Miesięcznik
www.GazetaSenior.pl

Gazeta Senior Kraj
ISSN 2450 - 1883

Wydanie 02/2023
(luty)

Wycieczki Biura Podróży ARION str. 7

Gazeta Senior

Miejsce na pieczątkę

Punkt udostępniający "Gazetę Senior"

ISSN 2450-1883 02
9 772450 188300

Czasopismo bezpłatne.
Koszt prenumeraty indywidualnej 6 zł brutto.

Gazeta Senior Prenumerata

Sprawdź str. 14



kolejne wydanie 1 marca

Nasz człowiek w The Voice Senior

Audrzej Wiśniewski

EMERYTURY OD 1 MARCA
[TABELA]

KIEDY MĘŻCZYZNA NIE MA OCHOTY NA SEKS

ULGI NA LEKI I NIE TYLKO
[ZESTAWIENIE]

mLegitymacja
NOWA ELEKTRONICZNA LEGITYMACJA EMERYTA

REKLAMA



Wyższe EMERYTURY od 1 marca

Minimum 14,8 proc. lub gwarantowana podwyżka 250 zł [waloryzacja]

Linda Matus

Zgodnie z przepisami wszystkie emerytury i renty są co roku waloryzowane. Ma to na celu zrekompensowanie spadku wartości świadczeń wobec drożejących towarów i usług. Znamy już wysokość inflacji emeryckiej za rok 2022 r. Pozwala to oszacować wysokość marcowej waloryzacji emerytur.

Według przyjętych przepisów procentowa podwyżka rent i emerytur miała wynieść 13,8 proc. Jednak 13 grudnia 2023 r. GUS podał dane dotyczące inflacji za 2022 r. Inflacja dla gospodarstw domowych emerytów i rencistów za rok 2022 r. wyniosła 14,8 proc. Dlatego już dziś możemy być pewni, że waloryzacja procentowa emerytur w marcu musi wynieść co najmniej 14,8 proc., co potwierdziła minister rodziny i polityki społecznej Marlena Maląg na konferencji prasowej 26 stycznia br.

Zgodnie z przyjętą nowelizacją ustawy emerytury i renty w 2023 r. będą podlegać waloryzacji kwotowo-procentowej z gwarantowaną minimalną kwotą podwyżki w wysokości 250 zł brutto, czyli 227,50 zł na rękę. To zysk przede wszystkim dla niższych świadczeń. Minister Maląg zaznaczyła jednocześnie, że — jeśli ze wskaźnika procentowego waloryzacji, który zostanie ostatecznie przyjęty przez rząd, będzie wynikać więcej, to emeryt dostanie wyższą kwotę.

Świadczenia powyżej 1700 zł brutto będę podlegać waloryzacji procentowej.

Nie znamy jeszcze poziomu wzrostu płac w 2022 r., czyli drugiej ważnej wartości, która wpływa na wysokość wskaźnika waloryzacji. Te dane GUS poda w lutym br., choć wiele wskazuje na to, że wzrost płac pozostanie neutralny dla wysokości wskaźnika waloryzacji w tym roku.

Ostatecznie to rząd zdecyduje, czy i o ile podniesie wskaźnik 14,8 w ramach tegorocznej waloryzacji świadczeń.

TABELA netto-brutto

Z gwarantowanej podwyżki w wysokości 250 zł brutto nie skorzystają emeryci, którzy nie wypracowali emerytury minimalnej. Mowa tu o osobach, które osiągnęły wiek emerytalny, ale nie wypracowały wymaganego przepisami stażu. Dla najniższych świadczeń zastosowana zostanie waloryzacja procentowa na poziomie minimum 14,8 proc. (kwoty oznaczono kolorem żółtym).

Waloryzacja kwotowa, czyli gwarantowana podwyżka w wysokości 250 zł brutto, to dodatek dla emerytur w wysokości emerytury minimalnej i świadczeń do wysokości niespełna 1700 zł brutto (oznaczono kolorem czerwonym).

Waloryzacja procentowa obejmie emerytury wyższe niż 1700 zł brutto (kolor szary), a koniec emerytury bez podatku od marca 2023 r. podkreślono kolorem zielonym.

Emerytura brutto do 28 lutego 2023	Emerytura brutto od 1 marca 2023	Składka zdrowotna 9%	PIT (0 lub 12%)	Emerytura netto od 1 marca 2023
900	1 033	93	0	940
1 000	1 148	103	0	1 045
1 100	1 263	114	0	1 149
1 200	1 378	124	0	1 254
1 338	1 588	143	0	1 445
1 400	1 650	149	0	1 502
1 500	1 750	158	0	1 593
1 600	1 850	167	0	1 684
1 700	1 952	176	0	1 776
1 750	2 009	181	0	1 828
1 800	2 066	186	0	1 880
1 900	2 181	196	0	1 985
2 000	2 296	207	0	2 089
2 100	2 411	217	0	2 194
2 200	2 526	227	3	2 295
2 300	2 640	238	17	2 386
2 400	2 755	248	31	2 477
2 500	2 870	258	44	2 567
2 600	2 985	269	58	2 658
2 700	3 100	279	72	2 749
2 800	3 214	289	86	2 839
2 900	3 329	300	100	2 930
3 200	3 674	331	141	3 202
3 300	3 788	341	155	3 293
3 600	4 133	372	196	3 565

Wyliczenia mają wyłącznie charakter poglądowy. Ostateczne kwoty naliczają ZUS i inne organy rentowe.

Wskaźnik waloryzacji emerytur 2023 – od czego zależy?

Wskaźnik waloryzacji określa, o ile wzrosną emerytury i renty. Oblicza się go, biorąc pod uwagę dwie wartości z roku poprzedzającego waloryzację, dokładnie 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.

Im wyższe są te wartości, tym waloryzacja emerytur będzie większa, ale wyższa inflacja oznacza także wyższe ceny towarów i usług.

Czym różnią się waloryzacja procentowa i kwotowa?

Procentowa waloryzacja emerytur – każda emerytura i renta zostaje podwyższona o określony procent. Im większa renta lub emerytura, tym wyższa podwyżka.

Kwotowa waloryzacja emerytur to pieniądze w równej wysokości dla każdego uprawnionego, czyli każda emerytura i renta zostaje podwyższona o X złotych.

Waloryzacja kwotowo-procentowa jest połączeniem obu typów waloryzacji. Świadczenia emerytalne zostają podwyższone o określony procent, ale podwyżka nie może być niższa niż określona minimalna kwota.

Kwotowa waloryzacja 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.

13. i 14. emerytura po waloryzacji emerytur 2023

13. emerytura to dodatkowe roczne świadczenie emerytalne. Przysługuje wszystkim emerytom i rencistom bez względu na wysokość ich podstawowego świadczenia. Jest wypłacane w wysokości minimalnej emerytury. 13. emerytura w 2023 r., według aktualnych prognoz wyniesie 1588,44 zł brutto, czyli 1445,48 zł netto.

14-tka jest wypłacana w maksymalnej wysokości równej minimalnej emeryturze. Aby otrzymać czternastkę w pełnej wysokości, emerytura lub renta nie może przekroczyć progu dochodowego (w 2022 r. było to 2900 zł brutto). Jeśli 14. emerytura zostanie wypłacona w 2023 r., wyniesie 1588,44 zł brutto, czyli 1445,48 zł netto.

Gazeta Senior Kraj
ISSN 2450-1883
nakład: 15 000 egz.
numer: 02/2023
emisja: 1 lutego 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 i 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.

Nasz Człowiek w The Voice Senior



Andrzej Wiśniewski mieszkanie nadmorskiego Świnoujścia, muzyk, wokalista i uczestnik 4. edycji The Voice Senior, a dla czytelników „Gazety Senior" redaktor rubryki kulturalnej. Z mediami związany od ponad 30 lat.

Linda Matus: W redakcji „Gazety Senior" wiemy, że muzyka i śpiew to twoja pasja. Czytelnicy mogli się tego domyślać, śledząc artykuły i rozmowy, twojego autorstwa, których bohaterami byli m.in. Agnieszka Hekiert, Ewa Bem, Krzesimir Dębski, Jacek Cygan czy kwartet wokalny „Lepiej późno niż wcale" finaliści poprzedniej edycji „The Voice Senior". Od kiedy śpiewasz? Czy emerytura pozwoliła Ci wrócić do dawnej pasji?

Andrzej Wiśniewski: Z muzyką jestem związany od dziecka i nie wiem, skąd to się wzięło. Moja mama, siostra i brat nie śpiewali, i nie grali na żadnych instrumentach. Ojca nigdy nie poznałem, może to coś z jego strony?
Zawsze lubiłem śpiewać. Jako ośmiolatek uciekałem z domu do strażaków i im śpiewałem. Koło mojego domu mieliśmy ośrodek szkolenia strażaków, ja tam chodziłem, przyglądałem się, jak ćwiczą, a potem im śpiewałem. Najczęściej piosenkę „Que sera sera". Śpiewała ją w tamtych czasach amerykańska aktorka i piosenkarka Doris Day. Nie wiedziałem, co śpiewam i o czym śpiewam, ale to ..que sera sera ze mą już zostało. Potem nauczyłem się grać na gitarze. Grałem w zespole big bitowym w szkole już w 1969 r., i tak zaczęła się moja przygoda z muzyką.
Przyjaciel mojej matki, który nauczył mnie grać na gitarze, nie przypuszczał, że wokół śpiewu i gitary będzie toczyło się moje życie. Po latach, kiedy przeszedłem na emeryturę, ponownie wróciłem do muzyki, choć przez kilkanaście lat nie grałem, nie śpiewałem. W tak dobrej formie muzycznej, w jakiej jestem teraz, nie byłem od bardzo dawna. Emerytura sprawiła, że pasja ponownie się obudziła.

Zdradzisz czytelnikom historię, jak wpadłeś na pomysł, aby wziąć udział w castingu do programu „The Voice Senior" ?

Emitowana była bodaj druga edycja programu „The Voice Senior". Posłuchałem i pomyślałem, dlaczego nie ja, a później ponad rok zastanawiałem się. Obejrzałem następną edycję programu i dopiero się zgłosiłem.
Nabrałem ochoty, aby się sprawdzić, poznać fajnych ludzi, przeżyć kolejną artystyczną przygodę. Spotkanie z profesjonalistami nie było kryterium mojego wyboru. Już długo grałem, koncertowałem, konfrontowałem swoje umiejętności w konkursach. Przyciągnął mnie show i nowe wyzwanie, a ponieważ lubię wyzwania, postanowiłem spróbować. Zrobiłem ten krok trochę wbrew sobie, gdyż nie przepadam za wielkimi scenami. Lubię kluby, sale kameralne, wielkie sceny obnażają artystę. Na wielkiej scenie się nie schowasz ani nie poczujesz reakcji ludzi. Widownia to masa ludzi, która ciebie widzi doskonale, a ty w świetle wielkich reflektorów nie widzisz nic.

Co Ciebie osobiście najbardziej zaskoczyło w trakcie wielomiesięcznego castingu, który dość dokładnie opisałeś w artykule o kulisach programu na gazetasenior.pl?

Zaskoczyła mnie długość oczekiwania na decyzję rady programowej o kwalifikacji do programu. Następne zaskoczenie to długie oczekiwanie podczas kolejnych etapów castingu na swoją kolej pracy z muzykami. Nie raz minęło pół dnia, aby pośpiewać 20 minut i wrócić prawie 500 km do domu. Zaskoczyły mnie też kryteria doboru repertuaru, na który do końca nie miałem wpływu. No ale taki jest regulamin i ja się na to zgodziłem. Show must go on!

Którego jurora wspominasz najmilej?

Najbardziej przypadł mi do gustu Piotr Cugowski, chyba dlatego, że on ma przeszłość bluesową, rozumie jazzmanów, czuje te klimaty. Należy też wziąć pod uwagę, co wyemitowano na antenie, a co powiedziano podczas nagrania. Całe jury starało się być przyjazne. Czy grali? Tego nie odczułem.

Czy dziś walczyłbyś o inną piosenkę?

Tak, walczyłbym! Dobrze się czuję w repertuarze swingowo-jazzującym. Dzięki Maryli Rodowicz i Piotrowi Cugowskiego dostałem szanse pokazania swoich umiejętności jazzujących, ale odczuwam niedosyt. To było tak trochę na otarcie łez — za mało, by pokazać to, co czuje w muzyce, którą kocham, a jest to jazz — oczywiście nie tylko, ale przede wszystkim.

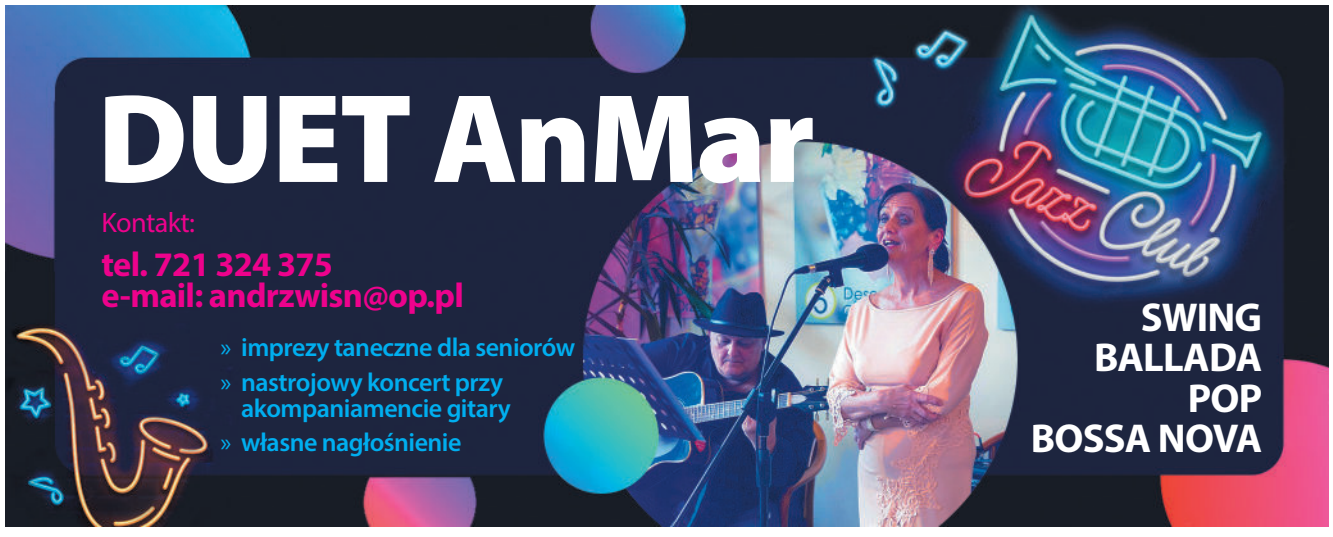
Jaka najważniejsza lekcja płynie dla Ciebie z tego doświadczenia?

Pokora i odporność psychiczna. Oczywiście trzeba mieć poczucie własnej wartości, jednak stawanie do takiego konkursu — z resztą bardzo specyficznego, gdzie muzyka nie jest jedynym kryterium — z przeświadczeniem, jaki to ja jestem wybitny to błąd. Decyzja jury sprowadzi „gwiazdora" na ziemię, a upadki bywają bolesne, bardzo bolesne.

Jak wyglądałby twój wymarzony program muzyczny dla seniorów? A może wcale nie byłby dedykowany seniorom?

Myślę, że program ten musiałby mieć swoja jasną i zrozumiałą dla wszystkich formułę. Jeżeli oceniamy śpiew, muzykalność i temu podobne walory, to niech to będzie kryterium oceny. Oczywiście osobowość jest ważna. Widz lubi wiedzieć, co się do niego mówi i kto do niego mówi. Chciałbym, aby ten mój wymarzony program nie narzucał sposobu myślenia wykonawcy. Niech on decyduje, co chce śpiewać, a fachowcy niech dyskretnie pomogą artyście, by to walory artystyczne decydowały o jakości programu.

Andrzej Wiśniewski (The Voice Senior 4 edycja) z Martą Kozłowską tworzą duet wokalno-instrumentalny pn. „AnMar". „Historia polskiej piosenki", czyli utwory od lat trzydziestych do współczesności śpiewane wspólnie z publicznością to ich ukochana pozycja w repertuarze. W wykonaniu Andrzeja i Marty usłyszymy utwory m.in. Franka Sinatry, Hanny Banaszak, Andrzeja Zauchy, Elli Fitzgerald, czy A.K. Jobim. Zespół specjalizuje się w stylu swing, ale nie tylko.



REKLAMA



REKLAMA

Opieka nad seniorem [DLA OPIEKUNA]

Pomocne urządzenia i produkty



Opieka nad osobą starszą wymaga holistycznego podejścia — istotne są zarówno higiena, jak i aktywność fizyczna czy dbanie o dobrostan psychiczny. Warto bazować na aktualnej wiedzy medycznej, ale także posiłkować się nowoczesnymi rozwiązaniami, które ułatwiają codzienną pracę.

Otoczenie i higiena [niezbędne sprzęty]

Podstawowym aspektem jest odpowiednie przygotowanie domu, a zwłaszcza pokoju, w którym zamieszka osoba starsza. Sprzęt, który powinien się w nim znaleźć to m.in. **łóżko rehabilitacyjne elektryczne**, które znacząco ułatwia wykonywanie z pozoru tylko prostych czynności. Wysokiej jakości łóżko rehabilitacyjne umożliwia regulację wysokości oraz kąta zagłówka. Pozwala również w łatwy sposób przetransportować pacjenta do innego pomieszczenia. Dzięki niemu karmienie czy zmiana pozycji nie będą dużym wyzwaniem.

Ważna także jest codzienna higienizacja. Na rynku dostępne są różnego typu produkty higieniczne, począwszy **od nawilżanych chusteczek, na specjalnych podkładach skończywszy**. Jednocześnie opiekunowie mogą posiłkować się nowoczesnym urządzeniem, jakim jest przenośny **basen do mycia głowy z prysznicem**. Posiada on otwór, który może pomieścić aż 8 litrów wody. Można używać go na łóżku bądź krześle — wystarczy umieścić miskę pod głową. Basen jest nadmuchiwany — w tym celu najlepiej użyć pompki.

Pomocnym akcesorium będą również **myjki jednorazowe nasączone żelem myjącym** bądź mydłem. Wystarczy namoczyć je wodą, a następnie delikatnymi ruchami oczyścić ciało seniora. Myjki mogą być stosowane doraźnie, na przykład po posiłku bądź w czasie zmiany pieluchy.

Aktywność [wózek inwalidzki]

Spędzanie czasu w sposób aktywny dobrze wpływa na zdrowie fizyczne, jako i psychiczne. Aktywność wymaga jednak zastosowania specjalistycznego sprzętu, jakim jest **wózek inwalidzki**. Doskonałym rozwiązaniem, które zwiększa komfort seniora, jest **wózek inwalidzki z zagłówkiem** bądź **funkcją toalety.** Nowoczesne modele są odporne nawet na duże obciążenia.

Osoby starsze, które chciałyby jak najdłużej pozostać samodzielne, mogą zdecydować się na **wózek elektryczny**. Jest on również dobrym rozwiązaniem dla opiekunów, którzy nie mogą się przeciążać.

Od 1 stycznia 2023 r. znacznie podwyższono dopłaty do wózków aktywnych i elektrycznych.

Zespół wypalenia opiekuna

Opieka nad osobą starszą często pochłania bardzo dużo czasu i energii. W dłuższej perspektywie pojawia się ryzyko rozwoju zespołu wypalenia opiekuna. Jeśli zauważysz u sobie niepojące objawy, zgłoś się po pomoc do lekarza pierwszego kontaktu.

Poradnik opracowany został we współpracy z firmą Timago dystrybutorem i producentem sprzętu medycznego.

Pytania i porady dot. sprzętu medycznego
tel: +48 33 499 50 00
e-mail: info@timago.com
Poniedziałek - Piątek: 8:00 - 16:00

Ulgi na leki 2023 [ZESTAWIENIE]

Bezpłatne leki 75+, ulga na leki w 2023 r., wyższe limity refundacji

Rok 2023 to kolejne podwyżki, które nie ominą rynku farmaceutycznego. Seniorzy muszą liczyć się z większymi wydatkami na zakup niezbędnych leków. Z tego powodu przyglądamy się rozwiązaniom, które pozwolą choć trochę zaoszczędzić podczas wizyty w aptece. Z jakich ulg na leki mogą skorzystać seniorzy w 2023 r., gdzie warto szukać oszczędności.

Ceny leków w 2023 r. – prognoza

Raport przeprowadzony przez serwis „Gdzie po Lek" wskazuje, że kwoty, które trzeba płacić za nierefundowane produkty, zdecydowanie wzrosły. Cena najpopularniejszych aptecznych leków i suplementów w 2022 r. w porównaniu z poprzednim rokiem wzrosła średnio o 7,7 proc. Standardowy koszyk aptecznych zakupów seniora cierpiącego na typowe dla podeszłego wieku schorzenia w 2022 r. podrożał o 12 proc.

Najszybciej drożeją środki przeciwbólowe i przeciwzapalne oraz preparaty łagodzące problemy z wątrobą. Najwolniej rosną ceny specjalistycznych, nierefundowanych leków na receptę.

Jednym z kluczowych czynników nieprzerwanych podwyżek w aptekach jest inflacja. Prognoza Narodowego Banku Polskiego dla średniorocznej inflacji to 13,6 proc. w 2023 r. i 6,8 proc. w 2024 r. Co daje podstawy sądzić, że ceny leków nadal będą rosły.

Refundacja leków 2023 – nowa lista

Od 1 stycznia 2023 r. refundowanych jest dodatkowych 137 produktów bądź nowych wskazań. 79 produktów utraciło refundację w związku z upłynięciem terminu refundacji lub odmową resortu. Dla 99 produktów wprowadzono obniżki urzędowych cen – od 0,01 zł do 4 460,40 zł, a dla 32 produktów podwyżki – od 0,10 zł do 43,20 zł.

Lek recepturowy – wyższa cena

Wśród zmian, które weszły z początkiem 2023 r., notujemy wzrost ceny leku recepturowego. Odpłatność za lek recepturowy od 1 stycznia 2023 r. wynosi 17,50 zł w porównaniu do 15,10 zł w 2022 r.

Leki recepturowe są to leki wykonywane w aptece na podstawie recepty lekarskiej. Odpłatność stanowi dokładnie 0,5 proc. wysokości minimalnego wynagrodzenia za pracę z zaokrągleniem do pierwszego miejsca po przecinku. Znacząca podwyżka płacy minimalnej, która w 2023 r. będzie miała miejsce dwa razy, automatycznie podnosi cenę leku recepturowego. Drugą podwyżkę zanotujemy w lipcu 2023 r.

Ryczałt za lek w 2023 w górę?

Czy będzie nowa wyższa odpłatność ryczałtowa za lek dla pacjentów w 2023? Wciąż czekamy na ostateczny kształt tzw. dużej nowelizacja ustawy refundacyjnej i odpowiedź na pytanie, czy NFZ podniesie dopłaty do leków, co zmniejszyłoby wydatki pacjentów, czy wręcz przeciwnie podniesie stawkę ryczałtu i odpłatność dla pacjentów.

Ministerstwo Zdrowia m.in. postulowało, by ryczałt za leki wynosił 2 promile płacy minimalnej. Ostatni raz opłatę ryczałtową za leki waloryzowano ponad 20 lat temu. Zdaniem resortu stawka jest za niska, a leki ze względu na swoją niewielką cenę są traktowane jak towar nieistotny.

W 2022 roku ryczałt na leki oraz wyroby medyczne wynosił 3,2 zł. Według „Gazety Wyborczej" nowy wyższy ryczałt – będący konsekwencją rosnącej płacy minimalnej – mógłby wynieść ok. 6,8 zł. Na razie stawka odpłatności ryczałtowej za lek nie zmieniła się i wciąż jest to 3,2 zł.

Tzw. duża nowelizacja ustawy refundacyjnej to projekt zmiany ustawy o refundacji leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych. To kompleksowy przegląd przepisów dotyczących refundacji, który jest odpowiedzią na wnioski firm farmaceutycznych i pacjentów. Prace nad nim wciąż trwają.

Dopłaty w górę – wyższe limity refundacji wyrobów medycznych 2023

Od 1 stycznia 2023 r. obowiązują nowe zasady refundacji wyrobów medycznych, a limity na wiele produktów zostały znacząco podwyższone. Dzięki nowym wyższym dopłatom za niektóre produkty zapłacimy mniej.

Zmiany dotyczą m.in. cukrzyków. Nowa lista refundacyjna wyrobów medycznych to także ukłon w stronę stomików. Osoby z niepełnosprawnościami ruchowymi także zapłacą mniej – skategoryzowano i uregulowano m.in. refundację wózków inwalidzkich. Znacznie podwyższono limity na wózki aktywne i elektryczne.

Nowe korzystniejsze zasady dotyczą sprzętu wspomagającego oddychanie. Limit refundacyjny na sprzęt CPAP został rozdzielony na dwa elementy – maskę i aparat. Zyskają pacjenci z mukowiscydozą i pierwotną dyskinezą.

Wzrosły limity na wyroby płaskodziane, czyli odzież uciskową oraz wyroby chłonne tj. pieluchomajtki lub wkładki. Podwyższono limity na aparaty słuchowe, soczewki i lupy.

Bezpłatne Leki 75+ 2023

Program leki 75+ to prawo do bezpłatnych leków refundowanych dla seniorów w wieku 75 lat i starszych. Program wszedł w życie w 2016 r. Lista darmowych leków dla seniorów z roku na rok jest poszerzana o kolejne substancje czynne, choć zdarza się również, że niektóre preparaty tracą refundację. Aktualnie znajdują się na niej 2052 pozycje, czyli ponad połowa wszystkich leków refundowanych w aptece. Wykaz bezpłatnych leków dla seniorów aktualizowany jest nawet kilka razy w roku. Jeśli twój lek nie jest dziś darmowy, może znaleźć się w wykazie bezpłatnych leków 75+ w przyszłości. Które leki aktualnie senior 75+ może otrzymać bezpłatnie, sprawdzisz online w przyjaznej wyszukiwarce Gazety Senior.

Ulga na leki. Ile odliczyć w 2023 r.?

Tzw. ulga na leki stanowi w rzeczywistości element ulgi rehabilitacyjnej. Umożliwia odliczenie od podatku wydatków ponoszonych m.in. na leki, ale tylko tych na receptę zleconych przez lekarza specjalistę. Od podatku nie można odliczyć kosztów suplementów diety czy środków opatrunkowych, nawet jeśli zalecił je lekarz. Ulga rehabilitacyjna przeznaczona jest wyłącznie dla osób, które mają status osoby niepełnosprawnej, nie wystarczy status emeryta.

W 2022 r. ulga na leki praktycznie została zlikwidowana dla wielu emerytów i rencistów, choć formalnie obowiązuje. Zmiana jest konsekwencją reformy podatkowej Polski Ład, która z dniem 1 stycznia 2022 r. podwyższyła kwotę wolną od podatku do 30 000 zł. Osoby z przychodem do 30 tys. zł, w tym emeryci ze świadczeniami do 2 500 zł brutto miesięcznie nie płacą podatku dochodowego PIT, nie mogą więc dokonać odliczenia kosztów leków od podatku.

Ulgę na leki wciąż można odliczyć, mając emeryturę lub rentę wyższą niż 2 500 zł brutto miesięcznie. W związku z rekordową waloryzacją emerytur i rent w marcu 2023 r. spora część seniorów zacznie płacić podatek dochodowy. Efektem tego będzie możliwość odliczenia od podatku ponoszonych wydatków.

Nie ma górnego pułapu wysokości ulgi na lek, ale jest ona naliczana od wydatków, które przekroczyły w danym miesiącu 100 zł. Jeżeli wydaliśmy 150 zł, to możemy odliczyć wyłącznie 50 zł. Jeżeli suma naszych wydatków na leki nie przekroczyła w okresie miesiąca kalendarzowego kwoty 100 zł, nie odliczymy ani złotówki. Nie obowiązuje tu zasada złotówka za złotówkę.

Wydatki w ramach ulgi rehabilitacyjnej rozliczamy łącznie raz w roku wraz z rozliczeniem PIT składanym do urzędu skarbowego. Koszty muszą być udokumentowane rachunkami, paragonami lub fakturami. Ulga nie przysługuje w przypadku korzystania z dofinansowań instytucji lub organizacji.

Źródła: 75plus.mz.gov.pl, podatki.gov.pl [Ulga rehabilitacyjna], Komunikat Ministra Zdrowia w sprawie zmian w wykazie wyrobów medycznych na zlecenie

Ulgi dla seniora

Zniżka PKP, zwolnienie z abonamentu RTV, ulgi w kinach, PIT-0 dla seniora [ZESTAWIENIE]. Ulgi dla seniorów w 2023 roku. Kto i na jakich zasadach może z nich skorzystać.

Ulga na abonament RTV 2023

Zwolnienie z abonamentu RTV seniorów 75+

Seniorzy 75+ są zwolnieni z opłaty za abonament RTV. Zwolnienie przysługuje od miesiąca następującego po ukończeniu 75 r.ż. Poczta polska ustala uprawnienie do zwolnienia na podstawie danych z rejestru PESEL, a najstarsi seniorzy nie muszą składać żadnego wniosku.

Zwolnienie z abonamentu RTV dla seniorów 60+

Osoby 60+ mające prawo do emerytury, której wysokość nie przekracza połowy przeciętnego wynagrodzenia w gospodarce narodowej w roku poprzedzającym, także są zwolnione z opłacania abonamentu radiowo-telewizyjnego. Aby uzyskać zwolnienie z abonamentu RTV odbiornik (radio, radio i telewizor, telewizor) musi być zarejestrowany na osobę uprawnioną do zwolnienia.

Od 2022 r. zwolnienie dotyczy osób, których emerytura nie przekracza kwoty 2 831,27 zł brutto tj. 50 proc. z kwoty 5 662,53 zł, czyli przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w 2021 r. Kwotę, od której przysługuje seniorom zwolnienie w 2023 r., zaktualizujemy po ogłoszeniu przez GUS informacji o przeciętnym miesięcznym wynagrodzeniu w gospodarce narodowej brutto za rok 2022.

Osoby ubiegające się o zwolnienie z opłacania abonamentu RTV, z wyjątkiem osób 75+, muszą udać się na pocztę wraz z dowodem osobistym i decyzją organu rentowego, która wskazuje wysokość emerytury w danym roku. Może być to również odcinek emerytury, decyzja o przyznaniu świadczenia lub informacja o waloryzacji. Dodatkowo należy wypełnić dostępne na poczcie stosowne oświadczenie.

Osoby mieszkające w tym samym gospodarstwie domowym wnoszą jedną opłatę abonamentową niezależnie od liczby posiadanych odbiorników i bez względu na ich lokalizację (mieszkanie, dom, domek letniskowy, samochód itp.). Jeżeli chcesz skorzystać z ulgi przysługującego na jednego z domowników, to dopełnienie formalności jest warunkiem koniecznym. Pamiętaj, że w miesiącu, w którym wnioskujesz o zwolnienie, należy jeszcze opłacić abonament.

Zwolnienie z opłacania abonamentu przysługuje również osobom, które posiadają:

- prawo do zasiłku przedemerytalnego,
- prawo do świadczenia przedemerytalnego,
- przyznany zasiłek dla opiekuna..

Ulgi przejazdowe dla emerytów PKP 2023

Emeryci i renciści mają ustawowe prawo do dwóch przejazdów w roku pociągiem dowolnego przewoźnika kolejowego. Z ulgi można skorzystać w 2 klasie pociągów osobowych, pospiesznych (TLK, IC) i ekspresowych (EIC, EIP). Zniżka wynosi 37 proc. Uprawnieni są emeryci, jak i renciści oraz współmałżonkowie, jeżeli są na nich pobierane zasiłki rodzinne.

W czasie kontroli obok legitymacji emeryta-rencisty należy okazać także zaświadczenie wystawione przez uprawnioną do tego instytucję m.in. PZERiI. Dokument ważny jest przez trzy lata. Koszt jego wydania to ok. 10 zł.

Zniżka dla seniora na przejazdy PKP odnosi się także do kombatantów i inwalidów wojennych. W tym przypadku wynoszą one nawet 78 proc.

Ulgi PKP – zaświadczenie do ulgi przejazdowej PKP

Zaświadczenie do ulgi przejazdowej PKP (tzw. karta seniora PKP) można uzyskać w:

- terenowych jednostkach Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów,
- regionalnych komisjach emerytów i rencistów NSZZ "Solidarność"
- Niezależnym Krajowym Związku Zawodowym w Polsce „Solidarność Weteranów Pracy”,
- Zarządzie Głównym i oddziałach terenowych Stowarzyszenia Emerytów i Rencistów „Solidarność – 80”,
- wojewódzkich i regionalnych radach weteranów pracy Ogólnopolskiego Porozumienia Zw. Zaw.



- Niezależnym Związku Przyszłych i Obecnych Emerytów i Rencistów „Weterani Pracy”, oddziałach wojewódzkich Stowarzyszenia Emerytów i Rencistów Policyjnych,
- zarządach i kołach Związku Byłych Żołnierzy Zawodowych i Oficerów Rezerwy Wojska Polskiego, okręgowych sekcjach emerytów i rencistów Związku Nauczycielstwa Polskiego,
- Związku Zawodowym Pracowników Najwyższej Izby Kontroli, Komisji Krajowej i zarządach regionów Chrześcijańskiego Związku Zawodowego „Solidarność” im. Księdza Jerzego Popiełuszki,
- zarządach wojewódzkich Związku Emerytów i Rencistów Pożarnictwa Rzeczypospolitej Polskiej,
- oddziałach wojewódzkich Związku Żołnierzy Ludowego Wojska Polskiego,
- terenowych jednostkach Krajowego Związku Emerytów i Rencistów Służby Więziennej (dla osób uprawnionych należących i nienależących do tych organizacji).

Ulgi dla seniorów w kinach 2023

Zniżki dla seniorów zostały zniesione w większości kin sieciowych już w 2022 r., ale seniorzy wciąż mogą skorzystać z ulg dostępnych dla wszystkich widzów. Każde kino ma trochę inną politykę rabatową.

- CINEMA CITY – w każdą środę obowiązuje niższa cena za bilet, która wynosi 16,90 zł.
- HELIOS – we wtorki cena biletu to 16,90 zł, w pozostałe dni tygodnia warto rezerwować seanse z wyprzedzeniem, im wcześniej dokonamy zakupu, tym większy rabat uzyskamy.
- MULTIKINO – tu cena biletu zależy od strefy biletowej, np. w ramach super promo można kupić bilet za 16,90 zł.

Zniżki i dedykowane seanse kinowe dla seniorów wciąż dostępne są w kinach studyjnych i lokalnych. Na cotygodniowe spotkania w każdą środę i piątek o godzinie 14.00 zaprasza m.in. Kino Nowe Horyzonty. Cena pojedynczego biletu na film to 13 zł z legitymacją emeryta/rencisty lub z Wrocławską Kartą Seniora.

PIT-0 dla seniora

PIT zero dla seniora to ulga dla osób, które osiągnęły powszechny wiek emerytalny – odpowiednio 60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn – i zdecydowały się kontynuować pracę zawodową.
PIT-0 dla seniora dedykowany jest osobom, które:

- pracują na etacie (np. umowa o pracę),
- są zleceniobiorcami (umowa zlecenia),
- są przedsiębiorcami (formy opodatkowania: skala podatkowa, podatek liniowy, ryczałt).

Warunkiem koniecznym do uzyskania zwolnienia jest kontynuowanie pracy zawodowej i rezygnacja z pobierania emerytury pomimo uprawnień.

REKLAMA

Ośrodek Wypoczynkowy KOMANDOR w Pogorzelicy

Ośrodek Wczasowy Komandor w Pogorzelicy zaprasza na wypoczynek nad morze

WCZASY DLA SENIORÓW
OFERTA SPECJALNA 2023

Turnus 7-dniowy 1150 zł

Możliwość przedłużenia pobytu!
Koszt każdej dodatkowej doby to 150 zł

Dostępne terminy:
Od 15 do 30 maja 2023 r.
Od 9 do 24 września 2023 r.

- 3 posiłki dziennie w formie bufetu (najlepsze jedzenie nad morzem)
- komfortowe pokoje 2, 3 i 4-osobowe z łazienką, TV, tarasem lub trawnikiem
- wieczorki taneczne z muzyką na żywo
- ognisko
- animacje i zajęcia dla Seniorów
- bogaty program artystyczny przygotowany przez animatora
- cisza, spokój i piękne miejsca do spacerów oraz wycieczek rowerowych

Ośrodek Wczasowy Komandor jest przystosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych.



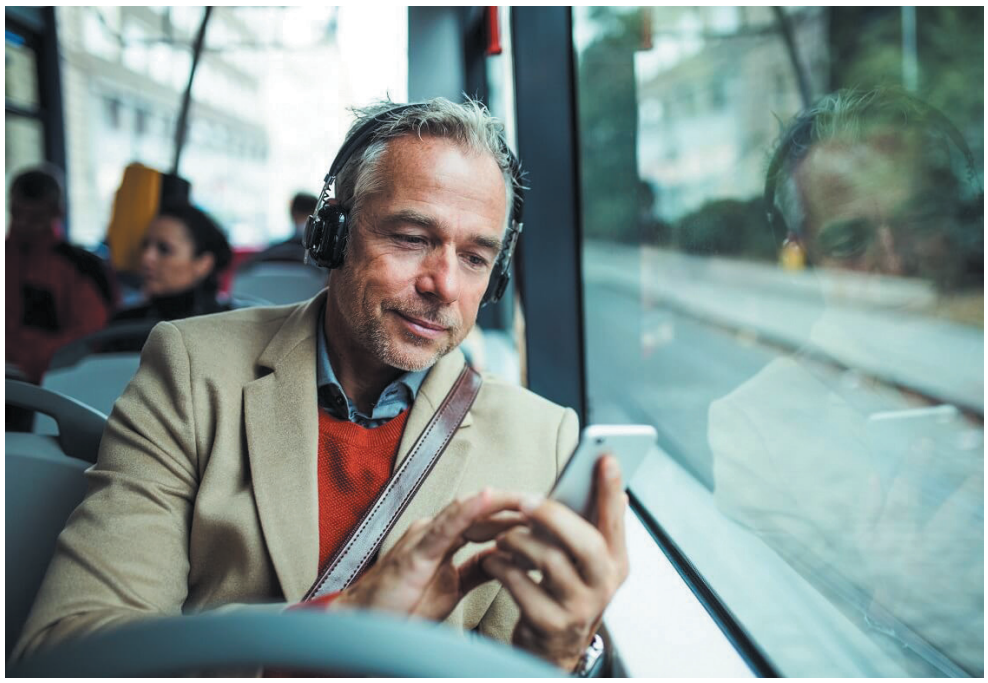
Rezerwacje i zapytania:
rezerwacje@owkomandor.pl
lub 696 521 854

NOWA elektroniczna legitymacja emeryta [mLegitymacja]

Wszystko, co warto wiedzieć!

Linda Matus

Z powodzeniem funkcjonują już mLegitymacja szkolna i mLegitymacja studencka. Seniorzy dołączyli do posiadaczy mLegitymacji 1 stycznia 2023 r. Kto otrzyma mLegitymację i czy plastikowe legitymacje emerytów pozostają ważne? Wyjaśniamy.



Co to jest mLegitymacja emeryta-rencisty?

mLegitymacja to mobilna legitymacja w smartfonie, która działa tak samo jak tradycyjny dokument. Pokazując ją na ekranie telefonu, potwierdzisz, że jesteś emerytem lub rencistą i podlegasz ubezpieczeniu zdrowotnemu, skorzystasz także ze zniżki dla seniora. Od 1 stycznia 2023 r. wszyscy emeryci i renciści Zakładu Ubezpieczeń Społecznych otrzymują mlegitymację.

Czy trzeba składać wniosek o wydanie mLegitymacji?

Żaden emeryt i rencista nie musi składać wniosku o wydanie mLegitymacji, czyli legitymacji elektronicznej.

Reguły rządzące zasadami przyznawania legitymacji emeryta-rencisty różnią w zależności od daty przyznania świadczenia. Dotychczasowi emeryci i renciści mogą korzystać z tradycyjnej, jak i elektronicznej wersji. Nowi świadczeniobiorcy tylko z mlegitymacji emeryta, chyba że złożą wniosek o tradycyjną.

Decyzja emerytalna PRZED 1 stycznia 2023 r.

Przyznano Ci emeryturę lub rentę przed 1 stycznia 2023 r. i posługujesz się tradycyjną legitymacją w formie plastikowej karty.

1 stycznia 2023 r. udostępniono Ci elektroniczną legitymację tzw. mLegitymację. Aby zacząć się nią posługiwać, musisz mieć zainstalowaną w telefonie aplikację mObywatel. W aplikacji tej pobierzesz mLegitymację. Po pobraniu mLegitymacji na telefon twoja tradycyjna legitymacja emeryta-rencisty pozostaje ważna. Możesz korzystać z obu wersji dokumentu – tradycyjnej i elektronicznej.

Nie musisz składać żadnego wniosku ani odwiedzać oddziału ZUS, aby pobrać mLegitymację.

Decyzja emerytalna PO 1 stycznia 2023 r.

Jesteś świeżo upieczonym emerytem, a świadczenie – emeryturę lub rentę – przyznano Ci po 1 stycznia 2023 r. lub dopiero składasz niezbędne dokumenty. Wraz z decyzją emerytalną zostanie udostępniona Ci mLegitymacja, czyli elektroniczna legitymacja emeryta-rencisty. Aby ją okazać, musisz ją najpierw pobrać w aplikacji mObywatel.

Jeżeli chcesz korzystać z tradycyjnej plastykowej legitymacji, musisz złożyć wniosek o jej wydanie (formularz ERL). Wniosek możesz złożyć w dowolnym czasie, zarówno wraz z dokumentami o przyznanie emerytury, jak i później. Złożenie wniosku i wydanie tradycyjnej legitymacji emeryta-rencisty jest bezpłatne.

Jeśli złożysz wniosek, także korzystasz z obu wersji dokumentu – tradycyjnej i elektronicznej.

Jak wygląda elektroniczna legitymacja emeryta?

Poniższa grafika pokazuje, jak wygląda oraz jakie informacje zawiera elektroniczna legitymacja emeryta.



Jak korzystać z mLegitymacji emeryta-rencisty?

Legitymacja emeryta-rencisty w aplikacji mObywatel ma taką samą moc prawną jak plastikowa legitymacja. Możesz ją okazać w każdej sytuacji, w której należy okazać tradycyjny dokument.

Jeśli przepisy wymagają okazania dowodu osobistego wraz z tradycyjną legitymacją, możesz posłużyć się mLegitymacją na telefonie.

Wymiana legitymacji emeryta-rencisty 2023

Zasady wymiany legitymacji emeryta-rencisty w tradycyjnej i mobilnej formie pozostają zbliżone, choć znajdziemy pewne ułatwienia wynikające z elektronicznej natury nowej legitymacji.

Legitymację emeryta-rencisty lub mlegitymację przed upływem okresu, na jaki została wystawiona, wymienia się tylko w kilku uzasadnionych przypadkach. Są to:

- zmiana imienia, nazwiska lub numeru PESEL,
- zmiana rodzaju świadczenia (np. po przejściu z renty na emeryturę),
- zmiana numeru oddziału NFZ (do zmiany numeru NFZ może dojść, gdy zmienisz adres i przeprowadzisz się do innego województwa),
- uszkodzenie lub zniszczenie (dotyczy wyłącznie tradycyjnej legitymacji),
- upływ terminu ważności.

Legitymacja emeryta-rencisty lub mLegitymacja jest wymieniana na wniosek. Właściwy wniosek w twoim imieniu może złożyć także pełnomocnik albo przedstawiciel ustawowy.

Wymiana tradycyjnej legitymacji emeryta-rencisty
Nowa tradycyjna legitymacja zostanie przesłana na podany we wniosku adres tj. adres zameldowania, zamieszkania lub adres do korespondencji. Może być także przekazana do rąk pełnomocnika.
Wymiana mLegitymacji
Wymiana mLegitymacji nastąpi przez udostępnienie zmienionych danych w aplikacji mObywatel. Nową mLegitymację musisz ponownie pobrać na swój telefon.

Kiedy należy zwrócić tradycyjną legitymację. Zwrot mLegitymacji?

Jeżeli korzystasz z tradycyjnej legitymacji emeryta-rencisty należy ją zwrócić do ZUS:

- jeśli odzyskasz zagubiony dokument, a zdążyłeś już wyrobić duplikat tradycyjnej legitymacji emeryta-rencisty,
- jeśli twoje prawo do emerytury lub renty z jakichś powodów wygasło,
- w przypadku śmierci emeryta lub rencisty rodzina powinna zwrócić dokument do ZUS.

mLegitymacji nie zwracasz. Jeśli korzystasz z mLegitymacji w ww. przypadkach zostaje ona unieważniona.

Kto otrzymuje mLegitymację? Rodzaje świadczeń

Mobilna legitymacja emeryta-rencisty jest wydawana seniorom pobierającym: emerytury, emerytury pomostowe, renty, renty socjalne, nauczycielskie świadczenia kompensacyjne.

Ulgi i zniżki na legitymację emeryta-rencisty i mLegitymację

Tradycyjna, jak i elektroniczna legitymacja emeryta-rencisty potwierdza, że jej posiadacz jest objęty ubezpieczeniem zdrowotnym.

Przywileje dostępne wraz z legitymacją emeryta-rencisty to ulgi w komunikacji oraz zniżki w instytucjach i firmach prywatnych.

Dokument uprawnia m.in. do dwóch ulgowych przejazdów w roku (zniżka 37 proc.) pociągiem dowolnego przewoźnika kolejowego. W przypadku tej ulgi w czasie kontroli należy okazać także zaświadczenie wystawione przez uprawnioną do tego instytucję m.in. PZERiI.

Zgubienie lub kradzież mLegitymacji emeryta-rencisty. Co robić?

Zawsze zgłoś zgubienie lub kradzież telefonu, na którym była zainstalowana aplikacja mObywatel. Możesz to zrobić telefonicznie pod numerem +48 422 53 54 74.

Sprzedaż telefonu a mLegitymacja

Przed sprzedażą lub oddaniem telefonu odinstaluj aplikację mObywatel i wyczyść pamięć telefonu, jeśli to zrobisz nie musisz zastrzegać mDokumentów.

Ilu seniorów ma mLegitymację?

W pierwszym tygodniu działania mLegitymacji zanotowano ponad 50 tys. pobrań w aplikacji mObywatel.

Aplikacja mObywatel

Aby korzystać z mLegitymacji, należy zainstalować na swoim smartphonie aplikację mObywatel. Możesz ją pobrać ze sklepów Google Play i App Store. Aplikacja mObywatel jest bezpłatna, podobnie jak instalacja mDokumentów.

Jeśli korzystasz już z aplikacji mObywatel i chcesz pobrać mLegitymację emeryta-rencisty, sprawdź, czy jest to najnowsza wersja aplikacji. Jeśli nie, zaktualizuj ją.

Nie masz obowiązku instalowania aplikacji mObywatel, jeśli nie chcesz korzystać z mLegitymacji.

Źródła: ZUS, gov.pl [mLegitymacja emeryta-rencisty]

REKLAMA

30 lat tradycji
TOUROPERATOR ARION Senior

RENOMOWANE BIURO PODRÓŻY

WYCIECZKI i WCZASY 2023 - BEZ NOCNYCH PRZEJAZDÓW!

tel. 12 632 01 50, kom. 781 892 523, pon - pt 09:30 - 16:30 email: arion@arion.pl www.arionsenior.pl
Kraków, ul. Karmelicka 32 Klientom spoza Krakowa oferujemy noclegi w hotelu w Krakowie - przed i po wycieczce

SUPER PROMOCJA!
NA HASŁO „GAZETA SENIOR”
NOCLEG W KRAKOWIE
PRZED WYCIECZKĄ za 85 zł

WYCIECZKI OBJAZDOWE

FRANCJA - PROWANSJA / wycieczka 7 dni
LAZUROWE WYBRZEŻE
NICEA - MANTONA - CANNES - KANION VERDUN MOUSTIERES SAINT MARIE - MARSYLIA - ARLES AVINION - PARK NARODOWY CALANQUES - MEDIOLAN
Cena: 2.890 zł Termin: 25.06-1.07 / 13.07-19.07.
W cenie: przejazd, 6 noclegów, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpiecznie
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice

PARYŻ - WERSAL - ZAMKI LOARY / wycieczka 7 dni
REIMS - PARYŻ - LUWR - WERSAL - CHAMBORD - CHENONCEAUX - MONTRESOR CLOS LUCE - BLOIS
Cena od 3.230 zł Terminy: 06.05 - 12.05 / 07.10 - 13.10
W cenie: przejazd autokarem, 6 noclegów, 2 posiłki dziennie, uroczysta kolacja, opieka pilota, ubezp.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Wrocław, Legnica.

WŁOCHY - TOSKANIA LIGURIA / wycieczka 8 dni
CORTONA - SIENA - SAN GIMIGNANO - REGION CHIANTI - FLORENCJA - LUKKA - PIZA - LA SPEZIA - CINQUE TERRE - RAPALLO - PORTOFINO
Cena: 2.780 zł Terminy: 17.06 - 24.06 / 30.09 - 07.10
W cenie: przejazd, 7 noclegów, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice.

SŁOWENIA - WŁOCHY / wycieczka 6 dni
JEZIORO i ZAMEK BLED - WĄWÓZ VINTGAR - DOLINA BOHINJ - VOGEL - SKOFJA LOKA - LUBLANA - JASKINIA POSTOJNA - ZAMEK PREDJAMA - TRIEST - PIRAN
Cena: 2.160 zł Terminy: 16.05 - 21.05 / 04.10 - 09.10
W cenie: przejazd, 5 noclegów, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice.

SZWECJA - DANIA / wycieczka 5 dni
REJS promem STENA Line przez Morze Bałtyckie do Szwecji i przejazd mostem ORESUND ze Szwecji do Danii
MALMÖ - KOPENHAGA - ZAMEK KRONBORG - KALMAR - OLANDIA - KARLSKRONA
Cena od 2.250 zł
Terminy: 18.05 - 22.05 / 13.07 - 17.07 / 24.08 - 28.08
W cenie: przejazd autokarem, przeprawy promowe, 4 noclegi (2 noce w kabinach na statku, 2 x hotel), 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Częstochowa, Łódź, Gdynia.

EXPRESS LODOWCOWY „GLACIER EXPRESS” ALPY: GÓRA PILATUS I MATTERNHORN SZWAJCARIA-LIECHTENSTEIN / wycieczka 6 dni
DAVOS - Sankt MORITZ - LACIER EXPRESS ZERMATT - PILATUS - LUCERNA - VADUZ - DURNSTEIN
Cena od: 3.280 zł + 840 zł za bilet na pociag.
Termin: 28.08. - 2.09.2023
W cenie: przejazd autokarem i pociagiem, 5 noclegów, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice.

FIORDY NORWEGII / wycieczka 7 dni
OSLO - SOGNEFJORD - DOLINA AURLANDSDALEN - FLÅM - rejs statkiem po fiordzie NÆRØYFJORD LAERDAL - BORGUND - GEIRANGER - GEIRANGERFJORD DROGA ORŁÓW - DROGA TROLLI - KARSKRONA - GDAŃSK
Cena od 5.470 zł Terminy: 26.07-02.07.
Cena: 6.200 zł; 31.07 - 7.08. ze zwiedzaniem SZTOKHOLMU!
W cenie: przejazd autokarem, przeprawy promowe po Bałtyku,noclegi, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Czestochowa.

SZWAJCARIA - AUSTRIA/wycieczka 5 lub 8 dni
+PRZEJAZD „BERNINA EXPRESS” PRZEZ ALPY
CZESKI KRUMLOV-SALZBURG-POCIAG „BERNINA EXPRESS” - SIRMIONE - WERONA - JEZ. GENEWSKIE - GENEWA ZURYCH - WODOSPAD RHEIFALL - STEIN n/RENEM WYSPA KWIATÓW MAINAU z motylarnia nad Jez. BODENSKIM
Cena od: 2.390 zł + 460 zł za bilet na pociag.
Terminy wycieczek: 5-dniowe:
12.06 - 16.06 / 19.06 - 23.06 / 27.06 - 01.07
04.07 - 08.07 / 18.07 - 22.07 / 25.07 -29.07
07.08 - 11.08 / 22.08 - 26.08 / 29.08 - 02.09
06.09 - 10.09 / 12.09 - 16.09 / 18.09 - 22.09
8-dniowe: 29.05 - 5.06 / 22.07 - 29.07.
W cenie: przejazd autokarem i pociagiem, 7 noclegów, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice.



NIEMCY - ZAMKI BAWARII / wycieczka 7 dni
PASAWA - BURGHAUSEN - RATYZBONA NORYMBERGA - ROTHENBURG - HOHENSCHWAINGAU NEUSCHWAINSTEIN - FUSEN - LINDEHOH - ETTAL OBERAMMERGAU - WIES - GARMISCH PARTENKIRSCHEN MONACHIUM - HERRENCHIMSEE
Cena: 3.100 zł Termin: 8.08 - 14.08.2023
W cenie: przejazd autokarem, 6 noclegów, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice.

GRUZJA / 8 dni - **SAMOLOT**
KUTAISI - MTSCHETA - TBILISI - BODBE SIGHNAGHI - NAPAREULI - ANANURI - KAZBEGI Gruzinska Droga Wojskowa - GUDAURI - UPLITSIKHE TSKALTUBO - Jaskinia i Ogród Botaniczny - BATUMI
Cena od: 3.860 zł + od 990 zł za bilet lotniczy WizzAir
Terminy: 18.05 - 25.05. / 14.09 - 21.09.2023
W cenie: transfery na lotnisko, przelot, przejazd autokarem i autami terenowymi w Gruzji, 7 noclegów, 2 posiłki dziennie, bilety wstepu, Gruzinski wieczór Folklorystyczny, degustacja wina, warsztaty, opieka pilota, ubezpieczenie
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice.

WYPOCZYNEK I ZWIEDZANIE

CZARNOGÓRA - BUDVA / wczasy 10 dni
przejazd autokarem z noclegami tranzytowymi w obie strony
LUX Hotel POSEJDON 4* - przy samej plazy
KANION RZEKI TARY - STARY BAR – BUDVA BOKA KOTORSKA - KOTOR - MONASTYR OSTROG.
Cena od 2.860 zł Terminy: 17.05 - 26.05. / 18.09 - 27.09.
W cenie: przejazd autokarem, 9 noclegów, 2 posiłki dziennie - bufet, opieka pilota, ubezpieczenie
Wyjazdy z miast: Katowice, Kraków.

CHORWACJA - PŁW. ISTRIA
Luxusowe Kurorty nad Adriatykiem: ROVINJ i VRSAR
Wycieczki fakultatywne: po ISTRII oraz do Włoch i do Słowenii.
Wypoczynek w Resortach:
▪ Resort AMARIN 4* w Rovinj / wczasy 9 dni
Cena: 3.270 zł Termin: 28.05 - 5.06.2023
▪ Resort BELVEDERE 4* w Vrsar / wczasy 10 dni
Cena: 2.880 zł Termin: 23.09 - 2.10.2023
W cenie: przejazd autokarem, 8 lub 9 noclegów, 2 posiłki dziennie - bufet, opieka pilota, ubezpieczenie
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice.

KONCERT FILHARMONIKÓW WIEDENSKICH

WIEDEN / wycieczka 3 dni

Summer Night Concert w ogrodach Pałacu Schonbrunn

WI E DEN- HOFBU RG i HUN DERTWASSERHAUSS - SCHONBRUNN - ZAMEK MIKULOV
Cena: 1.180 zł Termin: 8.06 - 10.06.2023
W cenie: przejazd autokarem, 2 noclegi , 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie, Koncert plenerowy.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice.

WYCIECZKI PO POLSCE

PODLASIE - TATARSKI SZLAK / 4 dni
TYKOCIN - BIAŁYSTOK - SUPRASL BOHONIKI - KRUSZYNIANY - GÓRA GRABARKA
Cena 1.198 zł Termin: 11.09 - 14.09.2023
W cenie: przejazd autobusem, 3 noclegi w hotelu pok. 1-os. lub 2-os. z łazienkami, 2 posiłki dziennie, biesiada regionalna, opieka pilota, ubezpieczenie
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice.

SUDETY - POLSKA DOLINA LOARY / 4 dni
ZAMEK KSIAZ - KARPACZ - SIEDLECIN - ZAMEK CZOCHA - SWIERADÓW ZDRÓJ - „POLSKA DOLINA LOARY” PAŁACE: STANISZÓW, BUKOWIEC, WOJANÓW - ŁOMNICA - CIEPLICE SLASKIE ZDRÓJ - TERMY CIEPLICE - OPACTWO KRZESZÓW - PAŁAC KAMIENIEC ZABKOWICKI
Cena od: 880 zł
Terminy: 23.05 - 26.05 / 19.09 - 22.09 /10.10- 13.10
W cenie: przejazd autokarem, 3 noclegi w Osrodku Wczasowym, pok. 1os. lub 2 os. z łazienkami, opieka pilota, 2 posiłki dziennie, ubezpieczenie.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice.

WCZASY NAD BAŁTYKIEM

W pierwszej linii brzegowej i z dojazdem autokarem!

▪ **MIELNO - OW BAŁTYK** - 50 m do morza, Kryty BASEN
Cena: 2.595 zł / os. Turnus: 08.05. - 20.05. z dojazdem autokarem

▪ **DARŁÓWKO - OW BALTIC RESORT** 200 m do morza
Cena: 2.720 zł / os. Turnus: 1.06. - 14.06. z dojazdem autokarem

▪ **DARŁÓWKO - OSRODEK KAMA** - 200 m do morza
Cena: 2.720 zł / os. Turnus: 13.08. - 24.08. z dojazdem autokarem
Wyjazdy do Mielna i Darłówka: Kraków, Katowice, Gliwice, Wrocław, Poznan.

▪ **ŁEBA - OW CHEMAR** przy wydmie 200 m do morza
Cena od: 2.990 zł z wycieczka do Ustki
Turnusy: z dojazdem autokarem: 03.06 - 15.06 / 15.08 - 27.08 / 23.08. - 04.09. / 08.09. - 18.09.
W cenie: przejazd autokarem, noclegi w pok. 1-, 2-os. balkon, łazienka, TV Sat, czajnik, 3 posiłki dziennie bufet, ognisko integracyjne, ubezpieczenie.
Wyjazdy: Kraków, Katowice, Czestochowa, Łódź

WCZASY LECZNICZE

UZDROWISKO - KURORT CIECHOCINEK SANATORIUM ZNP Z KRYTYM BASENEM
Rehabilitacja: codziennie 3 zabiegi - w cenie!
Turnusy 15 dniowe - z dojazdem autokarem!
Cena 3.640 zł zawiera przejazd autokarem
Turnusy: 28.05 - 11.06. / 11.06 - 25.06.2023
W cenie: 14 noclegów w pok. 1-os. lub 2-os. balkon, łazienka, TV, czajnik, 3 posiłki dziennie, 3 zabiegi dziennie, opieka lekarska, ubezpiecz.
Wyjazdy: Kraków, Katowice, Czestochowa, Łódz.

BIURO PODRÓŻY ARION OFERUJE TANIE WYCIECZKI, WCZASY I PODRÓŻE DLA SENIORÓW, REALIZOWANE W SPOSÓB PROFESJONALNY, DZIEKI NASZEMU WIELOLETNIEMU DOSWIADCZENIU.

TEL.: 12/ 632-01-50
WWW.ARIONSENIOR.PL

REKLAMA



REKLAMA



Panel OBYWATELSKI

Dialog o małych ojczyznach

Dr Kamil Brzeziński

W ostatnich kilku latach w części polskich samorządów zaobserwować można tendencję, polegającą na zapraszaniu mieszkanek i mieszkańców do wspólnego dialogu i współdecydowania o ich małych ojczyznach. Wójtowie, burmistrzowie i prezydenci częściej zdają się dostrzegać, że ludzie podsiadają znaczne pokłady wiedzy i kreatywności. Nierozsądnym byłoby niekorzystanie z tych zasobów, stąd popularność różnego rodzaju technik partycypacyjnych, czyli sposobów prowadzenia dyskusji i podejmowania decyzji z mieszkankami i mieszkańcami.



Wachlarz możliwych technik jest bardzo szeroki, począwszy od zwykłych ankiet internetowych, tradycyjnych spotkań konsultacyjnych z urzędnikami w jednej z miejskich placówek np. w szkole, przez różnego rodzaju warsztaty, spacery badawcze, budżety obywatelskie, a skończywszy na formach nieco bardziej czasochłonnych i zaawansowanych od strony organizacyjnej i merytorycznej.

Przykładem techniki z tej ostatniej grupy jest panel obywatelski. Jest to stosunkowo nowa, choć zyskująca w naszym kraju większą popularność, forma demokracji, która pozwala na wypracowanie i podjęcie decyzji m.in. na poziomie miasta. W panelu bierze udział wylosowana grupa mieszkanek i mieszkańców, która pod względem kryteriów społeczno-demograficznych stanowi miasto w pigułce – odzwierciedla zróżnicowanie społeczne miasta.

Uczestniczki i uczestnicy panelu – panelistki i paneliści – spotykają się kilkukrotnie. W pierwszej kolejności, aby zapoznać się z informacjami potrzebnymi do wypracowania rozwiązań. W tej części – tzw. fazie edukacyjnej, mają możliwość wysłuchania opinii niezależnych ekspertów oraz interesariuszy lub stron np. organizacji pozarządowych, instytucji lub grupy nieformalnych, które zajmują się daną sprawą albo w jakiś sposób są z nią bezpośrednio związane. W drugiej części – tzw. fazie deliberacyjnej rolą panelistek i panelistów jest przeanalizowanie problemu, omówienie możliwych rozwiązań, rozważenie argumentów za i przeciw, a w dalszej kolejności podjęcie przemyślanych decyzji w formie zaleceń i rekomendacji, które następnie wprowadzone zostaną w mieście.

W Łodzi panel obywatelski będzie realizowany już drugi raz i choć procedura i jego organizacja wydają się skomplikowane, to za realizacją przemawia kilka argumentów. Przede wszystkim edukacyjność – dla każdej z zaangażowanych osób (w tym organizatorów, ekspertów, urzędników) jest to nauka. Kolejne argumenty to aktywizowanie mieszkańców i mieszkanek oraz inkluzywność – każda osoba, która zgłosi się do panelu, ma szansę zostać wylosowaną.

Paneliści i panelistki wybierani są poprzez losowanie, w którym uwzględnia się kryteria demograficzne, co sprawia, że panel jest względnie reprezentatywny. Oznacza to, że wypracowane postulaty nie są głosem tylko jednej grupy, lecz konsensusem wypracowanym przez reprezentantów mieszkanek i mieszkańców. Co więcej, uczestniczki i uczestnicy w trakcie dyskusji pracują z facylitatorami – osobami kierującymi rozmową, co jest gwarantem efektywnego i skutecznego sposobu komunikacji – panel kończy się wspomnianym konsensusem – zbiorem wspólnie uzgodnionych rekomendacji, nie jest chaotyczną wymianą opinii i argumentów, pozbawioną pointy. I to, co najważniejsze, zalecenia wypracowane w ramach panelu powinny mieć wiążący charakter dla władz, co oznacza, że rekomendacje powinny zostać wprowadzone w życie.

Przedstawione powyżej argumenty były jednym z czynników, który zadecydował o podjęciu decyzji o zrealizowaniu II Łódzkiego Panelu Obywatelskiego, który dotyczyć będzie sposobu zredukowania emisji gazów cieplarnianych na terenie Łodzi o 55% do 2030 roku. Zostanie on przeprowadzony wiosną 2023 roku przez zespół Fundacji Uniwersytetu Łódzkiego, we współpracy z Wydziałami UŁ i łódzkimi organizacjami pozarządowymi. Z udziałem ekspertów i ekspertek, interesariuszy i interesariuszek, a przede wszystkim 60 panelistów i panelistek – mieszkańców i mieszkanek Łodzi, zostaną wypracowane rekomendacje dla władz Łodzi, których wprowadzenie przyczyni się do redukcji szkodliwej emisji, a tym samym do poprawy jakości powietrza.

Aktualnie trwa nabór do grona panelistów (do 14.02.2023 r.) oraz ekspertów i interesariuszy (do 05.02.2023 r.). Otwarty nabór prowadzi Fundacja Uniwersytetu Łódzkiego.

Źródło: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego [Dr Kamil Brzeziński, adiunkt, Katedra Metod i Technik Badań Społecznych, Wydział Ekonomiczno-Socjologiczny, Uniwersytet Łódzki].

Odbyć ZEBRANIE

Andrzej Wasilewski

Życie człowieka w zasadzie powiązane jest z gromadą. Ku gromadzie garną się dzieci przedszkolne i szkolne, młodzież w trybie natychmiastowym, dorośli i seniorzy.



Pierwszą gromadą człowieka jest rodzina a nade wszystko – rodzeństwo, potem rówieśnicy, następnie środowisko pracy i grono znajomych oraz przyjaciół, a na starość… pani z opieki społecznej niemająca czasu nawet porozmawiać bowiem biegnie do następnego podopiecznego?... No, niestety brakuje gromady, która daje człowiekowi poczucie osadzenia w społeczności, przynależności, współistnienia, dzielenia się emocjami i konfrontacji poglądów, wymiany informacji, poczucia biegu życia.

Problemu nie było przez tysiąclecia istnienia rodziny trójpokoleniowej. Dziadek i babcia żyli w kręgu rodziny, z rodziną swego dziecka oraz wnuczętami, uczestnicząc we wspólnym życiu zbiorowości rodzinnej, sąsiedzkiej, wioskowej, miasteczkowej. Osiemnastowieczne przyspieszenie rozwoju technologicznego spowodowało swoim rozwojem duże zmiany cywilizacyjne. To rozwój przemysłu spowodował, że rodzina przestała być jednolitą załogą wspólnego zakładu pracy, jakim było gospodarstwo rolne czy zakład rzemieślniczy. Rozwijające się fabryki potrzebowały ludzi, a ludzie mieszkań. Ale fabryka budująca mieszkania i ponosząca tego koszty, potrzebowała pracownika, a nie ciągnącego się za nim tabunu przodków. Dzieci owszem, bo to przyszła siła robocza w fabryce. Dziadkowie zostawali więc tam, gdzie byli, najczęściej z rodziną najmłodszej córki lub syna, który w miejsce ojca zostawał szefem przedsięwzięcia zabezpieczającego egzystencję. Któż z naszego pokolenia nie jeździł jako dziecko do babci na wieś? W roku 1945 mieszkańcy wsi stanowili 75% ludności Polski. W Polsce masowa industrializacja to lata 60 i 70 minionego wieku. Miasta rozwijały się gwałtownie, migracja ludności ze wsi do miast była bardzo intensywna.

W rozwijających się liczebnie miastach i miasteczkach (obecnie 75% ludności Polski) wyrastali także seniorzy, pracownicy osiągający wiek emerytalny. Przechodzili na emeryturę, tracąc w zasadzie kontakt bieżący ze społecznością zakładową, czasem przenosząc swoją aktywność na pracownicze ogródki działkowe. Latem. A zimą? Samotność, nuda, zgorzkniałość słodzona sporadycznymi odwiedzinami dzieci i wnucząt, które to odwiedziny z powodu rzadkiej częstotliwości i ograniczenia czasowego do niezbędności – no, mamo, to my już lecimy – urastały do rangi święta. Czasem dział socjalny byłego zakładu pracy zapraszał raz do roku na „noworoczną choinkę”, obdzielając emerytów paczką słodyczy. I koniec. Mieszkanie, sklep, ośrodek zdrowia, w niedzielę kościół. Na okrągło. Monotonia i szare dni przed telewizorem. A i pogadać nie ma z kim. Chwała Bogu telefony komórkowe pojawiły się 20 lat temu, ale one nie dają nowych znajomości ani kontaktu „na żywo”.

Współczesny emeryt apetyt ma jednak na inne życie. Podniosła się zdrowotność społeczna, wydłużyła się nieco przeżywalność. Siedemdziesięcioletni emeryt z lat 1970 był i z wyglądu, i z samopoczucia „starym dziadkiem”, a osiemdziesięciolatek rzadko spotykanym ewenementem. Dzisiejszy siedemdziesięciolatek to osoba jeszcze dziarska, pełna wigoru i rozpierana wewnętrzną potrzebą aktywności, kontaktów społecznych, jakiegoś uczestnictwa, współdziałania, bycia „gdzieś”, bycia „z kimś”, uczestniczenia „w czymś”. Intensywnie potrzebuje „swojej gromady”.

Za czasów naszej młodości tzn. przed rokiem 2000, zbornym punktem towarzyskim życia gromadnego były kawiarnie i piwiarnie. Bywalcami kawiarń była inteligencja, a zwłaszcza ucząca się starsza młodzież. Każda „paka” miała swoją kawiarnię. Tam się szło w wolnym czasie ze świadomością, że zawsze spotka się kogoś ze znajomych. Teraz nie ma „paki”, bo paka nie ma lokalizacji. W podobnych intencjach przy filiżance kawy przesiadywały tam godzinami starsze osoby, nierzadko zatopione w jakimś ilustrowanym tygodniku lub starsze panie z przejęciem paplające godzinami do siebie przy filiżance herbaty.

Inna warstwa społeczna, dla której świat kawiarni nie był interesującym, gromadziła się w piwiarniach. Tam zawsze był tłum siedzących i stojących z kuflem w ręku, gaworzących, rozbawionych, zadumanych lub dowcipkujących. Pełny luz towarzyski. Piwo było najczęściej pretekstem, nikt tam nie szedł upijać się. Istotą była gromada podobnych sobie, tak jak dzisiaj grupka zawsze tych samych mężczyzn przy wejściu do „Żabki” lub konkretnej, zawsze tej samej ławce w parku. Potrzebują swojej gromady. Przenoszenie z innej kultury pubów na grunt polski, mających zastąpić piwiarnie, nie przyjęło się, bo angielski pub a polska piwiarnia, mimo podobnego dążenia do gromady to inna idea, inna klientela, inny rodowód, inna — obca polskiemu społeczeństwu obyczajność.

Świadomość społeczna własnej wartości, reaktywacji poczucia przynależności i dążenia do gromady podobnych sobie nabrała intensywności u polskich seniorów w ostatnich latach. Potrzebne społecznie, ale drętwe niekiedy z powodu niedostatku prężnych animatorów – kluby seniora, zaczęły się aktywizować. Oprócz klubów przy spółdzielniach mieszkaniowych zaczęły powstawać nowe, autonomiczne struktury organizacyjne, tworzone przez seniorów-aktywistów w drodze wolnego, lokalnego naboru, które nieodpłatnie korzystają gościnnie z pomieszczeń w spółdzielni lub domu kultury, w wymiarze 2 godzin tygodniowo. Czyli… aby „odbyć zebranie”. Ta formuła sprawdzała się przez lat kilka. Liderzy grup nauczyli się wypełniać czas owych dwóch godzin najczęściej ciekawymi prelekcjami, różnorodnymi grami towarzyskimi, wymyślaniem wspólnych uroczystości. Stało się bardziej interesująco, ale wszystko jednak musi się mieścić w limicie czasowym „zebrania”.

Obserwacja zjawiska pokazuje, że każda warstwa wiekowa (grupa pokoleniowa to termin o znacznie głębszej pojemności socjologicznej), posuwa się o krok dalej w swoich potrzebach. Im młodsi seniorzy, tym mniej usatysfakcjonowani ograniczającym, zebraniowym stylem spotkań środowiskowych. Mają coraz głębsze potrzeby towarzyskie, niemieszczące się w dwugodzinnym najmie sali. Teraz już, chcą mieć dostęp do siebie mniej sformalizowany, obramowany czasowo, bardziej swobodny w doborze rozmówców aniżeli hamowany stylem zebraniowym przez „przypisanie” zawsze tego samego krzesła. Zawsze naprzeciwko Józka, między Zosią a Karolem, co tydzień, co miesiąc, zawsze tak samo, jak to było na rutynowych zebraniach w dawnym zakładzie pracy.

A tymczasem ludzie nie chcą być „uwiązani do miejsca”. Chcą swobody przemieszczania się na spotkaniu, luzu, spontaniczności, kontaktów zmiennych personalnie i tematycznie według własnego, zmiennego wyboru, kawiarnianej atmosfery towarzyskiej — czemu nie sprzyja i limit czasu i „zebraniowe” umeblowanie świetlicy: stoły w „podkowę” zastaliśmy i tak mamy je po dwóch godzinach zostawić.

W podobnych intencjach pewna światła osoba w Poznaniu złożyła do tzw. Budżetu Obywatelskiego projekt zmodernizowania konkretnego, nieeksploatowanego budynku w centrum miasta na Dom Kultury Seniora. Wprawdzie projekt uzyskał aprobatę, ale sprawa utknęła w urzędniczych torach niemożliwości zrealizowania. Urzędnicze tory myślenia są dwa: pierwszy najczęstszy - dlaczego nie da się tego zrobić oraz drugi, rzadko spotykany w odniesieniu do inicjatyw spoza urzędu - co zrobić, żeby to się dało zrobić. Omawiany projekt trafił na tor pierwszy.

Zgoła inaczej na przykład stało się w małym, schowanym w pomorskich lasach Drezdenku, gdzie miejski klub seniora staraniem pani burmistrz i dyrektorki MOPR funkcjonuje jak prawdziwy klub: czynny od rana do wieczora, z kawiarnią, salą rehabilitacyjną, wykładową, salami zajęć grup hobbystycznych i tanimi obiadami oraz z etatowym personelem. Da się? Widocznie, jeżeli się chce, to się da. W podpoznańskim Swarzędzu również dostrzega się potrzebę wygospodarowania miejsca na możliwość swobodnych, poza zebraniowych spotkań towarzyskich w Centrum Aktywizacji Seniorów, coś w rodzaju kawiarenki gdzie można przyjść w wolnym czasie towarzysko, posiedzieć i pogadać ze znajomymi przy kawie lub herbacie.

REKLAMA



OW GRYF TYLKO 80 M OD MORZA

WYPOCZYNEK NAD MORZEM Z ZABIEGAMI W TERMINIE 02.01.2023 – 31.03.2023

ZIMA 2023 NAD MORZEM
ODNOWA BIOLOGICZNA
- 5 noclegów
- 3 posiłki dziennie: śniadanie i kolacja w formie bufetu, obiad serwowany
- 1 zabieg dziennie w dni robocze po uzgodnieniu z fizjoterapeutą
- 1 masaż klasyczny pleców 25 min.

Cena od 906 zł/os. w pok. 2 os.

ZIMA 2023 NAD MORZEM Z MASAŻEM
- 5 noclegów
- 3 posiłki dziennie: śniadanie i kolacja w formie bufetu, obiad serwowany
- 1 masaż klasyczny pleców 25 min.
- 1 zabieg – okład borowinowy

Cena od 858 zł/os. w pok. 2 os.

ZIMA 2023 NAD MORZEM W RUCHU
- 5 noclegów
- 3 posiłki dziennie: śniadanie i kolacja w formie bufetu, obiad serwowany
- codzienne wejście na salę ćwiczeń

Cena od 702 zł/os. w pok. 2 os.

3-DNIOWY – ZIMA 2023 NAD MORZEM
- 3 noclegi
- 3 posiłki dziennie: śniadanie i kolacja w formie bufetu, obiad serwowany
- 1 x w masaż częściowy 1-odcinkowy
- 2 x częściowe okłady borowinowe

Cena od 474 zł/os. w pok. 2 os.

Gryf II +48 691 216 218 gryf2@gryf2.info.pl
OŚRODEK WYPOCZYNKOWY GRYF II, UL. KONOPNICKIEJ 5, 78-100 KOŁOBRZEG

REKLAMA



Dlaczego tracimy słuch?

Starzenie się naszego słuchu to sprawa fizjologicznie **NATURALNA!** Najczęściej jest to proces powolny, bezbolesny i przez to mało zauważalny. Jedyną formą kontroli są profilaktyczne badania słuchu, które po 60 roku życia zaleca się robić nawet raz w roku!

Co może przyspieszać to zjawisko? Czynników jest wiele:

- obciążenie genetyczne,
- lata pracy w hałasie,
- palenie papierosów,
- choroby (np. nadciśnienie, cukrzyca, choroby tarczycy),
- urazy głowy,
- źle leczone w przeszłości zapalenia uszu.

Bądź ODPOWIEDZIALNY, BADAJ swój słuch!

Po więcej informacji zapraszamy do naszych gabinetów.

AMED aparaty·słuchowe

AMED Aparaty Słuchowe

POZNAŃ ul. Poznańska 18 a
tel. 61 22 101 51, 730 554 111

ZALASEWO ul. Kórnicka 198 B
tel. 730 580 111

www.amedaparaty.pl
amed@amedaparaty.pl

PRZEMOC wobec starszych

Ukryty problem społeczny

Medialnie rozpoznane pozostawianie starych, schorowanych rodziców w szpitalu to nic w porównaniu z biciem, poszturchiwaniem i rodziną tylko czyhającą na spadek i rychłą śmierć seniora. Powstało narzędzie dla lekarzy, które pomoże im wychwycić przypadki przemocy wobec osób starszych. To formularz oceny ryzyka przemocy wobec starszych (FORP).



„Doznawaniu przemocy przez seniorów sprzyja brak samodzielności. Zdecydowanie częściej jej ofiarami są kobiety w wieku starczym i długowieczne, czyli 76 plus. Rzadziej przemocy doświadczają osoby w wieku podeszłym, czyli 60-75 lat. Najwyższe wskaźniki przemocy zanotowano w Siedlcach" – mówi Marcin Jóźko, socjolog, analityk, konsultant, autor licznych raportów i opracowań, publicysta i redaktor z Lokalnych Badań Społecznych pracujący przy tworzeniu FORP.

Przemoc wobec starszych powoduje osłabienie ich zdrowia fizycznego (też bezpośrednie urazy) w wyniku długotrwałej traumy, w tym zaburzenia psychosomatyczne oraz zaburzenia zdrowia psychicznego. Specjaliści szacują, że starsi, wobec których stosowana jest przemoc, chorują trzy razy częściej i wcześniej umierają niż ci, wobec których nadużycia nie były stosowane.

Narzędzie oraz procedura postępowania zostały przygotowane przez Fundację Projekt Starsi wraz z grupą ekspertów. Ma ono zachęcić pracowników ochrony zdrowia do większego zaangażowania w procedurę Niebieskiej Karty, której dotychczas lekarze wystawili tylko 1 proc. Formularz oceny ryzyka przemocy wobec starszych będzie dostępny do pobrania dla pracowników ochrony zdrowia na stronie Fundacji www.projektstarsi.pl.

Fundacja szkoli też księży, gdyż starsi ludzie, spowiadając się, opowiadają, że są krzywdzeni.

Dlaczego medycy niechętnie wystawiają Niebieskie Karty.

Po pierwsze, nie są w tym kierunku w żaden sposób szkoleni. Poza tym formularz jest długi, lekarz na jego wypełnienie musi poświęcić sporo czasu. A potem zostaje z tym formularzem w ręku i nie bardzo wie, co ma z nim zrobić.

Tymczasem to właśnie pracownicy ochrony zdrowia powinni odgrywać ważną rolę w rozpoznawaniu i zgłaszaniu przemocy, bo to z nimi, w szczególności z lekarzami rodzinnymi, osoby starsze mają częsty i czasami jedyny kontakt. Lekarzom rodzinnym seniorzy ufają i stosują się do ich zaleceń.

System przeciwdziałania przemocy w rodzinie w Polsce jest oparty o ustawę o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie, procedurę Niebieskiej Karty (NK) i zespoły interdyscyplinarne ds. przeciwdziałania przemocy. Jedną z pięciu służb, która jest uprawniona do rozpoczęcia procedury Niebieskiej Karty, jest ochrona zdrowia, obok funkcjonariuszy policji, pracowników oświaty, pracowników pomocy społecznej lub przedstawicieli gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych.

W roku 2020 założono łącznie 91,3 tys. Niebieskich Kart, z czego zaledwie 1031 karty zostały wystawione przez ochronę zdrowia (wzrost o 373 karty w stosunku do roku 2019), co stanowi tylko 1,1 proc. wszystkich zakładanych kart.

Jak odmienić ten trend

„W wielu krajach na świecie funkcjonują w ochronie zdrowia formularze oceny ryzyka przemocy wobec starszych. To bardzo ważne narzędzie dla lekarza, które m.in. ułatwia diagnostykę różnicową, czyli pozwala uchwycić różnicę pomiędzy rzeczywistą chorobą somatyczną a odpowiedzią ciała na problemy psychologiczne pacjenta, w tym te związane z przemocą. Przemoc ma bardzo silny wpływ na zdrowie i somatykę pacjenta, ponieważ osoby

REKLAMA



starsze bardzo silnie reagują chorobami ciała na problemy psychiczne. Często lekarz czuje, że coś dzieje się w życiu pacjenta, co ma wpływ na jego zdrowie, ale nie ma potwierdzenia. Pacjent np. unika kontaktu wzrokowego, unika odpowiedzi na pytania o rodzinę, jest wycofany, nie przestrzega zaleceń lekarza – mówi Agnieszka Skoczylas, lekarka geriatra, ordynatorka Oddziału Geriatryczno" – Internistycznego Szpitala Wolskiego im. dr Anny Gostyńskiej, ekspertka Fundacji Projekt Starsi.

Chodzi o odróżnienie urojeń prześladowczych charakterystycznych dla zespołów otępiennych. Pacjenci dotknięci nimi zgłaszają różne historie: tamci mnie trują, ci usiłują zabić, córka mnie okrada. Ważne, żeby odróżnić urojenia od faktycznych problemów. Agnieszka Skoczylas uważa, że jest to możliwe. W wypowiedziach osób dotkniętych otępieniem brak logiki, myślenie jest niespójne.

„Trzeba się dobrze przyjrzeć pacjentowi. Również pod kątem mowy ciała. Osoby w opiece społecznej otrzymują leki na choroby psychotyczne i one dobrze działają" – tłumaczy Agnieszka Skoczylas.

Po co FORP

Po to, aby lekarz rozpoznał przypadki przemocy wobec osób starszych. Narzędzie jest przeznaczone dla pacjentów posiadających prawidłowe funkcje poznawcze i tych, u których stwierdza się łagodne zaburzenia poznawcze. Narzędzie nie jest przeznaczone dla osób z otępieniem.

„Formularz przyczyni się do większego reagowania pracowników ochrony zdrowia na przemoc wobec osób starszych. Narzędzie stosowane powinno być w sytuacjach, kiedy lekarz przypuszcza, że starszy pacjent/tka może doznawać przemocy, a formularz pomoże mu ocenić prawdopodobieństwo jej występowania. Przed jego wypełnieniem lekarz powinien zadbać o właściwe warunki rozmowy, zapewnić pacjentowi/tce poczucie bezpieczeństwa, intymność i poufność (np. brak osób trzecich). Posługując się formularzem, lekarz powinien postarać się przeprowadzić swobodną rozmowę z pacjentem, ale równocześnie uzyskać odpowiedzi na wszystkie pytania" – mówi Magdalena Rutkiewicz, prezeska Fundacji Projekt Starsi, inicjatora opracowania FORP.

Takie narzędzia jak formularz funkcjonują z powodzeniem w wielu krajach na świecie.

Przykładem jest Indeks podejrzeń o nadużycia osób starszych © (EASI) - The Elder Abuse Suspicion Index ©, który został opracowany i zatwierdzony w języku angielskim i francuskim z dotacji Canadian Institute of Health Research (CIHR). Nie został jednak zaprojektowany jako narzędzie przesiewowe. Został zatwierdzony do badania bezpośredniego przez lekarzy rodzinnych pacjentów w swoich gabinetach, w wieku 65 lat i więcej. Badania formularzem EASI pokazały, że w Rumunii w 2016 21,5 proc. przebadanych nim pacjentów doświadczyło przemocy. W Irlandii w 2017 pojawiło się 11 proc. podejrzeń doznawania przemocy.

Zdaniem Marcina Jóźko EASI i FORP są wzajemnie komplementarne i optymalne byłoby zastosowanie obu narzędzi.

„Lokalne Badania Społeczne rekomendują stosowanie FORP w placówkach ochrony zdrowia, testowanie na większych próbach pacjentów i lekarzy oraz ewentualne korekty. Naszym zdaniem FORP jest możliwy do zastosowania również w pomocy społecznej pod warunkiem utworzenia nowych procedur" – mówi Marcin Jóźko.

Jak pracowano nad FORP

Formularz został przetestowany na grupie 275 osób starszych w dwóch placówkach POZ oraz na oddziale szpitalnym.

Prace ekspertów poprzedzone były spotkaniami fokusowymi z seniorami, którzy opowiadali, jak taki formularz sobie wyobrażają, wypowiadali się także na temat lekarzy i ogólnie o polskim systemie ochrony zdrowia.

„Spotkania z seniorami pokazały, że starsi bardzo dobrze przyjęliby pytania lekarza dotyczące ich kondycji psychicznej, relacji w rodzinie czy w ogóle zainteresowania ich życiem. To oznaczałoby dla nich, że są ważni dla lekarza, że ten interesuje się ich zdrowiem i bierze pod uwagę wszystkie czynniki, które mają na nie wpływ – opowiada Rutkiewicz.

Jak działa FORP

Składa się z dwóch części. Pierwsza to zestaw 9 pytań, skierowanych do pacjenta, wobec którego istnieje obawa, że doznaje przemocy ze strony rodziny, bliskich czy opiekunów. Drugą część stanowią 2 pytania adresowane do lekarza, na które ma odpowiedzieć na podstawie swoich obserwacji. Opracowane przez ekspertów pytania mają pomóc zdiagnozować najczęstsze formy przemocy wobec starszych. Nawet jeśli pacjent odpowiadałby przecząco, same pytania i rozmowa z lekarzem może budzić u starszego pacjenta świadomość problemu.

W zależności od odpowiedzi pacjenta wyróżniamy 3 procedury postępowania: zieloną, żółtą i czerwoną. Zielona to procedura, która nie potwierdziła obaw lekarza, możliwe jest natomiast ponowne wypełnienie formularza po kilku tygodniach. Żółta stwierdza, że istnieje ryzyko doświadczenia przemocy. Lekarz powinien omówić z pacjentem odpowiedzi sygnalizujące przemoc, przekazać materiały informacyjne na temat przemocy i zmotywować pacjenta do skorzystania z pomocy. Informacje na temat wyniku badania i podjętych działań powinny zostać dołączone do dokumentacji medycznej. Czerwona procedura oznacza sytuację, w której zagrożone jest życie lub zdrowie pacjenta. W tym wypadku lekarz powinien wypełnić formularz Niebieskiej Karty, przekazać go odpowiedniej osobie w danej placówce medycznej i zgłosić sprawę do prokuratury.

Formularz oceny ryzyka przemocy wobec starszych będzie dostępny w formie otwartego pliku pdf na internetowej stronie Fundacji www.projektstarsi.pl. Do formularza dołączony będzie krótki film instruktażowy, jak wypełnić dokument. Planowane są również szkolenia dla pracowników ochrony zdrowia. Ponadto materiały informacyjne na temat przemocy wobec osób starszych w formie broszur i ulotek będą dostępne dla pacjentów w placówkach podstawowej opieki zdrowotnej – w poczekalniach i bezpośrednio u lekarza rodzinnego oraz w placówkach lecznictwa zamkniętego.

FORP powstał w czasie 2-letniego projektu badawczego (2021-2022), realizowanego przez Fundację Projekt Starsi w partnerstwie z firmą badawczą Lokalne Badania Społeczne, Narodowym Instytutem Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji, Centrum Medyczno-Diagnostycznym oraz NZOZ w Łodzi.

Źródło informacji: PAP
Serwis Zdrowie

REKLAMA

OFERTY DLA SENIORA NA 2023 ROK
BIURO TURYSTYCZNE BELFEREK

WCZASY NAD MORZEM BAŁTYCKIM

NIECHORZE K. REWALA

22.05-02.06 1649zł
01.06-12.06 1799zł
11.06-22.06 1799zł
21.06-02.07 1799zł
23.06-04.07 2199zł
OSTATNIE MIEJSCA
01.07-12.07 1799zł
11.07-22.07 1799zł
21.07-01.08 1799zł
31.07-11.08 1799zł
10.08-21.08 1799zł
20.08-31.08 1799zł
30.08-10.09 1699zł
09.09-20.09 1599zł

W cenie:
Transport: Kraków-Katowice-Niechorze
Zakwaterowanie: pokoje 2-osobowe, z łazienkami, balkonami, TV, ręcznikami, czajnikami
Wyżywienie: 3 razy dziennie serwowane (23.06-04.07 w formie bufetu ALL INCLUSIVE)
Zabawa integracyjna przy ognisku

USTRONIE MORSKIE

03.06-14.06 1699zł
13.06-24.06 1799zł
23.06-04.07 1999zł
Terminy na lipiec i sierpień wkrótce

W cenie:
Transport: Kraków-Ustronie Morskie-Kraków
Zakwaterowanie: pokoje 2,3-osobowe, z łazienkami, TV,
do dyspozycji ogród z basenem, lodówka
Wyżywienie: 3 razy dziennie serwowane

KRYNICA ZDRÓJ
WYCIECZKA 6-DNIOWA
Z OKAZJI DNIA KOBIET
12.03-17.03
999zł/os.
W cenie:
-Transport z Krakowa
-Zakwaterowanie
-Wyżywienie 3x dziennie
ALL INCLUSIVE
-Bankiet

WIELKANOC

SZKLARSKA PORĘBA
06.04-11.04 1299zł/os.
W cenie: -Transport z Krakowa
-Zakwaterowanie
-Wyżywienie 3x dziennie
-Uroczyste Śniadanie Wielkanocne

KRYNICA ZDRÓJ
07.04-11.04 999zł/os.
W cenie: -Transport z Krakowa
-Zakwaterowanie
-Wyżywienie 3x dziennie
-Uroczyste Śniadanie Wielkanocne

KRAKÓW AL. SŁOWACKIEGO 52
pn-pt 11-17 www.belferek.pl
+48 575 550 302

KONGRES aktywności seniorów

IV Kongres Ogólnopolskiej Federacji Rad Seniorów [relacja]

Andrzej Wasilewski

Jako dziewczynka oglądałam film, w którym pięcioletni synek reżysera chodząc po parku, zaczepia spacerujących seniorów w różnym wieku i zadaje im banalne na pozór, dziecięce pytania np. czy boi się pani dinozaurów, dlaczego niebo jest niebieskie, dlaczego ptaki fruwają, chociaż mają nogi do chodzenia itp. – otrzymując od zagadniętych przechodniów bardzo dorosłe odpowiedzi. Zafascynowało mnie, jak odmiennie starość patrzy na ten sam, nasz – dziecięcy świat, na emocje inaczej frapujące dzieci. Wzbudziło to we mnie duże zaciekawienie funkcjonowaniem świata starości – mówi dr Emilia Lewicka-Kalka. – Z powodu tego zaciekawienia ukończyłam studia z zakresu gerontologii społecznej.

Pani doktor, młoda kobieta, wydaje się najbardziej w Polsce kompetentną osobą odnośnie do całościowego oglądu problematyki rozwijającego się w kraju ruchu gminnych i miejskich Rad Seniorów. Jako jedyna bowiem obadała naukowo zjawisko wszechstronnie i całościowo. Na zaproszenie organizatorów IV Kongresu Ogólnopolskiej Federacji Rad Seniorów w Krakowie podzieliła się z uczestnikami interpretacyjnym obrazem wyników swoich badań, przedstawiając wielopłaszczyznowo najważniejsze ustalenia.

Z przedstawionych danych, najogólniej wybierając, można powiedzieć, że na około dwa i pół tysiąca jednostek samorządowych Rad Seniorów mamy 423, co obrazuje, jak powoli rozwija się społeczeństwo obywatelskie. Najwięcej Rad powstało w województwie pomorskim (43 na 123 samorządy), najmniej w łódzkim (12 na 117 gmin). Około 80% z nich nie dysponuje żadnym budżetem. Rady częściej powstają z inicjatywy urzędników (61%) niż z inicjatywy samych seniorów (18%), czasem z inicjatywy działaczy skupionych w UTW lub innych organizacjach. Te liczby także obrazują jak nieśmiało środowisko emerytów „bierze swoje sprawy w swoje ręce”, jak mała jest wiara w swoją siłę sprawczą, jak niewielka jest inicjatywność, niski poziom energii.

Interesującą prelegentką była także prof. Zofia Szarota, przedstawiając w swoim referacie zmiany kulturowe w populacji polskich seniorów. Wykład pobudził refleksję, że na co dzień tego nie dostrzegamy, ale kiedy zastanowimy się, to konstatujemy, iż rzeczywiście emeryt naszego czasu ze swoimi zapotrzebowaniami społecznymi, socjalnymi i kulturowymi różni się zauważalnie od pokolenia naszych dziadków-emerytów.

Federacja zrzesza 120 Rad Seniorów z całej Polski, z czego w Kongresie udział wzięli przedstawiciele 58 Rad. Nie oznacza ta różnica liczbowa, iżby pozostałe członkowskie Rady nie były zainteresowane kongresem swojej organizacji. Z dużym prawdopodobieństwem można upatrywać powodu w braku środków finansowych na pokrycie kosztu delegowania przedstawicieli. O tej bolączce Rad Seniorów wynikającej z art. 5c o samorządach, organizacje seniorskie sygnalizowały władzom państwowym niejednokrotnie. Organizatorzy kongresu, czyli Zarząd Ogólnopolskiego Porozumienia Rad Seniorów także nie ma dochodów, czasami jak wiele organizacji społecznych, wygrywa w konkursach jakiś grant.

Celem Kongresu była wymiana doświadczeń w zakresie komunikacji z organami lokalnego samorządu w celu uzyskania wsparcia i poparcia dla Rad Seniorów. Chcemy brać czynny udział w tym, co nas dotyczy – mówi Barbara Szafraniec, współzałożycielka i prezes Federacji. Wtóruje temu poglądowi w swoim wystąpieniu dyrektor Jacek Kowalczyk, przedstawiciel Małopolskiego Wojewody mówiąc: „Państwo nie chcecie być klientami polityki senioralnej, lecz jej twórcami. Seniorzy chcą być podmiotem kreującym. Chcą tworzenia przestrzeni, w której ludzie starsi mogą zmieniać swoje życie”.

Wymiana doświadczeń współpracy Rad Seniorów z organami samorządowymi szczebla podstawowego objęła zarówno miejscowości małe jak, np. Szubin czy Goleniów, średniej wielkości jak np. Mielec czy też duże, jak Warszawa czy Bydgoszcz. W wystąpieniach zabierających głos przedstawicieli Rad Seniorów dominował akcent przychylności ze strony wójtów, burmistrzów czy prezydentów, którzy nie tylko wspierają przedsięwzięcia owych Rad, ale i znajdują różne furtki w przepisach budżetowych dla niewielkiego wsparcia finansowego. Wskazywano też na podstawie działań własnych, jak wiele można w warunkach lokalnych zrobić dla ożywienia i uatrakcyjnienia życia seniorów – twórczą inicjatywnością i chęcią działania. Ogólne przesłanie z wygłoszonych relacji wynikało: nie czekaj, kto tobie coś zorganizuje i da pieniądze. Jak zaczniesz działać to i o uzyskanie wsparcia łatwiej, bo widać, co robisz. Bardzo interesująca była także informacja przedstawicielki Urzędu Marszałkowskiego z Zielonej Góry ukazująca lokalne próby poprawienia choćby o trochę opieki zdrowotnej nad seniorami tam, gdzie można to zrobić bez oglądania się na rozwiązania rządowe.

Kongres uchwalił „Przesłanie” adresowane w treści do Marszałka Sejmu, wyrażające zaniepokojenie brakiem ciągłości polityki senioralnej w ramach rządowego programu „Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. Bezpieczeństwo. Uczestnictwo. Solidarność”. W dokumencie podkreśla się, że w założeniach polityki senioralnej państwa nie uwzględniono w należytym stopniu polityki emerytalnej, zdrowotnej i bezpieczeństwa ekonomicznego seniorów. Podkreślono także, że od trzech lat czeka u Laski Marszałkowskiej nierozpatrzony projekt nowelizacji ustawy o samorządach dający urzędom gmin prawne możliwości administracyjnego i finansowego wspomagania działalności Rad Seniorów, jako reprezentacji starszej generacji mieszkańców. Nadto zwraca uwagę „przesłanie”, że proponowane przez poprzednie posiedzenie Kongresu, wprowadzenie przedstawicielstwa seniorów do stanowiących i wykonawczych organów władzy nie zostało skierowane do realizacji przez władze państwowe.

Odpowiadając na liczne postulaty zgłaszane przez środowiska seniorów, stanowiące coraz większe liczebnie grono obywateli naszego kraju, głoszące potrzebę zwiększenia udziału seniorów w rządowych procesach decyzyjnych – Kongres zwrócił się pisemnie do Prezesa Rady Ministrów z wnioskiem o utworzenie Urzędu Polityki Senioralnej z jego kierownikiem w randze ministra członka Rady Ministrów. Celem tej inicjatywy byłoby stworzenie ministerstwa koordynującego dialog pomiędzy administracją rządową a partnerami społeczno-gospodarczymi i organizacjami pozarządowymi oraz samorządem terytorialnym w zakresie ujednolicenia i podniesienia na wyższy poziom organizacyjny polityki senioralnej w kraju.



W kuluarach wyrażano nadzieję, że wsparcie obecnych na kongresie posłów kilku orientacji politycznych, senatorów, Ministerstwa Rodziny, Pracy i Spraw Socjalnych, które w imieniu rządu prowadzi politykę senioralną oraz przedstawiciela wojewody i zielonogórskiego Urzędu Marszałkowskiego – może korzystnie wpłynąć na nadanie urzędowego rozgłosu podniesionemu postulatowi.

Równocześnie z Kongresem odbył się konwent Stowarzyszenia Ogólnopolskie Porozumienie Rad Seniorów, na którym wybrano nowy zarząd i komisję rewizyjną. Prezesem Stowarzyszenia została wybrana po raz kolejny Barbara Szafraniec z Krakowa, współzałożycielkę Porozumienia. Pani Barbara, seniorka podobnie jak my, czytelnicy, mimo wielu trudności od siedmiu lat niestrudzenie wkłada wiele pracy - w tym liczne podróże służbowe po kraju, w rozwijanie i konsolidację zorganizowanego, społecznego ruchu seniorów. Ruchu mogącego przyczynić się do podniesienia poczucia jakości życia seniorów drogą tworzenia przez nich i dla nich, odpowiednio urządzonej przestrzeni publicznej oraz uszanowanie przez władze państwowe ich statusu społecznego jako znacznego liczebnie obszaru obywatelskiego, olbrzymiej liczby podatników składających się z części swoich emerytur na budżet państwowy i samorządowy oraz potężnej rzeszy byłych pracowników, którzy przez znaczną część życia swoją pracą budowali potencjał tego kraju.

Do licznych gratulacji dla Pani Prezes dołącza się także nasza redakcja, życząc dobrego zdrowia i dalszych sukcesów w społecznej pracy dla dobra środowiska seniorów w całym kraju.

Żałoba po psie to nie wymysł

Marek Matacz

Żal po śmierci psa, kota czy innego zwierzęcia jest prawdziwy, zwykle głęboki i niestety, często niedoceniany przez społeczeństwo. A to może być żałoba taka jak po utracie bliskiego człowieka. Niekiedy wskazana jest nawet pomoc psychologa, choć pomocne mogą być już proste wskazówki.

Pod koniec roku naukowcy z Rhode Island College opublikowali oparte na licznych badaniach opracowanie, które ma pomóc terapeutom w lepszej opiece nad osobami, które utraciły domowe zwierzę. Niektórzy powiedzą: „Fanaberie!”.

Nic bardziej mylnego! Między innymi na tym właśnie polega kłopot, że intensywne i głębokie cierpienie, jakie pojawia się po śmierci zwierzęcia-towarzysza nierzadko jest bagatelizowane zarówno przez samego właściciela pupila, jak i przez otoczenie. A zwierzę często daje to, co trudno jest uzyskać od człowieka — miłość bezwarunkową. Przy tym zapełnia życiową przestrzeń na różne sposoby — człowiek się z nim bawi, „rozmawia”, zabiera na wakacje, nawet wpuszcza do łóżka. Eksperci wyraźnie stwierdzili, że stygmatyzowanie żalu po stracie może komplikować powrót do równowagi.

— Kiedy jakiś rodzaj relacji nie jest dostatecznie doceniany przez społeczeństwo, poszczególne osoby mogą doświadczać żalu, który jest nieuprawomocniony. Trudniej jest sobie, wtedy z nim poradzić, co może zrodzić problem — wyjaśnia Colleen Rolland współautorka publikacji, prezes Association for Pet Loss and Bereavement. — Kiedy ktoś traci swoje zwierzę, może to być traumatyczne przeżycie, szczególnie przy silnej więzi, ze względu na ważną rolę, jaką ono odgrywało w życiu człowieka, a także na okoliczności śmierci — podkreśla prof. Michelle Crossley, jedna z autorek.

Dzieci mogą rozpaczać po utracie zwierzęcia

Szczególnie mogą cierpieć osoby młode. Grupa naukowców z Massachusetts General Hospital (MGH) odkryła, że śmierć zwierzęcia może u dzieci spowodować nawet problemy ze zdrowiem psychicznym. Jak stwierdzili badacze, taka strata często bowiem wywołuje w młodych ludziach „potężny i długo utrzymujący się żal”. Objawy depresyjne mogą utrzymywać się nawet przez trzy lata od odejścia psa, kota czy innego towarzysza.

— Jedną z pierwszych znaczących strat, jakiej dziecko może doświadczyć, jest śmierć zwierzęcia, a jej wpływ może być traumatyczny, szczególnie jeśli zwierzę traktowane było jak członek rodziny — podkreśla Katherine Crawford, autorka publikacji, która ukazała się w periodyku „European Child & Adolescent Psychiatry. — Odkryliśmy, że doświadczenie śmierci zwierzęcia często wiąże się z pojawieniem się niepokojących objawów natury psychologicznej. Rodzice i lekarze powinni mieć to na uwadze i traktować takie symptomy poważnie, zamiast udawać, że ich nie ma — mówi specjalistka.

Jej zespół zauważył nawet, że relacja, jaką dziecko ma z pupilem, przypomina pod wieloma względami te, które tworzy z ludźmi, jeśli chodzi o zaangażowanie uczuć i poczucie bezpieczeństwa. Już wcześniejsze badania wskazywały, że dzieci często zwracają się do swoich zwierząt, aby uzyskać pocieszenie w trudnych chwilach, czy wyrazić swoje emocje. Często pomaga to młodym ludziom wykształcić empatię, społeczne kompetencje, a także podnieść poczucie własnej wartości.

Jednak, według danych zgromadzonych przez ekspertów z MGH, aż 60 proc. dzieci doświadcza śmierci zwierzęcia do 7. roku życia. Co naukowców zaskoczyło, śmierć takiego przyjaciela okazała się silniej oddziaływać na chłopców.

„Dorośli powinni zwracać uwagę na to, czy wywołane śmiercią zwierzęcia emocje są u dziecka głębsze i silniejsze oraz, czy trwają dłużej, niż można by się spodziewać. Taki stan może bowiem oznaczać komplikacje przy przeżywaniu żalu. W takim wypadku obecność współczującej osoby czy terapeuty, z którym można porozmawiać, może być dla dziecka wyjątkowo pomocne” - podkreśla Katherine Crawford.

Jak sobie pomóc po stracie zwierzęcia

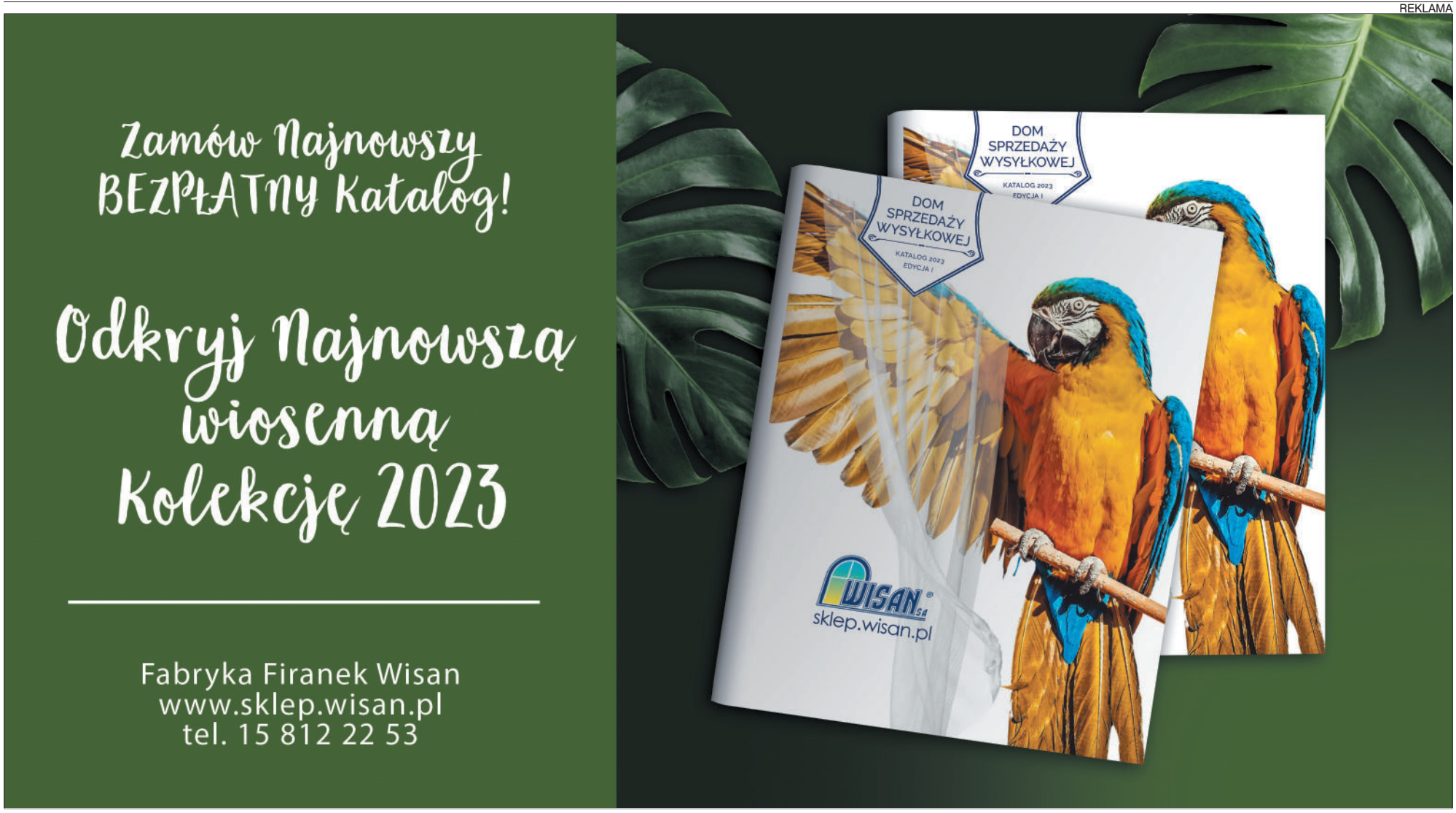
Zdaniem specjalistów zajmujących się tematyką żalu po stracie zwierzęcia, niezależnie od wieku właściciela, wyjątkowo dotkliwy ból może spowodować pewna, szczególna sytuacja. Chodzi o eutanazję, którą trzeba przeprowadzić na przykład ze względu na chorobę pupila.

Właściciela może wtedy dręczyć poczucie winy i wątpliwości — czy dobrze zrobił, czy to było na pewno jedyne wyjście itp. Czasami ludzie decydują się na taki krok, ponieważ zwyczajnie nie stać ich na drogie leczenie. To może być szczególnie trudne. Specjaliści sugerują, aby przed podjęciem decyzji o eutanazji dokładnie rozważyć jakość życia zwierzęcia — czasami, po fakcie, ludzie dochodzą do wniosku, że czekali zbyt długo. Dobrze też jest zastanowić się nad własnymi możliwościami — czy jesteśmy w stanie zapewnić zwierzęciu odpowiednią opiekę.

Osobom, których pies, kot czy inny towarzysz odejdzie, specjaliści doradzają przede wszystkim, aby nie ignorować tego, co czują. Jak twierdzą — trzeba pozwolić sobie poczuć własne emocje i przeżyć żal. Warto też pamiętać, że każdy człowiek przeżywa stratę na swój sposób. Może pomóc wracanie do pozytywnych wspomnień związanych ze zwierzęciem, a tych na pewno jest niemało. Dobrym pomysłem może być też upamiętnienie pupila — specjaliści podsuwają takie sposoby jak zamieszczenie odpowiedniego postu w mediach społecznościowych, zasadzenie drzewa, stworzenie fotoalbumu czy przekazanie datku na cele charytatywne „w imieniu” Burka czy Mruczka. Trudno też przecenić kontakt z innymi ludźmi, którzy rozumieją tego typu przeżycie, a także ewentualną pomoc psychologa.

Źródło: zdrowie.pap.pl

REKLAMA



AUTOPROMOCJA

Prenumerata „Gazety Senior”



Dostawa do domu

Zamówisz:
- **w każdym urzędzie pocztowym i agencji pocztowej**
- **u listonoszy**
- **online na stronie internetowej Poczty Polskiej**

Prenumeratę „Gazety Senior” zamawiamy z wyprzedzeniem. Przyjmowanie przedpłat na prenumeratę na kolejny okres ruszyło 16 stycznia 2023 r. i potrwa do 25 lutego br. Przyjmowane są zamówienia na prenumeratę rozpoczynającą się od II kwartału, obejmującą numery od 4 do 12, które ukażą się w 2023 r.

„Gazeta Senior”

„Gazeta Senior” to drukowany ogólnopolski miesięcznik skierowany do seniorów. Czasopismo inspiruje i podpowiada, jak korzystać z życia na emeryturze, edukuje i w razie potrzeby przestrzega seniorów przed czyhającymi zagrożeniami. „Gazeta Senior” tworzona jest przez redaktorów seniorów i w całości poświęcona sprawom osób starszych. Czasopismo wydawane jest nieprzerwanie od 2011 r., a hasło „Gazeta Senior” znajdziesz nawet w internetowej encyklopedii, czyli Wikipedii.

Gdzie kupię „Gazetę Senior”?

„Gazety Senior” nie kupisz w kiosku, saloniku prasowym, czy sklepie. Miesięcznik dostępny jest wyłącznie w prenumeracie. Dzięki temu „Gazeta Senior” dociera do czytelników bez względu na ich miejsce zamieszkania, zarówno do dużych miast, jak i wsi.

Dlaczego warto zamówić prenumeratę „Gazety Senior”?

Prasa dla seniorów to często pierwsze, a czasem jedyne źródło informacji. Warto o tym pamiętać i zapewnić sobie lub bliskim dostęp do aktualnych i dedykowanych seniorom wiadomości, wiedzy oraz rozrywki. Drastycznie spada liczba kiosków i punktów z prasą, a te które działają, oferują ograniczoną liczbę tytułów. Tradycyjna prasa jest coraz trudniej dostępna, co jest szczególnie dotkliwe dla wykluczonych cyfrowo i komunikacyjnie najstarszych seniorów. Ulubiona gazeta to drobny, ale ważny gest dla seniora.

Jak zamówić prenumeratę „Gazety Senior”?

Prenumeratę „Gazety Senior” zamówisz na Poczcie Polskiej. Zamówienie złożysz stacjonarnie w okienku w każdym urzędzie pocztowym i agencji pocztowej oraz u listonosza. Przedpłaty na prenumeraty przyjmowane są na druku 220. Prenumeratorowi wydawane jest „Potwierdzenie przyjęcia prenumeraty”. Zamówienia można składać także online na stronie internetowej Poczty Polskiej. Przygotowaliśmy graficzną instrukcję krok po kroku jak to zrobić pod linkiem:

https://www.gazetasenior.pl/prenumerata-gazeta-senior-zamowienie-online

Apteki, UTW i Kluby Seniora, firmy oraz instytucje zainteresowane prenumeratą grupową (powyżej 10 egz.) zapraszamy do kontaktu bezpośrednio z wydawnictwem tel. 533-301-661 oraz biuro@mediasenior.pl

Ile kosztuje egzemplarz „Gazety Senior” w prenumeracie?

Cena egzemplarza „Gazety Senior” w prenumeracie indywidualnej to 6 zł. Minimalny okres prenumeraty to kwartał, czyli okres 3 miesięcy.
- Prenumerata kwartalna – 18 zł
- Prenumerata półroczna – 36 zł
- Prenumerata na 3 kwartały – 54 zł
- Prenumerata roczna – 72 zł

Podane ceny zawierają koszt egzemplarzy oraz ich dostawy do skrzynki pocztowej. Prenumerator nie ponosi żadnych dodatkowych kosztów.

Jak dostarczana jest „Gazeta Senior” do prenumeratorów?

„Gazeta Senior” dostarczana jest do prenumeratorów przez listonoszy Poczty Polskiej pod wskazany adres.

Kiedy można zamówić prenumeratę „Gazety Senior”?

Prenumeratę „Gazety Senior” zamawiamy z wyprzedzeniem. Od 16 stycznia do 25 lutego 2023 r. przyjmowane są zamówienia na prenumeratę rozpoczynającą się od II kwartału i obejmującą numery od 4 do 12 w 2023 r.

Kalendarz składania zamówień na prenumeratę „Gazety Senior”

Od 16 października do 25 listopada 2022 r. Poczta Polska przyjmowała zamówienia na prenumeratę roczną, półroczną i kwartalną na rok 2023 r. Tylko w tym czasie można było zamówić prenumeratę na cały następny rok. Od 16 stycznia do 25 lutego 2023 r. przyjmowane są zamówienia na prenumeratę rozpoczynającą się od II kwartału i obejmującą numery od 4 do 12 w 2023 r.

Od 16 kwietnia do 25 maja 2023 r. Poczta Polska przyjmuje już tylko zamówienia na prenumeraty kwartalne na III i IV kwartał 2023 r. Zamawiając obie dostępne prenumeraty jednocześnie mamy gwarancję otrzymywania „Gazety Senior” przez całe drugie półrocze 2023 r.

Od 16 lipca do 25 sierpnia 2023 r. można złożyć zamówienie tylko na ostatni, czyli IV kwartał 2023 r. Chętnych do kontynuowania prenumeraty zaprosimy do składania zamówień po 16 października 2023 r. Będzie to okazja do zamówienia prenumeraty na 2024 r.

Zamówienia są przyjmowane według kalendarza Poczty Polskiej. We wskazanych okresach Poczta Polska przyjmuje zamówienia. Między tymi okresami nie ma możliwości złożenia zamówienia, należy poczekać na kolejny cykl przyjmowania zamówień. Wydawnictwo „Gazety Senior” nie ma wpływu na harmonogram pracy Poczty Polskiej.

Harmonogram wydań „Gazety Senior” na 2023 r.

Nr	Wydanie	Data ukazania się numeru	
1/2023	styczniowe ‘23	14	grudnia
2/2023	lutowe	01	lutego
3/2023	marcowe	01	marca
4/2023	kwietniowe	29	marca
5/2023	majowe	26	kwietnia
6/2023	czerwcowe	31	maja
7/2023	lipcowe	21	czerwca
8/2023	sierpniowe	02	sierpnia
9/2023	wrześniowe	30	sierpnia
10/2023	październikowe	27	września
11/2023	listopadowe	25	października
12/2023	grudniowe	22	listopada

REKLAMA

CBD

Naturalny sposób, by przywrócić równowagę organizmu

Upływający czas odciska na naszych ciałach i umysłach swoje piętno, nie tylko w formie siwiejących włosów czy spowolnienia metabolizmu. Z wiekiem spada nasza odporność, pojawiają się problemy ze snem oraz niedobory witamin, które przekładają się na kolejne problemy zdrowotne – stan równowagi naszego organizmu zostaje zachwiany. W jego przywróceniu może pomóc CBD – jedna z substancji pochodzenia konopnego, która bije ostatnio rekordy popularności na świecie. Co o niej wiemy i dlaczego wzbudza tak duże zainteresowanie naukowców i pacjentów?

Czym tak właściwie jest CBD?

CBD (czyli kannabidiol) to jeden z naturalnych związków występujących w kwiatostanach konopi. Jego oddziaływanie na organizm możliwe jest dzięki interakcji z układem endokannabinoidowym, który odgrywa istotną rolę w organizmie każdego człowieka. Pośrednio i bezpośrednio wpływa on m.in. na sen, metabolizm, funkcje pamięciowe czy gospodarkę hormonalną.

Głównym jego zadaniem jest pomoc w utrzymaniu organizmu w stanie wewnętrznej równowagi. Kiedy równowaga ta zostaje zachwiana w wyniku choroby bądź urazu system ten dąży do jej odzyskania. Suplementacja CBD może ten proces wspomóc, sprawiając, że stan równowagi zostanie przywrócony szybciej i skuteczniej.

Bezpiecznie stosowane przez tysiące lat

Konopie były powszechnie stosowane od tysięcy lat. Od czasów prehistorycznych włókno konopne wykorzystywano do produkcji ubrań, papieru czy lin, a z nasion i kwiatostanów produkowano oleje i pożywienie. Pierwsze wzmianki dotyczące ich leczniczego wykorzystania pojawiły się prawie 3000 lat p.n.e., jednak dopiero w XX w. dzięki pracy naukowców mogliśmy zrozumieć, jakie związki w nich występują i jak wpływają one na organizm człowieka. Tak dowiedzieliśmy się o m.in. o istnieniu CBD i THC.

CBD, w przeciwieństwie do powszechnie kojarzonego z konopiami narkotycznego związku THC, jest w pełni bezpieczne i nie ma właściwości odurzających. Zgodnie z raportem Światowej Organizacji Zdrowia z 2018 r., naturalnie występujące CBD jest dobrze tolerowane przez ludzi, a jego spożywanie nie wiąże się z żadnymi negatywnymi skutkami. Co ważne, CBD nie uzależnia i jest w pełni bezpieczne przy regularnym, długotrwałym stosowaniu.

Skuteczność poparta badaniami

CBD jest najlepiej przebadanym związkiem spośród wszystkich występujących w konopiach. Przeprowadzone dotychczas badania wskazują, że CBD może być szczególnie pomocne w zmniejszaniu stanów zapalnych, poprawie jakości snu, zmniejszaniu przewlekłego bólu (np. przy reumatoidalnym zapaleniu stawów), ograniczaniu objawów chorób neurologicznych (Parkinson, Alzheimer, stwardnienie rozsiane) czy walce ze stanami lękowymi i depresją. Właściwości CBD wykorzystywane są również coraz częściej jako element wsparcia terapii nowotworów w celu łagodzenia skutków ubocznych, takich jak brak apetytu czy ogólne osłabienie organizmu.

Stosowanie kannabidiolu w powyższych schorzeniach może doprowadzić do znaczącego osłabienia objawów i zmniejszenia dolegliwości, ale należy pamiętać, że nie doprowadzi do całkowitego ich ustania. CBD może stanowić uzupełnienie procesu leczenia, ale w większości przypadków nie zastąpi tradycyjnej terapii prowadzonej przez lekarza specjalistę. Konsultacja z lekarzem wskazana jest także w przypadku, gdy pacjent przyjmuje regularnie leki na receptę.

Rodzaje produktów z CBD

Kannabidiol można przyjmować na różne sposoby. Na rynku dostępne są między innymi kapsułki i produkty spożywcze zawierające CBD, jednak ze względu na długą drogę, jaką CBD musi przebyć, zanim trafi do krwiobiegu, ta metoda przyjmowania sprawia, że do organizmu wchłania się niewielka ilość tej substancji.

Najbardziej efektywną formą są olejki CBD, które należy przyjmować pod język. Wystarczy umieścić sugerowaną na opakowaniu ilość olejku pod językiem, a po upływie 60 sekund połknąć pozostały ekstrakt. Metoda ta pozwala na bezpośrednie wchłanianie CBD przez błony śluzowe, dzięki czemu znaczna jego część szybko trafia do krwiobiegu i zaczyna działać.

CBD występuje również w formie produktów do stosowania miejscowego. Może zatem sprawdzić się w przypadku niektórych chorób skóry takich jak AZS, łuszczyca czy w łagodzeniu miejscowych stanów zapalnych i bólów mięśni. Ważne, aby produkty te miały odpowiedni skład. Balsam chłodzący od Eir Health zawiera aż 750 mg CBD oraz dodatek mentolu, który przyjemnie chłodzi skórę.

Eir Health: polska marka, światowa jakość

Przy wyborze produktów z CBD warto wybrać te pochodzące od sprawdzonych producentów. Eir Health jako jedna z nielicznych firm realizuje cały proces produkcji od początku do końca, czyli od ziarenka na polu, po gotowy produkt, który zadowoli najbardziej wymagających klientów. Wszystkie produkty powstają w zgodzie z najwyższymi standardami, a każda partia produktów badana jest dodatkowo w specjalistycznym laboratorium w USA. Produkty Eir Health dostępne są obecnie w ponad 2000 aptek w całej Polsce oraz bezpośrednio na stronie producenta **www.eirhealth.pl**

AUTOPROMOCJA



REKLAMA

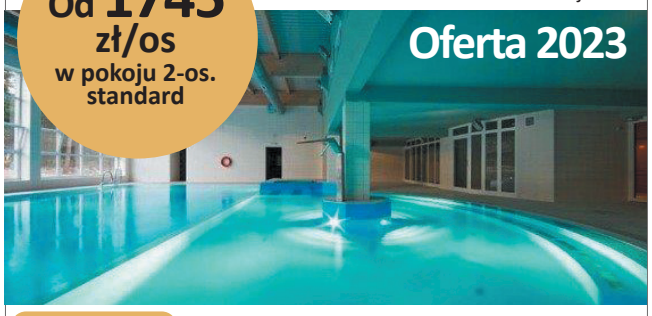


REKLAMA

WCZASY ZDROWOTNE DLA SENIORA

Od 1745 zł/os w pokoju 2-os. standard

Obiekt 200 m od morza i 1500 m od jeziora



W CENIE:

- 7 noclegów z pełnym wyżywieniem
- Zameldowanie od godz. 14.00, wymeldowanie do godz. 10.00
- 1x konsultacja z fizjoterapeutą
- 3x zabiegi dziennie w dni robocze (poniedziałek-piątek)
- 10% rabatu na ofertę Wellness&Spa
- Basen rekreacyjny
- Salka fitness
- WiFi w wyznaczonych strefach
- Parking na terenie obiektu
- Wypożyczalnia rowerów i kijków do Nordic Walking - za opłatą
- Pobyt z pupilem - 45zł/doba
- Gimnastyka w grupie od pon. do pt.



GRUPA PHH

KONTAKT, REZERWACJE
tel. (+48 94) 358 54 21, email: dzwirzyno@geovita.pl
ul. Wyzwolenia 27, 78-131 Dźwirzyno

REKLAMA

PO ZDROWIE NAD MORZE 2023
Oferta dla Seniora 60+

7 dni od 1135 zł/os.
14 dni od 2195 zł/os.

Czyste powietrze, jod, las, bliskość morza, unikalny mikroklimat ora baza zabiegowa i profesjonalna obsługa!



W grupie taniej! Min. 15 osób.



W CENIE:

- Wyżywienie: śniadania, obiady i kolacje, w tym diety (lekkostrawna, cukrzycowa, niskocholesterolowa)
- Powitalna filiżanka rozgrzewającej herbaty
- 1x masaż klasyczny częściowy
- Codzieny pomiar ciśnienia tętniczego
- Pływalnia rekreacyjno-rehabilitacyjna (m.in. masaże podwodne, gejzery, natryski płaszczowe, whirlpool perełkowy, solankowy) – bez ograniczeń wt-nd.
- Kije do Nordic Walking
- Wieczorek taneczny organizowany co dwa tygodnie
- 1x w tygodniu ognisko z pieczeniem kiełbasek
(przy grupie min 12 osób)
- Boisko do piłki siatkowej, koszykówki i kometki, kort do tenisa oraz sala fitness i siłownia, sala gier, tenis stołowy
- Wi-Fi dostęp do Internetu
- Konsultacja lekarska przy zakupie zabiegów
- Parking
- W pokojach: telefon, TV sat, lodówka, łazienka, sprzęt plażowy, opłata za zwierzęta 45 zł/doba

Dodatkowe usługi (odpłatne): Morski Instytut SPA & Wellness - odnowa biologiczna, rehabilitacja, masaże relaksacyjne, pielęgnacyjne i lecznicze; kort tenisowy, sauna, wypożyczalnia rowerów; na życzenie: grill, przejażdżka bryczką, wycieczki i rejs statkiem).

GRUPA PHH Geovita

KONTAKT, REZERWACJE
tel. (+48 94) 314 81 67, email: dabki@geovita.pl
ul. Letniskowa 4, 76-156 Uzdrowisko Dąbki

Kiedy mężczyzna nie ma ochoty na seks

Klaudia Latosik, Olga Żukowicz

Panuje przekonanie, że mężczyźni zawsze są chętni i gotowi na seks. Ten stereotyp jest nietrafiony i szkodliwy. Mężczyźni także doświadczają niskiego pożądania seksualnego. Jeżeli doświadczasz niższego libido, nie jesteś sam — i nie ma znaczenia, czy to jest coś, co odczuwasz przez całe swoje życie, czy coś, co pojawiło się niedawno. Każda osoba doświadcza pożądania w inny sposób, to złożony proces składający się z czynników biologicznych, psychologicznych, relacyjnych i środowiskowych.

W przypadku męskiego pożądania jego spadku można szukać w problemach ze zdrowiem, gospodarką hormonalną i lekach, lub w kiepskiej kondycji psychicznej, przemęczeniu, depresji, braku snu lub ruchu.

Kiedy mężczyzna ma małe libido i stanowi to dla niego dyskomfort, warto udać się do lekarza. Brak pożądania jest często związany z podstawowymi problemami medycznymi. Warto sprawdzić poziom testosteronu. Może to być szczególnie pomocne, jeśli jest to problem występujący od dłuższego czasu. Warto również udać się do endokrynologa w celu zbadania tarczycy, a także do internisty bądź kardiologa, którzy sprawdzą serce i ryzyko nadciśnienia, oraz czy chorujesz na cukrzycę.

Jeśli zdrowie okaże się w porządku, wówczas można przyjrzeć się, jak mężczyzna funkcjonuje w ciągu dnia, tzn. ile godzin śpi, jaką ma dietę, jakiego stresu doświadcza, czy ma czas na odpoczynek i regenerację, jaką ma relację z partnerem/partnerką.

Jeśli nie ma żadnych problemów medycznych, niskie pożądanie seksualne jest prawdopodobnie spowodowane sferę psychologiczną bądź relacyjną.

Gotowy do działania?

Mężczyźni otrzymują jasny komunikat „powinieneś być zawsze gotowy do działania, twardy jak skała i napalony przez cały czas”. Przykro mi, ale to nie jest prawda. Mniejsze potrzeby seksualne związane są także z naturalnym procesem starzenia się organizmu, spadkiem poziomu testosteronu, trudnością z osiągnięciem erekcji i odbyciem stosunku.

Na szczęście istnieją wypróbowane interwencje i praktyki, które mogą pomóc podwyższyć libido.

Jednym z największych zabójców libido u mężczyzn jest przekonanie, że ich penis musi być zaangażowany za każdym razem, gdy uprawiają seks. Mówiąc zaangażowany, myślimy o tym, że za każdym razem erekcja musi być na sto procent i utrzymywać się przez cały czas trwania stosunku czy innej aktywności seksualnej (jak np. seks orany). Istnieje tak duża presja, aby seks wykonać w określony sposób, co może sprawić, że seks stanie się zniechęcający, stresujący i powodujący napięcie. Niepokój związany z tym, czy mężczyzna będzie w stanie mieć za każdym razem erekcją, może spowodować niechęć i wycofanie się. Co można w takiej sytuacji zrobić?

Zamiast skupiać się na wydolności i sprawności swoich narządów, a te z wiekiem działają inaczej, co jest w porządku, skup się na tym, że seks to coś więcej niż penetracja. Istnieje wiele rodzajów aktywności seksualnej przynoszącej obojgu partnerom satysfakcję, a które nie są związane z penetracją.

Kiedy lęk o to, czy stanę na wysokości zadania, jest tak silny, że libido opada, zwróć się w stronę myślenia, że nic nie musisz w seksie, że to nie konkurs na bicie rekordów, że o tym, czy jesteś wystarczający w łóżku, nie świadczy erekcja ani wielka chuć.

Możesz zwrócić się w stronę erotycznego przyjemnego dotyku bez oczekiwania i napięcia, że seks w postaci penetracji musi się wydarzyć. Nie skupiaj się na tym, co dalej, tylko na tym, co dzieje się tu i teraz między tobą a drugą osobą. Jest mnóstwo rzeczy, które możecie robić razem – całować się, flirtować, trzymać się za ręce i patrzeć sobie w oczy, zrobić sobie masaż, szeptać sprośne rzeczy. Wasze spotkanie erotyczne to czas, aby być ze sobą blisko. To czas budowania pożądania, na które wpływa intymność, luz, że nic nie muszę w łóżku. To całowanie, dotykanie, masowanie może prowadzić do dalszych aktywności – jak seks oralny, wzajemna masturbacja. Wszystko, co sprawi Wam radość i przyjemność. Bądź kreatywny.

Twoje warunki dla dobrego seksu

Wszyscy mamy rzeczy, sytuacje, aktywności, które nas podniecają. Niewielu z nas naprawdę odkryło kontekst, który rozpala nasze pożądanie. Jak już wcześniej wspominałyśmy na libido, czyli ochotę na seks, ma wpływ wiele czynników. Warto eksplorować i znaleźć to, co nas nakręca.

[ĆWICZENIE]

Wykonaj ćwiczenie polegające na przypomnieniu sobie z przeszłości aktywności seksualnej, która była przyjemna i satysfakcjonująca. Zastanów się, co uczyniło to doświadczenie pozytywnym. Weźcie kartkę i długopis i zapiszcie swoje odpowiedzi. Pomocne może okazać się odpowiedzenie sobie na następujące pytania:

- Jakie było Twoje samopoczucie psychiczne i fizyczne?
- W jakim nastroju byłeś tego dnia?
- Jak zachowywał się Twój partner/partnerka? Jaki miał zapach? Stan umysłu?
- Czy czułeś się pożądanym?
- Jaki to był rodzaj seksu?
- W jakich warunkach to spotkanie seksualne się odbywało – w mieszkaniu, na łonie natury. Jaka była wtedy temperatura, pora dnia, zapach w pomieszczeniu?
- Jaki był poziom stresu tego dnia?
- Jakie części Twojego ciała były pieszczone?
- Jakie aktywności seksualne podejmowaliście? Czy fantazjowałeś, o czym były te fantazje?

Kiedy jesteś w stanie zidentyfikować i wymienić warunki, których potrzebujesz, aby mieć nastrój na seks, twoje libido może się zwiększyć. Oznacza to także możliwość otwartego mówienia o swoich pragnieniach i potrzebach partnerowi/partnerce. Jeśli mężczyzna może podzielić się tym, dlaczego doświadcza niskiego pożądania w bezpiecznym środowisku, może to być coś, co pozytywnie wpłynie na libido.

Ciesz się seksem

Dobre doświadczenie seksualne polega na podróży, a nie na celu. Nie orgazm, a przyjemność i radość powinna być celem aktywności seksualnej. Seks może obejmować wiele czynności, a orgazm naprawdę nie jest koniecznością.

Ciesz się tym, co robisz. Nie analizuj tego, czego nie robisz i co nie działa. Każda aktywność seksualna jest wartościowa i jest celem samym w sobie. Nie ma hierarchii. Nie ma punktów. To może być czysta radość.

Kiedy zdejmiesz z siebie powinności, oczekiwania i wymagania, to pojawia się luz i lekkość, a one wpływają pozytywnie na pożądanie. Chcesz spróbować czegoś nowego? Spróbuj i zobacz, czy to dla Ciebie.





Klaudia Latosik i Olga Żukowicz seksuolożki i edukatorki seksualne. Prowadzą "Srebrny Warkocz", gdzie wspierają osoby dorosłe w rozwoju pozytywnej seksualności (srebrnywarkocz.pl). Tworzą przestrzeń, gdzie każdy, niezależnie od preferencji, orientacji seksualnej czy wieku, może we wspierającej atmosferze porozmawiać.

Udzielają konsultacji seksuologicznych, kontakt: **srebrnywarkocz@gmail.com**

NADWRAŻLIWOŚĆ EMOCJONALNA
Skąd się bierze?

Jadwiga Kwiek

ABC Psychologii dla seniorów. Cykl

Z pewnością większość z nas zaskoczyła, choć raz w życiu, własna reakcja emocjonalna. Przesadzona, nieproporcjonalna do sytuacji, wydarzenia. Niezrozumiała. Skąd się bierze taka nadwrażliwość? Ujmując rzecz najkrócej, zdarzyło się coś, co dla jest dla nas ważne. Pytanie: czy zrozumieliśmy, co nam te emocje mówiły? Z reguły nie rozumiemy. Dzieje się tak dlatego, że proces interpretacji wydarzenia jest nieświadomy dla większości z nas.

Decyzje o sposobie reakcji zapadają w tej części naszego mózgu, którą nazywamy mózgiem gadzim i ssaczym. Nazwijmy go **starym mózgiem**. Są one znacznie szybsze, a zarazem bardziej powierzchowne od tych, które zapadają w części racjonalnej. Mózg „stary" nie uwzględnia żadnych niuansów. Przypuszczenie o prawdopodobieństwie wyższym niż 50% jest interpretowane jako pewność. I nie podlega żadnej dyskusji.

Mózg „stary" interweniuje tylko wtedy, kiedy uważa, że **zagrożone jest jego życie**. W innych sytuacjach nie reaguje. I to właśnie on ocenia sytuację. Z racjonalnego punktu widzenia jest nadwrażliwy: **woli zareagować niż się pomylić i zginąć**. Stąd bierze się nasza nadwrażliwość emocjonalna. Dlatego tak ważne jest zrozumienie tego, co nasz „stary" mózg traktuje jako zagrożenie życia. Zdaniem współczesnej psychologii chodzi o naruszenie **następujących obszarów:**

Statusu: jeżeli ktoś podważa mój status, tym samym rzuca mi wyzwanie. Może chce zająć moje miejsce. Stracę wpływy, pracę. W skrajnej sytuacji umrę z głodu.

Autonomii: gdy ktoś mi mówi, co lub jak mam robić również rzuca mi wyzwanie. Twierdzi, że wie lepiej. Z pewnością chce zająć moje miejsce.

Sprawiedliwości: gdy ktoś traktuje mnie niesprawiedliwe, to nie daje mi przysługującej porcji „jedzenia". Za chwilę da mi jeszcze mniej. Aż umrę z głodu.

Przynależności: jeśli ktoś neguje moje prawo do bycia członkiem tej grupy, tym samym nastaje na moje życie. A sam nie przetrwam w tym okrutnym świecie. Zginę.

Oczekiwań: kiedy ktoś nie spełnia moich oczekiwań, mówi mi, że się ze mną nie liczy. Nie daje mi tego, co mi się słusznie należy. Nie da mi pewnie „jedzenia", gdy będę go potrzebować. Umrę.

Pewności: jeśli nie mam 100% pewności w ważnych dla mnie sprawach, to wszystko jest niepewne. Mój los też. Zagrożone jest moje życie.

Tak właśnie interpretuje świat nasz „stary" mózg. Każdy z nas może reagować emocjonalnie na naruszenie dowolnego obszaru z wymienionych powyżej. W praktyce najczęściej najmocniej reagujemy na jeden z nich. Warto poznać, który **obszar jest u nas nadwrażliwy**. Trener K. Skubis proponuje następujące zadanie.

[ĆWICZENIE]

1. **Przypomnij sobie sytuację, która wywołała Twoje duże emocje. Najlepiej, jeśli jest to sytuacja powtarzalna. Powtarzalność zachowania i reakcji to częsty przypadek w ważnych, ale trudnych relacjach.**
2. **„Wejdź zmysłami" w tamtą sytuację. Przypomnij sobie, co widziałaś/widziałeś, co słyszałaś/słyszałeś, co czuło twoje ciało, jaki zapach czułeś, jaki smak miałeś w ustach. Im więcej szczegółów tym lepiej.**
3. **Poczuj tamte trudne emocje. Nazwij je. Co to było? Złość? Gniew? Wściekłość? Agresja? Wstyd?**
4. **Skąd się wzięły te emocje? Co było tuż przed tym, zanim emocje się pojawiły? Jakaś wypowiedź? Gest? Zwrot? Ton głosu?**
5. **Co dla Ciebie znaczył ten kluczowy element? Jak go zinterpretowałaś/zinterpretowałeś.**
6. **Przymierz swoją interpretację do wymienionych obszarów. Wybierz najbardziej pasującą.**

Pomoże Ci to być bardziej uważną/uważnym w sytuacjach, gdy ten obszar może być zagrożony. Możesz powiedzieć o nim swoim bliskim, będą mieli dla ciebie więcej tolerancji. Docelowo, nauczysz się rozpoznawać swoje wyzwalacze emocjonalne (pewne okoliczności, zwroty, zachowania, tony głosu itp.), które wywołują nadmierną reakcję.

Zapanowanie nad nadmierną wrażliwością wymaga świadomego wysiłku w przezwyciężaniu reakcji „starej" części mózgu. Ponieważ „stary" mózg przewiduje tylko 3 możliwe reakcje:

- **Atakuj.** Kiedy on ci zagraża, ale jest słabszy.
- **Uciekaj.** Kiedy on ci zagraża, ale jest silniejszy.
- **Zastygnij w bezruchu.** Jeśli on ci zagraża, ale jest silniejszy i szybszy. Nie dasz rady uciec. U ludzi reakcja ta przekształciła się w: przymilaj się, podlizuj.

Nie ma tu miejsca na wątpliwości. Na zebranie dodatkowych danych. Nie ma czasu na dopytanie się o intencje drugiej strony. Skoro, zdaniem „starej" części naszego mózgu, zagrożone jest nasze życie, to trzeba działać natychmiast. Ale czy tak jest naprawdę? Najczęściej nie. Niemniej osoby, które mają za sobą bardzo traumatyczne doświadczenia. Osoby, których potrzeba bezpieczeństwa była/jest naruszana, mogą reagować tak, jak gdyby ich życie było naprawdę zagrożone. Uważna obserwacja własnych reakcji może nam pomóc w radzeniu sobie z nadwrażliwością emocjonalną.

Będąc seniorem, ma się za sobą tyle lat doświadczeń, że nie sposób nie mieć również złych wspomnień. Złych, a nawet dramatycznych czy tragicznych. Wspomnień krzywd, jakie nam wyrządzono. Także tych, które my sami wyrządziliśmy innym. Świadomie, w chwilach nieopanowanego gniewu, lub nieświadomie, bo inaczej nie potrafiliśmy. Te wspomnienia, poupychane w zakamarkach naszej pamięci i podświadomości niczym stare niepotrzebne szmaty po szafach i komodach, wyskakują w najmniej oczekiwanych momentach. I zanim zdążymy sobie zdać sprawę z tego, co się dzieje, przejmują nad nami kontrolę. I powodują, że mówimy, robimy coś, czego wcale nie chcemy. I czego się później wstydzimy. A wstydząc się, znowu usiłujemy dorobić sobie mniej lub bardziej pokrętne wytłumaczenia. Upchnąć w najdalszym kącie pamięci. Zapomnieć. To jest błędna droga.

Tylko spokojne zmierzenie się z własnym zachowaniem, nawet takim, które nam się bardzo nie podoba, daje szansę na wyzwolenie się z niekontrolowanego wybuchu emocji.



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

REKLAMA

ZAPRASZAMY DO NIECHORZA
OFERTA 2023!



jantar Spa

W cenie:
- 7 noclegów w komfortowych pokojach
- W pokoju: łazienka, ręczniki, TV, lodówka, sprzęt plażowy (pokój Ekonomiczny 12m² i dwa tapczaniki 1-os., pokój Komfort 22-24m² i łoże małżeńskie)
- Wyżywienie – śniadanie i obiadokolacja w formie bufetu
- 10 zabiegów fizykalnych w dni robocze (elektroterapia, światłolecznictwo, krioterapia miejscowa, hydroterapia solankowa, inhalacja)
- Kryty kompleks basenowy bez ograniczeń (basen rekreacyjny z atrakcjami: bicze i kaskady wodne, przeciwprąd, jacuzzi, ścieżka do masażu stóp, sauna fińska)
- **CODZIENNE MASAŻE W BASENIE SOLANKOWYM**
- Poranna gimnastyka w basenie (od pon. do pt.)
- Sala Fitness
- Wieczorek taneczny przy muzyce na żywo z ciastem i lampką wina
- Internet WiFi
- Tenis stołowy, bilard, kijki do Nordic Walking



Za dodatkową opłatą: parking monitorowany 10zł za dzień, opłata klimatyczna ok. 2,5zł za dzień/os.,wypożyczenie szlafroków, masaże, okłady borowinowe.

RODZAJ POKOJU	22.04 - 29.04 30.09 - 30.10	29.04 - 24.06 09.09 - 30.09
EKONOMICZNY	1200zł	1393zł
KOMFORTOWY	1300zł	1500zł
1-OSOBOWY	1400zł	1600zł

TEL. 91 38 63 359
KOM. 503 371 051
jantar24@wp.pl
www.niechorze.jantar.ta.pl

ZACZYNAM pisać!

Aleksandra Juskiewicz

Siadam i piszę, a co z tego wyjdzie, jeszcze nie wiem. Właśnie w „Gazecie Senior” Kasia Bulicz-Kasprzak w swoim artykule pt. „Pisanie musi się POWIEŚĆ” zmotywowała mnie do podjęcia decyzji.

Dopiero teraz dojrzewam do tego, żeby cokolwiek przelać na papier. Może autobiografię?

Tak spontanicznie przychodzi mi do głowy moje dzieciństwo. Byłby to pierwszy rozdział w mojej książce. Jeśli uda mi się stworzyć moją pierwszą książkę, to będę zdumiona, że przy moim schorzeniu, jednak można tego dokonać. Obawiam się tylko jednego, że mój zasób słów, doskonale o tym wiem, jest ubogi z przyczyn, o których wspomnę dalej. Owszem, bardzo dużo książek w ciągu całego mojego życia przeczytałam, tylko dlatego, że nie docierały do moich uszu słowa, wypowiedzi, spostrzeżenia itp. Uzupełniałam to sztucznie — w książkach.

Wracając do czasów dzieciństwa, do chwili, kiedy moi rodzice zmagali się problemami moimi i mojego młodszego brata — okazało się, że mamy problemy z niedosłuchem.

Gorzej było ze mną. Bardzo długo nie mówiłam i stąd kłopoty z wysławianiem się — wśród rówieśników, w szkole. Powodem były znikające w moich uszach słówka, a zdania stawały się dla mnie zgadywanką. Jakie to brakujące słowo wstawić w tym niedokończonym, niepełnym zdaniu? Mój mózg pracował na najwyższych obrotach, aby szybko wyłapywać niedosłyszanych przeze mnie słów. Nie zawsze udawało mi się trafić w sedno. No i tu głupia wpadka, gafa. Tych gaf w ciągu całego mojego życia było mnóstwo. Rozmówcy czasami patrzyli na mnie jak na kogoś z „innego świata”. Nie, nie użyję tego słowa — niedorozwiniętej, bo tak się nie czułam i nie czuję. Bardzo dobrze czułam niezręczną sytuację i niewyraźną minę rozmówcy. Ja za to zażenowana i zmieszana karciłam siebie w duchu za nierozważność.

W czasach mojego dzieciństwa w latach 60. nie uświadamiano nas jak się zachowywać w takich przypadkach. Jako 7 czy 8-letnie dziecko nie miałam pojęcia jak się postępować w relacjach z rówieśnikami, którzy potrafili być okrutni. Nikt mi nie wytłumaczył, nie wyjaśnił, nawet moi rodzice nie próbowali — A jakoś to będzie, na pewno sobie poradzi, musisz.

Nosiłam w kieszonce, w szkolnym fartuszku prymitywne małe pudełeczko z plecioną żyłką i wkładką w uchu. Nie lubiłam tego urządzenia, które niby miało mi pomóc w słyszeniu i w nauce w szkole. Do dziś słyszę te piski z aparatu, które potrafiły zagłuszyć choćby jedno słowo, i klapa. W miarę dorastania zaczynałam rozumieć drugą stronę. Tym dzieciom też nikt nie wytłumaczył, jak się mają postępować wobec dzieci pokrzywdzonych przez los. Dziś są przedszkola i szkoły integracyjne, prowadzone są pogadanki. Przecież to też człowiek, ale poszkodowany przez los i na pewno na całym świecie są jakieś środki zaradcze.

Przez te wszystkie lata życia w świecie ciszy nadal umykają mi niektóre trudne zwroty. Dziś technologia aparatów słuchowych jest na bardzo wysokim poziomie, z czego korzystam. Używając jej, jest mi dużo łatwiej np. nawiązywać kontakty z ludźmi. Co z tego… Patrząc wstecz, niedosłuch towarzyszący mi od dzieciństwa zubożył mój zasób słów. Nie znam, ale i nie wymyślę górnolotnych, trudnych zwrotów, których używają pisarze. Pomimo to stawiam wysoko cele.

Imponowało i nadal imponują mi ludzie inteligentni, jakby z wyższej półki, wyrażający swoje myśli, uczucia, spostrzeżenia, trochę psychologii itp. Po to, aby nadal rozwijać się, dorównać, choć to nie jest takie proste. Nadal we mnie drzemie upór i dążenie do pisania. Mam nadzieję, że po drugiej stronie czytając moją pisaninę, doświadczony korektor wyłapie niewłaściwe zwroty, styl, gramatykę itp. Proszę mi szczerze napisać, czy moje „Pisanie może się POWIEŚĆ”?

REKLAMA

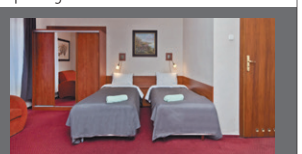


ORW RAFA w Jastrzębiej Górze
7 lub 14-dniowe turnusy rehabilitacyjne

W cenie:

- zakwaterowanie w komfortowych pokojach (łazienka, TV, lodówka, czajniki bezprzewodowy)
- wyżywienie – trzy posiłki dziennie
- wizyta lekarza
- opieka pielęgniarki oraz rehabilitanta
- zabiegi rehabilitacyjne – 3 zabiegi dziennie
- codzienne zajęcia integracyjne, kulturalne, sportowe z animatorem
- występ Kapeli Kaszubskiej
- wieczorki taneczne
- ognisko z pieczeniem kiełbasek
- wycieczki fakultatywne do Helu, po Ziemi Puckiej oraz do Trójmiasta
- parking

RAFA



Ośrodek Rehabilitacyjno-Wypoczynkowy „RAFA”
tel. kom: 575 980 468
www.osrodekrafa.pl
ul. Droga Rybacka 16, 84-104 Jastrzębia Góra

Droga Pani Aleksandro!

Przeczytałam Pani list cztery razy. Raz, żeby zapoznać się z jego treścią, pozostałe były po to, by napawać się autentycznością i cieszyć emocjami, które wzbudził. Było ich wiele – smutek, bo przeszła Pani trudną drogę, ale też radość słuchania o osobie, która pokonała trudności i przy tym nie zgorzkniała. Napiszę szczerze, że jestem wzruszona i oczarowana Pani listem.

Napiszę też, że w Pani wypadku pisanie musi się powieść. Dlaczego? Bo moim zdaniem wielu czytelników czeka na Pani książkę.

Ma Pani rację – teraz są szkoły, gdzie dzieciom tłumaczy się, na czym polega inność, jak ją zrozumieć, jak wspierać innych. Tyle że żadne pogadanki nie zastąpią nigdy świadectw ludzi, którym z problemem przyszło żyć.

Mój dziadek był osobą słabowidzącą, z wiekiem wzrok się pogarszał, miał specjalny zegarek z podnoszonym szkiełkiem. Nigdy nie założył go na rękę – bał się, że jeśli upadnie, zniszczy zegarek i nigdy już nie będzie wiedział, która jest godzina. Żeby go zrozumieć, gasiłam światło w domu i zawiązywałam oczy, chodziłam po mieszkaniu po omacku. Do dziś, gdy wstaję w nocy, nie zapalam światła. Zawsze wtedy myślę o ludziach, dla których świat jest ciemnością.

Pani pisze o świecie, który jest ciszą, trzaskami, z którego ulatują słowa i sensy. Pięknie to Pani pisze, bo tak szczerze i z serca. Dlatego zwracam się do Pani z prośbą – proszę napisać swoją książkę. Niech ludzie Panią usłyszą.

Pozwolę sobie od razu rozwiać Pani obawę – gdy czyta się ten list, nie odnosi się wrażenia, że ma Pani ubogie słownictwo. Ma Pani też oryginalny styl, który prawdopodobnie jest efektem niedosłuchu, jednak w tym wypadku jest to moim zdaniem niezmierny atut.

Poza tym na proces wydawniczy składa się kilka etapów. Jednym z nich jest praca z redaktorem. To on pomaga wyzbyć się błędów z tekstu, bo na tym polega jego zawód. Nawet najlepsi pisarze popełniają błędy, nawet im czasem brakuje jakiegoś słowa.

Z doświadczenia wiem, że pisanie nie jest łatwe. Mam nadzieję, że upór, który towarzyszył Pani przez całe życie, teraz też okaże się pomocny. Może moje słowa zachęty, będą pomocne? Mam taką nadzieję. Gdyby to jednak nie wystarczało, proszę pomyśleć o rodzicach dzieci z niedosłuchem, którzy każdego dnia próbują zrozumieć świat swoich dzieci, proszę pomyśleć o dzieciach z niedosłuchem, które czekają na świadectwo podobnego im dorosłego, kogoś, kto powie (w tym wypadku napisze), że owszem jest trudno, ale jakoś ich życia nie będzie zależała od tego, czy słyszą, tylko od tego, jakimi są ludźmi. Jednym słowem – są ludzie, którzy potrzebują Pani książki. Proszę więc siadać i pisać.

Powodzenia!
Kasia Bulicz-Kasprzak



fot. Aneta Mikulska/Patrzę kadrami.

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

Autorka sagi wiejskiej „Skrawek pola”, „Gościniec”, „Zielone pastwiska” i „Przeorane miedze”.



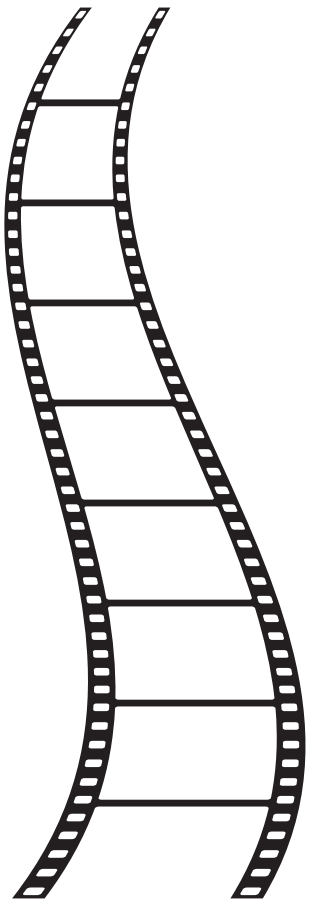
KINO dla seniora
[LUTY]

„Chora na siebie” to przezabawna norweska komedia pokazująca w krzywym zwierciadle ludzi obsesyjnie dążących do sławy, do bycia na świeczniku i w centrum uwagi. Reżyser celnie punktuje współczesnych celebrytów, kulturę oszustwa i autodestrukcyjną fiksację na życiu w sieci.

„Właściciele” to nakręcona w zaledwie osiem dni, w doborowej obsadzie, brawurowa komedia okraszona potężną dawką wyjątkowego czeskiego humoru. Pełne ciętych dialogów, lekko złośliwe studium ludzkich, a może raczej sąsiedzkich, charakterów. Przebojowy debiut Jiřiego Havelki obejrzało w kinach w Czechach ponad 300 tysięcy widzów!

„Till” opowiada o matce, która nie chce dać światu zapomnieć o historii swojego syna. Sprawą żyła cała Ameryka, a mimo to długo nie mogło dojść do nakręcenia tej historii. Emmett Till to czarnoskóry chłopiec, który spędza wakacje u kuzynów z Południa. Któregoś dnia pozwala sobie na drobny żart w stosunku do białej kobiety. Konsekwencje okazują się dla niego tragiczne.

„Chleb i sól. Ostatnie takie lato” — ze świetnymi rolami naturszczyków — został zainspirowany prawdziwą historią, która wydarzyła się kilka lat temu w Ełku. Tymek — młody pianista, studiujący w Warszawie — wraca na wakacje do swojego rodzinnego miasteczka. Punktem spotkań lokalnej młodzieży jest nowo otwarty bar z kebabem. Rasizm i przemoc pozostają wciąż żywe. Produkcja została doceniona przez krytyków.



REKLAMA



REKLAMA

Filmowe spotkania dla seniorów FILM, PRELEKCJA, DYSKUSJA

Zaprasza Kino Nowe Horyzonty we Wrocławiu

Miłość do kina nie ma metryki ani sztywnych ram, a cykl Nowe Horyzonty dla Seniora to najlepsza okazja, by się o tym przekonać.



Cotygodniowe spotkania seniorów z kinem

Cotygodniowe spotkania to zaproszenie do uczestnictwa w życiu kulturalnym i przełamania rutyny dnia. Kino jest doskonałą okazją do poznania nowych osób i powodem, dla którego warto wyjść z domu. Od początku cykl pn. Nowe Horyzonty dla Seniora dedykowany jest wszystkim powyżej 60+. Jeśli zastanawiasz się, czy sala kinowa to nie miejsce dla Ciebie? To dobry moment, aby sprawdzić propozycje na kolejny miesiąc. Wszystkie seanse odbywają się w przyjaznym gronie, miłej atmosferze, w salach znajdujących się na parterze kina.

Jakie filmy zobaczysz na wielkim ekranie?

W ramach cyklu Nowe Horyzonty dla Seniora prezentowane są: klasyka światowa, nowe polskie produkcje, filmy dokumentalne, przeboje najważniejszych festiwali czy najgłośniejsze tytuły mistrzów kina. Program to przede wszystkim najnowsze tytuły, które właśnie wchodzą do kin.
Comiesięczny repertuar jest bardzo zróżnicowany – zobaczysz tu zarówno premierowe filmy obyczajowe, komediodramaty, jak i produkcje wpisujące się w kino środka czy mocniejsze tytuły z półki thrillerów lub kina akcji. Nad doborem repertuaru czuwa dział programowy Kina Nowe Horyzonty.

Nowe Horyzonty dla Seniora – więcej niż film

Co ważne, każdy z filmów stanowi punkt wyjścia do dyskusji, które prowadzą do zaskakujących przemyśleń i przybliżają różne punkty widzenia. W każdą środę pokazy poprzedzone są krótką prelekcją wprowadzającą w tematykę wyświetlanego filmu. Merytoryczny wstęp to okazja, by poznać kontekst filmu, dowiedzieć się więcej o jego twórcach i poznać (często ukryte) nawiązania do innych dzieł filmowych.
Cykl Nowe Horyzonty dla Seniora to filmowe spotkania, które aktywizują, a równocześnie pozwalają pozostać na łączach z kulturą. Wizyta w kinie pozwala podtrzymać więź z innymi uczestnikami oraz poczuć się częścią widowni – nieustannie ciekawej nowych produkcji filmowych.

Cykl Nowe Horyzonty dla Seniora. Kiedy i gdzie?

Na cotygodniowe spotkania zapraszamy do Kina Nowe Horyzonty w środy i piątki o godzinie 14.00. Cena pojedynczego biletu na film to 14 zł (z legitymacją emeryta/rencisty lub z Wrocławską Kartą Seniora). Bilety można zakupić w kasach kina lub online na stronie www.kinonh.pl.
Na Nowe Horyzonty dla Seniora zapraszamy wspólnie z Wrocławskim Centrum Seniora i wrocławskimi Uniwersytetami Trzeciego Wieku.

Filmowe spotkania dla seniorów. REPERTUAR LUTY:



1 lutego, środa
„Till”
reż. Chinonye Chukwu / USA 2022 / 130’
obsada: Danielle Deadwyler, Jalyn Hall, Frankie Faison, Haley Bennett, Whoopi Goldberg

3 lutego, piątek
„Niebezpieczni dżentelmeni”
reż. Maciej Kawalski / Polska 2022 / 107’
obsada: Tomasz Kot, Marcin Dorociński, Andrzej Seweryn, Wojciech Mecwaldowski

8 lutego, środa
„Chleb i sól”
reż. Damian Kocur / Polska 2022 / 100’
obsada: Tymoteusz Bies, Jacek Bies, Nikola Raczko, Nadim Suleiman

10 lutego, piątek
„Słoń”
reż. Kamil Krawczycki / Polska 2022 / 88’

15 lutego, środa „Duchy Inisherin”
reż. Martin McDonagh / Irlandia, USA, Wielka Brytania 2022 / 109’
obsada: Colin Farrell, Brendan Gleeson, Kerry Condon, Barry Keoghan

17 lutego, piątek
„Lunana. Szkoła na końcu świata”
reż. Pawo Choyning Dorji / Bhutan 2019 / 110’
obsada: Sherab Dorji, Ugyen Norbu Lhendup, Kelden Lhamo Gurung, Pem Zem

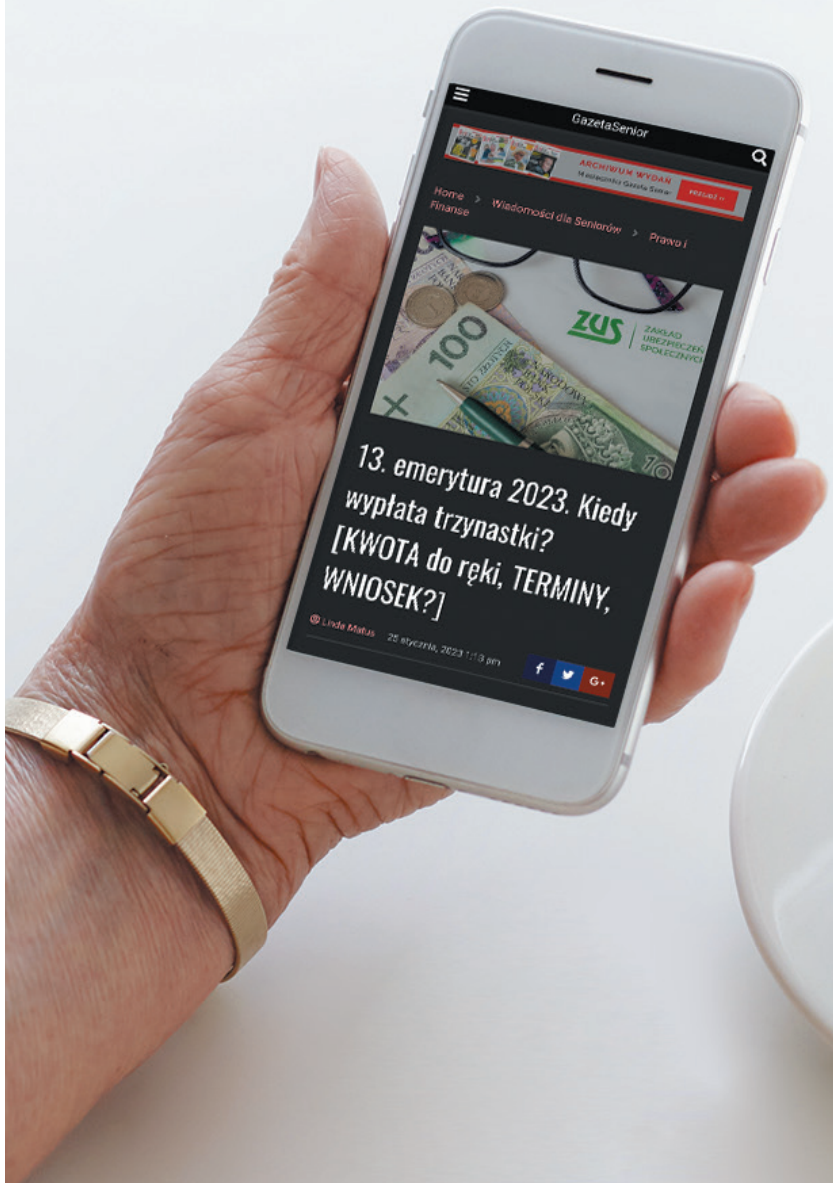
22 lutego, środa „Blisko”
reż. Lukas Dhont / Belgia, Holandia, Francja 2022 / 105’
obsada: Eden Dambrine, Gustav De Waele, Émilie Dequenne, Léa Drucker, Igor van Dessel

24 lutego, piątek „Rzeka”
reż. Jennifer Peedom, Joseph

AUTOPROMOCJA

GazetaSenior.pl

Czytaj codziennie w Internecie



Gazeta Senior w Internecie

codzienne źródło wiadomości i propozycji dedykowanych seniorom - zdrowie, turystyka, finanse, kultura, wydarzenia, oferty dla seniorów.

Gazeta Senior na Facebooku

https://www.facebook.com/GazetaSenior

Newsletter Gazety Senior

Zapisz się do Biuletynu „Gazety Senior”, a co środę otrzymasz na swój adres e-mailowy zbiór najciekawszych artykułów publikowanych w serwisie GazetaSenior.pl

Bądź na bieżąco!
Usługa jest bezpłatna

Zapisz się

Kliknij

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