałych każdemu uczestnikowi. Byliśmy także zaproszeni na konferencję liderów środowisk senioralnych w Szczecinie zorganizowaną przez Polską Fundację Społeczeństwa Przedsiębiorczego, której celem była inspiracja do szerszego spojrzenia na problemy, z którymi często nie radzą sobie osoby w podeszłym wieku oraz strategii i taktyki rozwiązywania problemów w ogólności. Ze słyszenia wiemy, że jakoby w Poznaniu niedawno odbyło się zorganizowane przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej szkolenie dla liderów obejmujące tematykę powoływania rad seniorów. Zakładamy, że w innych, niewymienionych tutaj województwach, przebiega podobna aktywizacja kształtowania aspiracji społecznych ze strony coraz bardziej sprawnych fizycznie i intelektualnie, coraz zdrowiej i coraz dłużej żyjących emerytów niegodzących się na alienację z nurtu życia aktywnego. Środowiska coraz głośniej domagającego się uwzględniania jego potrzeb w polityce społecznej władz państwowych i samorządowych. Środowiska, które coraz bardziej zdecydowanie manifestuje publicznie swoją obecność w społeczeństwie. I mamy nadzieję, że tego trendu rozwojowego społeczeństwa obywatelskiego nie da się już zatrzymać, że będzie rozwijał się stopniowo, ale bezustannie, chociaż tempo zmian w tym zakresie, zależeć będzie od nas samych. Od seniorów mniej lub więcej uświadomionych w możliwości wywierania wpływu na sposób ich traktowania w lokalnej społeczności jako składowej grupy tej społeczności. Grupy, której pewna część uważności ze strony lokalnej władzy po prostu się należy bez łaski, choćby jako podatnikom i wyborcom.

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:
26.07 - 30.07.2022
09.08 - 13.08.2022 ; 30.08 - 03.09.2022
06.09 - 10.09.2022 ; 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
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.

WYCIECZKI PO POLSCE:

SUDETY **zwiedzanie: KARPACZ-ZAMEK KSIĄŻ-ZAMEK CZOCHA-PAŁACE-TERMY CIEPLICKIE**
Cena: 760 zł Termin: 20.09 - 23.09.2022
W cenie: przejazd, 3 noclegi, 2 posiłki dziennie, przewodnik, ubezp.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Opole

PODLASIE **zwiedzanie: TYKOCIN-BIAŁYSTOK-SUPRAŚL-BOHONIKI-KRUSZYNIANY-GÓRA KRZYŻY**
Cena: 940 zł Termin: 12.09 - 15.09.2022
W cenie: przejazd, 3 noclegi, 2 posiłki dziennie, przewodnik, ubezp.
Wyjazdy z miast: Katowice, Kraków.

WCZASY NAD MORZEM Z DOJAZDEM AUTOKAREM

ŁEBA Dom Wczasowy, do plaży 200 m pierwsza linia brzegowa!
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







Fot. Andrzej Wiśniewski. Trzej muszkieterowie – Wiesław Nurkowski, Stefan Mróz i Jerzy Jarmoc – gotowi do walki.

REKLAMA



90+ na korcie!

Tabu przełamane

Andrzej Wiśniewski

Sukcesy niezrównanej Igi Świątek przypominają wszystkim o pięknej dyscyplinie sportu, jaką jest tenis. Uprawiają ją chętnie także seniorzy i to jacy! Po raz pierwszy w historii polskiego tenisa podczas jednego turnieju zagrało trzech zawodników w kategorii wiekowej 90+. Stało się to, podczas Turnieju Tenisowego ITF Babolat Seniors Świnoujście – Alhbec 2022. W tej niezwykłej kategorii wiekowej wystartowali: Wiesław Nurkowski, Stefan Mróz i Jerzy Jarmoc.

Zmiany trybu życia, aktywność fizyczna, rozwój współczesnej medycyny sprawiają, że długość życia znacznie się wydłużyła. Nikogo już na kortach nie dziwią uwijający się z rakietą w ręku sześćdziesięciolatkowie, czy też zawodnicy i zawodniczki w wieku siedemdziesięciu lat. Sensację jeszcze wzbudzają zawodnicy w wieku osiemdziesięciu i dziewięćdziesięciu lat. Jak długo tak będzie – nie wiadomo? Z badań i obserwacji populacji grającej w tenisa, widać wyraźnie, że pojawia się więcej zawodników w wieku dziewięćdziesięciu lat, szczególnie na zachodzie. W związku z tym ITF (Międzynarodowa Federacja Tenisowa) zajmująca się również tenisem amatorskim, postanowiła dla tej grupy wiekowej stworzyć odrębną kategorię wiekową. I tak oto, w amatorskich turniejach tenisowych zaczęli rywalizować zawodnicy w wieku bardzo, bardzo dojrzałym. Okazuje się, że panowie doskonale sobie radzą, żwawo poruszają się po korcie, znakomicie rozwiązują taktyczne aspekty gry, dostrzegają, nieznaczne auty, wyśmienicie liczą i zapamiętują wynik, a liczenie w tenisie nie należy do łatwych. Dla tych panów tenis jest też sposobem na życie. Co sami mówią o swojej pasji:

Jerzy Wiesław Jarmoc: W tenisa gram blisko sześćdziesiąt lat. Zaczynałem grać, kiedy rakiety były robione z drewna, a naciągi do rakiet produkowano z jelit baranich. Tenisem zaraziłem się w Stanach Zjednoczonych. Wcześniej uprawiałem sport, a ci Amerykanie tam grali w tego tenisa, no to kupiłem rakietę i zacząłem na dziko, bez trenera odbijać piłkę o ścianę i tak się zaczęło. Kupiłem dom blisko kortów, wstęp na nie był bezpłatny, zatem mogłem grać do woli. Po latach gry, udało mi się pograć w turniejach amatorskich, zrobiłem kilka dobrych wyników, zatem jestem zadowolony. Muszę powiedzieć, że teraz tenis znakomicie wpływa na moją kondycję fizyczną i psychiczną. Spotykam się z przyjaciółmi, trochę rywalizuję. Tenis rozwija mnie psychicznie. Na korcie muszę myśleć, jak i gdzie zagrać, rozwijam orientację w przestrzeni, liczę punkty, a przede wszystkim w miarę możliwości staram się dobiegać do piłek, aby przebić je przez siatkę. Niestety wiek spowodował, że sporo gram w debla, a w Świnoujściu muszę grać w singlu, ale dam radę. Wprawdzie wysiadają mi stawy, ale nie mam problemów z nadciśnieniem, nie mam zawrotów głowy, czuje się znakomicie.

Wiesław Nurkowski: Tak jak wielu moich kolegów tenisem zaraziłem się przypadkiem. Kiedyś uprawiałem lekkoatletykę, któregoś dnia zobaczyłem, jak grają w tenisa, zacząłem się uczyć gry i tak to pozostało to już blisko siedemdziesiąt lat. Jak wielu moich rówieśników zaczynałem grać rakietami drewnianymi produkcji niemieckiej i rosyjskiej – innych niestety nie było. Pierwszy raz z tenisem zetknąłem się w Łańcucie na kortach hrabiego Potockiego, były to korty ziemne, doskonale utrzymane i tam się tym tenisem zaraziłem. Tenis stał się dla mnie motywacją do dalszego działania, sprawia, że czuje się dowartościowany. Poprzez tę dyscyplinę sportu poznałem wielu znakomitych ludzi, a gra pozwala mi pozostać sprawniejszym fizycznie i intelektualnie. Tenis stał się dla mnie sposobem na życie.

Czy trudno było znaleźć zawodników w kategorii wiekowej 90+?

Marcin Maciocha, Dyrektor Turnieju ITF Babolat Seniors Świnoujście – Alhbeck 2022: Większych trudności nie mieliśmy. Z pomocą Pana Jerzego Jarmoca, który przywiózł ze sobą kolegów spełniających wymogi regulaminowe, utworzyliśmy taką kategorię wiekową i panowie dzielnie sobie na naszych kortach radzą. Muszę powiedzieć, że kilka lat temu na naszych kortach, pojawił się zawodnik 90+, jednak był sam, grał z młodszymi zawodnikami, zagrał jeden mecz i zakończył grę, jednak stał się prekursorem tenisa w kategorii 90+. Ucieszyliśmy się, że taka osoba się u nas pojawiła i bardzo nas cieszy udział w turnieju wspomnianych trzech zawodników, którzy zechcieli z różnych stron Polski do nas przyjechać. Chcę dodać, że ci zawodnicy, o których mówimy, to ludzie pełni optymizmu, nie narzekają na zdrowie i nierówne korty. Co jest ważne, nie musimy dla nich tworzyć specjalnej opieki medycznej, podlegają takiemu samemu zabezpieczeniu medycznemu jak zawodnicy w kategorii 35+. Wytrzymują dwa sety, to jest ponad godzina gry na korcie, zatem tylko podziwiać. Większa część uczestników turnieju to seniorzy lub prawie seniorzy. Aktywne i pełne pasji spotkanie z tenisem w Świnoujściu jest dla nich formą wypoczynku z plażą i morzem w tle.

Mistrzostwa Sportowe dla Seniorów – weź udział w zawodach!

Ruch poprawia naszą wydolność, wzmacnia kości i mięśnie, chroni przed chorobami. Uprawiany w grupie przynosi dodatkowe korzyści, ćwicząc z innymi, wzajemnie się motywujemy. WCRS-Wrocławskie Centrum Seniora zaprasza do udziału w czerwcowej Olimpiadzie Seniorów!

Rok 2022 został ustanowiony Rokiem Dobrych Relacji, w którym wspólne działania jednoczą ludzi. Taki też, integracyjno-aktywizujący wymiar mają zawody sportowe dla seniorów, które otwierają cykl wydarzeń przygotowanych z okazji 15-lecia Wrocławskiego Centrum Seniora. WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora oraz Komenda Miejska Policji we Wrocławiu zapraszają na **II Mistrzostwa dla Seniorów o Puchar Komendanta Miejskiego Policji w nordic walking i biegach.** Zawody odbędą się w trzech kategoriach wiekowych na trasie: 2 km i 4 km, **25 czerwca (sobota), w godz. 10:00–13:00 w Parku Zachodnim obok Hali Orbita, przy ul. Wejherowskiej we Wrocławiu. Zapisy w dniu zawodów, w godz. 8:30-9:45 na miejscu, przy Hali Orbita.** Nie ma żadnych opłat wpisowych. Dla pierwszych 150 uczestników przewidziane są medale, a dla zwycięzców puchary, dyplomy i nagrody. Wydarzenie pod Honorowym Patronatem Prezydenta Wrocławia.

DLACZEGO AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA JEST TAK WAŻNA?

Właśnie o to zapytaliśmy **Krzysztofa Otwinowskiego,** który od 2 lat współpracuje i trenuje z seniorami ze Stowarzyszenia Nowe Nadodrze i klubu nadodrzańskiego Seniorki i Seniora.

– Powinniśmy dbać o ruch, bo inaczej staniemy się idealnym obiektem do rozwijania się wszelkich chorób. Od tych mało groźnych – jak np. bóle głowy po te bardziej uciążliwe, jak otyłość, depresja czy choroby układu sercowego. Jeśli do tej pory aktywność fizyczna rzadko gościła w naszym życiu, warto zacząć od czegoś, co lubimy, i to w małej dawce np. rower, pływanie, spacer. Ważne jest, aby wybrać to, co będzie dla nas przyjemne i nie będzie się wiązało z przymusem. Jeśli nie ma przeciwskazań od lekarza, to stanowczo każdy senior powinien zaplanować aktywność fizyczną w swoim grafiku. Istotne jest, aby znać swoje tętno spoczynkowe, które łatwo można policzyć. Następnie zacząć ćwiczyć i utrzymywać tętno w podwyższeniu o jakieś 10–20%.

Miasto daje spore możliwości, aby zacząć się ruszać. Poszukajmy czegoś, co znajduje się blisko naszego miejsca zamieszkania. Zajęcia dla seniorów, siłownie zewnętrzne, grupy można znaleźć praktycznie w każdej części Wrocławia. Dużą popularnością cieszą się nordic walking, slow jogging, bule, krykiet, gimnastyka. W moich grupach wprowadzam jogę śmiechu, techniki uważności, body skan, co bardzo podoba się seniorom.

SPORT OCZAMI AKTYWNYCH SENIOREK

Pani Jadwiga Gałęcka to aktywna seniorka, organizatorka zajęć nordic walking i gry w krokieta w Parku Staszica. Jest absolwentką Szkoły Liderów organizowanej przez Wrocławskie Centrum Seniora, liderką Klubu Seniora przy RO Nadodrza, wiceprzewodniczącą Zarządu Rady Osiedla Nadodrza.

– Jesteśmy wspaniałą grupą seniorek i seniorów z klubu seniora przy Radzie Osiedla Nadodrza, która dla utrzymania sprawności fizycznej uczestniczy w zajęciach z nordic walking. Miejscem zajęć jest Park Staszica, spotykamy się w poniedziałki w samo południe, zajęcia prowadzi trener senioralny Krzysiu. Polecam każdemu, a szczególnie seniorkom i seniorom, towarzyszące nam hasło **„Każdy chodzić może”**. Jest to najlepszy trening dla dotlenienia organizmu, uwolnienia się od stresu i poprawy nastroju. Nordic walking ma wiele zalet, pomaga też w utrzymaniu kontaktów społecznych, mobilizuje do wyjścia z domu, można go uprawiać cały rok. Jest bezpieczny, trudno go przedawkować i nie wymaga dużych nakładów, tylko chęci i zapału – opowiada Pani Jadwiga.

Pani Gabriela Orłowska z Grupy Rekreacyjno–Sportowej przy WCS tak wspomina początki: – Jesienią 2016 r. trener i nauczyciel pływania (Adam Iwanowski) za pośrednictwem WCS szukał seniorów, którzy chcą nauczyć się pływać. Na pierwsze spotkanie przyszło około 18 nieznających się osób, które chciały pływać. Nie wszyscy wytrwali, ale w ciągu kilku miesięcy zebrała się grupa, która dzielnie trenowała. Już w czerwcu większość z nas wystartowała w zawodach pod nazwą **„Grupa Adama”.** W międzyczasie okazało się, że znakomicie czujemy się w swoim towarzystwie i możemy spotykać się, żeby pograć w badmintona, wędrować z kijkami, porozmawiać przy ognisku. Na jednym z ognisk ktoś wpadł na pomysł, żeby sformalizować naszą grupę pod patronatem WCS i tak w 2017 r. powstała Grupa Rekreacyjno–Sportowa przy WCS. Rozrosła się też liczba dyscyplin, które uprawiamy.

Pani Marta Kasprzak z Grupy Rekreacyjno–Sportowej w 2019 r. startowała w Olimpiadzie Seniorów. Jak mówi: – Do udziału w zawodach zmotywowała mnie chęć zabawy wśród znajomych. Startowałam w jednej edycji w nordic walking i pływaniu. Wcześniej nie miałam nic wspólnego z zawodami sportowymi, ale pomyślałam, że to żaden problem, aby być aktywnym trzeba tylko chcieć. Specjalny trening nie jest potrzebny, wystarczą systematyczne ćwiczenia w grupie pod okiem instruktora.



Zdjęcie z arch. grupy rekreacyjno – sportowej działającej przy WCS

SPOTKANIA WE WROCŁAWSKIM CENTRUM SENIORA

W czerwcu wystartował międzykulturowy i międzynarodowy projekt Soroptymist oraz Warsztatownia Uważności Seniora. Spotkania cieszą się dużym zainteresowaniem.

Przed nami warsztaty stacjonarne i plenerowe m.in.: zdrowotne, fotograficzne, podróżnicze jak i cykliczne zajęcia online: Poradnik Psychologiczny, Zdrowie od kuchni i Szczęśliwi w tańcu.

Szczegóły na stronie:
seniorzy.wroclaw.pl/zajecia-online

UZALEŻNIENIA SENIORÓW – CZYM JEST ORTOREKSJA?

W Gazecie Senior kontynuujemy cykl na temat uzależnień. Zachowania związane z jedzeniem i jego kontrolą mogą prowadzić do rozwoju zaburzeń odżywiania, takich jak anoreksja, bulimia czy kompulsywne objadanie. Od kilku lat zaczyna się rozpoznawanie nowego problemu związanego z odżywianiem – ortoreksji, tj. obsesyjnego skupienia się na punkcie odżywiania z towarzyszącymi restrykcyjnymi zachowaniami. U chorych pojawia się nadmierne martwienie o jakość żywności, unikanie jedzenia przygotowanego przez inne osoby, strach przed niezdrowym jedzeniem oraz usunięcie z diety szerokiej gamy produktów spożywczych, co może prowadzić do rozwoju niedożywienia. Zaburzenia odżywiania mogą dotykać każdego niezależnie od wieku i płci. Pomocy najlepiej szukać u specjalistów z zakresu dietetyki klinicznej i psychologii, włączając w to kompleksową terapię – mówi **Magdalena Szyszka-Barycka, dietetyk kliniczny,** która prowadzi zajęcia online **„Zdrowie od kuchni” we wtorki o godz. 10:30.**

Szczegóły na stronie:
seniorzy.wroclaw.pl/zajecia-online

BEZPŁATNE PORADY PRAWNE DLA SENIORÓW

Fundacja Przyszłość Pokoleń już od ponad 7 lat realizuje projekty dotyczące bezpieczeństwa seniorów. W 2021 r. uruchomiła Punkt Nieodpłatnej Pomocy Prawnej, który działa raz w tygodniu – we wtorki, w godz. 14:00-18:00 w Biurze Fundacji Przyszłość Pokoleń, ul. Kołłątaja 31/1 Wrocław.

Zapisy pod nr tel. 576 100 720 pn.–pt. w godz. 8:00-16:00, e-mail: kontakt@przyszloscpokolen.pl

Opracowanie materiału:
Marta Łomnicka i Magda Wieteska

REKLAMA

Kiedy chrapanie staje się chorobą?



Wylecz bezdech senny z aparatem CPAP

Chrapanie w rzeczywistości może być oznaką poważnej choroby. Dlaczego wszyscy czasem chrapią i kiedy staje się to niebezpieczne? Dowiedz się więcej o obturacyjnym bezdechu sennym i skutecznym sposobie leczenia.

Czym jest chrapanie? Mechanizm działania

Przyjrzyjmy się zachowaniu górnych dróg oddechowych. W czasie snu organizm rozluźnia mięśnie i następuje ich wiotczenie. Podniebienie miękkie i języczek opadają, przez co następuje zwężenie dróg oddechowych i zaczyna się chrapanie. Sprzyjają temu niedrożny nos lub krzywa przegroda nosowa. Chrapanie może być głośne – pojedyncze dźwięki osiągają nawet 90 dB(A), dla porównania przejeżdżający samochod 75 dB(A). Chrapanie samo w sobie nie jest chorobą i od czasu do czasu zdarza się każdemu. Może jednak być symptomem zaburzenia – OBS.

Kiedy chrapanie staje się chorobą?

Zwężenie górnych dróg oddechowych bywa na tyle duże, że dochodzi do chwilowego zatrzymania oddechu (tzw. obturacyjnego bezdechu sennego, w skrócie OBS). Oddech wstrzymywany jest zaledwie na chwilę, ale zaburzenie pojawia się do kilkuset razy w ciągu jednej nocy!

Być może nie zdajesz sobie sprawy, że cierpisz na OBS. Chrapania zwykle się nie pamięta. Niestety, po przebudzeniu jesteś niewyspany, zm ęczony, boli cię głowa. Masz problemy z koncentracją i spada ci libido. Liczne badania wskazują, że OBS z czasem prowadzi do niewydolności serca, zaburzeń ciśnienia krwi, zawału lub zaburzenia rytmu serca. Dlatego jeśli podejrzewasz u siebie OBS, jak najszybciej podejmij odpowiednie leczenie.

Bezdech senny można leczyć. Kontakt z lekarzem

Ważnym krokiem jest wizyta u lekarza pierwszego kontaktu. Otrzymasz od niego skierowanie do poradni pulmonologicznej. Tam wykonuje się bezbolesne badanie polisomnograficzne. W Polsce liczba poradni pulmonologicznych przekroczyła 100, są w niemal w każdym większym mieście. Ponadto lwia część tych placówek działa w oparciu o kontrakty z NFZ.

Aparat CPAP to najwyższy standard leczenia Refundacja NFZ

Jedną z najskuteczniejszych metod leczenia OBS jest stosowanie aparatu CPAP. To urządzenie, które wytwarza stałe dodatnie ciśnienie w drogach oddechowych pacjenta. Już po pierwszym użyciu poczujesz znaczną ulgę i przypomnisz sobie, jak dobrze jest się wyspać. Aparat CPAP możesz kupić w każdym sklepie medycznym w kraju. Jeżeli jego stosowanie zaleci lekarz, zakup zostanie częściowo refundowany przez NFZ. Poziom dopłaty to aż 90%! W kosztach zakupu mogą partycypować MOPS, PCPR, a także PFRON.

Aparaty Auto CPAP marki Yuwell wykorzystują nowoczesną, jedną z najskuteczniejszych i uznanych metod leczenia obturacyjnego bezdechu sennego.



Aparat Auto CPAP marki Yuwell model YH-560



Aparat Auto CPAP marki Yuwell model YH-550

Zamówienia, porady dot. sprzętu medycznego +48 33 499 50 00 info@timago.com

Poniedziałek - Piątek: 8:00 - 16:00

POMAGANIE jest sztuką

Jadwiga Kwiek

ABC Psychologii dla seniorów. Cykl

Po wybuchu wojny w Ukrainie polskie społeczeństwo pokazało swoją piękną twarz, masowo pomagając Ukraińcom. Tym, którzy szukają u nas schronienia przed okrucieństwem wojny. I tym, którzy, na przekór wszystkiemu, pozostali na miejscu, żeby bronić swojej ziemi.

Mamy prawo być z siebie dumni. Równocześnie powinniśmy pamiętać, że to nie będzie sprint, tylko maraton. I że trzeba mądrze rozłożyć siły. W **fazie euforii**, a tak określają psycholodzy pierwszą spontaniczną reakcję niesienia pomocy, wystarczyło kierować się **odruchem serca**. Nakłada się na nią **faza szczęścia** wynikająca, po stronie wspieranych, z faktu przeżycia. Po stronie pomagających wspomagana sporą dawką serotoniny, hormonu szczęścia, jaki uwalnia się pod wpływem pomagania. Ta fala jeszcze nas niesie, ale, jak wszystko w życiu, ma swój początek, szczyt i powolne opadanie. Specjaliści od problematyki pomagania twierdzą, że miodowy okres intensywnego pomagania może trwać dwa, trzy tygodnie.

Potem zaczyna się **faza zniecierpliwienia**. Takimi prawami rządzi się ludzkie życie. Nawet największa fascynacja nie jest wieczna. Przychodzi codzienność. I trzeba z tym żyć. Cierpliwie i wytrwale niezależnie od własnych zwątpień, cudzej niedoskonałości i nie zawsze sprzyjających okoliczności.

Do odruchu serca powinna dołączyć **racjonalna decyzja i wola**. Każdy pomagający musi, żeby być skutecznym, w pierwszej kolejności **zadbać o siebie**. Jak w samolocie w razie awarii, maseczkę tlenową należy w pierwszej kolejności nałożyć sobie, a dopiero potem dziecku, którym się opiekujemy. Musimy być dostatecznie sprawni, mieć dość sił, aby skutecznie pomagać innym. Jeżeli padniemy z braku sił, nie będzie miał, kto pomóc. Może zabraknąć zmienników w sztafecie. Maraton rządzi się innymi prawami.

Jakie psychologiczne problemy wiążą się z pomaganiem? Szczególnie pomaganiem osobom dotkniętym traumą, a nawet Zespołem Stresu Pourazowego.

Katarzyna Podleska, psycholog i traumatolog, podkreśla, że musimy być przede wszystkim **cierpliwi i wyrozumiali**. Powrót do równowagi wymaga czasu, a niekiedy konieczne jest specjalistyczne wsparcie.

Przyjeżdżają do nas osoby, które przeżyły traumatyczne wydarzenia, ale każda z nich może inaczej na to zareagować. Jedna osoba może mieć dużą potrzebę mówienia o tym, co przeżyła, gdzie była, co widziała, jak się czuła. Może będzie powtarzała w kółko te same opowieści. Natomiast są też osoby, które nie chcą o tym mówić, one będą raczej pytać o nasze życie, jak jest w Polsce, a zupełnie będą pomijać te przeżycia traumatyczne. I to też jest w porządku. Należy to zaakceptować.

Nigdy nie próbujmy na siłę "otwierać" tych osób. Trzeba im dać przestrzeń i powiedzieć wprost: jeżeli będziesz potrzebowała pogadać o tym, co przeżyłaś, to zawsze chętnie cię wysłucham.

K. Podlewska podaje kilka najważniejszych zasad, którymi powinniśmy się kierować:

- Zapewnij jedzenie. Osoby w traumie mogą zapominać o posiłku, mogą się wstydzić prosić o pomoc, nawet jeśli są głodne.
- Przeżycia pojawiają się falami – przychodzą i odchodzą. Pozwól płakać – to sposób na wyrażenie emocji.
- Bądź świadomy swoich emocji. Jeśli będziecie czuć się poddenerwowani, weźcie głęboki oddech i wróćcie do swoich spraw.
- Sięgnij po profesjonalną pomoc. Jeśli stan gości budzi niepokój, koniecznie poszukaj wsparcia specjalisty.
- Wspieraj w codziennych działaniach – z wyczuciem zachęcaj do spacerów, kąpieli, do regularnego jedzenia.
- Nocą wracają demony. Pamiętaj, że w czasie, w którym ty śpisz – nasi goście przeżywają swoją traumę.
- Zakaz wspierania drinkami.
- Dbaj o siebie. Niesienie pomocy może być bardzo wyczerpujące i psychicznie i fizycznie, jeśli chcesz pomagać, musisz najpierw zadbać o siebie.
- **Nie odbieraj objawów PTSD osobiście**. Objawy zespołu stresu pourazowego (PTSD) to emocjonalne odrętwienie, gniew i wycofanie. Jeśli bliska ci osoba wydaje się odległa, rozdrażniona lub zamknięta, pamiętaj, że to może zupełnie nie mieć związku z tobą i waszym związkiem.

Dobrze jest pamiętać o tym, że czynnikiem leczącym jest sama życzliwa, nienarzucająca się obecność. Ogromną wartość leczniczą ma spontaniczny śmiech. Jedna minuta śmiechu regeneruje organizm tak, jak czterdzieści pięć minut profesjonalnego relaksu. Jeżeli nasi goście, zwłaszcza dzieci, chcą oglądać komedie, zabawne kreskówki ułatwmy im to.

Ważne jest, żeby pamiętać też o różnicach kulturowych. To, co dla nas jest oczywiste, dla naszych gości może być kompletnie niezrozumiałe. I odwrotnie. Dlatego tak ważne jest jasne określenie zasad i reguł, którymi się kierujemy w naszym domu. Z równoczesnym zachowaniem życzliwej tolerancji dla mniej istotnych odstępstw.

Przy tej okazji warto przypomnieć o tym, że problem pomagania wiąże się nie tylko z pomaganiem Ukraińcom czy innym gościom, którzy przyjeżdżają do naszego kraju dlatego, że życie w ich ojczyźnie stało się dla nich, z różnych powodów, niemożliwe, wręcz niebezpieczne.

Jesteśmy częścią kultury, w której **oczekuje się od seniora, że będzie pomagał**. Że będzie nieodpłatnym wielozadaniowym serwisem dla dzieci, wnuków i jeszcze starszych rodziców. Że zaopiekuje się małymi dziećmi, odbierze je z przedszkola, szkoły. Zrobi zakupy, posprząta, ugotuje. Zabierze dzieci na wakacje, bo przecież rodzice nie mają dwóch miesięcy urlopu. Zajmie się starszymi, chorymi rodzicami. Choć sam ma problemy z kręgosłupem i sercem, podniesie, przewinie, umyje, nakarmi. Zadba o ogródek, nakarmi kota, wyprowadzi pasa na spacer. Często, gęsto sięgnie do portfela, kiedy bliskim zabraknie do pierwszego.

Owszem, pomagać trzeba. Sami również nierzadko potrzebujemy pomocy innych. Co więcej, pomaganie może być również źródłem satysfakcji. Pozwala nam zobaczyć, że jesteśmy potrzebni, że potrafimy, że jesteśmy doceniani, że inni nam ufają, że można na nas polegać. To są bardzo istotne, niebagatelne profity, jakie pomagający odnosi z pomagania. Wpływają one w znaczący sposób na poprawę samopoczucia. Na kondycję psychiczną, a co za tym idzie, na zdrowie fizyczne.

Ważne, żebyśmy się w tym pomaganiu nie zatracili. Wszystkie zasady zalecane do stosowania przy okazji wielkiego narodowego zrywu pomagania powinny obowiązywać w codziennym naszym pomaganiu.



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

Starzenie się słuchu

Jak sobie radzić z niedosłuchem i ile kosztuje aparat słuchowy?

Słuch to jeden z ważniejszych zmysłów. Niestety z biegiem czasu zaczyna się pogarszać. Podpowiadamy, gdzie się zgłosić i jak sfinansować aparat słuchowy.

Przyczyny niedosłuchu u seniorów

Problem niedosłuchu dotyka osób w różnym wieku. Niestety w grupie seniorów występuje najczęściej. Szacuje się, że z problemem tym zmaga się co czwarty Polak 65+, oraz nawet co trzeci 75+. Jest to powszechna dolegliwość, a przy okazji również niezwykle uciążliwa.

Skąd biorą się problemy z niedosłuchem? W większości przypadków jest to całkowicie naturalnym proces, który jest związany ze starzeniem się organizmu. Proces ten rozpoczyna się już po 50. r.ż. i z każdym kolejnym rokiem się pogłębia. To jednak niejedyna przyczyna. Tempo utraty słuchu mogą zwiększać niektóre leki, papierosy, alkohol, a także stres, otyłość i predyspozycje genetyczne. Na niedosłuch są również bardziej narażone osoby, które żyją w dużych miastach lub pracują w hałasie.

Konsekwencje utraty słuchu

Utrata słuchu powoduje wiele trudności, a nawet niebezpieczeństw w naszym codziennym życiu. Zbliżający się samochód najczęściej najpierw słyszymy, a dopiero później widzimy. Nie bez znaczenia są aspekt społeczny i poczucie wykluczenia, jakie odczuwa osoba niedosłysząca. Dla wielu osób niedosłuch jest powodem do wstydu, niesłusznie.

Z badań przeprowadzonych przez TNS Polska wynika, że tylko 30 proc. seniorów w wieku 60+ wie o istnieniu aparatów słuchowych. Ponadto większość z nich ma na ten temat jedynie bardzo powierzchowną wiedzę. Szkoda, ponieważ konsekwencje psychologiczne i społeczne niedosłuchu osób starszych są poważne. „Nie słyszę, więc nie rozumiem" – brak możliwości rozumienia mowy, która jest naturalną konsekwencją niedosłuchu, powoduje brak możliwości komunikacji werbalnej i oznacza ograniczenie zdolności poznawczych. To z kolei powoduje u seniorów tzw. analfabetyzm funkcjonalny oraz utratę aktywności społecznej. W efekcie taka osoba odczuwa pogorszenie samooceny i nastroju oraz zaczyna się czuć wykluczona społecznie. Kumulacja negatywnych czynników powoduje pogorszenie jakości życia i skraca sam czas trwania życia. Przykre jest również to, że wiele osób starszych ignoruje objawy niedosłuchu, mówiąc, że to starość i powoli przywyka do życia w ciszy.

Leczenie słuchu – bezpłatne badania

Zaskakujące w wynikach wspomnianych wcześniej badań jest to, że wielu seniorów nie wie, że może skorzystać z bezpłatnej pomocy medycznej. Warto udać się do laryngologa (audiologa) i protetyka słuchu, którzy zbadają nasz słuch, dobiorą oraz skonfigurują aparat słuchowy. Niezmiernie ważna w procesie leczenia niedosłuchu jest pomoc ww. specjalistów. Aparaty słuchowe dostępne na bazarach, w internecie nijak mają się do tego, co na chwilę obecną oferuje medycyna. Nie wspominając o tym, że każdy problem jest inny, w związku z czym każda osoba niedosłysząca wymaga innego aparatu słuchowego.

Nowoczesne aparaty słuchowe – daj się zaskoczyć technologii

Branża zajmująca się produkcją aparatów słuchowych rozwija się w szalonym tempie. Wśród dostępnych na rynku modeli aparatów słuchowych wyróżnia się już:

- Aparaty wewnątrzuszne – w tym m.in. aparaty słuchowe, które umieszcza się częściowo w małżowinie usznej oraz kanale słuchowym.
- Aparaty zauszne – czyli aparaty słuchowe, które są bardziej widoczne, ponieważ umieszcza się je za małżowiną uszną.
- Aparaty wewnątrzkanałowe – np. niewidoczne aparaty, które umieszcza się w kanale słuchowym.

Ponadto na rynku istnieje wiele modeli aparatów słuchowych, które powstały z myślą o seniorach. Co więcej, w terapii zaburzeń słuchu u seniorów wykorzystuje się również implanty słuchowe.

Niezależnie od tego, który z aparatów się wybierzemy – przy pomocy specjalisty aparat zostanie dopasowany do naszych konkretnych potrzeb i możliwości. Wysokiej jakości sprzęt, z którym na co dzień pracują protetycy słuchu, umożliwia najlepszy odbiór dźwięku. Proces dopasowania nowego urządzenia wymaga czasu, ale profesjonalnie przeprowadzony pozwoli cieszyć się naturalnie brzmiącą mową i dźwiękami otoczenia na długo.
Dziś standardem w wielu firmach oferujących aparaty słuchowe jest bezpłatne testowanie aparatu słuchowego, co pozwala sprawdzić urządzenie i zyskać pewność, że warto mieć je na stałe.

Aparat słuchowy dla seniora – refundacja NFZ

Wielu seniorów rezygnuje z komfortu, jaki oferuje aparat słuchowy, ponieważ obawiają się kosztów zakupu urządzenia. W rzeczywistości rozpiętość cenowa aparatów słuchowych jest duża, a nasz indywidualny budżet jest jednym z kryteriów doboru urządzenia. Z pomocą przychodzą: refundacja NFZ oraz możliwość rozłożenia pozostałej kwoty na raty.

Ile zatem kosztuje aparat słuchowy? W zależności od wybranego rozwiązania cena aparatu słuchowego może wahać się od 1 500 do nawet 10 000 zł za sztukę.

Refundacja NFZ wynosi 700 zł na aparat słuchowy, czyli 1400 zł na dwa aparaty słuchowe (osoby represjonowane oraz inwalidzi wojenni otrzymują dofinansowanie w wysokości 1000 zł i odpowiednio 2000 zł na dwa aparaty).

W przypadku seniorów refundacja przysługuje raz na pięć lat. Jest jeszcze jeden warunek dofinansowania NFZ, mianowicie średnia wartość progu słyszenia (niedosłuchu) musi przekraczać 40 dB HL.

REKLAMA

Zapraszamy na bezpłatne audiometryczne badania słuchu wykonywane przez protetyków słuchu

Audika



Twój słuch naszą troską – to nasze motto, ponieważ chcemy pomóc jak największej liczbie osób z niedosłuchem powrócić do aktywnego życia.

W naszych gabinetach protetyki słuchu zapewniamy opiekę wykwalifikowanej kadry, o przyjaznym usposobieniu i wysokiej kulturze osobistej.

Prosimy o telefoniczne umówienie wizyty.

Infolinia: 814 714 004 www.audika.pl

Świat jest pełen dźwięków. Pomagamy usłyszeć je wszystkie

KwitnieMY

letnie „sposoby na życie”

NA 2 GŁOSY … A CZASAMI 3. Cykl

Realizacja: Bogna Bartosz, Linda Matus, Ilona Zakowicz



Lipiec to pierwszy miesiąc wakacyjny, pełen długich dni i ciepłych nocy, to czas wyjazdów, odpoczynku, cieszenia się słońcem. To miesiąc intensywnego kwitnienia, zapachów, kolorów, okazji do spotkań, rozmów i samorozwoju. Dlatego w najnowszym numerze „Gazety Senior” serdecznie zapraszamy do wspólnego poszukiwania sposobów na letni wypoczynek i okazji do „zakwitania”.

Bogna: Przesilenie letnie za nami, rozpoczęło się astronomiczne lato, które zachęca nas do zmiany. Dotychczasowy „domowy” sposób życia chcemy zastąpić innym – bogatszym we wrażenia, zdrowszym i aktywniejszym. W lipcu zastanawiamy się być może nad wakacyjnym „sposobem życia”, a przecież bywają one różne. Dla siebie wybrać należy jednak nie ten, który specjaliści lansują, jako jedynie słuszny i najlepszy dla każdego, ale ten, który odpowiada naszej kondycji, możliwościom, preferencjom…

Linda: To prawda, lato to czas wręcz idealny do wypoczynku i refleksji. Moment, który jak żaden inny w roku zachęca nas do zadbania o siebie – w wielu różnych wymiarach. To czas bliższego kontaktu z przyrodą, podróży i relaksu. Każdy z nas ma oczywiście własne sposoby na „wakacyjny wypoczynek”, jedni preferują aktywne formy spędzania wolnego czasu, inni natomiast wolą dobrą lekturę w zaciszu mieszkania, kawiarni lub na łonie natury. A czy Wy możecie zdradzić jakie letnie „sposoby na życie” preferujecie?

Ilona: Jeśli wypoczynek – to podróże! Oczywiście nie tylko latem, ale o każdej porze roku. Zarówno te małe, jak i duże, dalekie i bliskie. Podróże, rzecz jasna, bywają różne – pełne przygód i doświadczeń albo wręcz przeciwnie, czasu pełnego uważności i kontemplacji. Ich celem jednak, jak zauważył Henry Miller, nigdy nie jest samo „miejsce, do którego zmierzasz, ale nowa perspektywa, z jaką patrzysz na świat”. W końcu podróże to nie tylko przemieszczanie się to także, a może przede wszystkim, poznawanie samego siebie, doświadczanie i odkrywanie. To niezapomniane uczucia i wspomnienia, które zostają z nami na dłużej. Dlatego właśnie warto podróżować! Wyjazdy, spotkania, wędrówki to one w dużej mierze nas kształcą, uczą otwartości, rozbudzają w nas ciekawość świata, pozwalają – choć na chwilę – zapomnieć o codzienności.

Bogna: Sposób naszego wypoczywania ma bezpośredni związek z naszym „stylem życia ", jedni preferują wypoczynek bierny, inni czynny. Jedni wolą spędzać czas wolny intensywnie np. uprawiając sport, a inni wręcz przeciwnie wolą zacisze swojego mieszkania lub cichego pensjonatu. Zdaniem socjologa Andrzeja Tyszki „styl życia” to pewien wzór życia odzwierciedlający nasze wartości, podpowiadający nam, co jest dla nas ważne. Dlatego właśnie wybierając dla siebie optymalną formę wakacyjnego relaksu, warto poświęcić kilka chwil na to, by ustalić, co jest nam potrzebne do wypoczynku, kiedy wypoczywamy efektywnie, a także jakie

REKLAMA



formy wypoczynku preferujemy? To, jak odpoczywamy i ile czasu potrzebujemy na regenerację, zależy oczywiście od naszych indywidualnych potrzeb, należy jednak pamiętać, że wypoczynek jest tak samo ważny jak inne formy naszej aktywności, decyduje bowiem w dużej mierze o jakości naszego życia.

Linda: Zarówno początek, jak i koniec lata mają w sobie coś niezwykłego, to czas nasycony wrażeniami, doświadczeniami, ale także interesującymi lekturami. Książka, moim zdaniem, może być ciekawym towarzyszem podróży, pozwala nam odpocząć, a nawet na chwilę się zapomnieć. Wydaje mi się jednak, że w Polsce czytanie nadal jest mało docenianą formą relaksu. Na przekór jednak tej tendencji polecam kilka propozycji czytelniczych: Olga Tokarczuk, „Empuzjon", Mariusz Szczygieł, „Fakty muszą zatańczyć". Oczywiście idealna książka na wakacje nie istnieje, warto jednak czytać, i nieważne czy spędzamy lato w domu, w mieście, na wsi, nad morzem czy w górach.

Ilona: Do naszej wakacyjnej listy dodałabym jeszcze szeroko rozumianą aktywność fizyczną, zwłaszcza spacery i kąpiele leśne. Pozwalają nam one bowiem skupić się tylko na sobie, wsłuchać się w swoje ciało i umysł, a także kontemplować piękno przyrody. Warto uczyć się świadomego odpoczywania, stwarzać okazję do wyciszenia i naładowania „pozytywną energią". Spacery to świetny sposób na zachowanie zdrowia i troskę o dobrostan psychiczny. Jak wykazały badania przeprowadzone przez Uniwersytet Cambridge – codzienny 20-minutowy spacer wystarczy, aby zredukować ryzyko przedwczesnej śmierci o jedną trzecią. Chodzenie jest formą aktywności, którą może wykonywać praktycznie każdy. To także świetna forma spędzenia czasu z bliskimi, okazja do rozmów ze znajomymi, a także – jeśli pasjonuje nas fotografia – wykonania ciekawych zdjęć. Spacerowanie nie jest intensywnym wysiłkiem fizycznym, ale nawet taka umiarkowana aktywność może przynieść naszemu organizmowi wiele korzyści. Spacerujmy zatem: pieszo i beztrosko!

Podsumowując, w wakacje zachęcamy Państwa do niespiesznego odpoczynku, w duchu „slow life" – idei, która mówi nam o celebrowaniu życia, byciu uważnym i zakorzenionym w tak zwanym „tu i teraz". Idei, która promuje życie w zgodzie ze sobą i z własnymi potrzebami, po to by było ono pełniejsze i bardziej wartościowe. Na długie lipcowe dni życzymy Państwu zatem wielu wspaniałych lektur, spotkań i podróży, troski o czas dla siebie i odpoczynek, wielu okazji do cieszenia się chwilą obecną, a także doceniania piękna, we wszystkich jego przejawach.

Z serdecznymi życzeniami,
Bogna, Ilona i Linda



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"



REKLAMA



Gdyby nie César Manrique

Lanzarote, Hiszpania

Mariola Wójtowicz, emerytkawpodrozy.blogspot.com



fot. Góry Ognia



fot. Mural - Fundacja César Manrique

Nie tak wyobrażałam sobie koniec (?) pandemii, nie tak wyobrażałam sobie realizację podróżniczych harmonogramów cierpliwie układanych w czasie, kiedy wojażowanie po świecie nie było możliwe, lub bardzo ograniczone. Jest XXI wiek… Ambiwalentne uczucia targają mną gdy kupuję bilet na Wyspy Szczęśliwe. Ambiwalentne, bo losy tak wielu ludzi dalekie są teraz od tego, co się szczęściem zwie. Ambiwalentne, bo czas tak szybko leci…

Gdyby nie César Manrique, Lanzarote, jedna z siedmiu zamieszkanych wysp archipelagu Wysp Kanaryjskich, zwanych w starożytności Wyspami Szczęśliwymi, wyglądałby zupełnie inaczej.

Lanzarote, jak wszystkie wyspy archipelagu, jest pochodzenia wulkanicznego, a jej geologiczny wiek ocenia się na dziesięć-dwadzieścia milionów lat. Obecną topografię zawdzięcza jednak Lanzarote serii erupcji w latach 1730–1736, kiedy to obudziły się prastare wulkany w okolicy wioski Timanfaya. Z dziesiątek, lub nawet setek kraterów, najpierw buchnęły płomienie, potem zaczęły wypływać rzeki lawy, nad którymi unosił się czarny, wulkaniczny dym dusząc ludzi i zwierzęta. Kilkanaście wsi przestało istnieć, lawa pokryła prawie jedną trzecią wyspy, również żyzne pola uważane za spichlerz Lanzarote. Ostatni wybuch odnotowano w 1824 r.

Park Narodowy Timanfaya

W 1974 r. objęto parkiem narodowym powierzchnię 51 kilometrów kwadratowych zalaną trzy wieki temu lawą, teraz zastygłą w fantazyjne kształty, a siedmiokilometrowy spacer do Parku Narodowego Timanfaya drogą przecinającą pole lawy to niezapomniane doświadczenie „turystyki pieszej". Jeszcze dziś żużel na głębokości kilku centymetrów pod powierzchnią ma temperaturę do 100°C, na głębokości dziesięciu metrów nawet do 600°C. Dlatego odwiedzający park narodowy chętnie oglądają pokazy niemal natychmiastowego zapalenia się suchych gałęzi wrzuconych do przygotowanego wcześniej zagłębienia w ziemi, wybuchu – w formie gejzeru – momentalnie zagotowanej wody wlanej do rur wpuszczonych w szczeliny między zwałami powulkanicznych kamieni, czy pieczenia kurczaka na ruszcie ogrzewanym ciepłem wulkanicznym.

Nie można po centralnej części parku – Górach Ognia (Montañas del Fuego) – spacerować. Tę część parku zwiedza się autokarem (opłata w cenie biletu do PN) robiącym półgodzinne rundki „drogą wulkanów". Nie można z niego wysiadać. Z głośnika płyną informacje o tym, co widać za oknami lub muzyka potęgująca nastrój chwili. Od czasu do czasu kierowca zatrzymuje się, żeby można było nasycić wzrok księżycowymi, a może piekielnymi obrazami i zrobić zdjęcia. „Piekielnymi" – nie bez powodu. Symbolem parku jest diabełek, a zaprojektowana przez Césara Manrique restauracja na Wzgórzu Hilarego nosi nazwę „El Diablo". Hilary to mnich, który żył tu przed wiekami prawie pięćdziesiąt lat. Towarzyszył mu dromader, a cień dawało drzewo figowe, które nigdy nie wydało owoców.

César Manrique malarz i architekt

César Manrique (1919–1992) to wspomniany na wstępie malarz i rzeźbiarz, ale też działacz ekologiczny, pochodzący z Arrecife, największego miasta Lanzarote. Studiował w Madrycie, potem kilka lat przebywał w Nowym Jorku, z powodzeniem wystawiając swoje prace, również w prestiżowym Muzeum Guggenheima. Formalnego wykształcenia w zakresie architektury nie miał, ale w wielu notkach biograficznych określany jest również jako architekt. W 1968 r. powrócił na Lanzarote, angażując się w działania kształtujące wygląd wyspy. Między innymi dążąc do zachowania tradycyjnego budownictwa, przyczynił się do ustanowienia reguł dotyczących wysokości i kolorystyki budynków. Białe mają być elewacje domów, kolorowe drzwi i okna/okiennice – niebieskie na wschodzie wyspy, zielone na zachodzie.

Propagował konieczność współistnienia natury i sztuki. Był doskonały w koncypowaniu zagospodarowania tego, co stworzyły wybuchy wulkanów dla potrzeb ludzi. Najlepszym przykładem jest jego dom w Taro de Tahiche, obecnie siedziba fundacji jego imienia, usytuowany w języku zastygłej lawy. Przy jego projektowaniu Manrique wykorzystał powstałe w stygnącej lawie „bańki" wulkaniczne, tworząc w nich salony, niekiedy łączące różne kondygnacje. Dzięki temu wierzchołek drzewa rosnącego w pomieszczeniu na najniższym poziomie mogę oglądać w pokoju dwa piętra wyżej, od którego zaczynam zwiedzanie tej oryginalnej budowli. A widoki z okien – okien zajmujących spore części ścian – przypominają kadry filmu. Takie, które zostają w pamięci na długo.

Tunel Atlantydy

Całego Tunelu Atlantydy nie zobaczę, ale jego fragmenty, także dzięki Manrique, i owszem. Tunel powstał jakieś 20 000 lat temu jako efekt wybuch wulkanu La Corona, odległego o siedem kilometrów od wschodniego wybrzeża. Górna warstwa wylewającej się z krateru lawy zastygała, pod tworzącą się skorupą nadal kotłowały się zanurzone w płynnej magmie głazy, zatrzymywały się, pędziły dalej popychane przez żywioł, tworząc nisze, przejścia, tunele. Wieki później ludzie wykorzystywali je jako schronienie przed piratami i handlarzami niewolników. W części jaskiń, aż do XIX wieku, mieszkała rodzina Verdes (Zieloni), stąd nazwa Cueva de los Verdes.

Ślady artystycznej aktywności

Długa byłaby lista miejsc, w stworzenie których zaangażowany był ten chyba najbardziej znany artysta z Lanzarote, żeby wymienić chociażby: jego dom w miejscowości Haría (gdzie mieszkał po przekazaniu obiektu w Taro de Tahiche na potrzeby fundacji), Ogród Kaktusów (Jardin de Cactus), punkt widokowy na północy wyspy (Mirador del Río), czy muzeum i pomnik będące hołdem dla rolników z wyspy (Casa-Museo del Campesino i Monumento a la Fecundidad) na peryferiach San Bartolomé. No i nie sposób nie wspomnieć ruchomych rzeźb, z elementami poruszanymi przez wiatr, przez samego Manrique nazywanych „zabawki wiatrowe" zdobiących nie tylko obiekty, w kreowaniu których uczestniczył, ale również wiele rond, które mijałam, podróżując po wyspie.

Zarówno Lanzarote, jak i pozostałe wyspy w archipelagu Wysp Kanaryjskich to przede wszystkim destynacje dla ludzi chcących odpocząć, zażyć kąpieli – i tych morskich, i tych słonecznych. Czas relaksu warto jednak zawsze pogodzić z poznaniem artystycznych wizji ludzi, dla których wyspy były ich miejscem na ziemi.

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.

Wczasy LATO 2022!
9-16.07
999 zł/os. zamiast ~~1200 zł/os.~~
Pokój standard
Wyżywieniem HB
(śniadanie + obiadokolacja)

02-12.08 Promocja
1499 zł zamiast ~~1900 zł/os~~
Cena w pokoju de-lux!
Wyżywieniem HB
(śniadanie + obiadokolacja)

02-09.09
899 zł/os zamiast ~~1200 zł/os~~
Pokoj standard
Wyżywieniem HB
(śniadanie + obiadokolacja)

Długi sierpniowy weekend
599 zł/os
12-15.08.2022

- Zakwaterowanie w pokoju 2-4 os. standard
- Codzienne śniadania + obiadokolacja
- Całodobowy dostęp do kawy, herbaty i wody
- Nielimitowany dostęp do fotela relaksacyjnego
- Wejście na basen Słoneczne Termy (jednorazowo podczas pobytu)
- Wycieczka do Skalnego Miasta lub Jaskini Niedźwiedzia.





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

REKLAMA



PAKIET DLA SENIORA i nie tylko
1400 PLN/2 os. (6 DNI / 5 NOCY)

- **5 noclegów**
- **5 śniadań - bufet szwedzki**
- **5 obiadokolacji (zupa, II danie, kompot)**
- **pokoje (TV, łazienka, ręczniki)**
- **kosz owoców na przywitanie w pokoju**
- **Dopłata do pokoju 1-osobowego 30 zł/ doba.**



Pakiet dostępny poza okresem Długich weekendów, Świąt Wielkanocnych, Bożego Narodzenia oraz Sylwestra.

Rezerwacje:
tel. 75/ 761 60 70
gosciniec@nadpotokiem.pl

Proseniorski kurort Świnoujście

Andrzej Wiśniewski

Świnoujście to nowoczesny kurort odwiedzany przez miliony turystów. Ale czy rozwój turystyki sprzyja lokalnym seniorom? Okazuje się, że rozkwit miasta pozwala otoczyć seniorów lepszą opieką. Jak to wsparcie wygląda „od kuchni”?



Karta Wyspiarza Seniora, wsparcie z okazji świąt, bezpłatne szczepienia przeciwko grypie. Świnoujście stworzyło dla seniorów także dedykowany program wsparcia – Bon Seniora Wyspiarza – jednorazowe wsparcie finansowe w kwocie 300 zł. W zeszłym roku z tej formy pomocy skorzystało ponad 8 tys. Mieszkańców (2,5 miliona złotych pochodziło w całości z budżetu miejskiego).



fot. Paweł Sujka, zastępca Prezydenta Miasta Świnoujście.

Paweł Sujka, Zastępca Prezydenta Miasta Świnoujścia: Flagowym przedsięwzięciem proseniorskim w naszym mieście jest chyba jedyny w Polsce Bon Seniora Wyspiarza. Co roku seniorzy 65+ mieszkający w Świnoujściu, mogą składać wnioski o przyznanie dodatkowego świadczenia w wysokości 300 zł. Zadanie realizowane jest przez MOPR. Te pieniądze seniorzy przeznaczają przede wszystkim na zakup leków, niewielkie zabiegi pielęgnacyjno-rehabilitacyjne, czasem na bilet do teatru.

Bardzo ważną inwestycją, o którą staraliśmy się od kilku lat, jest wybudowany od podstaw Zakład Pielęgnacyjno-Opiekuńczy, który zastąpił stary i niefunkcjonalny obiekt. Teraz w tym nowoczesnym ośrodku może przebywać aż 83 podopiecznych. Zakład posiada też miejsca komercyjne i jeżeli ktoś spoza Świnoujścia chciałby z takiej formy leczenia skorzystać, to może takie miejsce wykupić.

Na wyspach znakomicie funkcjonuje UTW, który zrzesza blisko sześciuset członków. W Świnoujściu działają Akademia Każdego Wieku oraz Kluby Seniora. **Gabriela Flis-Niśkiewicz, Naczelnik Wydziału Zdrowia i Polityki Społecznej:** Na terenie naszego miasta działa też Fundacja „Samotnym w tłumie”, która prowadzi Dzienny Dom Pomocy dla Seniorów. Seniorki mogą m.in. uzyskać pomoc w Stowarzyszeniu Kobiet Po Chorobie Raka Piersi ”Anna”. Seniorom pomaga też działające na pograniczu Polsko-Niemieckie Forum Kobiet Regionu „Europomerania”. Prężnie działa Caritas i Polski Związek Emerytów Rencistów i Inwalidów.

Miasto pozyskuje także dodatkowe środki finansowe, które są uzupełnieniem dotacji przeznaczanej na pomoc seniorom. **Gabriela Poniedziałek-Petruk, Dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Świnoujściu:** Po raz kolejny dzięki staraniom władz miasta pozyskaliśmy środki finansowe na program Opieka 75 Plus. Środki te otrzymujemy z puli Wojewody Zachodniopomorskiego na podstawie podpisanej umowy. W tym roku otrzymaliśmy kwotę 140 tys. złotych. Zostanie ona przeznaczona na sfinansowanie zadań własnych gminy na rzecz osób starszych. Dokładnie pieniądze popłyną do seniorów, którzy potrzebują wsparcia opiekunek MOPR w zakresie usług opiekuńczych, są to m.in. usługi higieniczne. W zeszłym roku z takiej formy pomocy skorzystało ponad 100 osób. W tym roku od stycznia do maja wsparliśmy już blisko 90 seniorów.

Realizujemy również Korpus Wsparcia Seniorów. Jest to program skierowany do mieszkańców Świnoujścia w wieku 65+ mających problemy z samodzielnym funkcjonowaniem ze względu na stan zdrowia. Głównie kierowany jest do osób prowadzących jednoosobowe gospodarstwo domowe lub mieszkających z bliskimi, którzy nie są w stanie zapewnić im wystarczającego wsparcia. W ramach niego udostępnimy seniorom tzw. opaski bezpieczeństwa, które monitorują podstawowe czynności życiowe i umożliwiają komunikację z centrum obsługi i opiekunami. Wsparcie w takiej formie otrzyma 50 osób.

W tym roku jednym z naszych działań będzie również przeprowadzenie badania ankietowego „Badanie jakości życia mieszkańców Świnoujścia wieku 50 lat i więcej”. Jego wynik pozwala na określenie celów polityki senioralnej w mieście, wskazanie problemów i potrzeb naszych mieszkańców.

Okazuje się, że rozwój miasta można wykorzystać na rzecz tych, którzy najbardziej potrzebują pomocy. Za czas jakiś wszyscy będziemy seniorami i tę przyszłość trzeba budować już teraz. A potrzeb jest wiele!

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

REKLAMA

Albumy „KRESY” to sentymentalna podróż śladami naszych słynnych rodaków pochodzących ze wschodnich rubieży Rzeczpospolitej.



Spośród wielu wybitnych kresowiaków wybrali oni kilkanaście postaci, które zostały przedstawione w dwóch tomach. Znajdują się wśród nich królowie, wodzowie, bohaterowie powstań, męczennicy za wiarę, poeci, pisarze i muzycy, żyjący różnych czasach: od średniowiecza aż po schyłek XX wieku.

Oglądając wspaniałe zdjęcia tworzące ten album, zachwycimy się mitycznymi twierdzami, magnackimi rezydencjami, pałacami i dworami szlacheckimi oraz mieszczańskimi kamienicami. Lepiej pojmiemy fenomen Kresów, oglądając słynne katolickie kościoły, katedry i kolegiaty oraz świątynie innych wyznań tworzące tę wielokulturową mieszankę. To ważna lekcja historii, którą każdemu z nas wypada odrobić.

*Autorzy **Mirek i Magda Osip-Pokrywka** tworzą zespół dziennikarsko-fotograficzny. Podróżują po świecie i publikują materiały o ciekawych miejscach, krajach i kulturach w magazynach podróżniczych, pismach popularnonaukowych i periodykach krajoznawczych. Są autorami m.in. leksykonów zabytków architektury kresowej. W wydawnictwie JEDNOŚĆ ukazały m.in. ich książki: Polska. Na szlakach św. Jana Pawła II, Lwów. Przewodnik ilustrowany, Szlaki św. Jana Pawła II. Przewodnik.*

Kresy. Śladami wielkich Polaków. Tom 1 + Tom 2. Twarda oprawa. Komplet w etui
Do nabycia na stronie wydawnictwa **www.jednosc.com.pl**

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.

Tak po prostu było

Rozmowa z Tomaszem Rezydentem, lekarzem i autorem książki „Walka o oddech”

Autor zabiera nas w podróż, często z biletem tylko w jedną stronę, na oddział covidowy małego powiatowego szpitala. Choć z ulgą witamy zakończenie pandemii, to jest wiele powodów, dla których warto sięgnąć po tę książkę. O niektórych z nich miałam okazję porozmawiać z autorem.



Linda Matus: Z rezerwą sięgnęłam po pana książkę. Czułam się zmęczona koronawirusem, dotknął mnie na różnych poziomach, nie chciałam wracać do tego tematu. I tu przychodzi zaskoczenie. Świetnie się ją czyta. Tempo wydarzeń jest zawrotne, mimo że jest to dokumentalny zapis, książka przypomina raczej thriller. Co więcej, pozwoliła mi znaleźć nową perspektywę, spojrzeć na pandemię z dystansu, który uspakaja.

Tomasz Rezydent: Mam świadomość tego, że wiele osób nie sięgnie po moją książkę, ponieważ mocno przeżyli okres pandemii. Natomiast wiem, że ona pokazuje, to jak to wyglądało w rzeczywistości, czyli życie i śmierć na jednym z oddziałów covidowych, na którym pracowałem. Starałem się, aby pokazać je w ciekawy sposób, choć ta wartka akcja to nie jest zabieg stylistyczny. W szczytowych momentach pandemii żyliśmy w ciągłym napięciu, praktycznie mieszkając w szpitalu, bo tak po prostu trzeba było zrobić, sytuacja była wyjątkowa.

Jest to rodzaj dokumentu także dla potomnych, doskonale oddaje nie tylko fakty, ale także atmosferę i nastroje tego okresu.

„Walka o oddech” to połączenie dziennika i reportażu medycznego. Jak najbardziej, będzie można do tego wrócić po latach, poczuć i spojrzeć na to, co się wtedy działo. Jest to wycinek mojej rzeczywistości, ale historie, które opisuję, działy się w całej Polsce.

Przeplatają się tu także wątki społeczne, kulturalne. Momentami uśmiechałam się pod nosem, jak podobnie można patrzeć na pewne wydarzenia.

Szary Kowalski widział to, co się dzieje na ulicy, gdzie w trakcie pierwszej, ale i drugiej i trzeciej fali ludzie nie dostrzegali wirusa na ulicy. Nosili maseczki, ale generalnie uważali, że to ich nie dotyczy. Wtedy Kowalski widział głównie to, co pokazywali w telewizji. Ja chciałem, aby książka pokazywała trzy światy – trzy perspektywy. To, co mówi polityka i co pokazuje rząd. Nie lubię wypowiadać się na ten temat, ale nie dało się pominąć tych wątków. To, co się dzieje w domu, czyli perspektywa człowieka, który wraca z pracy. I to, co się działo na ciężkim oddziale covidowym. Chciałem też, aby czytelnik miał wrażenie, że stoi obok mnie. Jakby żył moim życiem, czytając tę książkę.

Myślę, że to się udało. Mamy wrażenie, że raczej z doktorem biegamy po tym oddziale covidowym.

Królowa Elżbieta II powiedziała do Borisa Johnsona, premiera Wielkiej Brytanii, że nie rozumie, jak można chcieć zostać premierem. Ja nie rozumiem, jak można chcieć zostać lekarzem. Czy dziś dokonałby Pan takiego samego wyboru?

To jest trudne pytanie. Młody człowiek, rozpoczynając medycynę, myśli raczej, że Boga za nogi złapał, bo rozpoczyna elitarne studia i będzie solą tego narodu, zdobędzie prestiżowy zawód i będzie mógł pomagać ludziom. Na studiach trochę się dojrzewa, ale dopiero rozpoczynając pracę, zderzamy się z rzeczywistością – niewydolnością systemu, brakami sprzętu, brakami kadrowymi, często niskim wynagrodzeniem. O tym człowiek nie myśli, idąc na studia medyczne. Wielokrotnie zastanawiałem się, czy może lepiej byłoby pójść w informatykę, mieć pracę zdalną i bezstresową. Ale nie wyobrażam sobie życia bez medycyny i tego, co robię. Chociaż czasem frustracja i stres bywają przytłaczające.

Właściwie to ma pan w ręku drugi zawód – pisarza. Mimo że lekarze to bardzo wykształcona grupa społeczna, to jednak historie choroby, zalecenia lekarskie pisane przez nich na ogół nie są dziełem literackim, a czasem przypominają niestety legendarne notatki policyjne. Skąd u lekarza taka sprawna umiejętność władania słowem?

(Śmiech). To wynika z braku czasu. Wszystko trzeba robić szybko. W Polsce nie mamy tyle czasu dla pacjenta, ile nasi zachodni koledzy, a ilość dokumentacji medycznej, druczków, zgód, formularzy etc. jest przytłaczająca. Dlatego dużym ułatwieniem byliby

asystenci medyczni.
A skąd wzięło się to pisanie? Faktycznie opisywanie rzeczywistości przychodzi mi z jakąś lekkością. Z drugiej strony próbowałem kilkakrotnie stworzyć fikcję i nie było to już takie łatwe. Gdy chodziło o fakty, idzie mi to błyskawicznie. Moja babcia była polonistką, od dziecka dużo czytałem. Chociaż mimo tego miewam kłopoty z interpunkcją i ortografią.

Myślę, że Pana książka może być doskonałą lekturę dla osób, które interesują się medycyną i np. lubią oglądać seriale medyczne. Co prawda nie jest tu tak słodko jak w Leśnej Górze, bliżej jej raczej do kultowego Ostrego dyżuru, ale jest to rodzaj edukacji.

Przed medycyną uwielbiałem oglądać Dr House czy Chirurgów. Dziś jest to trudne, widząc ilość błędów, które tam zauważam. Ale tak, staram się popularyzować wiedzę medyczną także w social mediach na moim koncie na Facebook'u i Instagramie. To taka przystępna medycyna dla ludzi.

Krótka historia. Poczekalnia na onkologii. Kobieta lat ok. 30. Widać zdenerwowanie. Nie trafia się do takiego miejsca dla zabawy. W rozmowie z innymi pacjentkami seniorkami mówi, że nie da sobie zrobić mammografii, bo widziała w social media… właściwie nie potrafi powiedzieć co. Dezinformacja to dziś codzienność?

Problemem jest upadek autorytetów. Dziś ważniejsze jest to, co powie celebryta niż lekarz. Ludzie wierzą mocno w alternatywne sposoby leczenia. Często spotykam ofiary takich szarlatanów, bo jak to inaczej nazwać.

Czy ma Pan jakąś receptę na gangrenę naszych czasów?

Z tym się nie da wygrać. Jedyne co można robić to praca u podstaw i edukacja. I dlatego m.in. chciałbym w mediach społecznościowych promować pewne postawy, które uważam za słuszne. Nie tak dawno opisywałem na Facebook'u historię pacjentki, która trafiła do mnie w skrajnym stadium nowotworu piersi. Guz rósł u niej już 5 lat. Często spotykam się u takich pacjentów postawę wypierająca tj. – nic się nie dzieje, lepiej tego nie ruszać, jak to wytną, to będzie jeszcze gorzej. W ten sposób pacjenci odbierają sobie szansę. W przypadku nowotworu piersi wykrycie go we wczesnym stadium, kiedy nie ma przerzutów do węzłów chłonnych, daje bardzo duże szanse wyleczenia. Do tego dochodzi cała technika rekonstrukcji piersi po operacji, którą mamy dziś w zasięgu ręki. Niestety wiele kobiet wciąż nie bada się w domu i nie robi badań profilaktycznych, a jeśli coś znajdą, to nie idą do lekarza, bo się boją. Brak decyzji też jest decyzją.

Zaskakują mnie pozytywnie seniorki nasze czytelniczki, które ufają autorytetowi lekarza dużo bardziej niż młodzi. Czy potwierdza pan jako lekarz tę obserwację ze swojej praktyki?

Seniorki, które są bardziej świadome, ufają, ale u młodszych osób już tego nie obserwujemy. Doszło do też do pewnych zmian. Wyszliśmy z formuły, gdzie lekarza jest nadrzędny i decyduje za pacjenta. Ta formuła nie była dobra. Przeszliśmy do formuły współdecydowania razem z pacjentem. Lekarz proponuje leczenie, ale decyzja zapada wespół z pacjentem. Co jest lepsze, ale młodzi ludzi, mimo swojego wykształcenia, często wolą zaufać fake newsom i znachorom. Bo jeżeli mają do wyboru lekarza, który mówi o zmianie, którą trzeba wyciąć, a znachorem, który zaleca odstawić cukier i odkwasić organizm, a zmiana sami zniknie, to wybierają znachora.

Wracają do książki. Dostał Pan wiele dobrych recenzji. Która z nich Pana zaskoczyła albo poruszyła strunę, której się Pan nie spodziewał?

Najbardziej zaskoczyła mnie dobra recenzja z „Medycyny Praktycznej" dlatego, że to jest prestiżowe pismo lekarskie, będące dla mnie wyznacznikiem jakości pisania o medycynie. A jej autorka sama zdobyła egzemplarz mojej książki.
Wiele recenzji czytałem, ale najbardziej zapadła mi w pamięć opinia mojego ojca. Powiedział, że czytając tę książkę, przestał się bać. Wcześniej nie wiedział, jak wygląda pobyt ciężkiego pacjenta w szpitalu na oddziale covidowym. Mimo że książka bardzo często opisuje końcowe stadia życia moich pacjentów, to zrozumiał, że lekarze naprawdę robią wszystko, żeby pomóc. Nawet jeśli można już tylko uśmierzyć ból i pomóc przejść na tę drugą stronę. I on mi za to podziękował.
Pamiętam również recenzję dziewczyny, która straciła rodziców przez koronawirusa. Była to dla niej niełatwa lektura, którą czytała na raty, ale uważa, że warto. W takich chwilach czuję, że ta praca miała sens.

Tato miał rację, mimo że książka jest momentami straszna, to pozwala ukoić lęk. Co wydaje się zaskakujące.

Ma duży pierwiastek śmierci, to nie było zamierzone, ale tak po prostu było.



Zamówienia bez wychodzenia z domu na stronie internetowej tomaszrezydent.pl

Tomasz Rezydent – pseudonim literacki. Lekarz, mąż i ojciec, autor książki opisującej pierwszą falę walki z pandemią, pt. „Niewidzialny Front", która okazała się debiutanckim sukcesem. To lekarz z powołaniem, walczący od samego początku epidemii, wielokrotnie wypowiadający się dla radia i telewizji, aktywnie działający w mediach społecznościowych. Treści, które publikuje, szokują, wzbudzają podziw, ale i strach. Orędownik szczepień i przeciwnik teleporad, skupiony na badaniu i leczeniu chorych.

Marta Matyszczak autorka „kryminałów pod psem" i „kryminałów z pazurem" ROZMOWA

Z Martą Matyszczak rozmawiam m.in. o czytelnikach jej książek i rosnącym zapotrzebowaniu na lekturę z przymrużeniem oka.

Linda Matus: Jest Pani poczytną autorką kryminałów na wesoło. Kto w praktyce sięga po książki Marty Matyszczak? A kogo widzi Pani oczyma wyobraźni, gdy powstaje kolejna książka? Może to są dwa różne obrazki?

Marta Matyszczak:
Nie piszę pod żadną grupę odbiorców, bo też i przekrój moich Czytelniczek i Czytelników jest szeroki: od młodzieży, przez panie bizneswomen, po starszych panów. Tworzę tak, jak mi w duszy gra – czyli kryminalnie i z przymrużeniem oka. A i w ten sposób na świat patrzą ludzie z różnych grup społecznych czy wiekowych. W „Kryminałach pod psem" i „Kryminałach z pazurem" spotykamy się wszyscy razem. Choć muszę przyznać, że zauważyłam, iż często po moje książki sięgają koleżanki mojej mamy (i ona oczywiście też, jest moją pierwszą czytelniczką).


fot. Przemyslaw Jendroska

Prowadzi Pani serwis internetowy KawiarenkaKryminalna.pl, gdzie można znaleźć m.in. zapowiedzi, nowości, rozmowy z autorami kryminałów. Proszę wytłumaczyć mi – jak 3-latkowi – fenomen kryminału? Skąd taka rzesza ludzi, którzy z wypiekami na twarzy szukają trupa.

Powieści kryminalne, wbrew pozorom, są bezpieczną przestrzenią, pod tym względem, że w przedstawianych historiach zazwyczaj możemy liczyć na szczęśliwe zakończenie. Złoczyńca zostaje złapany, sprawiedliwość zwycięża. Tymczasem w prawdziwym życiu nie zawsze tak bywa. Kryminały stanowią świetną rozrywkę intelektualną, ale też często przedstawiają nam kawałek świata, którego może, gdyby nie lektura, nigdy byśmy nie poznali. Poruszają ważne problemy społeczne, opowiadają o ciekawych psychologicznie bohaterach. Krótko mówiąc – mogą być świetną literaturą w ogóle, nie tylko gatunkową. Dlatego ja kocham kryminały, zarówno czytać, jak i pisać.

Czy coś się zmieni w obliczu okrucieństwa rzeczywistości, której doświadczamy? Czy to przełoży się na poszukiwanie pogodniejszej lektury? Zwrot ku gatunkowi, który Pani uprawia?

Tak podczas pandemii, jak i teraz w czasie wojny, którą wywołała Rosja, widzę, że rzeczywiście czytelnicy chętniej sięgają po lżejszą lekturę, która pozwala im choć na chwilę zapomnieć o szarej codzienności. I to jest piękne właśnie w gatunku kryminałów z przymrużeniem oka, że oprócz tych wszystkich funkcji, o których mówiłam wyżej, spełniają też rolę poprawiacza nastroju. Czasem piszą do mnie czytelnicy i opowiadają, że Gucio czy Burbur pomogli im przetrwać trudne chwile w życiu. I to jest największy komplement dla pisarki.

W opiniach o ostatnich Pani książkach „Taka tragedia w Tałtach" i „Mamy morderstwo w Mikołajkach" natknęła się na słowo – rozbrajające. Czy to trafna ocena?

Nie mnie oceniać oceny czytelników. Ja mogę tylko powiedzieć, że moim celem jest wywołanie uśmiechu na twarzy odbiorcy, zainteresowanie go zagadką kryminalną, ciekawymi bohaterami, nietuzinkowym miejscem akcji czy problemem społecznym, który poruszam w książkach. Jeśli to się udaje, to jestem szczęśliwa.

Jak planuje Pani spędzić emeryturę? Czy w ogóle o niej Pani myśli?

Moim marzeniem, które się spełniło i wciąż spełnia, jest pisanie książek. Nie sądzę więc, bym tak chętnie rozstała się z moimi bohaterami, ale przede wszystkim czytelnikami, na emeryturze. Mam więc nadzieję pisać i mieć wokół siebie swoich najbliższych: tych dwu, ale i czworonożnych!

REKLAMA


KAROLINA WILCZYŃSKA
Lato do wynajęcia
Absolwenci Uniwersytetu Trzeciego Wieku w akcji!
CZWARTA STRONA
ZAMÓW KSIĄŻKĘ NA wydajenamsie.pl
Wydaje nam się