Miesięcznik
www.GazetaSenior.pl

Gazeta Senior Kraj
ISSN 2450 - 1883

Wydanie 10/2022
(październik)

Wycieczki Biura Podróży ARION str. 7

Gazeta Senior

ISSN 2450-1883 10
9 772450 188201

Czasopismo bezpłatne.
Koszt prenumeraty indywidualnej 6 zł brutto.



kolejne wydanie 26 października

WALORYZACJA EMERYTUR 2023
TABELA NETTO [AKTUALNA PROGNOZA]

15. EMERYTURA
WSZYSTKO, CO WIEMY O DODATKOWYM ŚWIADCZENIU

MAŁŻEŃSTWO+
500 PLUS DLA MAŁŻEŃSTW Z DŁUGIM STAŻEM

KINO DLA SENIORA
- UKRYTY KLEJNOT
- ZDARZYŁO SIĘ



FESTIWAL INSPIRACJI SENIORALNI.POZNAN 2022

REKLAMA



Czy praca dziennikarki kiedyś się kończy?



Ukończenie 50 lat nie może być negatywną cezurą i oznaczać swoistego rodzaju skazy czy braku, który na rynku pracy równa się mniejszej liczbie propozycji. A dziennikarstwo i praca z tekstem to puzzle, które warto układać, by poczuć smak satysfakcji.

Flexi.pl rozmawia z Barbarą Mejssner, dziennikarką, która współpracowała choćby z BBC, Rzeczpospolitą, Gazetą Prawną.

Zawodowe (dziennikarskie) wybory

Duży wpływ na zawodowy pivot Barbary Mejssner miała Mama, która za odprawę z emerytury podarowała Rozmówczyni Flexi.pl komputer. W tamtym czasie sprzęt pozwolił rozwinąć skrzydła i w jakiś sposób „ukierunkował". W latach 90., kiedy komputery nie były powszechne i były relatywnie drogie, dał możliwość, aby zrealizować takie projekty, jak własne wydawnictwo, a też dzięki zawiązanym relacjom, „otworzył" drogę ku współpracy z Business Center Club. Dalej były już Prawo i Gospodarka, miesięcznik Manager, CRN Computer Reseller News, Gazeta Prawna, Rzeczpospolita. I choć przypadki wpływają na życie, także zawodowe, bo to los poniekąd zdecydował, że Barbara Mejssner zainteresowała się nowoczesnymi technologiami, a dziś pisze i ma okazję obcować ze światem **„robotyzacji, sztucznej inteligencji, rozszerzonej i wirtualnej rzeczywistości, a w niedalekiej przyszłości – metaverse"**, to praca dziennikarki pozostaje dla niej wciąż wyzwaniem.
I choć marzeniem Barbary Mejssner jest napisanie **„quasi autobiografii, z elementami fantastyki, która pokazałaby z zupełnie innej strony okres dzieciństwa i dojrzewania w PRL"**, dziś tworzy content dla wielu tytułów, z powodzeniem prowadząc firmę.

Case study Barbary Mejssner

Historia pracy dziennikarskiej Barbary Mejssner w którymś momencie staje się także historią Flexi.pl w tym kontekście, że jako członkini **Bazy Specjalistów** na portalu pracy i aktywności dla osób 50, 60, 70+, Rozmówczyni pokazała swoje zawodowe zasoby, poszukując ciekawych zleceń i nowych współprac. A tymczasem Barbara Mejssner finalnie podjęła współpracę z platformą inspiracji dla ludzi 50+.
I dziś odpowiada za tworzenie treści, merytorycznych opracowań i analiz dla Flexi.pl. Jak sama podkreśla, ta współpraca jest swego rodzaju misją, bo doświadczalne i nadal zauważalne zjawisko ageizmu na rynku pracy, powinno być zwalczane.
A idealnym sposobem, by piętnować taki rodzaj ostracyzmu, jest praca słowem, które zawsze miało moc, bo jak mówi Rozmówczyni Flexi.pl:
„Poszukując nowych wyzwań, odkryłam stronę Flexi.pl, coś na rynku wyjątkowego, ponieważ dotąd nikt nie zwracał się z ogłoszeniami o pracy do wyodrębnionej, specyficznej grupy wiekowej 55+. Założyłam tam profil zawodowy, ale nieoczekiwane stało się też tak, że rozpoczęłam współpracę z samym portalem. Tworzę Dla Flexi.pl różne materiały, praca ta jest dla mnie także czymś w rodzaju misji – cieszę się, że mogę działać na rzecz antyageizmu i propagowania aktywnego życia pokolenia Silvers. Bo będzie nas przecież coraz więcej – demografia jest tu nieubłagana".

Barbara Mejssner, która ma za sobą wiele doświadczeń zawodowych, w tym pracę dla takich podmiotów, jak: Cyfrowa Polska, Magazyn Dyrektorów IT CIO, agencja analityczną IDC, DiS, w rozmowie zwraca uwagę, że obok pracy, ważne są te chwile poświęcone hobby. Co daje ukojenie, gdy świat raportów, pracy nad "puzzlami" pochłania? Upust można odnaleźć w podróżach w czasie, który przywodzi na myśl biżuteria, znaleziona na pchlim targu. A sport, choć niegdyś wcale nieuznany za cenny, dziś jest idealny, by zyskać dystans, ale też dbać o fizyczną formę. Także w wieku Flexi. Wiek nie powinien w żaden sposób stygmatyzować. A PESEL znamionować wartości. Siłą bowiem są zespoły wielopokoleniowe, których efektywność polega właśnie na koegzystencji i wzajemnych przenikaniu się różnych kompetencji, zasobów, ale też spojrzeń na świat. Co istotne, aktywność na emeryturze będzie też niedługo koniecznością, bo determinują to i kwestie demograficzne, jak i te ekonomiczne, w tym niskie wartości świadczeń, które pobierają emeryci. Warto więc dbać o formę, zachowując wysoką jakość współżycia. Należy porzucić myślenie o wieku, koncentrując się na człowieku, bo jak konstatuje Barbara Mejssner: **„Przestańmy wytykać sobie wiek, bo nie mamy wpływu na bieg czasu, ale możemy mieć wpływ na to, jak traktujemy się wzajemnie".**

Cały wywiad: https://flexi.pl/baza-wiedzy/przestanmy-wytykac-sobie-wiek-bo-nie-mamy-wplywu-na-bieg-czasu-ale-mozemy-miec-wplyw-na-to-jak-traktujemy-sie-wzajemnie-czyli-wywiad-z-barbara-mejssner-dziennikarka-copywriterka-autorka-2425

Gazeta Senior Kraj
ISSN 2450-1883
nakład: 16 000 egz.
numer: 10/2022
emisja: 28 września 2022
(Z seniorami od 2011r.)
tel. 533 301 660
biuro@mediasenior.pl
www.gazetasenior.pl
www.facebook.com/GazetaSenior

Prenumerata indywidualna
www.poczta-polska.pl
Prenumerata grupowa/hurt
tel. 533 301 660
biuro@mediasenior.pl
Reklama
tel. 608 352 098
lukasz.marszalek@mediasenior.pl
Redaktor naczelna:
Linda Matus;

Dyrektor Artystyczny:
Ida Bianka Matus;
Redaktorzy-Seniorzy:
Jerzy Dudzik,
dr Jadwiga Kwiek,
Kazimierz Nawrocki,
Maria Orwat,
Andrzej Wasilewski,
Andrzej Wiśniewski,
Krystyna Ziętak;
Druk: Polska Presse Sp. z o.o. Oddział Poligrafia, Drukarnia w Sosnowcu;
Foto: okładka: Adobe Stock, 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.

Senioralni.Poznań 2022
Festiwal inspiracji [XII edycja]

Warsztaty, wykłady, spotkania

Już po raz dwunasty październik stał się miesiącem poznańskich seniorek i seniorów. Uroczysta inauguracja jesiennego cyklu „Senioralni. Poznań" odbyła się 24 września o godz. 12.00 na placu Wolności.



Uroczysta inauguracja to występ zespołu Żuki Rock'n'Roll Band, który zaprezentował m.in. utwory z repertuaru The Beatles. Na senioralnej scenie pojawiła się również grupa Senioruki, której członkami są seniorzy grający na ukulele. W trakcie inauguracji wręczono kolejne certyfikaty w ramach akcji Miejsca Przyjazne Seniorom oraz nagrodę Miejskiej Rady Seniorów „Najlepszy Przyjaciel Seniorów".

Senioralni.Poznań 2022. Miesiąc senioralnych wydarzeń

– Impreza jak w soczewce skupia to, co w mieście najlepsze dla seniorek i seniorów - jest po to, żeby zaprezentować ofertę, z której można korzystać w Poznaniu na co dzień, a dziś oferta miasta jest naprawdę bardzo szeroka. Jest też impulsem dla innych do tego, żeby działać na rzecz osób starszych – podkreśla Jacek Jaśkowiak, Prezydent Miasta Poznania.

Program „Senioralnych" otworzą targi Viva Seniorzy!, które odbędą się w dniach 30 września-1 października na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich w pawilonie nr 3. W programie imprezy ciekawe warsztaty (cyfrowe, wikliniarskie, malarskie, rękodzielnicze, gry w boule, nordic walking), wykłady (na temat aktywności zawodowej osób starszych, zdrowego odżywiania, bezpieczeństwa i wolontariatu senioralnego) i przeróżne aktywności – do wyboru taniec hawajski, tahitański, cygański, joga i tai chi. Na targowej scenie wystąpi Andrzej Rosiewicz, program kabaretowy zaprezentuje Zenon Laskowik i Zespół Towarzyszący, a w nim m.in. Jacek Fedorowicz. Na deser VIVA prywatka, czyli potańcówka z DJ Zoranem.

Targi to wstęp do zabawy i ciekawych spotkań, które potrwają przez cały październik. Wśród wielu wydarzeń przygotowanych przez Centrum Inicjatyw Senioralnych we współpracy z instytucjami, uniwersytetami, organizacjami pozarządowymi z pewnością każdy znajdzie cos dla siebie. „Senioralni" tradycyjnie będą zachęcać do wyjścia z domu i zwiedzania przeróżnych miejsc – wśród propozycji Tour de Zoo, spacer w okolicznościach egzotycznej roślinności, filmowa przechadzka po Poznaniu oraz możliwość zajrzenia w teatralne zakamarki.

Kultura, edukacja, zdrowie, wolontariat

Kulturalni maniacy nie zawiodą się – będą mogli liczyć na zniżki w poznańskich teatrach, ale też zobaczyć spektakle w wykonaniu swoich rówieśników. W październiku sporo projekcji filmowych również takich, na które można wybrać się z wnuczkami czy wnukami, do tego koncert piosenek filmowych, spotkania z poetami i reżyserami.

Na edukację nigdy nie jest za późno, do czego co roku namawiają „Senioralni" – w programie pokazowe lekcje języków obcych, kurs komputerowy, konsultacje cyfrowe, warsztaty teatralne, fotograficzne, tworzenia świec woskowych, barwienia tkanin czy odczytywania łacińskich inskrypcji. Seniorki i seniorzy będą mogli zakosztować również wirtualnej rzeczywistości przez specjalne okulary. Na wykładach, których również nie zbraknie, m.in. opera w przekroju, historia sztuki, będzie też coś dla owadzich przyjaciół.

„Senioralni" to zawsze bodziec do tego, żeby pomyśleć o swoim zdrowiu i skorzystać z badań profilaktycznych i przeróżnych aktywności. W programie m.in. bezpłatne konsultacje z lekarzami, dietetykami, fizjoterapeutką uroginekolgiczną, kurs gimnastyki na bóle kręgosłupa i ćwiczenia w wodzie. Tradycyjnie nie zabraknie porad na temat rent i emerytur oraz spotkań zachęcających do korzystania i angażowania się w wolontariat. O bezpieczeństwo wszelakie zadbają w tym roku policjanci, strażnicy miejscy, ratownicy medyczni oraz radcowie prawni.

Pełen program wydarzeń „Senioralnych" dostępny jest w październikowym wydaniu miesięcznika "Senioralny Poznań", na stronie Centrum Inicjatyw Senioralnych: www.centrumis.pl oraz skrócona wersja na str. 12-13 „Gazety Senior".

REKLAMA



REKLAMA

ALKA SUN RESORT



ALKA SUN RESORT

Alka Sun Resort w Ustroniu Morskim. Nasz ośrodek usytuowany jest zaledwie 120 m do pięknej piaszczystej plaży. Posiada własną przestrzeń SPA i rehabilitację. To wyjątkowe miejsce zapewniające doskonałe doznania dla ciała i ducha. Poczuj pasję gościnności.

Alka Sun Resort Ustronie Morskie zaprasza na:

Pobyty dla Seniorów

Pobyty rehabilitacyjne indywidualne i z dofinansowaniem

Oferty specjalne dla klubów seniora



PAKIET DLA SENIORÓW

od **1195** zł/os.

Termin pobytu **15.09-31.05**

(z wyjątkiem okresów świątecznych oraz Sylwestra)

W cenie pakietu:

- 6 dni/ 5 noclegów
- Pobyt ze śniadaniem, obiadem i kolacją
- 1 x kolacja grillowa lub wiejska
- 2 x disco/dancing
- 1 x słodkie popołudnie
- Konsultacja fizjoterapeutyczna
- 2 x odprężający seans w grocie solnej / os.
- 2 x relaksacyjny masaż w fotelu masującym / os.
- 10 zabiegów fizykalnych wg zaleceń fizjoterapeuty (2 zabiegi dziennie do wyboru: laseroterapia, magnetoterapia, okłady borowinowe, elektroterapia)

Kawiarnia, sala fitness, stół bilardowy, kije do nordic walking, usługi wellness & spa, zabiegi rehabilitacyjne, gabinet podologa

REZERWACJE

94 351 55 60
recepcja@alka-ustronie.pl
www.alka-ustronie.pl

15. emerytura

Wszystko, co wiemy na temat dodatkowego świadczenia

Pomysł 15. emerytury powraca po tym, jak pojawił się dwa lata temu podczas wyborczego wyścigu po fotel prezydenta RP. Czy seniorzy mogą liczyć na kolejne dodatkowe świadczenie w 2023 r.? Sprawdźmy, czy 15. emerytura jest przygotowywana, czy to tylko tzw. fakt medialny? Zebraliśmy wszystko, co dziś wiadomo na temat ewentualnej wypłaty 15-tki.



15. emerytura – historia pomysłu dodatkowego świadczenia

Pierwsza obietnica wypłaty 15., a nawet 16. emerytury dla seniorów pojawiła się w 2020 roku. Wtedy Andrzej Duda walczył o reelekcję. Zapewniał, że wypłata dodatkowych świadczeń dla seniorów jest bardzo ważna. Mówił także, że wypłata 15. emerytury jest prosta. Pojawił się nawet pomysł wypłaty aż 12 dodatkowych świadczeń, które miałyby być ogromną pomocą dla seniorów.

Na 24 emerytury rocznie państwa nie stać. Jednak dało się słyszeć głosy, że wypłata piętnastek jest możliwa. Pomysł ten pojawiał się w partii, do której należał prezydent. Jednak nie padły żadne konkrety.

Po zakończeniu wyborów prezydenckich do tematu 15. emerytur już nie wracano. W 2021 roku dziennikarze sprawdzili, czy jest szansa na wypłatę dodatkowych świadczeń i okazało się, że wypłata piętnastek nie jest możliwa.

Prezydent ponownie podjął temat piętnastek w sierpniu 2022 roku. Znów twierdzi, że trzeba rozważyć wypłatę dodatkowych świadczeń.

Nasuwa się pytanie, jakie realne działania w kierunku wypłaty 15. emerytur podjęto?

15. emerytura – projekt ustawy budżetowej na 2023 r.

Projekt Ustawy Budżetowej na 2023 rok nie przewidział 15. emerytur. Co więcej, nie ma w nim zagwarantowanych nawet 14. emerytur.

Mimo braku zapisu o 14. emeryturach w budżecie na 2023 r. politycy PiS zapewniają, że dążą do wprowadzenia tego świadczenia na stałe, choć wypowiedź Minister Maląg z 8 września br. dla PAP temu przeczy – Chcielibyśmy, aby 14. emerytura była wypłacona też w przyszłym roku, ale chcemy zachować to świadczenie jako jednorazowe.

Na chwilę obecną temat 15. emerytury głównie pojawia się w telewizji i radiu. Nawyraźniej najpierw rząd musi zadbać o wypłatę czternastek, a dopiero wtedy można mówić w ogóle o 15. emeryturach.

15. emerytura – aktualne stanowisko rządzących

– Będę razem z rządem pracował nad tymi kwestiami i będę mobilizował rząd – mówił Andrzej Duda w rozmowie z Radiem ZET. Tyle zapewnienia, bo Kancelaria Prezydenta podała, że prezydent nie podjął działań formalnych, które miałyby na celu wypłaty 15. emerytur.

Marlena Maląg, przedstawicielka rządu i Minister Rodziny i Polityki Społecznej nie udziela jasnych informacji na temat 15. emerytury. Podkreśla, że rząd zaoferował dużo pomocy seniorom w formie **13. emerytury** oraz **14. emerytury**, oraz **waloryzacji**. Według wypowiedzi minister Maląg z 2 września tego roku jest za wcześnie by mówić o wypłacie piętnastej emerytury.

Według posła PiS – Tadeusza Cymańskiego – pomysłu nie można jeszcze skreślać. Ale Jarosław Kaczyński, który udał się w objazd po kraju, ani razu nie poruszył tematu 15. emerytury. Stwierdził za to, że emerytury są coraz wyższe, a 13. i 14. emerytury są ogromną pomocą dla seniorów. Chce także, by czternastka została wprowadzona na stałe, ponieważ to wciąż tylko jednorazowe świadczenie. Za tym pomysłem jest także premier Mateusz Morawiecki, który jak sam mówi, jak dumny jest z polityki, która wspiera seniorów.

15. emerytura okiem ekspertów

Według ekonomistów i ekspertów ds. emerytur wypłata 15. emerytur nie jest dobrym pomysłem, a dodatkowe świadczenia w ogóle nie powinny być wypłacane. Zamiast tych dodatków powinna mieć miejsce waloryzacja świadczeń emerytalnych na odpowiednio wysokim poziomie, aby emerytury zachowywały swoją realną wartość nawet przy wysokiej inflacji.

Dlaczego pomoc w formie dodatkowych emerytur nie jest dobrym pomysłem?

Po pierwsze: nie są to dodatki, których emeryci mogą być pewni, ponieważ dodatkowe emerytury nie są częścią systemu emerytalnego. Oprócz 13. emerytury, która została zagwarantowana w ustawie, ich wypłata zależy od woli politycznej.

Po drugie: podkopują one założenia systemu emerytalnego opartego na zdefiniowanej składce, czyli zasadzie: ile wpłacisz składek, tyle wypłacisz z systemu, co ma zachęcać do dłuższej pracy i opłacania składek emerytalnych.

Po trzecie nie zachęcają osób w wielu okołoemerytalnym do pozostania na rynku pracy, a wiek emerytalny w Polsce i tak mamy najniższy w Europie.

Koszt wypłaty 15. emerytury – ciekawostka

Jeśli jednak pojawi się wola polityczna wypłaty także 15. emerytury, skąd rząd weźmie na to pieniądze? Oraz ile środków musi wysupłać?

Pewne jest to, że rząd nie posiada własnych pieniędzy. Zarządza on środkami zebranymi od podatników. Więc jeśli zgodzi się na wypłatę dodatkowych emerytur, zostaną wykorzystane pieniądze podatników. Głównymi płatnikami podatków są teraz wnuki i dzieci seniorów i to oni sfinansują dodatkowe świadczenia dla emerytów.

Załóżmy, że 15. emerytura byłaby wypłacana na podobnych zasadach co czternastka koszty wyglądały następująco. 14. emerytury w 2022 r. zostały wypłacone z budżetu państwa oraz Funduszu Solidarnościowego. W przypadku czternastek Fundusz Solidarnościowy przekazał 11,046 mld złotych (z tych pieniędzy 1,018 mld złotych wróciło do budżetu NFZ w postaci składki zdrowotnej, zostało więc 10,352 mld złotych netto). Według oceny skutków regulacji koszt wypłaty 14. emerytury wyniesie 0,5% kwoty przeznaczonej dla seniorów. Oznacza to, że sam proces wypłaty świadczenia kosztował podatników ponad 55 mln złotych (0,5% z 11,046 mld złotych to ponad 55 mln złotych). Tyle pieniędzy nasze państwo musi zebrać, aby zlecić jeden przelew lub przekaz pocztowy. Trochę drogo z punktu widzenia skromnego emeryta.

15. emerytura – podsumowanie

Decyzja jest trudna, a sytuacja skomplikowana. Nie ulega wątpliwości, że wobec niskich emerytur – mniejsza o powody takiego stanu rzeczy – i w obliczu dosłownie szalejących cen, każde wsparcie finansowe osób starszych jest na wagę złota. Szczególnie jeśli dotyczy najbiedniejszych emerytów, a do tej grupy świadczeniobiorców kierowana jest np. 14. emerytura. Jednak sposób, w jaki dodatkowe emerytury są wprowadzane – brak przejrzystości i przewidywalności świadczenia, uzależnienie wypłaty od woli politycznej czy kalendarza wyborczego – pozostawia wiele do życzenia.

Małżeństwo plus
czyli 500 plus dla małżeństw

Co to za program? Kto otrzyma wsparcie? Kiedy wejdzie w życie?

Autorami pomysłu świadczenia Małżeństwo+ są sami obywatele. W ramach zgłoszonej tego roku petycji podkreślili oni, że przyznawany obecnie medal dla małżeństw z długim stażem nie pomaga seniorom finansowo. Tymczasem emerytury są na tyle niskie, że dodatkowe świadczenie na leki czy inne wydatki związane z utrzymaniem byłoby mile widzianym rozwiązaniem. Czy pomysł spotkał się z zainteresowaniem rządzących?



Czym miałoby być świadczenie Małżeństwo+?

Małżeństwo plus to pomysł dodatkowego świadczenia, które miałoby należeć się małżeństwom z co najmniej 40-letnim stażem.

Małżeństwo+ pierwszy projekt

Takie rozwiązanie nie jest niczym nowym – podobny projekt trafił na biurko prezydenta dwa lata temu. W ramach ówczesnego pomysłu świadczenie otrzymałyby małżeństwa z co najmniej dwójką dzieci. Projekt wykluczał osoby bezdzietne, ale za to przewidywał, że kwota świadczenia będzie wzrastać wraz z długością stażu małżeńskiego. Pieniądze, czyli 500 zł miały otrzymywać pary po 50 latach małżeństwa, a co 5 lat stawka świadczenia miała podnosić się o 50 zł. Co ważne, po śmierci małżonka wdowcy mieli zachowywać ten dodatek do końca życia.

Małżeństwo+ aktualny projekt

Temat Małżeństwa+ powrócił po tym, jak dwa lata temu nie został rozpatrzony przez prezydenta. Aktualny projekt przewiduje nieco inne zasady przyznawania świadczenia. W tym roku petycję złożono do Komisji do Spraw Petycji. Pomysł poparła między innymi eurodeputowana PiS, Elżbieta Rafalska. Ponieważ środki miałyby być elementu polityki prorodzinnej w związku z licznymi rozwodami, była minister zaproponowała, aby świadczenie nie było wypłacane comiesięcznie, lecz jednorazowo, jako wyższa kwota. Miałoby wtedy charakter nie tyle zapomogi, ile uhonorowania długiego stażu małżeńskiego.

W wakacje temat 500 plus dla małżeństw przycichł, ale jesienią Sejm ma dyskutować na ten temat ponownie.

500 plus dla małżeństw z długim stażem – kto miałby je otrzymać?

Zasady przyznawania 500 plus dla małżeństw z długim stażem nie zostały jeszcze ustalone.

Zgodnie z założeniami pierwotnego projektu sprzed 2 lat, dodatkowe 500 zł miałyby otrzymywać pary, które mogą pochwalić się co najmniej 50-letnim stażem małżeńskim. To po 50 latach wspólnego życia małżeństwom przyznaje się symboliczny Medal za Długoletnie Pożycie Małżeńskie.

W tegorocznej wersji projektu nie określono dokładnie warunków przyznawania świadczenia. Niektórzy uważają, że powinno się przyznawać je również parom z 40-letnim stażem.

Nowe 500 plus dla małżeństw – receptą na kryzys małżeński?

Kryterium przyznawania 500 plus dla małżeństw miałby być długi staż wspólnego życia. Pomysł ma być odpowiedzią na niekorzystne statystyki dotyczących ślubów i rozwodów. W 2019 roku na każde 1000 nowych małżeństw przypadało aż 351 rozwodów. Liczba spraw rozwodowych wciąż rośnie, tylko w pierwszym półroczu do sądu wpłynęło 34 051 pozwów rozwodowych. Jednak, czy program 500 plus dla małżeństw rozwiąże "kryzys małżeński"? Czy taka forma nagrody promuje wytrwałość współmałżonków. Pewne jest jednak, że każde dodatkowe wsparcie finansowe dla najstarszych jest mile widzianym rozwiązaniem.

Czy program Małżeństwo+ obejmie samotnych seniorów?

Niestety, jednym z głównych problemów związanych z wprowadzeniem programu Małżeństwo+ jest fakt, że założenia projektu wykluczają pomoc finansową dla seniorów samotnych – rozwiedzionych czy owdowiałych. Co prawda, pierwotny pomysł obejmował dożywotnie wypłacanie świadczenia dla wdowca czy wdowy, jednak w nowej petycji kwestia ta nie została poruszona.

Czy Małżeństwo+ ma szansę wejść w życie?

Przed przyjęciem ustawy Małżeństwo+ konieczne jest ustalenie, z jakimi kosztami dla budżetu wiąże się wprowadzenie dodatkowego świadczenia. Szanse na uruchomienie projektu są, ponieważ środki otrzymałaby jedynie niewielka część społeczeństwa – małżeństw z tak długim stażem jest niewiele. Należy również ustalić dokładne kryteria przyznawania świadczenia, jego wysokość i sposób wypłacania: co miesiąc lub jednorazowo.

O programie Małżeństwo plus wiadomo jeszcze niewiele. Z pewnością sam pomysł przyznania dodatkowego świadczenia seniorom nie stanowi złego rozwiązania. Jego skuteczność w odniesieniu do prób rozwiązania kryzysu małżeńskiego pozostaje jednak wątpliwa.

REKLAMA

od 1993 r.
LUBATUR
biuro turystyczne
ul. Podwale 2, 42-500 Będzin

WCZASY DLA SENIORÓW 2023

Poznaj naszą ofertę!

- Wczasy nad Bałtykiem we własnych ośrodkach wypoczynkowych DIUNA
- Turnusy świąteczne: Boże Narodzenie, Sylwester, Wielkanoc
- Majówka nad Bałtykiem
- Wczasy za 13. emeryturę

Zamów katalog do domu!



SPECJALNE OFERTY DLA GRUP

REZERWACJE:
500 850 950
rezerwacje@lubatur.pl
www.lubatur.pl

Waloryzacja emerytur 2023

[AKTUALNA PROGNOZA]

Tabela netto-brutto od 1300 zł do 5000

Linda Matus

Zgodnie z przepisami wszystkie emerytury i renty są co roku waloryzowane. Ma to na celu podwyższenie emerytur, tak aby zrekompensować spadek ich wartości wobec cen towarów i usług, które drożeją. Trwa dyskusja, jak będzie wyglądała waloryzacja rent i emerytur w przyszłym 2023 roku. Prześledziliśmy, jakie są pierwsze propozycje rządu, co prognozuje GUS.

Waloryzacja emerytur 2023

Waloryzacja emerytur ma miejsce zawsze w marcu. Tegoroczna podwyżka była rekordowa, każde świadczenie emerytalne wypłacane co miesiąc wzrosło od marca br. o 7 proc. Niestety, tak wysoka waloryzacja nie była efektem doskonałej kondycji polskiej gospodarki, ale wysokiej inflacji. Stosunkowo duży wzrost świadczeń nie przełożył się więc na wzrost poziomu życia seniorów. Zysk z podwyżek rent i emerytur pochłonął wzrost cen. Na pierwszy rzut oka seniorzy już teraz mogliby cieszyć z przyszłorocznej waloryzacji swoich świadczeń. Jak wskazują przewidywania ekspertów i zapowiedzi rządu, będzie ona bowiem również rekordowo wysoka.

Wskaźnik waloryzacji emerytur 2023

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

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

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

Wskaźnik waloryzacji emerytur 2023 – pierwsza prognoza (czerwcowa)

- **Średnioroczna inflacja emerycka w 2022 r.** – prognoza inflacji emeryckiej według GUS w pierwszej połowie roku wynosiła 109,4 proc.
- **Średni wzrost wynagrodzeń w 2022 r.** Prognoza średniego wzrostu wynagrodzeń w tej chwili to 1 proc. - ustawowe minimum to 20 proc. z 1 proc., co daje 0,2 proc.

109,6 proc. to był minimalny prognozowany wskaźnik waloryzacji emerytur i rent w 2023 r. wynikający ze znanych wówczas przewidywań dot. wskaźników branych pod uwagę przy jego ustalaniu. Jeśli wszedłby w życie, emerytury i renty od marca 2023 r. wzrosłyby o 9,6 proc.

Wskaźnik waloryzacji emerytur 2023 – NAJNOWSZA PROGNOZA

Rząd w czerwcu br. zaproponował podwyżkę emerytur i rent w 2023 r. o 9,7 proc. Jak widać, szacunki w zakresie wzrostu cen były bardzo ostrożne. Rzeczywista inflacja emerycka będzie dużo wyższa. Najnowsza prognoza wskaźnika waloryzacji świadczeń zakłada dwucyfrową waloryzację emerytur w przyszłym roku. **Według przyjętego przez Rząd projektu budżetu waloryzacja emerytur i rent w 2023 r. ma wynieść 13,8 proc.** Będzie to najwyższa waloryzacja świadczeń od roku 1999. Sprawdź, jak to się przełoży na wysokość twojej emerytury?

Ostateczna wartość wskaźnika waloryzacji obowiązującego w roku 2023 zostanie ogłoszona w nowym roku.

Ile wzrosną emerytury w 2023? [WALORYZACJA EMERYTUR 2023 TABELA]

Prezentujemy prognozę emerytur po marcowej waloryzacji w 2023 r. przyjmując wskaźnik waloryzacji na zaproponowanym w projekcie budżetu poziomie 13,8 proc.

13. i 14. emerytura po waloryzacji emerytur 2023

13. emerytura to dodatkowe roczne świadczenie emerytalne, które na stałe weszło do wachlarza świadczeń dla seniorów. Przysługuje wszystkim emerytom i rencistom bez względu na wysokość ich podstawowego świadczenia. Jest wypłacane w wysokości minimalnej emerytury. Przyjmując wskaźnik waloryzacji na poziomie 13,8 proc. 13. emerytura w 2023 r. wyniesie ok.

REKLAMA

www.uzdrowiskosolec.pl info@uzdrowiskosolec.pl

41 377 60 61



Dlaczego warto się leczyć w naszym Uzdrowisku ...

Formy leczenia Sanatoryjne
- na skierowanie NFZ
- pełnopłatne

Profil leczenia:
- Schorzenia reumatologiczne
- Schorzenia skóry
- Schorzenia pourazowe narządu ruchu
- Dyskopatie
- Zmiany zwyrodnieniowe
- Rehabilitacje przed i pooperacyjne schorzeń narządu ruchu
- Schorzenia górnych dróg oddechowych
- Schorzenia naczyń obwodowych
- Schorzenia metaboliczne, np. cukrzyca, dna moczanowa, zaburzenia lipidowe, zatrucia metalami ciężkimi
- Schorzenia neurologiczne, np. choroba Parkinsona, stwardnienie rozsiane, niedowład kończyn górnych i dolnych, polinouropatie
- Leczenie otyłości



Najlepsza Lecznicza woda siarczkowa na świecie

Dlaczego warto leczyć się w naszym uzdrowisku
- Uzdrowisko Solec-Zdrój M. Cz. Sztuk sp. j. jest jedynym Zakładem Lecznictwa Uzdrowiskowego znajdującym się na terenie gminy Solec-Zdrój.
- Ze względu na swój perfekcyjny skład woda siarczkowa czerpana z „Szybu Soleckiego" nie podlega żadnym obróbkom chemicznym. Idealne parametry w źródle klasyfikującym na poziomie 137 mg H_2S/dm^3 sprawiają, iż nasze lecznicze wody siarczkowe nie podlegają rozcieńczaniu. Dostarczane bezpośrednio ze źródła do wanien kuracjusza, zachowują optymalne stężenie i ilość leczniczych pierwiastków.
- Możemy pochwalić się wykwalifikowaną kadrą medyczną oraz zespołem doświadczonych fizjoterapeutów.
- Dysponujemy szeroką gamą zabiegów leczniczych wydawanych od poniedziałku do niedzieli włącznie.
- Kuracja w zabytkowych obiektach Uzdrowiska przywracanych do dawnej świetności, najwyższy standard usług uzdrowiskowych, bogaty program pobytu to satysfakcja, że powrót do zdrowia kuracjuszy jest na dobrej drodze. W tym bardzo pomaga długoletnia historia i tradycja marki i firmy
- Kompleks Uzdrowiska składa się aż z siedmiu obiektów hotelowych, dzięki czemu kuracjusze mają szeroki wachlarz wyboru zakwaterowania.
- Posiadamy prywatny Park Uzdrowiskowy
- Od ponad 185 lat pomagamy i leczymy kuracjuszy z całego świata. Nasza woda siarczkowa czerpana z „Szybu Soleckiego" to w wielu przypadkach nieoceniony lek dla umęczonego, schorowanego ciała - dobry, bo NATURALNY! Od lat uznawana jest za najlepszą na świecie!
- Uzdrowisko Solec-Zdrój dzięki swojej wypracowanej marce oraz najlepszej wodzie siarczkowej na świecie czerpanej z prywatnego „Szybu Soleckiego", zaliczana jest do tzw. „Pereł Uzdrowisk Polskich". Właśnie z tego powodu kameralny polski kurort przyciąga rzeszę kuracjuszy od ponad 185 lat.

CZY WIESZ, ŻE?

Na bazie wody siarczkowej z „Szybu Soleckiego" produkowane są leki, co jest unikatem na skalę światową oraz potwierdza jej właściwości lecznicze.

Według Instytutu Balneoklimatycznego w Poznaniu dopuszczalne stężenie siarkowodoru w wodzie leczniczej powinno wynosić maksymalnie 150 mg H_2S/l" (E. Konopka, A. Lewkiewicz-Małysa, Uzdatnianie wód siarkowodorowych dla celów lecznictwa uzdrowiskowego „Problemy Uzdrowiskowe" 1984, z. 5-8)

Emerytura brutto 2022	Emerytura brutto od marca 2023	Składka zdrowotna 9%	PIT (0 lub 12%)	Emerytura netto od marca 2023
1 338	**1 523**	137	0	**1 386**
1 400	**1 593**	143	0	**1 450**
1 600	**1 821**	164	0	**1 657**
1 800	**2 048**	184	0	**1 864**
2 000	**2 276**	205	0	**2 071**
2 200	**2 504**	225	0	**2 278**
2 400	**2 731**	246	28	**2 458**
2 500	**2 845**	256	41	**2 548**
2 600	**2 959**	266	55	**2 637**
2 800	**3 186**	287	82	**2 817**
2 900	**3 300**	297	96	**2 907**
3 200	**3 642**	328	137	**3 177**
3 300	**3 755**	338	151	**3 267**
3 600	**4 097**	369	192	**3 536**
3 800	**4 324**	389	219	**3 716**
4 000	**4 552**	410	246	**3 896**
4 200	**4 780**	430	274	**4 076**
4 600	**5 235**	471	328	**4 435**

1523 zł brutto, czyli 1386 zł netto.

14-tka jest wypłaca w maksymalnej wysokości równej minimalnej emeryturze. Aby otrzymać czternastkę w pełnej wysokości, nasza emerytura lub renta nie może przekroczyć progu dochodowego (w 2022 r. jest to 2900 zł brutto). **Jeśli 14.** emerytura zostanie wypłacona **w 2023 r. wyniesie podobnie ok. 1523 zł brutto, czyli 1386 zł netto.**

Waloryzacja kwotowo-procentowa 2023?

Prezentowane powyżej propozycje podwyżek emerytur są przykładami tzw. waloryzacji procentowej. Wielu emerytów – na co wskazuje przeprowadzone wśród nich badanie Pollster wolałoby jednak, aby waloryzacja w roku 2023 miała charakter kwotowy. Minister Szwed zdradził, że trwają rozmowy na temat waloryzacji kwotowo-procentowej w 2023 r.

- **Waloryzacja emerytur procentowa** – każda emerytura i renta zostaje podwyższona o określony procent. Im większa renta lub emerytura, tym wyższa podwyżka.
- **Waloryzacja emerytur kwotowa** – to pieniądze w równej wysokości dla każdego uprawnionego, czyli każda emerytura i renta zostaje podwyższona o X złotych (np. 200 zł)

Waloryzacja kwotowo-procentowa jest połączeniem obu typów waloryzacji. Oznacza ona, że świadczenia emerytalne zostają podwyższone o określony procent, ale podwyżka nie może być mniejsza, niż określona minimalna kwota. Inaczej mówiąc, w takim scenariuszu emerytury są podnoszone np. o 15 procent, ale podwyżka ta nie może być mniejsza niż np. 200 złotych. Jak pamiętamy, taki model waloryzacji był konsekwentnie stosowany do 2021 r.

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

Decyzja w sprawie waloryzacji kwoto-procentowej emerytur nie zapadła. Będzie informować o dalszym rozwoju wypadków.

Waloryzacja emerytur 2023 – jakie świadczenia obejmuje?

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

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

REKLAMA

30 lat tradycji
TOUROPERATOR ARION Senior

RENOMOWANE BIURO PODRÓŻY

WYCIECZKI 2023 - BEZ NOCNYCH PRZEJAZDÓW!

WYCIECZKI na rok 2023 !!!
W sprzedaży!
FRANCJA - PROWANSJA!
HOLANDIA - TULIPANY!
SZWAJCARIA - EXPRESS!
Rezerwuj już dziś!
Teraz TANIEJ niż za rok!

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

! Programy wycieczek na: www.arionsenior.pl ! W kolejnym wydaniu więcej ofert wycieczek !



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





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





HIT POCIĄGIEM BERNINA EXPRESS
PRZEZ ALPY / 5 dni
AUSTRIA - SZWAJCARIA - WŁOCHY
Zwiedzanie: CZESKI KRUMOV - SALZBURG - CHUR - TIRANO WERONA - SIRMIONE - ZELL am SEE.

Turnusy 5 - dniowe
od maja 2023 do września 2023.
Zadzwoń 12/6320150. Zarezerwuj!!!!

WCZASY LECZNICZE

UZDROWISKO - KURORT CIECHOCINEK
Turnusy 15 dniowe - z dojazdem autokarem!
SANATORIUM ZNP z krytym basenem i rehabilitacją
Turnusy: 28.05 - 11.06. / 11.06 - 25.06 / 25.06 - 09.07.2023 !!!
Cena 3.640 zł przejazd autokarem,
W cenie: 14 noclegów w pokojach 2 os. z łaz. TV,
3 posiłki codziennie: śniadania, obiady, kolacje,
3 zabiegi dziennie, opieka lekarska, ubezpieczenie
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Częstochowa, Łódź.

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

W zdrowym ciele ZDROWY DUCH

A zdrowy duch to zdrowe ciało

NA 2 GŁOSY … A CZASAMI 3. Cykl

Realizacja: Bogna Bartosz, Linda Matus, Ilona Zakowicz

Październik to pierwszy w pełni jesienny miesiąc w roku, który przynosi ze sobą wyraźnie krótsze, chłodniejsze dni. To w nim, piękna złota jesień ustępuje często na rzecz jesiennej słoty. Październik to chyba najbardziej różnobarwny miesiąc, gdy liście drzew i krzewów wybarwiają się na piękne kolory i kwitną późne jesienne kwiaty. To czas intensywnych przemian w przyrodzie, a jednocześnie moment wyciszenia, powolnego przygotowywania się do nadchodzącej zimy…

Linda: Choć październik kojarzy nam się z piękną złotą jesienią, bywa także, że niedostatek słońca, a w konsekwencji także witaminy D, powoduje u nas spadek energii. Jesienna aura, deszcze i chłodne dni sprzyjają przeziębieniom, a gdy za oknem ciemno i ponuro, znacznie łatwiej również o gorsze samopoczucie, spadek nastroju, senność i ogólne osłabienie. Jak zatem przetrwać pierwsze chłodniejsze miesiące, tak, aby nasze zdrowie fizyczne i psychiczne na tym nie ucierpiało, czy macie jakieś dobre rady na "jesienne smutki"?

Bogna: Październik to miesiąc, w którym powinniśmy szczególnie zadbać o zdrowie i wzmocnić naszą odporność. Troszcząc się o ciało, warto zatem wprowadzić dietę bogatą w witaminy i minerały. Pamiętać, by zawsze mieć odpowiedni ubiór, uprawiać regularną aktywność fizyczną, dbać wypoczynek i odpowiednią ilość snu. Należy także unikać miejsc, w których moglibyśmy być narażenie na „atak" wirusów czy bakterii, rozważyć okresowe badania, dzięki którym dowiemy się, jakich witamin i minerałów brakuje w naszym organizmie, a dla przyjemności pić herbatę z imbirem… Każdy z nas zresztą ma swoją specyficzną „strategię" dbania o zdrowie i dobrą formę, nie tylko jesienią. Tylko co oznacza "zdrowie"? Czy dotyczy tylko naszej kondycji biologicznej? Czy sfera psychiki jest tak samo, a może ważniejsza, dla naszej jesiennej kondycji? Zacznijmy od tego, że współczesna definicja zdrowia zamieszczona w Konstytucji Światowej Organizacji Zdrowia, opisuje je w następujący sposób: „zdrowie to stan pełnego dobrostanu fizycznego, umysłowego i społecznego, a nie tylko brak choroby czy niedomagania". **Podkreślamy więc z całą mocą – dziś zdrowie to nie brak choroby, ale dobrostan w różnych aspektach naszego życia: fizycznym, społecznym, duchowym i psychologicznym.**

Ilona: W październiku warto zatem zastanowić się także nad tym, jak prawidłowo dbać o swój dobrostan psychiczny. Impulsem do takiej refleksji może być obchodzony 10 października Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego. Dzień ten ustanowiony został przez Światową Federację Zdrowia Psychicznego w roku 1992, a jego celem jest szerzenie wiedzy, umiejętności i pozytywnych postaw w zakresie dbania o zdrowie psychiczne, wspieranie osób doświadczających szeroko rozumianych kryzysów psychicznych, przybliżanie idei korzystania ze wsparcia psychicznego, walka ze stygmatyzacją, a także uwrażliwianie na potrzeby osób, które doświadczają trudności w tym zakresie. Pytanie tylko czym właściwie jest zdrowie psychiczne? Zgodnie z definicją WHO jest to stan składający się z trzech czynników: optymalnej kondycji zdrowotnej, poczucia komfortu psychicznego oraz utrzymania prawidłowych relacji społecznych. Jest to zatem stan dobrego samopoczucia pozwalający człowiekowi na realizację jego własnych możliwości, radzenie sobie z normalnymi stresowymi wydarzeniami życiowymi, efektywną działalność zawodową i na twórczy wkład w życie własnej społeczności" (WHO, 2001).

Linda: A jak możemy dbać o zdrowie psychiczne na co dzień i dlaczego nad naszym psychicznym dobrostanem warto się pochylić?

Bogna: Powodów do szczególnej troski o zdrowie psychiczne z roku na rok przybywa. Dzisiaj już mówi się o globalnej epidemii zaburzeń i chorób psychicznych. Oto kilka liczb, które mogą zatrwożyć, a na pewno nie należy ich zignorować. W 2016 roku przeprowadzone z ogromnym rozmachem badania w Unii Europejskiej, w których wzięło udział 512 milionów osób, potwierdziły, że aż 164,8 (38,2%) miliona mieszkańców cierpiało wówczas z powodów tego typu problemów, a dokładniej, takich zaburzeń psychicznych jak: depresja, zaburzenia lękowe, schizofrenia, zaburzenia dwubiegunowe, a także bezsenność, uzależnienia oraz wiele zaburzeń neurologicznych.

Ilona: Warto zaznaczyć, że liczba osób, które zmagają się z różnego rodzaju zaburzeniami na tle psychicznym, stale rośnie. Kryzysy psychiczne mogą dotknąć każdego z nas bez względu na wiek, płeć,

REKLAMA

WYJAZDY DLA SENIORA KARPACZ 2022

BOŻE NARODZENIE

22.12-27.12.2022
od 1249 zł
z dojazdem



W cenie:
TRANSPORT z Krakowa
ZAKWATEROWANIE
pokoje 2-osobowe z łazienkami i TV
WYŻYWIENIE 3x dziennie
(śniadania i kolacje w formie bufetu)
24.12 UROCZYSTA KOLACJA WIGILIJNA

SYLWESTER

28.12.2022-02.01.2023
od 1349 zł
z dojazdem



W cenie:
TRANSPORT z Krakowa
ZAKWATEROWANIE
pokoje 2-osobowe z łazienkami i TV
WYŻYWIENIE 3x dziennie
(śniadania i kolacje w formie bufetu)
31 XII ZABAWA SYLWESTROWA
POŁĄCZONA Z KOLACJĄ

BELFEREK

BIURO TURYSTYCZNE
BELFEREK
www.belferek.pl

Kraków Al. Słowackiego 52
pn-pt 11:00-17:00
TEL. 575 550 302
TEL. 12 634 23 17

status materialny czy szerokość geograficzną. Zdaniem przedstawicieli Światowej Federacji Zdrowia Psychicznego w ciągu najbliższych kilkunastu lat zaburzenia psychiczne staną się jednym z głównych problemów zdrowotnych. Coraz więcej lekarzy ostrzega wręcz, że w XXI wieku zaburzenia psychiczne będą przyczyną wielu chorób, a nawet przedwczesnej śmierci. Zgodnie z niepokojącymi obserwacjami choroby psychiczne powoli stają się zatem jednym z „największych wyzwań zdrowotnych w Europie".

Linda: W takim razie jak pomóc sobie i innym?

Ilona: Przede wszystkim odczarujmy mit choroby psychicznej, ponieważ w wielu środowiskach wciąż panuje przekonanie, że jest ona czymś wstydliwym, a wizyta u psychiatry lub psychoterapeuty niejednokrotnie jest ukrywana. Tymczasem w razie potrzeby należy szukać pomoc u specjalistów, bo w życiu każdego człowieka przychodzą trudniejsze momenty. Z kolei starając się przyglądać swojej kondycji psychicznej, warto zwracać uwagę na m.in. takie objawy jak: obniżony nastrój, długotrwały smutek, zmęczenie, lęk. Są to nieuniknione stany, jednakże dobrze jest ich nie lekceważyć, gdyż utrzymujące się dłużej mogą prowadzić do rozwinięcia się chorób psychicznych.

Bogna: Nie bagatelizujmy powracających i trwających stanów obniżonego nastroju i smutku, a jeśli bliscy, do których mamy zaufanie, twierdzą, że widzą zmianę naszego samopoczucia, weźmy to pod rozwagę. Z bliskimi podejmijmy kroki i zwróćmy się do lekarza rodzinnego, który skieruje nas do psychologa lub psychiatry. Jest też możliwość konsultacji telefonicznej **(Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego tel. 800 70 2222)**

Linda: Profilaktyka i promocja zdrowia psychicznego, jest niezwykle istotna – i warto to podkreślać, bo zgodnie z banalną prawdą „lepiej jest zapobiegać niż leczyć". Tym bardziej że zdrowie psychiczne decyduje też o naszym samopoczuciu fizycznym. Na zakończenie naszej rozmowy podzielmy się proszę z naszymi czytelnikami jakąś pozytywną, wzmacniającą myślą…

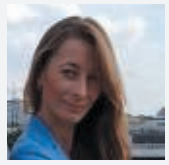
Bogna: To może podzielimy się mottem, które mnie ujęło i które przywołuje w różnych sytuacjach, a zapewne też powtarzam moim bliskim, zapewne częściej niż powinnam: **„Dziś możesz mieć bardzo zły dzień, ale jutro może przyjść najpiękniejszy dzień w Twoim życiu. Musisz tylko do niego dotrwać (Mia Sheridan).** Pamiętajmy też słowa Anny Magnani **„Gdy się zestarzeję, nie chcę wyglądać młodo, tylko szczęśliwie"!**

Ilona: A ja dodam jeszcze: **„Wszyscy mamy gorsze dni. Ale jedno jest pewne: nie ma takich chmur, przez które słońce nie umiałoby się przebić" (Miranda Kerr). „Jeśli chcesz oglądać tęczę, musisz dzielnie znieść deszcz (Przysłowie chińskie).**

Zatem odpuśćmy to, na co nie mamy wpływu i zajmijmy się tym, co mamy pod swoją kontrolą. Troszczmy się o siebie i swoich bliskich i cieszmy się urokami jesieni. Z serdecznymi życzeniami na jesienny czas, Bogna, Ilona i Linda



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



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



Linda Matus: redaktor naczelna „Gazety Senior"



REKLAMA

Willa Alfa
Kudowa Zdrój

www.alfakudowa.pl



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

Do dyspozycji gości: Pokoje 1-4 osobowe standard lub de-lux. Na wyposażeniu każdego pokoju: suszarki, ręczniki, lodówka, czajnik, szklanki, dostęp do Wi-Fi. Niektóre pokoje posiadają balkony.





Wczasy Jesienne 8 dni
899 zł/os zamiast ~~1099 zł~~
w pokoju standard
999 zł/os zamiast ~~1199 zł~~
w pokoju de-lux

Weekend 10-13.11.2022
439 zł/os zamiast ~~699 zł~~/os
w pokoju standard

Andrzejki 25-27.11.2022
499 zł/os zamiast ~~699 zł~~/os
w pokoju standard
599 zł/os zamiast ~~799 zł~~/os
w pokoju de-lux

Mikołajki 2-4.12.2022
499 zł/os zamiast ~~699 zł~~/os
w pokoju standard
599 zł/os zamiast ~~799 zł~~/os
w pokoju de-lux

Sylwester
Pakiet **4 noce**/5 dni 1199 zł/os
zamiast ~~1450 zł~~/os
Pakiet **5 nocy**/6 dni 1299 zł/os
zamiast ~~1550 zł~~/os
Pakiet **6 nocy**/7 dni 1449 zł/os
zamiast ~~1699 zł~~/os

Podane ceny dotyczą HB
(nocleg+śniadanie+obiadokolacja)

e-mail: recepcja@alfakudowa.pl
ul. Słoneczna 12A, 57-350 Kudowa-Zdrój

tel. +48 510 150 966

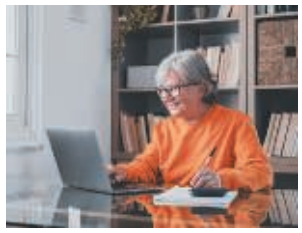
REKLAMA



REKLAMA

Nie rezygnuj zbyt szybko!

Niemal codziennie Grażynka wracała pamięcią do czasów, gdy była nauczycielką historii w Szkole Podstawowej nr 14 im. H. Sienkiewicza. W szkole spędziła trzydzieści pięć lat, opowiadając o królach, bitwach i zmianach ustrojowych. Była niezwykle oddana i lubiana przez uczniów i rodziców. Jednak wiosną 2020 r. wszystko się nagle zmieniło. Z uwagi na wybuch pandemii COVID-19 szkoły przeszły w tryb zdalny, a ona została zmuszona do prowadzenia zajęć on-line. Był to dla niej koszmar.



Co prawda, mogła liczyć na pomoc córki w uruchamianiu programów do prowadzenia zajęć online, to jednak za każdym razem zaliczała wpadkę za wpadka. Albo program się rozłączył, albo ona się nie wyłączyła w odpowiednim momencie i dzieci mogły oglądać relację z jej domu przez kilka godzin. Wszystko to sprawiało, że zdecydowała się iść na emeryturę wraz z zakończeniem semestru letniego.

Czuła jednak pustkę i żal, bo spełniała się w tej pracy, ale pokonał ją komputer.

Przez rok z zazdrością słuchała jak Alinka, jej koleżanka z pracy opowiada o nowych rocznikach, o zmianach w podręcznikach i co dzieje się w szkole. W głębi duszy czuła, że powinny być tam razem. Skoro Alina daje sobie rade, to ona też powinna. Są przecież w zbliżonym wieku i razem przeszły przez gorsze nieszczęścia niż konieczność obsługi komputera. Alinka zachęcała ją do powrotu do pracy, przypominając jej Krzysia Koniecznego, którego mama przychodziła co dwa tygodnie do szkoły z pretensjami o zbyt niskie stopnie syna. Gdy inni nauczyciele reagowali złością, pokazując jego absencję, tylko Grażynka potrafiła zdiagnozować przyczyny problemów ucznia i pomóc mu w uporaniu się z zaległościami spowodowanymi wagarami. Grażynka doskonale pamiętała, jak mówiła Krzyśkowi, żeby się nie poddawał, bo nikt nie urodził się Alfą i Omegą. To kwestia treningu i pracy. Z perspektywy czasu wydawało jej się to trochę zabawne, bo sama przy pierwszych trudnościach zrezygnowała. Gdy uświadomiła to sobie, aż parsknęła ze śmiechu i w jednej chwili zadzwoniła do córki z prośbą o pomoc w znalezieniu kursu komputerowego, ale adresowanego do seniorów. Po tygodniu Grażynka rozpoczęła udział w projekcie „Akademi@60 PLUS", w czasie którego nauczyła się obsługi komputera, poniosła swoje kompetencje w zakresie obsługi smartfona oraz poznała techniki zapamiętywania, które mogła wykorzystać dla lepszego utrwalenia materiału. Na kursie nabrała wiatru w żagle i poczuła, że komputer już nie jest jej taki straszny, a zajęcia on-line też mogłaby prowadzić.

Po zakończeniu szkolenia Alinka zadzwoniła do niej z informacją, że nauczycielka, która została przyjęta na jej miejsce jest w ciąży i od lutego przechodzi na macierzyński. Grażynka nie wahała się ani chwili tylko zadzwoniła do dyrektora z propozycją, czy nie przyjąłby jej ponownie. Andrzej nie krył zadowolenia z jej powrotu do szkoły. Wiedział, że jest doskonałym fachowcem i tylko lęk przed nieznanym spowodował, że zrezygnowała z tego, co wychodziło jej najlepiej. Kurs komputerowy sprawił, że przezwyciężyła swoje bariery i mogła pomagać innym, tak jak kiedyś pomogła Krzysiowi Koniecznemu.

Artykuł sponsorowany powstał w ramach projektu pn. „Akademi@ 60 Plus" realizowanego przez Fundację Aktywności i Edukacji Społecznej FAES.

AKTYWNI+ Projekt dofinansowany ze środków Rządowego Programu Wielolatniego na Rzecz Osób Starszych „Aktywni+" na lata 2021–2025. Edycja 2022

Zadbaj o swoją wewnętrzną MOC!

Jadwiga Kwiek

ABC Psychologii dla seniorów. Cykl

Zabiegani, w kołowrocie codzienności doświadczamy raz po raz poczucia niemocy. Stwierdzamy, że brak nam sił nie tylko na angażowanie w tak zwane wielkie sprawy, ale i z trudem zdarza nam się radzić z tym, co przecież znane i tysiąckrotnie wykonywane, przećwiczone. Zastanawiamy się, skąd brać siły? Oczywiście, wystarczy otworzyć radio, telewizor, Internet, gazetę, żeby się dowiedzieć, że otacza nas świat fantastycznych ofert. Ofert paraleków za grosze, które sprawią, że wróci nam wigor nastolatków. Że będziemy zdolni góry przenosić. Byle tylko wybrać ten właściwy produkt. Ten, który właśnie w tej chwili jest reklamowany w tym konkretnym medium. Niektórzy już je przetestowali, niektórzy nawet nie próbowali. Oczywiście, trzeba uzupełniać różnego rodzaju niedobory witamin, mikroelementów, ale one nie zastąpią naszej wewnętrznej mocy.

Czym ona jest? Wewnętrzna moc oznacza w szczególności postrzeganie siebie jako osoby zdolnej do podejmowania decyzji i radzenia sobie z różnymi nadarzającymi się sytuacjami. Osoby **wartościowej**.

W ten sposób możemy zmienić orientację dotyczącą własnej siły i odzyskać równowagę.

Tylko tyle i aż tyle. Bo nie możemy zapominać, że wiele rzeczy przekracza możliwości naszej woli. Jeżeli zechcemy kontrolować wszystko, co się nam przydarza łatwo możemy stracić całą energię. Jeżeli skoncentrujemy się na przesadnym unikaniu jakiegokolwiek ryzyka, możemy stracić szanse rozwoju. **Lęk przed ryzykiem**, przed zmianą, nadmierne przywiązanie do osiągniętej stabilizacji może owocować wewnętrzną martwotą. Świetnie ujął to J. Sztaudynger: „Stabilizacja motylka – to szpilka".

Jeszcze piękniej zobrazował ten stan znany psycholog, psychoterapeuta, jezuita hinduskiego pochodzenia Anthony de Mello: „Pewien człowiek znalazł jajko orła. Zabrał je i włożył do gniazda kurzego w zagrodzie. Orzełek wylągł się i wyrastał ze stadem kurcząt. Przez całe życie zachowywał się jak kury, myśląc, że jest podwórkowym kogutem. Drapał w ziemi, szukając robaków, piał i gdakał. Potrafił nawet trzepotać skrzydłami i fruwać kilka metrów w powietrzu... bo przecież tak właśnie fruwają koguty. Minęły lata i pewnego dnia zauważył wysoko nad sobą na czystym niebie wspaniałego ptaka. Płynął elegancko i majestatycznie wśród prądów powietrza, ledwo poruszając złocistymi skrzydłami. Orzeł patrzył w górę oszołomiony.

– Co to jest? – Zapytał kurę stojącą obok.

– To jest orzeł, król ptaków – odrzekła kura. – Ale nie myśl o tym. Ty i ja jesteśmy inni niż on.

Tak więc orzeł więcej już o tym nie myślał. I umarł, wierząc, że jest kogutem w zagrodzie".

Zatem istotą wewnętrznej mocy jest zdolność do życia swoim **własnym życiem**, do **bycia sobą**. Potrzebna jest do tego **zdrowa samoocena**. Posiadając pozytywny obraz siebie, będziemy zdolni darzyć się większym zaufaniem i wierzyć we własne możliwości. Swoją moc wykorzystamy do zmiany wszystkiego, co nam się nie podoba. Jednocześnie nasza samoocena musi pozostawać w zgodzie z rzeczywistością. Oddajemy sobie niedźwiedzią przysługę, stawiając sobie zbyt wygórowane wymagania. W ten sposób możemy się wykończyć.

Dlatego właśnie bardzo ważne jest, abyśmy znali samych siebie i byli świadomi swoich mocnych i słabych stron.

Jeżeli nie chcemy znaleźć się w sytuacji przyszpilonego, zasuszonego motyla czy orła sprowadzonego do roli zagrodowego koguta, powinniśmy przyjrzeć się cechom, które charakteryzują osobę z rozwiniętą wewnętrzną mocą. Taka osoba:

- **Zasięga informacji** i stara się uczyć tego, co ją interesuje.
- **Stara się szkolić** i zyskiwać nowe umiejętności.
- **Jest odpowiedzialna.**
- **Zna i akceptuje** siebie.
- **Ma zdrową samoocenę i pewność siebie.**
- Jest świadoma **tego jak ważne jest dbanie o siebie.**
- **Zna status swoich relacji międzyludzkich** i potrafi zadbać o tych, którzy są tego warci. Nigdy nie narzuca swojej woli i poszukuje zrównoważonych relacji bez toksycznej emocjonalnej zależności.
- Zdaje sobie sprawę z **istoty wyznaczania granic** w swoich relacjach międzyludzkich.
- Potrafi planować sobie czas, **wyznaczać cele, potrzeby i priorytety.**
- **Potrafi podejmować decyzje.**
- Stara się **rozwiązywać konflikty** na sposób dogodny dla wszystkich stron.
- Komunikuje się, korzystając ze swoich umiejętności społecznych i ćwiczy własną asertywność. **Obok własnych, zawsze pamięta też o prawach innych ludzi.**

A co **ogranicza** naszą moc? Plotkowanie, narzekanie, obmawianie, gniew i skandale – unikaj przebywania w towarzystwie toksycznych ludzi, nastawienie na walkę – unikaj niezdrowej rywalizacji i zazdrości, choroba, ale też ciąża i poród oraz okres po porodzie aż dziecko nie skończy 9 miesięcy, pośpiech i porzucanie niedokończonych spraw, uzależnienia, samokrytyka i poczucie winy.

- Budowanie i wzmacnianie wewnętrznej mocy warto zacząć od prostego ćwiczenia – **kontaktu z brzuchem:**
- Połóż jedną dłoń na brzuchu, a drugą na sercu.
- Poczuj, czy to już ten czas, żeby posłuchać tego, co jest w tobie tu i teraz.
- Pamiętaj, jeżeli nie będzie w tobie gotowości, żadna metoda nie pozwoli ci skontaktować się z prawdziwą mocą.
- Jeśli naprawdę chcesz, brzuch cię poprowadzi; nie spiesz się, bądź uważna/uważny, delikatna/delikatny, rób to z miłością.

W staropolszczyźnie brzuch określano słowem „żywot". Na Dalekim Wschodzie od tysiącleci uważano, że obszar brzucha jest tym miejscem, w którym skoncentrowana jest nasza życiowa energia. Współczesna nauka coraz chętniej określa ten obszar ciała mianem **„drugiego mózgu"**.

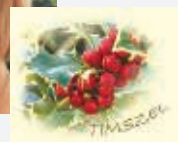
Warto o niego zadbać po to, żeby pełniej korzystać z wewnętrznej mocy, która jest w każdym z nas.

Pamiętajmy o tym, jak ważny dla naszego dobrego samopoczucia jest **dotyk**. To właśnie brak dotyku jest głównym czynnikiem wywołującym chorobę sierocą. Stwierdzono, że jedną z przyczyn osłabienia kondycji fizycznej i psychicznej seniorów jest niedobór dotyku. Zwłaszcza wśród seniorów samotnych. Dlatego należy zadbać o ilość kontaktów, które pozwolą nam kogoś przytulić i być przytulonym. Pogłaskać i być pogłaskanym. Poklepać po plecach i być poklepanym. Tańczmy w parach, nie muszą to być pary mieszane. Róbmy sobie nawzajem masaże ścierpniętych pleców, oklepmy zdrętwiałą rękę czy nogę.

Róbmy to często, z dobrą energią, poczuciem humoru, z uśmiechem.



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

Specjalista ds. seniorów
zawód przyszłości

[STUDIA PODYPLOMOWE]

Zmiany demograficzne widoczne są w Polsce już od wielu lat – społeczeństwo starzeje się i to w coraz szybszym tempie. Nie sposób tych zmian zatrzymać, ale można się dobrze się do nich przygotować, dając szansę na aktywne życie społeczne seniorom. Ważnym aspektem jest tutaj umiejętność pracy z osobami starszymi.

Chcesz pracować z seniorami? Zastanawiasz się, jakie studia warto ukończyć? Sprawdź, co dają studia z zakresu psychogerontologii.

Specjalista ds. seniorów – w każdej firmie i instytucji

Seniorzy coraz lepiej odnajdują się we współczesnym świecie, co jest m.in. zasługą osób, potrafiących trafić do nich i właściwie z nimi pracować. Jeszcze do niedawna wiele osób 60+ nie potrafiło obsługiwać komputera, a większość wolnego czasu spędzało w domu przed telewizorem. Dziś wiemy już, że życie seniorów może być o wiele ciekawsze – pojawia się coraz więcej możliwości aktywizacji oraz wspierania rozwoju, na które nigdy nie jest zbyt późno. Przekonujemy się również, że senior może uczynić wiele dobrego dla swojego otoczenia, szczególnie dla lokalnej społeczności.

Aktywizacja seniorów nie byłaby możliwa, gdyby nie specjaliści, którzy wiedzą, jak wspierać osoby starsze i w jaki sposób z nimi pracować. Coraz więcej firm oferuje usługi skierowane między innymi bądź wyłącznie do seniorów. Również sektor publiczny zauważa potrzeby najstarszych mieszkańców, tworząc w gminach jednostki, które odpowiedzialne są za aktywizację osób starszych i reagowanie na ich potrzeby. Ten kierunek zmian i rozwoju wymaga wykształconej kadry.

Kim jest specjalista ds. Seniorów?

Starsze osoby czasami trudno jest przekonać do zmian – niektórzy nie widzą bowiem potrzeby, aby w dojrzałym wieku rozwijać się, korzystać z życia na miarę swoich możliwości czy działać społecznie. Tymczasem badania wykazują, że aktywni, zaangażowani seniorzy rzadziej chorują i dłużej żyją. Mając plany i cele do realizacji, życie jest nie tylko dłuższe, ale i ciekawsze.

Potrzebne są jednak osoby, które będą potrafiły trafić do seniorów. Praca z seniorami nie jest łatwa, zwłaszcza jeśli nie ma się do niej odpowiedniego przygotowania i nie rozumie się procesów, które zachodzą w starzejącym się organizmie. Tę wiedzą można uzyskać na studiach z zakresu psychogerontologii. Sama gerontologia to interdyscyplinarna nauka o procesach starzenia się, łączy elementy biologii, psychologii, czy kulturoznawstwa (gerontologii nie należy mylić z geriatrią, która jest nauką o chorobach wieku podeszłego). Tymczasem psychogerontologia to wiedza z zakresu prawa, komunikacji, geriatrii, fizjoterapii czy nawet dietetyki. Dzięki temu specjalista ds. seniorów może zrozumieć potrzeby osób starszych, jednocześnie starając się zachęcić je do uczestnictwa w życiu społecznym i stałego rozwoju, który staje się konieczny w dobie tak szybko postępujących zmian.

Psychogerontologia i jej przełożenie na życie codzienne

Poważne zmiany demograficzne rozpoczęły się, a eksperci są pewni co do tego, że społeczeństwo w jeszcze większym i szybszym stopniu będzie się starzeć, co stanie się nową normą. Dlatego warto spojrzeć na seniorów oraz rynek produktów i usług senioralnych, zarówno komercyjnych, jak i społecznych z zupełnie innej strony. Specjaliści ds. seniorów z pewnością nie będą mieli problemu ze znalezieniem zatrudnienia, zwłaszcza iż obecnie wiele ośrodków poszukuje osób, które będą zajmować się osobami starszymi, jednak nie w ujęciu medycznym – chodzi m.in. o organizację czasu wolnego, aktywizację, pracę ze starszym klientem, silver marketing, po pracę w mediach dedykowanych seniorom. Wiele ofert dostępnych jest w firmach prywatnych. Praca na specjalistów czeka także w sektorze publicznym np. na stanowiskach pracownika instytucji polityki, edukacji i aktywizacji senioralnej czy jako animator w klubach seniorach. Studia z zakresu psychogerontologii dają dobre przygotowanie do tego, aby w przyszłości móc pracować z osobami starszymi i aby ta praca przynosiła jak najlepsze efekty.

Psychogerontologia na UWr. – studia podyplomowe

Studia z psychogerontologii stanowią przygotowanie teoretyczne i praktyczne do pracy z osobami starszymi. Kształcą interdyscyplinarnych specjalistów ds. seniorów. Warto podkreślić, że nie przygotowują do pracy jako opiekun osoby starszej, co wyróżnienia ofertę Uniwersytetu Wrocławskiego na rynku studiów dla osób po dyplomie. Jest to również okazja do zdobycia nowych kompetencji w rozwojowej branży dla osób, które muszą lub chcą zdobyć nowy zawód, także starszych.

Podobnie jak studenci amerykańskich Ageing Studies słuchacze uczestniczą w zajęciach o charakterze teoretycznym (wykłady), ale przede wszystkim praktycznym (wizyty studyjne, warsztaty, seminaria, konwersatoria). Kadrę tego kierunku tworzą eksperci reprezentujący dziedziny istotne dla przyszłych gerontologów (psycholodzy, neuropsycholodzy, lekarze, psychoonkolodzy, fizjoterapeuci, prawnicy, socjolodzy, andragodzy, psychodietetycy, pracownicy mediów senioralnych). Zajęcia i warsztaty prowadzą praktycy na co dzień pracujący z ludźmi starszymi.



Nauka trwa 2 semestry. Absolwenci otrzymują dyplom Uniwersytetu Wrocławskiego w języku polskim i angielskim, który jest honorowany w krajach UE. Kierownikiem kierunku jest dr Bogna Bartosz, znana czytelnikom "Gazety Senior" z cyklu NA 2 GŁOSY … A CZASAMI 3.

Rekrutacja trwa do 17 października 2022 r.

http://psychologia.uni.wroc.pl/Instytut-Psychologii/Studia-podyplomowe2/Psychogerontologia

REKLAMA



Blok informacyjny

Program Senioralni.Poznań
30.09-30.10.2022

Udział w większości wydarzeń jest bezpłatny, jeśli za udział w wydarzeniu trzeba zapłacić – pojawia się przy nim informacja o kosztach. Na większość wydarzeń obowiązują zapisy, jeśli nie ma o tym informacji przy wydarzeniu, oznacza to, że wstęp jest wolny.



PROMOCJE

Zniżki na bilety do teatrów
Teatr Polski: Na wszystkie październikowe spektakle (poza „Extravaganza" i „Dr@cula"), bilet: 30 zł. Po spektaklach „Sceny myśliwskie z Dolnej Bawarii" (9.10, g. 18) oraz „Kordian i cham" (16.10, g. 18) odbędzie się rozmowa z ich twórcami.
Teatr Nowy: 11-12.10, g. 20 – „Wróg ludu", 28.10, g. 19, 29-30.10, g. 17 – „Świat nie jest taki zły", 29-30.10, g. 19.30 - „Maria", bilet: 30 zł (rezerwacja na hasło „Senioralni"): 61 847 24 40.
Teatr Muzyczny: 15.10, 22.10, g. 15 – „Jekyll &Hyde", 29.10, g. 19 – „Irena", rezerwacja: 511 433 616, bilet: 50 zł.
Teatr Ósmego Dnia: 1.10, 8.10, 15.10, g. 19 – czytanie poezji, 18.10, g. 19 - czytanie literatury ukraińskiej, 22-23.10, g. 18, 26-28.10, g. 19 – „Wąsy kota", 29.10, g. 19 – „Carmina", rezerwacja: 61 855 20 86, bilet: 10 zł.
Mój Teatr: 30.10, g. 17 – „Randka w ciemno", g. 19 – „Czułe struny, czyli białe tango", ul. Grochowska 49, zapisy: 579 144 814, bilet: 35 zł (na hasło „Senioralni").

MedPolonia: Zniżki na badania i oraz bezpłatne konsultacje
Konsultacje z urologiem 14.10, od g. 9 (ul. Obornicka 262, zapisy od 3.10: 61 664 33 00), ze specjalistą chirurgii ogólnej (20.10, od g. 9, 25.10, od g. 15, ul. Blacharska 2, zapisy od 3.10: 61 664 33 39). Zniżki na badania: testosteron całkowity - 35 zł, PSA całkowite - 33 zł (ul. Obornicka 262, g. 8-14, ul. Blacharska 2, g. 8-12, ul. Starołęcka 42, g. 8-11).

Kriomedica: zniżki na krioterapię i masaże
3-14.10, g. 16-17.45, ul. Starołęcka 42, zapisy: 61 871 55 00.

Dom Bretanii: Kurs języka francuskiego ze zniżką
Cena: 555 zł (15 spotkań po 90 min.), Stary Rynek 37, zapisy: 61 851 01 90.

SPECJALNA OFERTA

Fifna: Kurs komputerowy dla początkujących
4.10, 6.10, 11.10, 13.10, 25.10, 27.10, g. 10-13), ul. Sienkiewicza 20a, zapisy: 533 488 550 (w g. 9-13), koszt – 250 zł, na hasło „Senioralni" - 20 proc. zniżki.
Fifna: Konsultacje informatyczne: smartfon, laptop
5.10, 7.10, 12.10, 26.10, g. 9-13, ul. Sienkiewicza 20a, zapisy: 533 488 550 (w g. 9-13).
Warsztaty z Wyd. Miejskim Posnania
1.10, g. 10.30 - cyjanotypia, 22.10, g. 13 - fotografia stereoskopowa, 61 854 07 61
Warsztaty tworzenia świec z wosku naturalnego
14.10, 18.10, g. 11-13, Fundacja Młyn Wsparcia, ul. Mostowa 16, zapisy: 663 942 366.
Spotkania w Klubie Seniora „Świerczewski Krąg
25.10, g. 16-18 – terapia manualna, 26.10, g. 15-17 – dietetyka, ul. Grabowa 22b, zapisy: 665 842 082.
Teatr Polski: Warsztaty teatralne w klubach seniora
1-31.10, spotkania w siedzibach klubów, programy warsztatów ustalane indywidualnie z klubami, zgłoszenia: 691 601 569.
Wykłady Wlkp. Muzeum Wojskowego
1.10, g. 12 – „Problemy i tradycje polskiego portretu wojskowego" (bilet: 1 zł), na pozostałe wykłady bilety w cenie 15/10 zł: 8.10, g. 12 – „Dzieje munduru", 16.10, g. 12 – „Barwy narodowe", 22.10, g. 12 – „Wielkopolanie w powstaniu styczniowym", Stary Rynek 9.
Wykłady Muzeum Powstania Wlkp. 1918 – 1919
11.10, g. 12 – „Karykatura w polskich czasopismach satyrycznych II RP", 18.10, g. 11 – „O Ignacym Paderewskim i jego epoce", Stary Rynek 3, zapisy: 691 266 779.
Wykłady i spotkania na Wydz. Filologii Polskiej i Klasycznej UAM
4.10, 11.10, g. 17 – „Opera w przekroju" (sala 328), 21.10, g. 17 – „Manipulacja polityczna w bułgarskiej kinematografii" (sala 285). Dodatkowo 14.10, g. 10 - spotkanie na temat wirtualnej rzeczywistości (zapisy: 61 829 46 68), Coll. Maius, ul. Fredry 10.
English&Tea: zajęcia języka angielskiego
3-30.10, ul. Roosevelta 4/4, zapisy: 505 359 771.
Fundacja Edukacji Prawnej: Spotkania z radcami prawnymi
18.10, g. 12 – „Jak być świadomym konsumentem?", 19.10, g. 12 – „Jak świadomie zaplanować sukcesję?", ul. Poplińskich 12, zapisy: 500 720 651.
Spotkania w Teatrze Polskim
3.10, 10.10, 17.10, 24.10, 31.10, g. 10 i 12 – oprowadzania, g. 15 – „Kowalski i Nowak w teatrze: rozmowy z dyrektorami", zapisy: 785 992 323, koszt: 1 zł.
Spacer z przewodnikiem po Palmiarni Poznańskiej
4.10, 11.10, 18.10, 25.10, g. 11, zapisy: 514 652 476, bilet: 4 zł.
Zwiedzanie ekspozycji Muzeum Instrumentów Muzycznych
5.10, 19.10, g. 11, Stary Rynek 45, zapisy: 61 852 08 57, bilet: 15/10 zł.
Tematyczne oprowadzanie po Bramie Poznania
5.10, g. 16 – „Drugi etat biskupa", 10.10, g. 11 – „Ex cathedra", 26.10, g. 16 – „Przejścia po przejściach: Historia poznańskich mostów", ul. Gdańska 2, zapisy: 61 647 76 34.
Spotkania w Centrum Szyfrów Enigma
11.10 i 25.10, g. 16 - Zwiedzanie CSE (bezpłatne wejściówki dostępne w kasach), 20.10, g. 17 - prezentacja dokumentów ze zbiorów CSE, ul. św. Marcin 78.
Zwiedzanie Biblioteki Raczyńskich dla seniorów
19.10, 26.10, g. 11, zbiórka: hol BR, pl. Wolności 19, zapisy: (w g. 8-16) 61 885 89 55.
Spotkania w Muzeum Archeologicznym
27-28.10, g. 11 - oprowadzenie po wystawie „Uczta na progu wieczności", 18.10, g. 12 - wykład o sztuce naskalnej Egiptu, ul. Wodna 27, zapisy: 61 628 55 53.
Spacery po poznańskich ogrodach zoologicznych
6.10, g. 11.45 – „Najmniejsze ssaki Nowego Zoo" (koszt: 5 zł), 10.10 i 24.10, g. 11 - zwiedzanie Muzeum Historii Zoo i Lwa (Stare Zoo, zapisy: 61 873 39 75), 20.10, g. 11.45 - Tour de Nowe Zoo (bilet: 22 zł).
Spacery historyczne z Wlkp. Muzeum Niepodległości
8.10, g. 12 – „Filmowy Poznań" (zbiórka: przy kinie Apollo), 16.10, 22.10, g. 12 – „Śladami walk o Fort Winiary" (zbiórka: Park Cytadela, przed Muzeum Uzbrojenia).
Drzwi Otwarte w MOPR
13-14.10, Sekcja ds. Rehabilitacji Społecznej Osób Niepełnosprawnych, ul. Sienkiewicza 22, w g. 7.30-15.30.
Synexus: Badania i konsultacje lekarskie
3-31.10, badania w zakresie szczepionki przeciwko wirusowi RSV, osteoporozy, zapalenia wątroby, niewydolności serca i nerek, nadciśnienia oraz zwyrodnienia stawu kolanowego. Dla osób z cukrzycą typu II, nadciśnieniem lub podwyższonym cholesterolem - bezpłatne badania wątroby, kobiet powyżej 55. roku życia - badania gęstości kości. Miejsce: ul. Głogowska 31/33, zapisy: 61 641 41 41.
Amplifon: Badania słuchu i konsultacje indywidualne
5.10, 19.10, g. 8-16 - ul. Kazimierza Wielkiego 5/lok U3, zapisy: 793 990 955, 6.10, 13.10, 20.10, 27.10, g. 8-16 - ul. Słowiańska 40f, zapisy: 509 699 658.
Family Optic: Badanie wzroku
10-15.10, g. 10.15-18, Kupiec Poznański, pl. Wiosny Ludów 2, zapisy (od 26.09): 61 670 72 00.
Amed: Badania słuchu i porady specjalistów
10-28.10, g. 10-16, ul. Poznańska 18a/1, zapisy: 730 554 111.
SilverOptyk: Badanie optometryczne
13.10 i 27.10, g. 10-12, 17.10, g. 10-14, ul. Warszawska 98a, zapisy: 574 063 117, koszt: 10 zł.
Gabinety Medyczne Novina: konsultacje ze specjalistami
11.10, g. 9 - uroginekologiczne (zapisy do 10.10), 19.10, g. 16 - dietetyczne (zapisy do 18.10), ul. Nowina 12a, 665 505 606, koszt: 10 zł.
Centrum Med. Stanley: Konsultacje z fizjoterapeutką uroginekologiczną
12.10, 19.10, od g. 12, ul. 28 Czerwca 1956 r. nr 135, zapisy (od 1.10): 61 649 05 55.
Kriomedica: wykłady na temat nietrzymania moczu u kobiet
7.10, 14.10, g. 12.30 i 13.30, 21.10, 28.10, g. 16 i 17, ul. Starołęcka 42, zapisy: 61 871 55 00.
Neuroport: wykłady połączone z warsztatami
11.10, g. 12 - Autoterapia w dolegliwościach bólowych stawów biodrowych, 18.10, g. 12 - Opieka nad osobą po udarze mózgu, ul. Bojerowa 28, zapisy: 500 490 590.
Seanse w Grocie Solnej Sollan
3-30.10, g. 12, 14 i 16, ul. Warszawska 25, zapisy: 730 918 817, koszt: 5 zł.
Razem w Formie: Gimnastyka w wodzie
4.10, 6.10, 11.10, 13.10, g. 9 i 10, basen w Galerii Posnania, zapisy: 500 055 056, koszt: 5 zł.
Warsztaty w Wlkp. Centrum Fizjoterapii
4.10, g. 16 - z ćwiczeń usprawniających, 18.10, g. 16 - uroginekologiczne, ul. Łomżyńska 1, zapisy: 692 750 222.
Kurs gimnastyki na bóle kręgosłupa, stawów i mięśni
11.10, 13.10, 19.10, 21.10, 26.10, 28.10, g. 11.30 i 12.45, Kriomedica, ul. Starołęcka 42, zapisy: 61 871 55 00.
CK Zamek: Zwiedzanie wystawy „Trumf koloru"
1.10, 18.10, g. 11, zbiórka przed Salą Wystaw, bilety: 25/20 zł oraz bezpłatne wejściówki dostępne kasie CK Zamek.
Jak być szczęśliwym w tym dziwnym świecie
Do 6.10, Dziedziniec UMP, poznańscy seniorzy w obiektywie Irène Jonas.
Senioralne śpiewanki
4.10, 11.10, 18.10, 25.10, g. 17, Schron Kultury „Europa", ul. Rolna 24.
Zabierz wnuki do kina: Festiwal Filmów Młodego Widza Ale Kino!
3.10, g. 9.30, 4.10, g. 12 – „Vinsky i pył niewidzialności", 5.10, g. 12, 7.10, g. 12 - „Lato, kiedy nauczyłam się latać", Multikino 51, ul. Królowej Jadwigi 51, bilety: 10 zł.
Senior w Muzie: seanse w Kinie Muza
5.10 – „IO", 12.10 – „Paryż Pani Harris", 19.10 – „Alcarràs", 26.10 – „Silent Twins", g. 15. bilet: 12 zł.
Kultura Dostępna: seanse w Kinie Helios Posnania
6.10 – „Negatyw", 13.10 – „Za duży na bajki", 20.10 – „Samiec Alfa", 27.10 – „Po miłość", g. 13 i 18, bilet: 10 zł.
CK Zamek: Kino bez barier
18.10, 25.10 - g. 11, 13.10, 20.10, 27.10 - g. 18, Kino Pałacowe, bilet: 5 zł. 27.10 – po projekcji filmu „Simona" rozmowa na temat ziół leczniczych. Filmy z audiodeskrypcją, napisami w języku polskim i tłumaczeniem na PJM.
Zwiedzanie Muzeum Adama Mickiewicza w Śmiełowie
7.10, 21.10, g. 11, zapisy: 62 740 31 64, bilet: 10 zł.
Weekend seniora w Szreniawie
15-16.10, g. 12-16, Muzeum Narodowe Rolnictwa

w Szreniawie, zwiedzanie pałacu, prelekcja, warsztaty ceramiczne.
Badanie dotyczące mimiki w przeżywaniu emocji
8-9.10, g. 10-17, Wydz. Psychologii i Kognitywistyki UAM, ul. Szamarzewskiego 89, budynek AB, zapisy (w g. 10-14): 603 742 235.
Głosowanie na projekty PBO 2023
10-31.10, przez stronę: www.budzet.um.poznan.pl oraz stacjonarnie (z pomocą urzędników) - od pon. do pt. w g. 7.30-15.30 w UMP (pl. Kolegiacki 17).

TARGI VIVA SENIORZY!

30.09-1.10, g. 10-17
Koncert Andrzeja Rosiewicza, potańcówka, występ Zenona Laskowika, MTP, pawilon 3, ceny biletów: 18-25 zł (dostępne m.in. na stronie www.vivaseniorzy.pl oraz CIK)

PROGRAM POZOSTAŁYCH WYDARZEŃ

1.10
g. 10 Wystawa: Szlaki górskie w obiektywie Władysława Ruta
Fotoplastykon Poznański, ul. Ratajczaka 44.
g. 16 XXIII Ogólnopolskie spotkania chórów męskich
CK Zamek, Sala Wielka, bezpłatne wejściówki w kasie CK Zamek.

2.10
g. 11 Teatr Wielki: Tryptyk baletowy BER
Aula Artis ul. Kutrzeby 10, bilety w kasie Teatru Wielkiego: 1 zł.
g. 12.30 Zwiedzanie CK Zamek dla seniorów
Hol Wielki, bezpłatne wejściówki dostępne w kasie CK Zamek.

4.10
g. 17 Arytmetyka życia: spotkanie z Krzysztofem Zanussim
Aula UE, al. Niepodległości 10, zapisy: 61 856 92 45.

5.10
g. 12 Porady ZUS dla seniorów
CIS, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy (od 28.09): 61 8 47 21 11.

6.10
g. 11. Otwarte posiedzenie Miejskiej Rady Seniorów
Jeżyckie Centrum Kultury, ul. Jackowskiego 5/7.
g. 13.30 Skok na srebrną kasę: warsztaty na temat bezpieczeństwa
CIS, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy: (od 29.09): 61 8 47 21 11.

7.10
g. 12 Razem w Formie: Jak radzić sobie z obrzękami nóg?
CIS, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy (od 30.09): 61 8 47 21 11.
g. 17 Parole, Parole: koncert piosenek filmowych
DK „Stokrotka", ul. Cyniowa 11.
g. 19 Spektakl w wykonaniu seniorów: Sanatorium Wigorek
asz. Teatr, ul. Starołęcka 60a, zapisy: 500 786 612.

8.10
g. 17 Spotkanie z pisarką Olgą Górską
Fifna, ul. Sienkiewicza 20a.

11.10
g. 15 Wolontariat towarzyszący lekiem na samotność seniorów?
Stowarzyszenie mali bracia Ubogich, ul. Dąbrowskiego 18, zapisy (od 3.10): 508 143 118, udział bezpłatny.

12.10
g. 9 Porady emerytalno-rentowe
Dyżur telefoniczny pracownika ZUS: 61 874 54 83.
g. 9 ACS Audika: Badanie słuchu i konsultacje
Zapisy (do 11.10) na hasło „Senioralni": ul. Słowiańska 38, 502 411 543, ul. Garbary 4, 789 218 742, POSUM, al. Solidarności 36, 535 362 200, ul. Słowackiego 8, 500 171 004, ul. Księdza Streicha 33 (Luboń), 730 360 024, os. Tytusa Działyńskiego (Swarzędz), 506 796 345.
g. 9.30 Drzwi Otwarte w Filii nr 4 ZDDP
ul. Wielka 1, zapisy: 61 855 76 47.
@ g. 10 Wykład online: Jak (można) odczytywać dzieła plastyczne?
Organizator: UATW, zapisy: uatw@uap.edu.pl.
g. 11 Spotkanie z ratownikami medycznymi
CIS, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy (od 5.10): 61 847 21 11.
g. 11 Seniorze, obroń się!
KMP w Poznaniu, ul. A. Szylinga 2, sala 220, zapisy (do 5.10.): 47 77 156 24.

13.10
g. 12 Stowarzyszenie CREO: Wolontariat - moja nowa pasja
CIS, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy (od 6.10): 61 847 21 11.
g. 12.15 Spacer w języku ukraińskim po Muzeum Narodowym w Poznaniu
Bilet: 2/1 zł.

14.10
g. 12 Stowarzyszenie Ziarno Dobra: O umiejętności słuchania
CIS, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy (od 7.10): 61 847 21 11.
g. 15.30 Biegając za biegaczami: wykład o owadach
PUTW, Coll. Maximum, ul. Wojska Polskiego 28, sala A.

15.10
g. 12 Warsztaty naturalnego barwienia tkanin
Eksperymentalny Ogród Dziedzictwa lub Brama Poznania, ul. Gdańska 2, zapisy: tel. 61 647 76 34.
g. 13 Warsztaty teatralne dla seniorów
Mój Teatr, ul. Grochowska 49, zapisy: 579 144 814, koszt: 10 zł.

16.10
g. 9. 21. Poznań Maraton
50 proc. zniżki na opłatę startową dla osób 60+, zapisy: www.marathon.poznan.pl, 61 835 79 17.

17.10
g. 10 Wlkp. Izba Adwokacka: darowizny, testament, zachowek
CIS, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy (od 10.10): 61 8 47 21 11.

18.10
g. 17 KWP w Poznaniu: Bezpieczny senior
DK „Stokrotka", ul. Cyniowa 11.
g. 18 Wykład: Muzea i kultura Stambułu
Dom Bretanii, Stary Rynek 37.

19.10
g. 10 Zwiedzanie Sali Tradycji Policji
KWP w Poznaniu, ul. Taborowa 22, zapisy (do 12.10): 47 771 20 49.

20.10
g. 9 Sklep Medyczny Brand Vital: bezpłatne badania słuchu, stóp i promocje
ul. Garbaray 95/1, zapisy: 61 814 35 03.
g. 12 Profilaktyka, promocja zdrowia i leczenie w ramach NFZ
CIS, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy (od 13.10): 61 8 47 21 11.
g. 12.15 Awangardzistka. Maria Nicz-Borowiakowa: oprowadzanie po wystawie
Muzeum Narodowe w Poznaniu, bilet: 15/10 zł.
g. 17 Spotkanie z pisarką i poetką Justyną Bargielską
UEP, ul. Towarowa 55, sala 4.1, zapisy: 61 856 92 45.
g. 17.30 Instytut Mikroekologii w Poznaniu: Co jelita mówią o Twoim zdrowiu?
ul. Sielska 6, zapisy: 662 970 624.

21.10
@ g. 17.30 Cyber Coach: cyberprzestępstwa na seniorach
Zapisy: https://cybercoach.pl/kontakt.html, w formularzu należy wpisać „Senioralni. Poznań".

23.10
g. 12 Dzień Kuchni Węgierskiej w Hotel HP Park
Miejsce: ul. abpa A. Baraniaka 77, zapisy: 61 874 11 00, koszt: 20 zł.

24.10
g. 10 Drzwi Otwarte w DDP „Słoneczna Przystań"
ul. Racjonalizatorów 3, zapisy (w g. 9-15): 665 302 502.
g. 12.15 Straż Miejska Miasta Poznania: Bezpieczeństwo osobiste seniorów
CIS, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy (od 17.10): 61 847 21 11.
g. 16 Aktywni na plus: spotkanie dla opiekunów osób niesamodzielnych
Fundacja PETRA senior, ul. Poznańska 19, zapisy: 724 976 584.

25.10
g. 13 Instytut Antropologii i Etnologii UAM: Upał w mieście
CK Zamek, zapisy: 789 365 565, udział bezpłatny.
g. 17 Drzwi Otwarte w Stow. Taoistycznym Tai Chi
ul. Przybyszewskiego 56, zapisy: 666 074 232.

27.10
g. 11 Prelekcja podróżnicza na temat Irlandii Północnej
WBPiCAK, ul. Bolesława Prusa 3, zapisy: 61 664 08 84.
g. 12 Wiele/niewiele: oprowadzanie kuratorskie po wystawie
Muzeum Sztuk Użytkowych w Zamku Królewskim, Góra Przemysła 1, bilet: 7/5 zł.
g. 18 Zamkowy Klub Książki: Aleja Prawa Kobiet
Księgarnia Bookowski, ul. Św. Marcin 80/82, zapisy: 61 646 52 91.

28.10
g. 11 Otwarte spotkanie Grupy Literackiej Seniorów
Fifna, ul. Sienkiewicza 20a, zapisy: 533 488 550 (w g. 9-13).
g. 12 InspirujeMY kluby seniora: spotkanie z animatorkami senioralnymi
CIS, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy (od 21.10): 517 068 827.

29.10
g. 12.30 Pisarze, malarze, aktorzy, filantropi... a wśród nich Sienkiewicz!
Muzeum Literackie Henryka Sienkiewicza, Stary Rynek 84, zapisy: 61 852 89 71.

31.10
g. 19 Koncert: Pękala, Szczepaniak i Wnuk
CK Zamek, Sala Wielka, bilety: 10/7 zł.

Wersja skrócona. Pełen program dostępny jest na stronie www.centrumis.pl. Szczegółowe informacje: Centrum Inicjatyw Senioralnych, 61 847 21 11.

REKLAMA



Szanowni Państwo,

z wielką przyjemnością informuję o włączeniu się naszego gabinetu w tegoroczne poznańskie Senioralia.

*W dniach **od 10 do 28 października 2022** roku gabinet **Amed Aparaty Słuchowy** przy ulicy Poznańskiej 18 a/1 w Poznaniu organizuje dni otwarte pod hasłem „**Mówię i słyszę doskonale - porady specjalistów od słuchu i mowy**". Dla tych z Państwa, którzy chcieliby spotkać się z ekspertami w dziedzinie aparatów słuchowych, audiologii, laryngologii i foniatrii mamy wiele ciekawych propozycji. W tych dniach specjaliści opowiedzą o wielu nowych rozwiązaniach i ciekawostkach w aparatach słuchowych oraz wyjaśnią, jak pielęgnować aparat słuchowy, aby służył nam przez wiele lat. Będzie można wykonać badanie słuchu, a lekarz foniatra przeprowadzi videostroboskopię krtani. Pamiętajmy, że wczesne wykrywanie schorzeń to sukces skutecznego wyleczenia.*

W tych dniach porady, konsultacje, pokazy i prezentacje dla Seniorów są bezpłatne!

Przed wizytą prosimy o wcześniejszą rejestrację telefoniczną, aby dla każdego z Państwa była przeznaczona odpowiednia ilość czasu.



Do zobaczenia
Halina Paliwoda
Dyplomowany protetyk słuchu

Amed Aparaty Słuchowe sp.z o.o.
Ul. Poznańska 18a/1
60-849 Poznań

Tel. 730 554 111, 61/22 101 51
www.amedaparaty.pl

REKLAMA

Familia
Fundusz Hipoteczny



RENTA DOŻYWOTNIA
Sposobem na długi?

Stale rosnące koszty życia wskutek wysokiej inflacji komplikują i tak już trudną sytuację finansową wielu seniorów. Część boryka się z zadłużeniem, przekraczającym możliwości spłaty zobowiązań. Jak skutecznie rozwiązać ten problem?

Długi seniorów – najnowsze dane

Z najnowszych badań wynika, że zadłużenie seniorów stale rośnie. Aktualnie wynosi ok. 10,4 miliarda złotych, co oznacza wzrost w porównaniu z rokiem poprzednim (z 10,2 miliarda złotych). Niepokojące dane są konsekwencją nie tylko pandemii, ale i trudnej sytuacji gospodarczej, w tym – inflacji. Seniorzy zapożyczają się nie tylko ze względu na swoje potrzeby, ale również często biorą pożyczki dla swojej rodziny – najczęściej dzieci lub wnuków.

Osoby starsze doskonale rozumieją powagę sytuacji. Nierzadko lepiej, niż młodsi pożyczkobiorcy. Przyczyną nieterminowej spłaty zobowiązań zazwyczaj jest trudna sytuacja finansowa i ciąg nieprzewidzianych zdarzeń losowych. Do tego dochodzą problemy zdrowotne, które pochłaniają podstawowe środki finansowe. Część zmaga się również ze spiralą zadłużeniową, która uniemożliwia regulowanie bieżących zobowiązań.

Renta dożywotnia jednym ze sposobów na długi

Wielu seniorów mimo usilnych starań, po prostu nie jest w stanie spłacać swoich zobowiązań. Nie jest to jednak definitywny scenariusz. Z pomocą może przyjść rozwiązanie finansowe typu dożywotnia renta. Renta dożywotnia Funduszu Hipotecznego Familia to comiesięczne dodatkowe świadczenie, które jest niezależne od emerytury czy renty z ZUS. Renta dożywotnia przeznaczona jest dla osób powyżej 65 roku życia, właścicieli nieruchomości, którzy chcą dożywotnio zamieszkiwać w swoim mieszkaniu. Dzięki podpisanej umowie senior otrzymuje comiesięczne świadczenie wypłacane mu do końca życia w zamian za przeniesienie prawa do mieszkania lub domu. Dzięki temu, niejako pod zastaw nieruchomości, można w prosty sposób polepszyć swoją płynność finansową.

Renta dożywotnia zyskuje na popularności. Dzięki niej coraz więcej seniorów decyduje się na zabezpieczenie swoich interesów właśnie w tej formie. To może pozwolić na spłatę zobowiązań np. wobec wspólnoty czy spółdzielni mieszkaniowej, banku, firmy pożyczkowej czy innego wierzyciela.

Dodatkowo należy podkreślić, że renta dożywotnia jest nie tylko gwarancją otrzymywania dodatkowego świadczenia, ale i zapewnieniem miejsca zamieszkania do końca swoich dni.

Powiększ swoją emeryturę

Familia Fundusz Hipoteczny

22 300 90 39
www.familiasa.pl

KSIĘGA WIECZYSTA
Czym jest i jak ją czytać

Cykl Masz do tego PRAWO! Izba Notarialna we Wrocławiu

Księga wieczysta to dokument, który ukazuje stan prawny nieruchomości. Zawiera ona najistotniejsze dane dotyczące konkretnej działki, lokalu czy spółdzielczego własnościowego prawa do lokalu. Księgi wieczyste są zakładane i prowadzone dla nieruchomości, ale mogą być również prowadzone dla spółdzielczych własnościowych praw do lokali.



Tematyka ksiąg wieczystych uregulowana jest w Ustawie z dnia 6 lipca 1982 roku o księgach wieczystych i hipotece oraz Rozporządzeniu Ministra Sprawiedliwości z dnia 15.02.2016 r. w sprawie zakładania i prowadzenia ksiąg wieczystych w systemie teleinformatycznym.

Obecnie księgi wieczyste prowadzone są w systemie teleinformatycznym, a dostęp do nich jest jawny. Oznacza to, że każdy, kto zna numer księgi wieczystej, może ją bezpłatnie przeglądać za pośrednictwem systemu teleinformatycznego (dostęp zapewniony jest na stronie internetowej Ministerstwa Sprawiedliwości pod adresem https://ekw.ms.gov.pl). W związku z powszechnym dostępem do ksiąg wieczystych nie można zasłaniać się nieznajomością jej wpisów ani wniosków, o których uczyniono w nich wzmiankę.

Każda księga wieczysta składa się z czterech działów

Dział pierwszy. Dzieli się na dwa odrębne działy, tj. dział I-O – obejmujący oznaczenie nieruchomości i dział I-SP – który obejmuje spis praw związanych z nieruchomością. Ta część księgi wieczystej zawiera informacje o położeniu i oznaczeniu nieruchomości (m.in. miejscowość, gminę, powiat i województwo, w którym leży nieruchomość, numer działki, nazwę ulicy, numer budynku, numer lokalu, skład lokalu itp.). To z tego działu dowiemy się również, jaka jest powierzchnia nieruchomości i jaki jest sposób korzystania z niej oraz wyczytamy informację o budynkach, które stanowią odrębny od gruntu przedmiot własności. Dział I-SP zawiera natomiast m.in. informację o tym, jaki jest udział w nieruchomości wspólnej związanej z własnością lokalu w przypadku gdy księga wieczysta prowadzona jest dla lokalu, czy opis spółdzielni mieszkaniowej, w przypadku gdy księga wieczysta dotyczy spółdzielczego własnościowego prawa do lokalu.

Dział drugi. Tutaj znajdują się wpisy właścicieli nieruchomości bądź użytkowników wieczystych (imiona, nazwiska, imiona rodziców, PESELE), a w przypadku gdy księga wieczysta prowadzona jest dla spółdzielczego własnościowego prawa do lokalu – wpisy osób uprawnionych, którym przysługuje spółdzielcze własnościowe prawo. Z tej części księgi dowiemy się, czy mamy jednego właściciela/użytkownika wieczystego/uprawnionego, czy też jest ich kilku i w takiej sytuacji w dziale tym widoczne będzie, jaka wysokość udziałów przysługuje poszczególnym osobom. W tym miejscu warto wskazać, iż zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa właściciel nieruchomości ma obowiązek niezwłocznie ujawnić swoje prawo w księdze wieczystej.

Dział trzeci. Obejmuje wpisy dotyczące ograniczonych praw rzeczowych (z wyłączeniem wpisów dotyczących hipotek), ograniczeń w rozporządzaniu oraz wpisy innych praw i roszczeń. To w tym dziale znajdziemy informacje o ustanowionych służebnościach: gruntowych, osobistych, przesyłu oraz o prawie użytkowania. W tej części księgi wieczystej mogą być również ujawniane następujące prawa osobiste i roszczenia: prawo najmu lub dzierżawy, prawo odkupu lub pierwokupu, prawo dożywocia, roszczenie o przeniesienie własności nieruchomości lub użytkowania wieczystego albo o ustanowienie ograniczonego prawa rzeczowego (dotyczy to także roszczeń przyszłych), roszczenie wynikające z określenia zarządu lub sposobu korzystania z nieruchomości przez współwłaścicieli, lub wieczystych użytkowników, roszczenie współwłaścicieli wyłączające uprawnienie do zniesienia współwłasności.

Dział czwarty. Przeznaczony jest tylko i wyłącznie do wpisu hipotek. Ujawniane są w nim hipoteki i wszelkie wpisy dotyczące hipotek, którymi są przede wszystkim roszczenia związane z rozporządzaniem opróżnionym miejscem hipotecznym.

Jeśli interesują Cię podobne informacje, zapisz się do Newslettera na GazetaSenior.pl. Biuletyn GazetySenior.pl w każdą środę.

Zapisz się Kliknij

Trwa senioralne święto we Wrocławiu

Za nami uroczyste otwarcie Dni Seniora Wrocław 2022. Wręczono certyfikaty miejsc przyjaznych seniorom, statuetki dla Przyjaciół Seniorów i wyłoniono zwycięzców konkursów. Przed nami jeszcze moc atrakcji. Senioralne święto potrwa do 21 października.

Do stolicy Dolnego Śląska przyjechali seniorzy z wielu stron Polski – od Wambierzyc aż po Łódź. Wrocław licznie reprezentowali słuchacze uniwersytetów trzeciego wieku, członkowie klubów seniora i podopieczni domów pomocy społecznej. Nie zabrakło turystów, którzy z zaciekawieniem i podziwem patrzyli, jak świętuje Wrocław. W barwnym korowodzie Marszu Kapeluszy wzięło udział ponad tysiąc osób!


fot. Marek Bułaj

– Obecna edycja Dni Seniora to kalejdoskop różnorodnych wydarzeń przygotowanych przez WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora przy udziale partnerów, w tym partnera strategicznego FutureMeds oraz wsparciu patronów medialnych – mówi **Robert Pawliszko**, zastępca dyrektora Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego, które organizuje Dni Seniora.

Odbyły się pokazy taneczne senioralnych grup działających przy Wrocławskim Centrum Seniora: „Szczęśliwi w tańcu", „Gracje" oraz „Nestor". W specjalnie przygotowanych punktach informacyjnych wydawano Wrocławską Kartę Seniora. Miejska Komenda Policji przygotowała program „Bezpieczny Senior", Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej rozdawał „Koperty Życia", można było także zasięgnąć informacji u pracowników Narodowego Funduszu Zdrowia i Stowarzyszenia Mali bracia Ubogich. Przy stanowisku FutureMeds udzielano porad zdrowotnych. Tu też pięknie prezentowało się rękodzieło w wykonaniu grupy pań z Ukrainy, działającej przy WCS.

Na scenie w Rynku Senioralna Para Królewska otrzymała z rąk Prezydenta Wrocławia Jacka Sutryka symboliczne klucze do bram miasta. Wręczono statuetki dla „Przyjaciół Seniorów", certyfikaty dla „Miejsc Przyjaznych Seniorom" i nagrody dla laureatów konkursów „Rodzina to skarb" oraz „Kapelusze mają dusze". – Serdecznie dziękuję wszystkim, którzy tak licznie zgromadzili się na wrocławskim Rynku w oryginalnych nakryciach głowy i stylizacjach nawiązujących do lat 70. Po raz kolejny Seniorzy udowodnili, że angażują się w działania społeczne i kulturalne organizowane przez Miasto Wrocław – podsumowuje Robert Pawliszko.

KTO JEST „PRZYJACIELEM SENIORÓW?"

Tytułem **„Przyjaciel Seniorów"** uhonorowano pięć osób, które w szczególny sposób promują inicjatywy związane z działaniami na rzecz osób starszych. Otrzymali je: **dr Walentyna Wnuk** – gerontolog; **Krzysztof Balawejder** – prezes zarządu MPK Wrocław, który pomagał seniorom od pierwszych dni pandemii; **płk Artur Barański** – dowódca 16 Dolnośląskiej Brygady Obrony Terytorialnej we Wrocławiu, którego żołnierze od wybuchu pandemii wspierają służbę zdrowia, pomagając w organizacji szczepień; **Irena Rymaszewska** – inicjatorka utworzenia na Osiedlu Żerniki Koła nr 15 PZERiI; **Jakub Pytel** z Fundacji Ewangelickie Centrum Diakonii i Edukacji ks. Marcina Lutra, kierownik Klubu Seniora.

Certyfikaty **„Miejsc Przyjaznych Seniorom"** otrzymały instytucje, które na co dzień organizują wydarzenia dla seniorów i włączają się w projekty adresowane do tej grupy wiekowej. To: Wrocławskie Centrum Treningowe SPARTAN, PRZED-POKÓJ H13, Dzienny Dom Opieki LUDWISIA, Klub Seniora ARNIKA z Jedliny Zdrój, Stowarzyszenie „Przyjazne Osiedle" Nowy Dwór przy którym prężnie działa Klub Seniora Magnolia.

DZIADKOWIE Z NAJWIĘKSZĄ LICZBĄ WNUCZĄT

W konkursie **„Rodzina to Skarb"**, w których szukani byli dziadkowie z największą liczbą wnucząt i prawnucząt, nagrodę za **I miejsce** odebrała w imieniu swojej teściowej – **Kazimiery Jolanta Kowal z Wambierzyc.** Pani Kazimiera lat 88, doczekała się 5 dzieci, 11 wnuków (w wieku 28–47 lat) i 15 prawnuków (2–28 lat). Odbierając nagrodę p. Jolanta powiedziała: – Każde święta spędzamy wspólnie i każdą wolną chwilę weekendową również, choć dzieli nas odległość kilkuset kilometrów. Kocham swoje dzieci, a wnuki są radością mojego życia. **II miejsce** zajęła **Maria Krystyna Iwańska z Jezierzyc koło Jordanowa Śl.** Jej linia genealogiczna: babcia Krystyna 73 lata, 6 dzieci (w wieku 33–53 lat), 12 wnuków (16– 27 lat) oraz 1 prawnuk 4–letni Franciszek. **III miejsce** przyznano **Wandzie Majcher z Wrocławia.** Linia genealogiczna: babcia Wanda 72 lata, 3 dzieci (w wieku 43–52 lat), 8 wnuków (w wieku 6–33 lat) oraz 1 prawnuk 7–letni Rafał, kolejni prawnukowie są już w drodze.

POMYSŁ NA KAPELUSZ

W konkursie **„Kapelusze mają dusze"** na najbardziej oryginalne nakrycia głowy **I miejsce** zajęła **Zenobia Pyciarz** z Dziennego Domu Senior+ MOPS w Oleśnicy za misternie wykonany kapelusz symbolizujący balon. Jak mówi zwyciężczyni: – Pomysł na kapelusz był zupełnie inny niż jego efekt końcowy. Każdego dnia jednak powstawały nowe pomysły, czasem ktoś doradzał i tak oto wyszedł kapelusz jako latający balon, który wykonałam w całości od podstaw.


fot. Marek Bułaj

Nagrodę za **II miejsce** otrzymały **Teresa Plucińska-Karek**, również z DDS+ w Oleśnicy za nakrycie głowy w kształcie ryby oraz **Maria Krystyna Iwańska** z grupy Aktywne Wrocławianki za kapelusz w całości wykonany na szydełku. **III miejsce** zdobyły **Maria Budzik** z DDS+ w Oleśnicy za kapelusz w kształcie statku z żaglami i muszelkami oraz **Joanna Kwiatkowska** za kapelusz wykonany wyłącznie z wrocławskich gazet.

Przyznano także **wyróżnienia: Janinie Grembowskiej, Lucynie Gałczyńskiej i Ewie Łabuz**. Dodatkowo komisja konkursowa wyróżniła grupowe dzieła: Klubu Seniora Arnika przy Centrum Usług Socjalnych z Jedliny Zdrój; uczestników z DDP z ul. Skoczylasa 8 oraz z Dziennego Domu Senior+ MOPS w Oleśnicy.

Składamy serdeczne podziękowanie za ufundowanie nagród dla: FutureMeds – Partnera Strategicznego Dni Seniora 2022; NZOZ Creator – Ośrodka Profilaktyki i Rehabilitacji, Biura Turystycznego Bratniak, Gazety Senior, Zakładu Zielarskiego Kawon–Hurt Nowak.

Uroczystą inaugurację zakończył porywający do tańca koncert pt. „Szalone lata 70" w wykonaniu Izabeli Możdżeń z zespołem.

CO PRZED NAMI?

– Wciąż trwają obchody Dni Seniora, to ponad 150 atrakcyjnych wydarzeń kulturalno–edukacyjnych: prelekcje, konkursy, spektakle, wystawy muzealne i fotograficzne, warsztaty, wycieczki, bale i koncerty – mówi **Kamila Polańska**, koordynatorka Dni Seniora. Jak dodaje, w Dniu Zdrowia Seniora 5 października 2022 w Arkadach Wrocławskich będzie można skorzystać z bezpłatnych konsultacji lekarzy i specjalistów oraz poznać oferty programów profilaktycznych. Harmonogram wydarzeń znajdziemy na stronie: seniorzy.wroclaw.pl

ROWEREM PRZEZ WROCŁAW

Od 1.10 do 30.11.2022 r. potrwa druga edycja rywalizacji rowerowej **„W kółko kręcę"**. Jej celem jest promocja roweru jako całorocznego, szybkiego, zdrowego, taniego i niezależnego środka transportu w przestrzeni miejskiej. Szczególnie punktowane będzie pokonywanie trasy codziennego miejsca dojazdu, np. do klubu seniora. Czekają cenne nagrody!

Szczegóły: www.wkolkokrece.pl

Opracowanie materiału: Marta Łomnicka i Magda Wieteska


fot. Marta Łomnicka

REKLAMA

Elektryczne łóżko rehabilitacyjne Timago

Wszystko, co musisz wiedzieć jako opiekun



Elektryczne łóżko polskiej marki Timago to wysokiej klasy produkt skierowany do osób chorych przebywających w pozycji leżącej, osób wymagających rehabilitacji w tej pozycji oraz dla ich opiekunów. Łóżko jest w 100% produktem polskim, dystrybuowanym przez firmę produkującą i rozprowadzającą specjalistyczny sprzęt medyczny.

Wysokiej klasy łóżko rehabilitacyjne Timago

Łóżko rehabilitacyjne sterowane elektrycznie DREAM-TIM, komu tego typu wyposażenie sprawdzi się najlepiej? Przede wszystkim: seniorom, czasowo lub długotrwale przebywającym w leżącej pozycji; osobom w każdym wieku, które z powodu choroby, wypadku lub innych okoliczności muszą leżeć; pacjentom i rehabilitantom, którzy swoją rehabilitację odbywają w tej konkretnej pozycji; opiekunom osób niepełnosprawnych i chorych, którzy za pomocą łóżka Timago będą mogli w większym komforcie i wygodzie świadczyć efektywną pomoc swoim bliskim i podopiecznym.

Cena łóżka rehabilitacyjnego

Ceny łóżek rehabilitacyjnych wahają się od 2,5 tys. zł do nawet 12,5 tys. Zł. Chcąc uzyskać dofinansowanie na zakup łóżka rehabilitacyjnego, należy zwrócić się z wnioskiem do MOPR lub PCPR. Można skorzystać ze strony internetowej PFRON. Wnioski składamy przez cały rok. Co należy posiadać? Przede wszystkim orzeczenie o niepełnosprawności osoby chorej lub niepełnosprawnej. Uzyskać można dofinansowanie, które pokryje aż 60-80% kosztu łóżka rehabilitacyjnego. Pozostałą kwotę pokryć musi osoba lub Fundacja, która stara się o zakup łóżka dla podopiecznego. Fundusze przyznawane są do momentu, w którym środki finansowe zostaną wyczerpane.

Dlaczego warto zdecydować się na wysokiej jakości łóżko rehabilitacyjne? Zalety, o których warto wiedzieć

- wybrać można materiał wykonania – metal lub drewno
- łóżko może być w pełni sterowane na pilota
- wersja "low" może obniżyć się niemalże do samej ziemi
- rama jest stalowa, malowana proszkowo, bezpieczna i wytrzymała
- leże drewniane jest czteroczęściowe, zapewnia wygodę i komfort
- wysokość można regulować w zakresie od 38,6 cm do 80,6 cm
- siłowniki są trwałe i precyzyjne
- zagłówek ma szeroki zakres regulacji – od 0 do 72 stopni pochylenia
- łóżko można w łatwy sposób transportować, zarówno z pacjentem jak i bez
- ma stabilne i bezpieczne barierki boczne
- łatwo je zmontować i zdemontować
- poprzeczki leża są wytrzymałe, silikonowe
- posiadają wysięgnik z uchwytem w standardowej wersji
- w standardowej wersji również funkcja anty-Trendelenburga od 0 do 12 stopni, lub możliwość wyposażenia w tę funkcję za pomocą drugiego pilota
- pilot wysokiej jakości, posiadający aż dziewięć funkcji
- łóżko prezentuje się estetycznie, atrakcyjnie dla oka - wykończenia z jasnego drewna
- istnieje opcja, aby szczyty łóżka były zabudowane
- posiada ono aż 2 lata gwarancji

Zamówienia, porady dot. sprzętu medycznego
+48 33 499 50 00
info@timago.com
Poniedziałek - Piątek: 8:00 - 16:00

Opieka Wytchnieniowa
[WYNIKI KONTROLI]

Liczba osób objętych wsparciem rośnie, ale opiekunowie nie wiedzą o możliwości pomocy

Najwyższa Izba Kontroli opublikowała raport w sprawie realizacji Programu „Opieka Wytchnieniowa". Wnioski nie są szczególnie optymistyczne. Choć liczba osób objętych pomocą i wsparciem programu rośnie z roku na rok, gminy realizujące program nadal nie wykorzystują pełnej puli przyznanych środków finansowych. Brakuje ciągłości w realizacji usług, a osoby którym dedykowany jest program, nie zawsze posiadają wiedzę na temat jego funkcjonowania.



Program Opieka Wytchnieniowa – na czym polega?

Program "Opieka Wytchnieniowa" realizowany jest od 2019 roku w ramach Funduszu Solidarnościowego, a jego głównym celem jest wparcie osób niepełnosprawnych oraz ich opiekunów. Dzięki usługom "Opieki Wytchnieniowej" członkowie rodzin lub opiekunowie osób niepełnosprawnych mogą otrzymać wsparcie, w ramach opieki nad osobą niepełnosprawną w postaci czasowego zastępstwa lub odciążenia w codziennych obowiązkach. Pomoc skierowana jest zarówno do opiekunów dorosłych osób niepełnosprawnych (małżonków, dzieci, rodzeństwa), jak i niepełnoletnich niepełnosprawnych (wsparcie dla rodziców, dziadków i innych osób sprawujących opiekę).

W ramach opieki wytchnieniowej osoba niepełnosprawna otrzymuje kompleksowe wsparcie w postaci opieki, pomocy przy czynnościach higienicznych, pielęgnacyjnych oraz wspólnym spędzeniu czasu. Opiekun osoby niepełnosprawnej korzystając z opieki wytchnieniowej może wykorzystać czas wolny w dowolny sposób, zarówno na bieżące potrzeby życiowe – takie jak zakupy czy wizytę u lekarza, jak i wypoczynek czy regenerację.

Komu przysługują usługi opieki wytchnieniowej? Gdzie złożyć wniosek?

REKLAMA



REKLAMA



Wsparcie wytchnieniowe przeznaczone jest dla osób, sprawujących opiekę nad niepełnosprawnym legitymującym się znacznym stopniem niepełnosprawności lub dzieckiem posiadającym orzeczenie o niepełnosprawności. Zgodnie z zapisami Programu usługi przysługują wówczas, gdy opiekun sprawuje całodobową opiekę nad osobą niepełnosprawną i zamieszkuje z nią we wspólnym gospodarstwie domowym.

Bezpośrednią realizacją programu zajmują się gminy (w większości Miejskie i Gminne Ośrodki Pomocy Społecznej), które informują zainteresowane osoby o możliwości realizacji usług. Usługi świadczone są bezpłatnie, przez wykwalifikowanych i uprawnionych do tego opiekunów. Maksymalny limit przyznanego wsparcia wynosi 240 godzin.

Kontrola NIK: Opieka wytchnieniowa w latach 2019-2021

Na początku września 2022 roku Najwyższa Izba Kontroli opublikowała raport z kontroli realizacji programu w pierwszych trzech latach jego funkcjonowania. Według przedstawionych danach liczba osób korzystających ze wsparcia sukcesywnie rośnie. W 2019 roku było to 3039 osób, w 2020 4312 osób, natomiast w 2021 aż 9210. Zwiększył się także zasięg terytorialny i liczba jednostek samorządu terytorialnego przystępująca do programu. W pierwszej edycji "Opieki wytchnieniowej" wnioski o środki finansowe złożyło jedynie 324 gminy i powiaty, natomiast dwa lata później było ich już 699.

Niestety, nawet tam, gdzie usługi były realizowane, otrzymane środki nie zostały wykorzystane w całości. Oznacza to, że gminy mogły udzielić większego wsparcia i dla większej liczby osób, jednak z różnych przyczyn do tego nie doszło. Najsłabiej pod tym względem prezentuje się rok 2019, kiedy gminy wykorzystały zaledwie 30,5% środków finansowych. W kolejnych latach było to odpowiednio 58,5% i 77,9%. Z czego wynikają takie dane? Problem leży m.in. w opóźnieniach czasowych dotyczących podpisywania umów, pomiędzy urzędami wojewódzkimi a gminami. W konsekwencji pomoc docierała do osób niepełnosprawnych zaledwie na kilka ostatnich miesięcy roku. Nieścisłości wynikały również z błędnego oszacowania osób objętych pomocą, wskutek czego wsparcie nie zostało dostosowane do potrzeb.

Raport NIK – wnioski nie napawają optymizmem

Jak pokazuje kontrola NIK realizacja programu w latach 2019-2021 nie przebiegła płynnie, a błędów organizacyjnych nie ustrzegła się praktycznie żadna ze stron. Kontrolerzy podkreślają, **że programy ogłaszane były bez wyprzedzenia**, co ograniczało szansę na przygotowanie się do ich realizacji przez samorządy. Również osoby bezpośrednio zainteresowane tematem – **niepełnosprawni oraz ich opiekunowie – mieli ograniczoną możliwość zdobycia informacji i wiedzy na temat funkcjonowania programu.**

W raporcie podniesiono także kwestię **braku spójnej i powszechnej bazy danych, uwzględniającej liczbę osób niepełnosprawnych w Polsce bądź na danym obszarze.** Powoduje to trudności w oszacowaniu zapotrzebowania środków, a przyznane wsparcie bywa nieodpowiednie do potrzeb. Od 2020 roku zniesiono obowiązek wydawania decyzji administracyjnych dotyczących przyznanej pomocy. W ocenie NIK było to działanie nieuzasadnione i krzywdzące dla wnioskujących, ze względu na późniejszy brak możliwości skorzystania ze środków odwoławczych.

W podsumowaniu raportu kontrolerzy wnioskują o uregulowanie kwestii legislacyjnych w zakresie przyznanej pomocy – m.in. o rozważenie **wprowadzenia usług opieki wytchnieniowej do ustawy o pomocy społecznej**. Kontrola NIK podnosi także kwestię stworzenia pełnej bazy osób niepełnosprawnych, z której będą mogli korzystać realizatorzy Programu. Za pośrednictwem Ministra Rodziny i Polityki Społecznej powinna nastąpić także **aktywizacja działań gmin i powiatów realizujących program, mająca na celu szybsze wdrożenie programu i zapewnienie ciągłości wsparcia.**

Jeśli interesują Cię podobne informacje, zapisz się do Newslettera na GazetaSenior.pl. Biuletyn GazetySenior.pl w każdą środę.

Zapisz się Kliknij

REKLAMA



REKLAMA



FLORADIX
Wapń i Magnez
- dla mocnych kości i zębów

Wszystkie składniki mineralne i witaminowe wchodzące w skład Floradix Wapń i Magnez są szczególnie ważne dla zachowania zdrowych kości i zębów. Tonik zawiera tylko wyselekcjonowane najlepsze surowce roślinne i naturalne soki owocowe. Większość roślin pochodzi z hodowli organicznych lub są zbierane w środowisku naturalnym, ale pod ścisłą kontrolą jakościową. Floradix Wapń i Magnez nie zawiera alkoholu, substancji dodatkowych i konserwujących. Minerały i witaminy w formie płynnej są szybko i łatwo wchłaniane przez organizm, w przeciwieństwie do tabletek i kapsułek. Przyswajalność można zwiększyć poprzez zmieszanie toniku z niewielką ilością wody lub soku owocowego. Rekomendowany jest już dla dzieci od 3 roku życia i młodzieży w fazach intensywnego wzrostu oraz osób starszych, a także w okresach podwyższonego stresu lub aktywności fizycznej.

ENDOPROTEZA
Żyj bez bólu

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

REKLAMA

Floradix Wapń i Magnez
dla mocnych kości i zębów



Produkt w postaci smacznego toniku, który zawiera składniki wspomagające prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Zawarte w wyciągach ziołowych składniki roślinne wykazują właściwości antyoksydacyjne, wpływając na prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

Wapń ważny składnik mineralny organizmu, potrzebny do utrzymania zdrowych kości i zębów.
Witamina D wspomaga wchłanianie i wykorzystywanie wapnia oraz fosforu z przewodu pokarmowego.
Magnez potrzebny do budowy kości i zębów, pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni i układu nerwowego.
Cynk niezbędny dla prawidłowego wzrostu i rozwoju komórek, wspomaga prawidłowe działanie układu odpornościowego.

Naturalne toniki Floradix® 100 lat zaufania w Niemczech. Teraz także w Polsce.

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielarnia.pl

REKLAMA



Umawianie wizyt:

Osobiście:
Szpital Medical Magnus
Łódź, ul. Kopernika 38

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

E-mailowo:
oddzial@mmcenter.pl

medical magnus clinic

Zabiegi na NFZ

ENDOPROTEZA STAWU KOLANOWEGO
ENDOPROTEZA STAWU BIODROWEGO

dla Pacjentów z całej Polski





WOLNE TERMINY - ZABIEG ZA MIESIĄC
Zgłoś się

www.endoprotezy-mmcenter.pl

Jak pomóc osobom z chorobą Alzheimera?

Wizyta u neuropsychologa



dr Monika Piotrowska-Matyszczak

Choroba Alzheimera wciąż jest jednym z najmniej przebadanych schorzeń. Jednak w diagnostyce i terapii mogą pomóc badania neuropsychologiczne. – Neuropsycholog na podstawie specjalistycznych badań jest w stanie określić wczesne stadium choroby Alzheimera, jeszcze zanim radiolog zobaczy pierwsze zmiany w strukturze mózgu podczas rezonansu magnetycznego. Badanie u neuropsychologa pozwala też na dobranie precyzyjnej dawki leków kognitywnych przez neurologa – tłumaczy dr Monika Piotrowska-Matyszczak, neuropsycholog z Poradni Zdrowia Psychicznego Harmonia, grupa LUX MED.

Choroba Alzheimera jest jedną z tzw. chorób otępiennych, do których należy także demencja i choroba Parkinsona. Niestety nadal nieznane są przyczyny jej występowania. Najczęściej pacjenci trafiają do neurologów, gdy zaczynają mieć poważniejsze kłopoty z pamięcią lub rodzina martwi się o bezpieczeństwo swoich bliskich – zdarza się bowiem, że chorzy na Alzheimera nie wyłączą kuchenki gazowej lub zgubią się w drodze powrotnej z zakupów.

Co nas powinno zaniepokoić?

Okazuje się, że symptomy choroby Alzheimera pojawiają się dużo wcześniej, w delikatniejszej formie. – To jest na początku zapominanie imion, ustaleń z rozmów, a także drobne, początkowo nawet zabawne „gapiostwo” jak nieposolenie mięsa na kotlety czy spalenie ciasta – wymienia dr Monika Piotrowska-Matyszczak, neuropsycholog z Poradni Zdrowia Psychicznego Harmonia, grupa LUX MED.

Z czasem to „gapiostwo” przybiera poważne formy i dopiero wtedy pacjenci zgłaszają



się do lekarza. Najczęściej do neurologa, który przepisuje leki neurokognitywne, spowalniające procesy otępienne. Trudno jednak dobrać precyzyjną dawkę na podstawie kilkuminutowej rozmowy z pacjentem w gabinecie. Wówczas to neuropsycholog, po specjalistycznym badaniu jest w stanie precyzyjnie określić procesy neurodegenracyjne i na podstawie tych wyników lekarz neurolog dobiera dawkę leku. To ważne, gdyż dawki z czasem trzeba zwiększać, nie należy więc zacząć od zbyt dużej.

Jak wygląda badanie?

Badanie osób z Alzheimerem u neuropsychologa jest kilkuetapowe i trwa nawet godzinę. Składa się z:

- badanie pamięci epizodycznej, gdzie sprawdzane są procesy uczenia się, zapamiętywania oraz przypominania po odstępie czasowym,
- badanie funkcji wzrokowo-przestrzennej, gdzie sprawdzana jest synteza i analiza wzrokowa oraz planowanie i organizacja przestrzenno-wzrokowa,
- badanie pamięci krótkotrwałej, które polega np. na wymienianiu miesięcy wprost i wspak, odejmowaniu lub powtarzaniu ciągu cyfr wprost i wspak,
- badanie fluencji słownej – semantycznej i fonemicznej. Sprawdzając fluencję semantyczną neuropsycholog prosi, by pacjent wypowiedział jak najwięcej słów w danej kategorii (np. „zwierzęta") w ciągu 60 sekund. W przypadku fluencji fonemicznej zadaniem jest podanie jak największej liczby słów na określoną literę, również w ograniczonym czasie.

– Prawidłowo wykonane badanie pozwala nam przede wszystkim zdiagnozować pacjenta na bardzo wczesnym etapie, nawet zanim radiolog zobaczy jakiekolwiek zmiany w strukturze mózgu podczas rezonansu magnetycznego. Dodatkowo pozwala na różnicowanie chorób otępiennych – określić czy jest to Alzheimer, Parkinson czy jeszcze inne schorzenia – wyjaśnia ekspertka Grupy LUX MED.

Seniorze, sięgnij po krzyżówki!

Choroba Alzheimera i inne zespoły otępienne dotykają głównie pacjentów między 50 a 60 rokiem życia. Schorzenie to ma nadal wiele tajemnic, ale eksperci już teraz wiedzą, że częściowo zależy od zasobów: u osób, które czytają książki, rozwiązują krzyżówki, sudoku czy inaczej aktywizują mózg, a do tego są aktywne życiowo, choroba postępuje wolniej. Ważna jest również aktywność fizyczna. – Trudniej jest zdiagnozować chorobę u takich osób, gdyż testy przygotowane są pod poważniejsze stadia chorób otępiennych, natomiast doświadczony specjalista, wychwyci nawet niuanse, świadczące o nadejściu Alzheimera – przekonuje dr Monika Piotrowska-Matyszczak.

Kiedy do neuropsychologa?

Na wizytę do neuropsychologa powinien skierować lekarz neurolog. Jak przyznaje dr Monika Piotrowska-Matyszczak, często pacjenci stawiają opór i nie rozumieją, dlaczego mają iść do psychologa, skoro nie potrzebują terapii. Jednak neuropsycholog prowadzi konkretne badania, które pomagają diagnozować, a następnie monitorować stan pacjenta przyjmującego leki neurokognitywne.

Pacjent, skierowany po pierwszorazowej wizycie u neurologa, powinien trafić do neuropsychologa. Ten wykona pakiet badań i zaproponuje dawkowanie leków kognitywnych, które przepisuje neurolog. Następnie pacjent powinien zjawić się w gabinecie neuropsychologa po pół roku od rozpoczęcia terapii. Później wystarczą wizyty raz w roku. – Wiem, że wciąż niewielu neuropsychologów specjalizuje się w zespołach otępiennych, ale gorąco zachęcam, by podjąć próbę konsultacji z takim specjalistą. Holistyczne podejście do chorób otępiennych jest bardzo ważne. Idealnie byłoby, gdyby pacjentem z Alzheimerem zajmował się zespół złożony z neurologa, radiologa, neuropsychiatry, neuropsychologa i fizjoterapeuty – podsumowuje dr Monika Piotrowska-Matyszczak.



REKLAMA

IDEA CIR

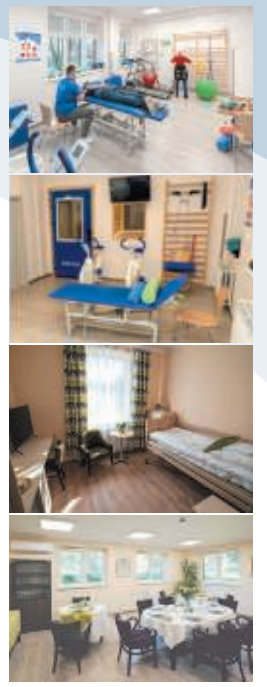
Koncepcja działalności Centrum Intensywnej Rehabilitacji opiera się na skoordynowanym i kompleksowym procesie usprawniania Pacjentów po przebytych urazach narządów ruchu oraz zabiegach ortopedycznych, a także Pacjentów ze schorzeniami neurologicznymi. Zaordynowane zabiegi rehabilitacyjne mają na celu w optymalnym czasie doprowadzić Pacjenta do sprawności ruchowej, umożliwiającej codzienną, samodzielną egzystencję bez konieczności dodatkowej opieki oraz powrót do aktywności zawodowej.



Centrum Intensywnej Rehabilitacji
BRZEG DOLNY

Creator®
ISO 9001-2015

TURNUSY REHABILITACYJNE
Rehabilitacja ambulatoryjna
Pobyty wytchnieniowe



OFERTA ZABIEGOWA CIR

- konsultacje medyczne
- konsultacje fizjoterapeutyczne z oceną funkcjonalną
- terapie indywidualne w oparciu o wskazania lekarskie i fizjoterapeutyczne

- elektrolecznictwo
- światłolecznictwo
- ciepłolecznictwo
- laseroterapia
- magnetoterapia
- ultradźwięki
- krioterapia miejscowa
- krioterapia ogólnoustrojowa
- hydroterapia
- masaż leczniczy
- kinezyterapia indywidualna
- terapia manualna
- porady lekarzy specjalistów
- rehabilitacja domowa

OFERTA POBYTOWA CIR

- noclegi w pokojach 1 lub 2 osobowych z łazienką, dostęp do TV, internetu
- wyżywienie całodzienne: śniadanie, poczęstunek, obiad, kolacja
- sala klubowa, przestrzeń parkowa
- bezpłatne miejsca parkingowe

tel./fax: (071) 319 53 35
tel. 534 719 283
www.cir.creator.wroc.pl
e-mail: cir-brzegdolny@creator.wroc.pl
56-120 BRZEG DOLNY, Al. Jerozolimskie 26b
NIP: 8940002246, REGON: 006011890

REKLAMA



REKLAMA



Zaburzenia snu

PUŁAPKI SAMOLECZENIA

JUSTYNA WOJTECZEK, zdrowie.pap.pl

Najczęściej nie ma jednej przyczyny zaburzeń snu. Skoro wiele czynników wpływa na to, jak (nie) śpimy, leczenie zaburzeń snu obejmować musi wiele obszarów zdrowia i stylu życia. Prof. Adam Wichniak – psychiatra zajmujący się m.in. medycyną snu przestrzega przed samoleczeniem i zachęca do odpowiedniej aktywności sprzyjającej nocnemu wypoczynkowi.

Lata w medycynie pokutowało rozróżnienie przyczyn zaburzeń snu na tzw. organiczne, takie jak choroba jakiegoś narządu lub układu narządów oraz tzw. nieorganiczne, czyli na przykład stres. Współczesna wiedza przeczy tej dychotomii. I w związku z tym kładzie nacisk na wieloaspektowe podejście w diagnostyce i leczeniu zaburzeń snu.

Nowe podejście do diagnostyki i leczenia bezsenności zostało odzwierciedlone w ostatniej nowelizacji międzynarodowej klasyfikacji chorób ICD-11. Klasyfikację tę ogłasza Światowa Organizacja Zdrowia, a pracują nad nią naukowcy z całego świata. Dlaczego zmiana, którą niesie ICD-11 jest istotna? Bo może zmienić postępowanie lekarzy w razie wystąpienia zaburzeń snu.

W Polsce klasyfikacja ICD-11 jeszcze nie obowiązuje, ale to kwestia czasu, kiedy zostanie wprowadzona. Warto wiedzieć, że to na bazie tej klasyfikacji odbywają się m.in. sprawozdawanie i rozliczanie procedur w ramach kontraktów z Narodowym Funduszem Zdrowia. To nie wszystko, bo prowadząc proces diagnostyczny lekarz musi uwzględniać rozstrzygnięcia z ICD – klasyfikacja ta zawiera nie tylko listę nazw chorób, ale wskazuje też kryteria diagnostyczne konieczne do postawienia określonego rozpoznania. A od diagnozy zależy wybór terapii.

Przyczyny zaburzeń snu

Zdaniem prof. Adama Wichniaka – kierownika III Kliniki Psychiatrii Instytutu Psychiatrii i Neurologii oraz posiadacza certyfikatu Polskiego Towarzystwa Medycyny Snu – poprzednie podejście do etiologii zaburzeń snu, w której rozróżniało się przyczyny „organiczne i nieorganiczne", wynikało m.in. z tego, że eksperci chcieli, by lekarze pamiętali o stanie emocjonalnym pacjenta w sytuacji, gdy zgłasza im problemy ze snem. – Chodziło o to, by nie poszukiwali wyłącznie przyczyn problemów ze snem – nazwijmy to – somatycznych, organicznych – ale by pamiętali, że do zaburzeń snu może dojść także wtedy, gdy nie ma uszkodzenia w obrębie układów czy narządów, że mogą się one pojawić w sytuacji napięcia emocjonalnego albo procesów czynnościowych – wyjaśnia. Bo też prawdą jest, że często zaburzenia snu rozwijają się, a raczej – współwystępują – z wieloma chorobami, takimi na przykład jak otyłość, depresja, problemy hormonalne, choroby neurologiczne, zespoły bólowe. I prawdą jest też, że czynnikiem wyzwalającym może być na przykład stan napięcia wywołany choćby problemami w pracy.

Profesor zaznacza jednak, że postęp wiedzy, rozwój narzędzi diagnostycznych, w tym tych obrazujących pracę mózgu wykazał, że zaburzenia snu mają genezę wieloczynnikową, a w przypadku tych, co do których sądzono, że mają podłoże psychogenne, okazało się, że stres pewne istniejące zaburzenia może po prostu nasilać.

Podział zaburzeń snu

- Bezsenność (w uproszczeniu: zbyt mała ilość snu);
- Hipersomnia (w uproszczeniu: za duża ilość snu);
- Parasomnia (w uproszczeniu: sen zaburzony nieprawidłową aktywnością, której najczęściej pacjent nawet nie pamięta);
- Zaburzenia oddechowe w czasie snu (np. bezdech senny);
- Zaburzenia ruchowe w czasie snu (np. zespół niespokojnych nóg).

Diagnoza zaburzeń snu: teoria a praktyka

Profesor wskazuje, że – w uproszczeniu – przed zmianami w ICD postępowanie lekarza w razie problemów ze snem u pacjenta szło dwoma torami: albo koncentrował się na problemie ze zdrowiem psychicznym (np. na depresji czy zaburzeniach lękowych i leczył depresję czy zaburzenia lękowe, sądząc, że wraz z ich remisją problemy ze snem ustąpią), albo jego działania ogniskowały się na tzw. chorobie somatycznej (np. nadczynności tarczycy). – Snem samym w sobie zajmowano się dopiero wtedy, gdy leczenie zaburzeń psychicznych i chorób somatycznych nie prowadziło do jego poprawy – dodaje. A niestety bywa często tak, że tzw. leczenie choroby podstawowej nie poprawi jakości snu.

– Często jesteśmy w stanie wyleczyć lub trzymać pod kontrolą problem pierwotny, jak na przykład nadczynność tarczycy, ale problem ze snem pozostaje, bo pacjent nie wrócił do swojego stylu życia i rytmu dnia i nocy sprzed choroby – zwraca uwagę ekspert.

Mechanizm jest w sumie prosty, a wynika z prób adaptacji do problemów ze snem. Jak wyjaśnia prof. Wichniak, na przykład osoby, które cierpią z powodu bezsenności, często zaczynają wydłużać czas spędzany w łóżku i wprowadzają oszczędzający tryb życia – w końcu są zmęczone i niewyspane. W rezultacie zaburzenia snu... narastają, zamiast zniknąć. Na czym wówczas powinna polegać interwencja?

– Bardzo często na tym etapie pomaga zwrócenie uwagi na coś, co nazywamy higieną snu, czyli zwiększenie aktywności w ciągu dnia i ograniczeniu czasu spędzanego w łóżku. Ważna jest też edukacja, która pomaga zmniejszyć lęk przed bezsennością. Dopiero taka

prosta interwencja, połączona z uregulowaniem funkcjonowania tarczycy, jeśli mamy na przykład pacjenta z nadczynnością tarczycy, pozwala na powrót do prawidłowego snu – mówi.

W przypadku podejrzenia niektórych zaburzeń snu konieczna jest pogłębiona specjalistyczna diagnostyka, np. neurologiczna, jak w przypadku zespołu niespokojnych nóg, pulmonologiczna, jak w bezdechu sennym czy kardiologiczna w przypadku zaburzeń rytmu serca. Teraz, niestety, taka poprawna diagnostyka zaburzeń snu jest często niemożliwa w ramach opieki finansowanej przez Narodowy Fundusz Zdrowia albo konieczne jest kierowanie pacjenta do różnych ośrodków na badania cząstkowe.

Prof. Wichniak ma jednak nadzieję, że kiedy ICD-11 wejdzie w Polsce w życie, ta sytuacja ulegnie zmianie i zaczną powstawać ośrodki medycyny snu. – Powinniśmy się zajmować snem niezależnie od tego, jaka jest przyczyna występowania jego zaburzeń – podkreśla specjalista. Prof. Wichniak wyjaśnia, że poszukując przyczyn problemów ze snem pacjenta, lekarz powinien rozpocząć diagnostykę (przy czym wywiad jest jej bardzo istotną częścią!), sprawdzając pięć obszarów, które mają wpływ na jakość nocnego odpoczynku:

- Stan emocjonalny pacjenta;
- Zdrowie ogólne (czyli czy na przykład nie ma chorób przewlekłych czy ostrych);
- Przyjmowane leki i substancje (takie jak nikotyna, alkohol czy inne substancje psychoaktywne);
- Styl życia;
- Pierwotne zaburzenia snu, jak np. bezdech senny.

Domowe sposoby na dobry sen

Niestety, wiele osób, doświadczając problemów ze snem, sięga po bardzo szkodliwe sposoby. I na przykład, w razie doświadczania utrudnionego zasypiania, sięga po alkohol. Ten, faktycznie, może pomóc w zaśnięciu, ale to droga na manowce, bo zamiast zaradzić problemowi, problem pogłębi (alkohol bardzo źle wpływa na jakość snu), a może dodać kolejnych. Lepiej też na własną rękę nie przyjmować suplementów diety.

Zaburzenia snu: kiedy do specjalisty?

– Osoby, które przez okres co najmniej trzech miesięcy mają problemy ze snem, powinny mieć możliwość konsultacji ze specjalistą zajmującym się medycyną snu – uważa profesor Wichniak. Przestrzega przed sięganiem na własną rękę po niesprawdzone metody w takiej sytuacji. – Jeśli dojdzie do zaburzeń snu, należy korzystać z właściwych metod diagnostycznych i właściwych metod leczenia. Chodzi mi o to, że jeśli ktoś chrapie i jest otyły, powinien przejść diagnostykę w kierunku bezdechu sennego. Jeśli ktoś cierpi z powodu bezsenności i trwa to dłużej niż trzy miesiące, to wiara, iż przy pomocy leków czy, co gorsza, przy pomocy alkoholu, uda się to wyregulować, jest pułapką. Tak złożonego procesu jak sen nie da się regulować tylko chemicznie – przestrzega specjalista. Wskazuje, że w takiej sytuacji konieczne jest m.in. skorzystanie z programów terapii poznawczo-behawioralnej.

– Z kolei jeśli ktoś ma zaburzenia rytmu snu, czyli zasypia łatwo, ale w ciągu nocy wybudza się, albo ma kłopoty ze wstaniem rano, należy skorzystać z metod chronobiologicznych, czyli całościowych programów wpływających na rytm aktywności, ale też zmieniających rytm życia poprzez właściwą ekspozycję na światło, ciemność i ewentualnie stosowanie dodatkowo melatoniny. W sytuacjach, gdy istnieją patologie ruchowe w czasie snu, jak na przykład w zespole niespokojnych nóg, konieczna jest szczegółowa diagnostyka neurologiczna – tłumaczy.

Nie jest przypadkiem, że współczesna wiedza wyodrębniła zaburzenia snu jako osobną kategorię diagnostyczno-terapeutyczną. Warto o tym pamiętać i nie szukać dróg na skróty.

Prof. Wichniak podkreśla, że zdecydowanie łatwiej jest zapobiegać zaburzeniom snu niż je leczyć, a niestety, współczesny styl życia nie sprzyja higienie snu. Nic dziwnego, że problem narasta i szacuje się, że obecnie z zaburzeniami snu boryka się nawet 40 proc. dorosłej populacji.

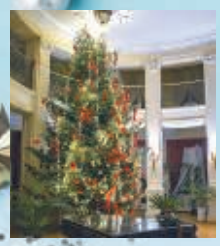
Podstawowe zasady higieny snu to:

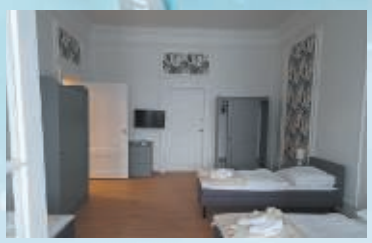
- regularny tryb życia, czyli m.in. chodzenie spać i wstawanie o tych samych porach wieczorem i rano
- unikanie używek
- niepodejmowanie wieczorem aktywności, które wybudzają (a takimi są na przykład korzystanie z ekranów smartfonów czy komputerów)
- odpowiednia dawka aktywności fizycznej w ciągu dnia
- zaciemnienie sypialni
- „niezarywanie" nocy
- prawidłowa dieta
- leczenie chorób przewlekłych zgodnie ze wskazaniami lekarza

REKLAMA

Święta w Uzdrowisku Księżnej Daisy w Szczawnie-Zdroju







Oferta Świąteczna
PAKIET PROFILAKTYCZNY
min. 5 dni
12.12.2022-02.01.2023
DOM ZDROJOWY 280 zł/os./dzień
DĄBRÓWKA/OBIEKTY BOCZNE 260 zł/os./dzień

- Wyżywienie w tym dieta dostosowana do stanu zdrowia kuracjusza
- Krenoterapia - wszystkie dni pobytu
- Obchód pielęgniarski
- Doraźna pomoc medyczna w przypadku wystąpienia nagłego zagrożenia zdrowotnego

W okresie świątecznym:
Świąteczna niespodzianka w pokoju
Świąteczna Kolacja Wigilijna z lampką wina
Kolędowanie i pastorałki w Holu Głównym
Wspólna Pasterka

PAKIET REHABILITACYJNY
min. 5 dni
12.12.2022-02.01.2023
DOM ZDROJOWY 320 zł/os./dzień
DĄBRÓWKA/OBIEKTY BOCZNE: 290 zł/os./dzień

- Wyżywienie uwzględniające dietę dostosowaną do stanu zdrowia kuracjusza
- Opieka pielęgniarska
- Badanie kwalifikujące do leczenia rehabilitacyjnego oraz nadzór nad jego realizacją
- **3 zabiegi dziennie (w dni zabiegowe) wg wskazań lekarza**
- **Podstawowy pakiet badań laboratoryjnych (OB, morfologia pełna, glukoza, cholesterol całkowity, ALT,TSH)**
- **Krenoterapię we wszystkie dni pobytu**
- Doraźna pomoc medyczną w przypadku wystąpienia nagłego zagrożenia zdrowotnego
- Możliwość korzystania z SIŁOWNI, w godzinach jej otwarcia bez limitu czasowego

W okresie świątecznym:
Świąteczna niespodzianka w pokoju
Świąteczna Kolacja Wigilijna z lampką wina
Kolędowanie i pastorałki w Holu Głównym
Wspólna Pasterka

POBYTY HOTELOWE
12.12.2022-02.01.2023
Pobyt hotelowy ze śniadaniem w DOMU ZDROJOWYM DĄBRÓWCE/OBIEKTACH BOCZNYCH: 150 zł/os./dzień
W okresie świątecznym możliwość dopłaty do pełnego wyżywienia
W dniach 24/25/26 grudnia – koszt wynosi 120 zł/os./dzień
Wejście do PWM (kuracja pitna) w cenie pobytu

UZDROWISKO Szczawno - Jedlina S.A.

Informacje i rezerwacje dostępne przez 24h / 7 dni w tygodniu:
Recepcja Centralna DOM ZDROJOWY w Szczawnie-Zdroju
tel: +48 74 84 93 130, 74 84 93 135
e-mail: recepcja.domzdrojowy@szczawno-jedlina.pl
marketing@szczawno-jedlina.pl

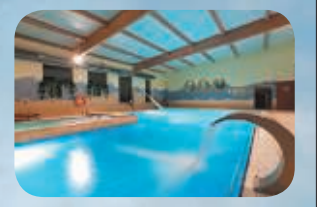
REKLAMA

Jantar Spa NIECHORZE

SENIORZY NAD MORZEM 2022 R.







W CENIE:

- 7 noclegów w komfortowych pokojach
- W pokoju: łazienka, ręczniki, TV, lodówka, sprzęt plażowy (pokój ekonomiczny 12 m² i dwa tapczaniki jednoosobowe, pokój komfort 22-24 m² i łoże małżeńskie)
- Wyżywienie: śniadanie i kolacja – bufet, trzydaniowy obiad – serwowany
- 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 bez limitu
- Wieczorek taneczny przy muzyce na żywo z ciastem i lampką wina
- Tenis stołowy, bilard, kijki do Nordic Walking
- Internet WiFi

ZA DODATKOWĄ OPŁATĄ:
parking monitorowany 10 zł za dzień, opłata klimatyczna ok. 2,5 zł za dzień/os., wypożyczenie: rowerów, szlafroków, masaże, okłady borowinowe, wycieczki.

RABATY DLA GRUP ZORGANIZOWANYCH!!!

POKÓJ	01.10 - 19.11.2022
EKONOMICZNY (2 os.)	1150 zł
KOMFORTOWY (2 os.)	1250 zł
1-OSOBOWY	1550 zł

REZERWACJE

TEL. (0 91) 38 63 359
NR KOM. 503 371 051
E-MAIL: info@jantar-spa.pl
www.niechorze.jantar.ta.pl

REKLAMA

10 TENORÓW Z ORKIESTRĄ



Śpiewają o kobietach, miłości, poranku, wieczorze, mamie, zakrętach w biografii. Nie boją się żadnych wyzwań wokalnych, a wszystko po to, aby udowodnić na koniec, że "We Are the Champions".

04.11.2022r. godz. 19.00 TORUŃ, Aula UMK, ul. Gagarina 11
06.11.2022r. godz. 16.00 GORZÓW WIELKOPOLSKI,
Filharmonia Gorzowska, ul. Dziewięciu Muz 10
08.11.2022r. godz. 19.00 GDAŃSK, Polska Filharmonia Bałtycka, ul. Ołowianka 1
11.11.2022r. godz. 18.00 WROCŁAW, Teatr Polski, ul. G. Zapolskiej 3
12.11.2022r. godz. 18.00 RYBNIK, Teatr Ziemi Rybnickiej, pl. Teatralny im. K. Kutza 1
13.11.2022r. godz. 18.00 WARSZAWA, Teatr Palladium, ul. Złota 9
14.11.2022r. godz. 19.00 POZNAŃ, Aula UAM, ul. Wieniawskiego 1
15.11.2022r. godz. 19.00 SZCZECIN, Filharmonia im. M. Karłowicza, ul. Małopolska 48
16.11.2022r. godz. 19.00 PIŁA, Regionalne Centrum Kultury Fabryka Emocji, pl. Staszica 1
18.11.2022r. godz. 19.00 ZABRZE, Dom Muzyki i Tańca, ul. Gen. de Gaullea 17
19.11.2022r. godz. 18.00 CHRZANÓW, MOKSiR Sala Teatralna, ul. Broniewskiego 4
20.11.2022r. godz. 17.00 ŁÓDŹ, Teatr Muzyczny w Łodzi, ul. Północna 47/51
26.11.2022r. godz. 17.00 KATOWICE,
Miasto Ogrodów Instytucja Kultury im. K. Bochenek, pl. Sejmu Śląskiego 2
29.11.2022r. godz. 19.00 KRAKÓW
Filharmonia Krakowska im. K. Szymanowskiego, ul. Zwierzyniecka 1
4.12.2022r. godz. 17.00 GRUDZIĄDZ, Hala Sportowa, ul. Nauczycielska 19
05.12.2022r. godz. 19.00 WROCŁAW, Teatr Capitol, ul. Piłsudskiego 67
06.12.2022r. godz. 19.00 WARSZAWA, Teatr Palladium, ul. Złota 9
07.12.2022r. godz. 19.00 WŁOCŁAWEK, Centrum Kultury „Browar B.”, ul. Łęgska 28
09.12.2022r. godz. 19.00 CHOJNICE Sala Widowiskowo-Sportowa, ul. Huberta Wagnera 1

ALEJA ROCKA SYMFONICZNIE



ALEJA ROCKA to wspaniałe międzynarodowe przedstawienie, które zgromadziło na jednej scenie orkiestrę symfoniczną, solistów, chór i tancerzy z Ukrainy oraz polski zespół rockowy Żuki, który obchodzi swój jubileusz – 35 LAT RAZEM na scenie!!! Oto muzyka – aleja największych rockowych przebojów – nie tylko zabrzmi, ale przemieni się w spektakl do oglądania.

16.11.2022r. godz. 19.00 POZNAŃ, Aula UAM, ul. Wieniawskiego 1
30.11.2022r. godz. 19.00 KRAKÓW, Filharmonia Krakowska, ul. Zwierzyniecka 1
02.12.2022r godz. 19.00 KATOWICE,
Miasto Ogrodów Instytucja Kultury im. Krystyny Bochenek, pl. Sejmu Śląskiego 2
05.12.2022r. Godz. 19.00 ŁÓDŹ, Teatr Muzyczny w Łodzi, ul. Północna 47/51
06.12.2022r. godz. 19.00 BYDGOSZCZ, Hala Arena, ul. Toruńska 59

Organizator Agencja Brussa

Informacje i zamówienia:
tel. 737 567 014, 669 288 277

ZNIŻKI DLA GRUP!

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

REKLAMA

Tanya Valko
Arabskie opowieści



Wielokrotnie podczas spotkań z Tanyą Valko i lektury jej książek pojawia się pytanie: skąd ona to wszystko może wiedzieć?

Z własnego życia!

Arabskie opowieści opisują ekscytujące losy zwariowanej arabistki, która w latach osiemdziesiątych zeszłego stulecia z duszą na ramieniu poleciała do Libii, gdzie rządził Kadafi.

Dowiemy się, jak zaczęła się przygoda Valko z krajami arabskimi. Poznamy ciężkie, a czasem cudowne życie kontraktowiczów, przeczytamy o rozwiązłości i pijaństwie na polskich kampach, o nieszczęśliwych wypadkach, często kończących się śmiercią, gwałtach i przemocy, a także o kontraktowych miłościach i przyjaźniach.

Będziemy śledzić niezwykłe losy polskich żon Arabów, nie zawsze nieudane i toksyczne związki muzułmańsko-chrześcijańskie, ale też tragedie kobiet uwikłanych w relacje z podłymi mężczyznami.

W *Arabskich opowieściach* miłośniczki *Arabskiej sagi* odnajdą pierwowzory kluczowych postaci z jej kart. Większość z nich przewinęła się przez barwne życie pisarki. Valko opisuje świat tak, jak go zapamiętała i postrzegała.

Arabskie opowieści to podsumowanie ponad 25-letniego pobytu autorki w krajach Orientu.

Tanya Valko to pseudonim absolwentki Uniwersytetu Jagiellońskiego, byłej nauczycielki w Szkole Polskiej w Libii i asystentki ambasadorów RP. Mieszkała w Libii, Arabii Saudyjskiej i Indonezji. Od 2018 r. żyje w Polsce.
Jest autorką bestsellerowej *Arabskiej sagi*, w tym *Arabskiej żony, Arabskiej córki, Arabskiej krwi i Arabskiej księżniczki*. Następnie powstała dwutomowa Azjatycka saga: Okruchy raju i Miłość na Bali. Do krajów Bliskiego Wschodu powraca w tomach: *Arabska krucjata, Arabski mąż, Arabski syn, Arabski raj, Arabski książę, Arabska wendeta, Arabska Żydówka, Arabska kochanka i Arabska zdrajczyni.*

POD PATRONATEM GAZETY SENIOR



Kino DLA SENIORA

AURORA



"Ukryty klejnot"

Nagrodzony Srebrnym Niedźwiedziem na berlińskim festiwalu film jest reżyserskim debiutem Natalii López Gallardo. To ceniona latynoamerykańska montażystka. Oszałamiający wizualnie „Ukryty klejnot" to niepokojąca wizja świata, w którym nie obowiązują żadne zasady.

W trakcie postępowania rozwodowego Maria wraz z dziećmi przenosi się do starej rodzinnej posiadłości na meksykańskiej wsi. Na miejscu dowiaduje się, że w niewyjaśnionych okolicznościach zaginęła siostra gospodyni Marii. Kiedy bohaterka oferuje swoją pomoc, między kobietami zawiązuje się bliska więź.

W KINACH OD 14 PAŹDZIERNIKA

"Zdarzyło się"

Nagrodzony Złotym Lwem na weneckim festiwalu „Zdarzyło się” to poruszająca opowieść o kobiecie walczącej o prawo do decydowania o własnym ciele i życiu. Akcja filmu opartego na autobiograficznej książce Annie Ernaux rozgrywa się we Francji w 1963 roku, jednak temat jest niezwykle aktualny, a film tym bardziej poruszający.

Akcja filmu rozgrywa się w latach 60-tych XX wieku we Francji. Główna bohaterka studiuje literaturę francuską na uniwersytecie. Przed zdolną dziewczyną, która marzy o karierze akademickiej, przyszłość stoi otworem. Niespodziewanie wszelkie plany staną pod dużym znakiem zapytania po wizycie w gabinecie lekarskim.

Ku swojemu zaskoczeniu Anne (hipnotyzująca Anamaria Vartolomei) dowiaduje się, że jest w ciąży. Zdaje sobie sprawę, że macierzyństwo zamknie jej zawodową drogę i przekreśli to, do czego tak konsekwentnie dążyła przez całe lata.

W KINACH OD 28 PAŹDZIERNIKA

Jesienne pisanie Powrót DO SZKOŁY

„Piszemy” – kurs pisania z Kasią Bulicz-Kasprzak. Odcinek 11

Nie uwierzycie drodzy Czytelnicy, ale myślałam o Was podczas mojego krótkiego, sierpniowego urlopu. To lato minęło szybko, zbyt szybko. Robiłam, co mogłam, żeby choć w ogrodzie je zatrzymać, ale gdzie tam, przekwitło wszystko. I tylko lampiony miechunek wyróżniają się na tle płowiejącej zieleni. Szkoda mi lata, było piękne, wypełnione wędrówkami i czytaniem. To właśnie wtedy o Was myślałam – za każdym razem, gdy sięgałam po nową książkę, zastanawiałam się nad Waszymi wyborami czytelniczymi. Bo tak to już jakoś jest, że to, co czytamy, w dużym stopniu determinuje to, co chcielibyśmy napisać. Dlatego teraz pochylimy się nad tym całym bogactwem literackim.

Każdy z nas pamięta z lekcji polskiego lirykę, dramat i epikę. Te dwa pierwsze łatwo rozpoznać. Liryka zwykle jest tam, gdzie mało słów a wiele wrażeń. Dramat wygląda jak zapis rozmowy. Epika natomiast kojarzy nam się zwykle z opasłymi tomami. Zdarza się, że nazywamy ją prozą. Czytamy jej w życiu najwięcej, ale gdy myślimy o własnym pisaniu, często niesłusznie uznajemy, że łatwiej napisać wiersz.

Zdradzę Wam pewien sekret. Napisać dobry wiersz jest równie trudno, co napisać dobrą powieść. I choć ciężko w to uwierzyć, obie te czynności mogą zająć twórcy tyle samo czasu. Bo jeśli chcesz zawrzeć maksymalnie dużo treści w minimalnej liczbie słów, musisz poprawiać, poprawiać i poprawiać.

Zdradzę Wam jeszcze jeden sekret. Na początku wszystko jest trudne, ale kiedy się nauczysz to robić, kiedy dojdziesz do wprawy, będziesz się dziwić, że komuś innemu sprawia to problem.

Ponieważ nie piszę poezji, ani dramatów, nie będę się dzielić z Wami doświadczeniami w tej materii. Nie znaczy to jednak, że nie powinniście próbować swoich sił na tych polach. Co więcej, bardzo Was zachęcam do stworzenia wiersza czy utworu dramatycznego, bo przecież, póki nie podejmiecie wyzwania, nie będziecie wiedzieli, czy to coś dla Was. A przecież wokół tyle interesujących konkursów na utwory poetyckie i dramatyczne.

Zajmijmy się teraz epiką. Najkrótsze jej formy to opowiadania i nowele. Ten temat już przerabialiśmy i mam nadzieję, że podążając za wskazówkami, niektórzy z Was napisali własne opowiadania. Wierzcie lub nie, napisanie książki jest równie łatwe, co napisanie opowiadania, zajmuje tylko więcej czasu. Jeśli ktoś z Was tu, przy jedenastym odcinku naszego cyklu wciąż uważa, że jest to trudne, to powinien wrócić na początek i przeczytać to, co wielokrotnie powtarzałam – zaczynanie nie jest łatwe, a uczenie się to czasem żmudny proces, jednak najtrudniejszym, co musicie zrobić, to wziąć kartkę papieru, długopis i po prostu zacząć pisać. Bez tej jednej czynności nie uda Wam się napisać książki, ani opowiadania, ani poematu, ani scenariusza filmowego.

Jak wynika z poprzedniego akapitu, najobszerniejszą formą epiki będzie powieść. Powieść może być dłuższa, lub krótsza, może być jednotomowa, może mieć tych tomów kilka. Są podręczniki pisarskie, które mówią, że idealna jednotomowa powieść powinna mieć pięćdziesiąt pięć tysięcy słów. Nie wierzcie w takie rzeczy. Długość dzieła nie ma nic do idealności. Najważniejsze, moim zdaniem, jest to, by miała dobrze skonstruowana fabułę, wyrazistych bohaterów, słowem, by była to dobrze opowiedziana historia. To pierwsze – wymyślenie lub znalezienie dobrej historii jest łatwe. To drugie wymaga treningu.

Jak zwykle coś stanowiące treść naszych rozważań, trafia na koniec. Każdy z nas wie, czym jest romans, a czym kryminał. Gdy idziemy do księgarni czy biblioteki, od razu kierujemy swoje kroki do regałów, na których stoją takie książki, które najlepiej nam się czyta. Często zdarza mi się słyszeć „Nie lubię fantastyki”, albo „Kryminały są lepsze od romansów”. Moim zdaniem takie myślenie to nie jest dobra droga. To trochę tak, jakby przyjechać do Warszawy, zwiedzić Zamek Królewski, uznawszy, że wszystko poza nim nie jest interesujące. Literatura to bogactwo i powinno się z niego czerpać garściami, a ci z nas, którzy chcą pisać, powinni to robić z nieustającym entuzjazmem. Czytelnik wybierający powieści obyczajowe z dużym prawdopodobieństwem będzie pisarzem, który napisze właśnie taką powieść. Jeśli jednak chce być dobrym autorem powieści obyczajowych, powinien szukać inspiracji i rozwiązań również w innych gatunkach literackich. Powieści fantastyczne pokazują nam, jak niesamowita jest ludzka wyobraźnia, bo przecież autorzy tworzą światy, których nie ma. Kryminały zwracają naszą uwagę na możliwość splątania fabuły, powieści sensacyjne – na jej dynamikę. Romans, przez wielu niesłusznie wyszydzany, koncentruje się na delikatnej strukturze relacji międzyludzkich, a powieść psychologiczna zagląda nam w dusze.

Teraz czas na Was. Podejdźcie do waszych półek z książkami, zastanówcie się, co najchętniej czytacie, wymieńcie swoje ulubione książki. Zastanówcie się, co w nich podobało się Wam najbardziej. Zapiszcie przemyślenia w notatnikach.

I odpowiedzcie sobie na pytanie, co z tej całej różnorodności najbardziej do Was pasuje i co chcielibyście napisać.



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

REKLAMA

NARODOWA PERŁA GRUZJI



Nowy program występów artystów Narodowej Perły Gruzji. Podczas dwugodzinnego spotkania z egzotyczną i fascynującą kultura Kaukazu rozsmakujemy się w muzyce, tańcu i śpiewie tego regionu.

06.10.2022r. godz. 19.00 SŁUPSK Polska Filharmonia "Sinfonia Baltica" im. W.Kilara, ul. Jana Pawła II 3

07.10.2022r. godz. 19.00 POZNAŃ Collegium Da Vinci, Aula Artis, ul. gen. T. Kutrzeby 10

08.10.2022r. godz. 18.00 PIŁA Regionalne Centrum Kultury Fabryka Emocji, Plac Staszica 1

09.10.2022r. godz. 18.00 GDAŃSK Polska Filharmonia Bałtycka, ul. Ołowianka 1

12.10.2022r. godz. 19.00 WARSZAWA Teatr Palladium, ul. Złota 9

14.10.2022r. godz. 19.00 CHRZANÓW MOKSiR Sala Teatralna, ul. Broniewskiego 4

16.10.2022r. godz. 17.00 KATOWICE Miasto Ogrodów Instytucja Kultury im. Krystyny Bochenek, pl. Sejmu Śląskiego 2

17.10.2022r. godz. 19.00 ŁÓDŹ Teatr Muzyczny, ul. Północna 47/51

27.10.2022r. godz. 19.00 RYBNIK Teatr Ziemi Rybnickiej, plac Teatralny im. Kazimierza Kutza 1



POD DACHAMI PARYŻA

Piosenka francuska to Edith Piaf, Joe Dassin, Dalida, Mireille Mathieu. Zapraszamy na dwugodzinne spotkanie dające okazję do wzruszeń i uśmiechu, jak to zwykle bywa pod dachami miasta zakochanych...

19.11.2022R. godz. 18.00 KĘPNO Hala Widowiskowo-Sportowa, ul. Sportowa 9

21.11.2022r. godz. 19.00 POZNAŃ Aula UAM, ul. Wieniawskiego 1

23.11.2022r. godz. 19.00 KALISZ Aula UAM im. prof. Jerzego Rubińskiego, ul. Nowy Świat 28-30



DZIADEK DO ORZECHÓW

Balet Dziadek do orzechów w wykonaniu Narodowego Baletu Kijowskiego. Balet feeria w dwóch aktach z prologiem na motywach baśni Ernsta Hoffmanna "Dziadek do orzechów i król myszy" to jedna z najpiękniejszych wigilijnych opowieści

06.12.2022r. godz. 19.00 RYBNIK Teatr Ziemi Rybnickiej, plac Teatralny im. Kazimierza Kutza 1

16.12.2022r. godz. 19.00 PIŁA Regionalne Centrum Kultury Fabryka Emocji, pl. Staszica 1

Organizator Agencja Brussa

Informacje i zamówienia: tel. 737 567 014, 669 288 277

ZNIŻKI DLA GRUP!

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

REKLAMA



REKLAMA

Avicenum
Korzyści zdrowotne wynikające z kompresji

ZDROWOTNE POŃCZOCHY UCISKOWE



2 klasa kompresji
(23 - 32 mmHg)

MICRO

COTTON

FINE

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

WIĘCEJ INFORMACJI NA: avicenum.eu

Aries MEDICAL PRODUCTS
avicenum.eu

... dla łatwiejszego życia!