**Miesięcznik**
**www.GazetaSenior.pl**

Gazeta Senior Kraj
ISSN 2450 - 1883

**Wydanie 08/2022**
**(sierpień)**

**Wycieczki Biura Podróży ARION str. 11**

# Gazeta Senior

ISSN 2450-1883 08
9 772450 188201

Czasopismo bezpłatne.
Koszt prenumeraty indywidualnej 6 zł brutto.

## WAKACJE SENIORA 2022

WCZASY
WYCIECZKI
KSIĄŻKA I FILM



**kolejne wydanie 31 sierpnia**

## 14. EMERYTURA
WYPŁATY STARTUJĄ 25 SIERPNIA!

## NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ!
OSZUSTWO NA WNUCZKA 2022

**ZMIANY TEMPERATURY I UPAŁY**
JAK Z NIMI ŻYĆ?

**KINO DLA SENIORA**
• BIEGACZ, DZIWKA, ARAB, MĄŻ

*Na szydełku i na drutach, czyli... Biedrzyńska dzierga*

# 14. emerytura




**Linda Matus**

## Wypłaty ruszą już w sierpniu. Przypominamy najważniejsze informacje dotyczące 14. emerytury.

### Czternasta emerytura 2022 – dla kogo?

Czternastkę otrzymują świadczeniobiorcy uprawnieni do:

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

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

### 14 emerytura 2022 bez podatku dochodowego (PIT)

W przypadku 14. emerytury, podobnie jak w przypadku 13. emerytury, zaproponowano zwolnienie z podatku dochodowego (PIT). W praktyce będzie to oznaczać, że od czternastki zostanie pobrana jedynie składka zdrowotna w wysokości 120,46 zł, dzięki czemu maksymalna wartość 14. emerytury na rękę wyniesie 1217,98 zł.

### ZUS 14 emerytura – warunki wypłaty w 2022 r.

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

- być czynnym emerytem lub rencistą (mieć prawo do jednego z wyżej wymienionych świadczeń na dzień – 24 sierpnia 2022 r.)
- nie przekroczyć ustalonego w danym roku progu dochodowego, w 2022 r. to kwota 4188,44 zł brutto.

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

### 14. emerytura – dla kogo? Próg dochodowy 2022 r

Aby otrzymać czternastkę w pełnej wysokości, czyli 1217,98 zł na rękę, nasza emerytura lub renta nie może przekroczyć progu dochodowego. W 2021 r. wynosił on 2900 zł brutto. W 2022 r. próg dochodowych zostanie na tym samym poziomie.

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

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

### Czternasta emerytura – zasada złotówka za złotówkę

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

### Ile wyniesie twoja 14 emerytura w 2022?

Wysokość 14. emerytury jest w praktyce zróżnicowana i zależy od wysokości emerytury zasadniczej. Maksymalna wysokość 14-tki równa jest wysokości najniższej emerytury obowiązującej od 1 marca, czyli po waloryzacji. W 2022 r. wynosi ona 1217,98 zł netto („na rękę"), czyli 1338,44 zł brutto. Maksymalną czternastkę otrzymają seniorzy ze świadczeniami do 2900 zł brutto. Minimalna kwota 14-tki wyniesie 50 zł. Jeżeli naliczona kwota czternastki okaże się niższa niż 50 zł, świadczenie nie zostanie przyznane.

Sprawdź, ile wyniesie twoja czternasta emerytura (TABELA).

### Wysokość 14. emerytury w poszczególnych latach netto/brutto (wartość maksymalna)

2021 r. 1250,88 zł brutto / 1022,30 zł netto
2022 r. 1338,44 zł brutto / 1217,98 zł netto

### 14 emerytura 2022 netto – kiedy wypłata?

14-ta emerytura wypłacana jest z emeryturami i rentami w standardowym terminie płatności naszej emerytury lub renty (tj. 1, 5, 6, 10, 15, 20 i 25 dzień miesiąca). Wypłaty 14 emerytur ruszą 25 sierpnia i potrwają do 20 września br.

W systemie mundurowym oraz w przypadku osób, które dostają zasiłki i świadczenia przedemerytalne z ZUS – wypłaty popłyną we wrześniu.

Wyjątkiem będą osoby ubezpieczone w KRUS, które dostają swoje wypłaty rzadziej niż raz na miesiąc – czternastkę otrzymają w październiku.

### 14. emerytura w 2023 r.?

14. emerytura wypłacona seniorom w 2021 r. miała być świadczeniem jednorazowym, ale rząd zdecydował się ponowić dodatek w 2022 r. W planach wydatków budżetowych na 2023 r. czternastka nie została uwzględniona. Pamiętajmy jednak, że sytuacja była podobna w tym roku.

### ZUS 14. emerytura 2022 – wniosek czy z urzędu?

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

### Więcej niż jeden uprawniony – ile czternastek się należy?

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

### Czy 14 emerytura wlicza się do dochodu?

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

### Czy komornik zajmie 14. emeryturę?

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

### 14 emerytura a opłata za pobyt w ZOL'u, ZPO, ZRL

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

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

Źródła:
ZUS; Ministerstwo Finansów

### ZUS 14 emerytura 2022 Tabela netto i brutto

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

**Gazeta Senior Kraj**
**ISSN 2450-1883**
nakład: 15 000 egz.
numer: 08/2022
emisja: 3 sierpnia 2022
(Z seniorami od 2011r.)
**tel. 533 301 660**
**biuro@mediasenior.pl**

**www.gazetasenior.pl**
**www.facebook.com/GazetaSenior**
**Prenumerata indywidualna**
www.poczta-polska.pl
**Prenumerata grupowa/hurt**
tel. 533 301 660
biuro@mediasenior.pl

**Reklama**
tel. 608 352 098
lukasz.marszalek@mediasenior.pl
**Redaktor naczelna:**
Linda Matus;
**Dyrektor Artystyczny:**
Ida Bianka Matus;

**Redaktorzy-Seniorzy:**
Jerzy Dudzik,
dr Jadwiga Kwiek,
Kazimierz Nawrocki,
Maria Orwat,
Andrzej Wasilewski,
Andrzej Wiśniewski,
Krystyna Ziętak;

**Druk:** Polska Presse Sp. z o.o. Oddział Poligrafia, Drukarnia w Sosnowcu;
**Foto:** okładka: PAP/Stach Leszczyński, 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.

# Na szydełku i na drutach, czyli… Biedrzyńska dzierga

## Rozmawiał Andrzej Wiśniewski

**To, że Biedrzyńska dzierga, to wie wielu. Ale niewielu miało okazję zobaczyć na własne oczy projekty pani Ady. Kto nie widział – niech żałuje! Gustowne wzory stworzone szydełkiem, oryginalne suknie robione na drutach, swetry i czapki to wytwory wyobraźni Adrianny Biedrzyńskiej – piosenkarki, aktorki filmowej, telewizyjnej i teatralnej znanej z takich filmów jak „Pajęczarki”, „Piłkarski Poker” czy też z serialu „Barwy Szczęścia”. Pani Ada, bo tak znakomita aktorka każe na siebie mówić, od wielu lat obdarza swoimi wytworami rękodzielniczymi, rodzinę, przyjaciół i znajomych.**



fot. Sebastian Błaszczak

Niewielu aktorów dzieli się swoimi zainteresowaniami pozazawodowymi z publicznością. A przecież często, z dala od zgiełku kamer i reflektorów, rzeźbią, fotografują, tworzą meble, czy tak jak w przypadku Adrianny Biedrzyńskiej szydełkują. Poznaliśmy pasję i jej efekty podczas tegorocznej edycji programu rozrywkowo-publicystycznego „Miasto Kobiet”, który to po raz kolejny odbył się w Świnoujściu. Adrianna Biedrzyńska, korzystając ze sposobności, śląc przy okazji serdeczne pozdrowienia, zaprasza wirtualnie naszych czytelników, a panie będące na miejscu już w „realu” do udziału w warsztatach szydełkowania i robienia na drutach, które z wdziękiem i humorem sama poprowadziła.

**Andrzej Wiśniewski: A co Adrianna Biedrzyńska mówi o swojej pasji?**

**Adrianna Biedrzyńska:** Szydełkowaniem i robieniem na drutach zajmuję się od dziecka. Jako nastolatka i uczennica szkoły średniej z koleżankami robiłyśmy piękne, kolorowe spódniczki i sukienki, które potem z dumą nosiłyśmy na różnych imprezach czy też spotkaniach towarzyskich. Po latach praktyki przyjechałam do Świnoujścia, by podzielić się z dziewczynami, paniami swoją wiedzą, pouczyć je szydełkowania i robienia na drutach. Bo teraz takie czasy, że szydełkowe spódnice wracają do łask i na całym świecie stają się bardzo modne. Na swoim przykładzie chcę pokazać, że przy odrobinie cierpliwości takie spódnice i sukienki można samemu wydziergać.

**Skąd czerpie pani wzory i inspirację do tworzenia swoich „dzieł” ?**

Wzory i ściegi wymyślam sama. Takie projektowanie to też forma twórczości artystycznej. U mnie proces tworzenia wygląda następująco. Bywa tak, że siadam i robię coś od ręki, a bywa też tak, że w pierwszej kolejności swoje pomysły przenoszę na papier, szkicując model swetra czy sukienki, którą chciałabym wykonać. Inspiracją do tworzenia jest też podglądanie innych wzorów zastosowanych przy robieniu odzieży na drutach. Zdecydowaną większość moich wyrobów zaprojektowałam sama.

**Pani jest osoba zajętą. Gra pani w teatrze, filmie, pisze sztuki teatralne. Kiedy znajduje pani czas na „dzierganie”?**

Robienie na drutach i szydełkowanie jest dla mnie formą terapii. Bardzo często na drutach robię w garderobie przed spektaklem, to mnie uspokaja, zbieram myśli, po prostu się wyciszam. Dużo robię na drutach podczas podróży, jeżdżąc po Polsce ze spektaklami teatralnymi. Dobrym miejscem do robienia na drutach i szydełkowania jest samolot, a ponieważ sporo podróżuję, to tych moich dzieł też sporo powstaje.

**Kto jest odbiorcą pani wyrobów?**

Rodzina, znajomi, przyjaciele, a przede wszystkim moja córka, która zamawia sobie u mnie specjalne wzory sweterków, spódniczek, kapelusików i torebeczek robionych na szydełku. Roboty mam sporo, zamówień przybywa, zatem jest co robić.
Jest też dla mnie wielką satysfakcją, że sama sobie mogę zrobić spódniczkę czy sukienkę. Sieciówek nie odwiedzam, do butików też nie chodzę, a jak już gdzieś jestem, to szukam czegoś oryginalnego, niepowtarzalnego, czegoś, co może stać się dla mnie np. inspiracją do stworzenia nowego wzoru.
A poza tym zima idzie, czyli szykują się zamówienia na czapki. Specjalny pomysł mam na czapkę zimową dla mojego przyjaciela. Już myślę nad wzorem tej niezwykłej czapki (śmiech). Pytał mnie pan o specjalne zamówienia. Na zamówienie zrobiłam długą sukienkę z golfem i warkoczami, to chyba było jedno z największych wyzwań w mojej karierze rękodzielniczej. I tę kremową sukienkę, którą mam na sobie też sam zrobiłam na drutach, dodając do niej gustowne czarne wstążki. Fajnie wyszło?

**Fajnie. Dziękuję za rozmowę**

REKLAMA

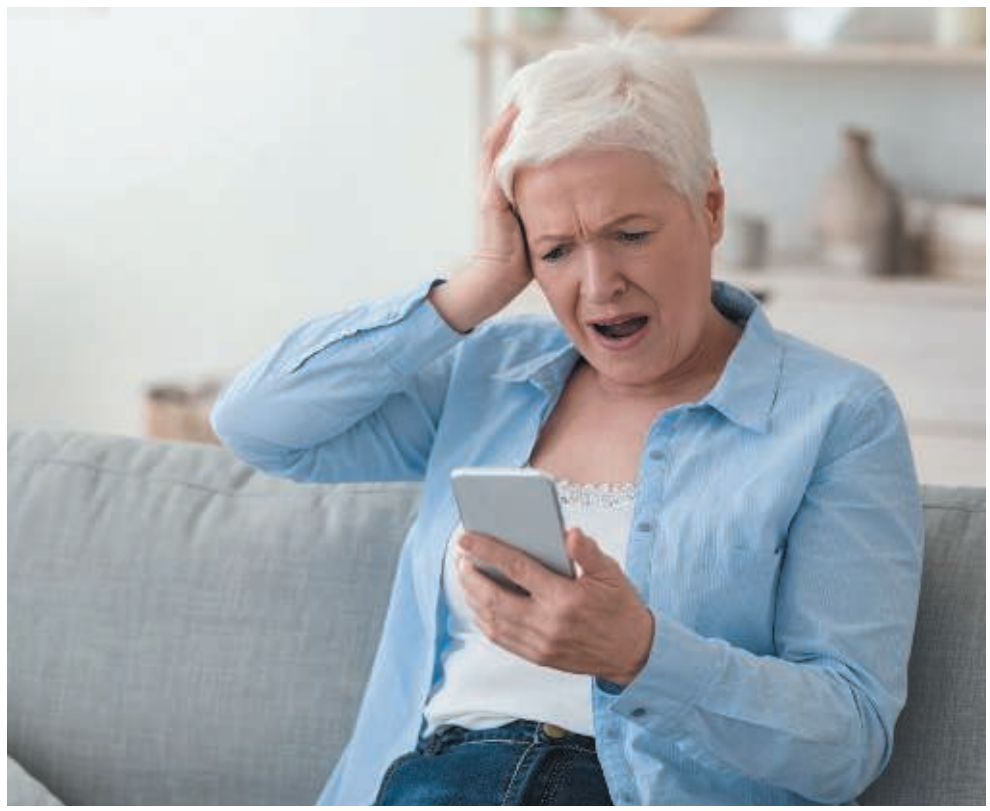


# Nie daj się oszukać!

Linda Matus

## Oszustwo na wnuczka i inne wyłudzenia

### [Różne PRZYKŁADY]



**Oszustwa na wnuczka to wyjątkowo podłe i cyniczne wyłudzenia, które przybrały ogromną skalę. Nie wolno tej metody lekceważyć. Oszuści potrafią dopracować scenariusz wyłudzenia do perfekcji – są czujni, wyciągają wnioski, reagują na informacje z mediów i Policji. Śledzą zarówno informacje o ujawnianych metodach, jak i te wiadomości, które są okazją do opracowania nowych legend (np. plaga oszustw na Covid-19).**
**Jak zwykle zaczyna się taka historia? Gdy dzwoni oszust to raczej radośnie woła Babciu!/Ciociu!/ Wujku! To ja!, a ty sam/a kreślisz w głowie, kogo chcesz usłyszeć. Jeżeli teraz myślisz, że ciebie to nie dotyczy, to nie byłabym tego taka pewna! Zapraszam do lektury.**

### Oszustwo na wnuczka – jak działają oszuści

Oszustwo na wnuczka to sposób wyłudzania pieniędzy od osób starszych przez naciągaczy podszywających się pod rzekomego wnuka seniora. Metoda na wnuczka okazała się bardzo skuteczną taktyką okradania seniorów zarówno w Polsce, jak i za granicą. Pierwsza zmyślona historia (przez Policję nazywana legendą) stosowana przez oszustów koncentrowała się na wnuczku, któremu trafiła się życiowa okazja i w związku z tym jest zmuszony pożyczyć dużą kwotę pieniędzy od babci lub dziadka.

Schemat działania wyglądał mniej więcej tak. Oszust dzwoni do seniora, udając osobę z rodziny, ale wyczekuje, aż senior sam wskaże, z kim rzekomo rozmawia. Częstym wybiegiem fałszywego wnuczka jest zmiana głosu. Udaje, że jest chory i z tego powodu jego głos brzmi inaczej niż zwykle. Ma to za zadanie uśpić wątpliwości seniora, a dodatkowo budzi troskę o zdrowie wnuka. Wreszcie pada imię – wnuka, siostrzeńca, bratanka etc., co ułatwia zadanie przestępcy. Następnie złodziej mówi, że potrzebuje pilnie pieniędzy na okazjonalny zakup mieszkania czy samochodu. Ponieważ w tej chwili nie może udać się po nie osobiście, wysyła do seniora znajomego. Pod drzwiami pojawiała się tzw. słup. Początkowo może to być niczego nieświadomy człowiek, zatrudniony przez przestępców jako kurier, którego rola ograniczała się do odbioru pakunku z gotówką. Jednak często są to osoby znające wagę swojego zadania i mające określone miejsce w hierarchii danej grupy przestępczej.

W miarę nagłaśniania spraw przez Policję i media przestępcy modyfikowali swoje metody i robią to do dziś. Wyłudzenie na tzw. legendę jest wciąż bardzo popularnym oszustwem i nic nie wskazuje, aby miało to ulec zmianie. Wręcz przeciwnie, trudna sytuacja ekonomiczna, której wszyscy doświadczamy, sprzyja wzrostowi przestępczości i może wręcz proceder ten nasilić.

### Metody na wnuczka [RÓŻNE PRZYKŁADY]

Metoda na wnuczka jest od lat modyfikowana i dziś znamy wiele jej odmian i wariantów. Poznaj najpopularniejsze historie (tzw. legendy), z którymi wciąż możemy się zetknąć.

1. **Oszustwo na wnuczka**
   Najstarszym sposobem jest metoda „oszustwo na wnuczka”, który potrzebuje dużej kwoty pieniędzy np. na okazjonalny zakup mieszkania czy samochodu. Późniejszą modyfikacją tej legendy jest wnuczek, który spowodował wypadek samochodowy, a pieniądze są mu potrzebne dla rodziny ofiar albo na łapówkę dla Policji, aby nie trafił do więzienia.
2. **Oszustwo na policjanta**
   Gdy wspomniane metody na wnuczka zostały nagłośnione przez Policję i media, a seniorzy przestali w nie wierzyć, narodziła się metoda na policjanta. Jest ona rozwinięciem i uwiarygodnieniem w oczach seniorów metody na wnuczka. Jak wygląda? Najpierw dzwoni telefon od rzekomego wnuczka, który wypytuje o pieniądze i majątek, co już brzmi znajomo i niepokojąco dla wielu seniorów. Dalej połączenie urywa się, a następnie dzwoni fałszywy policjant, który informuje, że ten domniemany wnuczek to oszust i prosi, żeby to jemu przekazać pieniądze, tak aby Policja mogła go złapać na gorącym uczynku. Niestety wielu seniorów daje się oszukać na udział w rzekomej akcji policyjnej.
3. **Oszustwo na bank**
   Następnie pojawiała się metoda na bank. Przestępcy zorientowali się, że seniorzy trzymają większe kwoty w banku i na lokatach. Postanowili po nie sięgnąć. Jak w tym przypadku wyglądał scenariusz wyłudzenia? Po krótkiej rozmowie telefonicznej z fikcyjnym wnuczkiem wypytującym o pieniądze zdeponowane w banku ponownie dzwoni telefon, tym razem to rzekomy policjant, często policjant CBŚ. Drugi dzwoniący oszust przedstawia się z imienia i nazwiska, podaje stanowisko służbowe, numer legitymacji. Stara się maksymalnie uwiarygodnić w oczach seniora. Senior dowiaduje się teraz, że jego pieniądze w banku są zagrożone, a pracownicy placówki tj. kasjerka, kierownik działają w zmowie z oszustami. Czasami naciągacz powołuje się na konieczność zamknięcia konta w banku ze względu na atak hakerski lub próby pobrania pieniędzy z naszego konta przez osoby do tego nieuprawnione. Dalej senior jest przekonywany do wypłaty oszczędności czy likwidacji lokaty i przekazania tych pieniędzy w gotówce fikcyjnym policjantom do rzekomego przechowania w bezpiecznym depozycie. Często seniorzy przekazują te pakunki, zostawiając je w śmietniku, wyrzucając przez okno, nie mając kontaktu z kurierem. Zwraca uwagę, że tzw., telefonista, czyli osoba, które dzwoni do seniorów i reżyseruje przebieg oszustwa, robi to zawsze w godzinach pracy banków mniej więcej między 9-16, tak aby senior zdążył udać się do placówki. Znane są Policji przypadki, gdy oszustwo trwało nawet kilka dni, po pierwsze udanej próbie senior jest namawiany do kolejnych wypłat z banku.
4. **Oszustwa na COVID-19**
   Wreszcie przyszedł czas na metodę na Covid-19. Pandemia Covid-19 była doskonałą okazją dla oszustów do wyłudzania środków na nową legendę. Tym razem na leczenie chorego na Covid-19 krewnego seniora – syna, córki, wnuka. Zmyślona historia wygląda za każdym razem dość podobnie. Senior odbiera telefon od rzekomego lekarza lub pracownika służby zdrowia, który informuje, że bliski jest w ciężkim stanie i w związku z tym potrzebne są pieniądze na jego leczenie. Czasem słyszy w słuchawce kaszlącą i błagającą o pomoc osobę.

### Oszustwa na wnuczka a pieniądze w banku – czy są bezpieczne?

Dziś pracownicy wszystkich banków przechodzą szkolenia z metody na wnuczka, są świadomi zagrożeń i są sprzymierzeńcami seniorów. Przy pobieraniu większych sum pieniędzy w kasie faktycznie zadają dodatkowe pytania, by upewnić się, czy nie jesteśmy pod presją oszusta. Ale przestępcy o tym wiedzą i instruują seniora, jak ma się zachować i co powiedzieć albo wskazują bank oddalony od miejsca zamieszkania. Dlaczego? Seniorzy często mają konto od wielu lat w jednym banku i dobrze znają pracownika placówki bankowej blisko domu.

Warto również wiedzieć – w kontekście używania przez oszustów argumentu zagrożenia cyberatakami – iż nawet jeśli hakerzy dokonali kradzieży pieniędzy z kont klientów konkretnego banku, to klienci się o tym nie dowiedzą i fizycznie nie stracą żadnych pieniędzy. Banki nie chwalą się takimi wydarzenia, bo nie jest to dla nich powód do dumy.

### Oszustwa na seniorach – skąd oszuści mają numer telefonu do seniora?

Oszuści wyszukiwali numery telefonów do seniorów w starych książkach telefonicznych. Szukali tam osób o imionach, które sugerowały, iż należą do osób starszych. I ten sposób nie zmienił się do dzisiaj!

Po rozmowie przez telefon stacjonarny oszuści proszą o numer telefonu komórkowego, aby w pełni kontrolować sytuację. Co to oznacza? Jeżeli udamy się do banku po pieniądze, będą nasłuchiwać, jak przebiega wizyta. Mogą także dzwonić do nas wielokrotnie – sygnał „zajęte" może przecież oznaczać, że powiadomiliśmy rodzinę lub Policję.

Ale pamiętajmy, że brak telefonu stacjonarnego absolutnie nie chroni nas przed oszustwem na wnuczka. Możemy odebrać taki telefon na naszej komórce. I musimy być na to przygotowani! Podpowiemy, jak to zrobić.

## Wyłudzenie na wnuczka – skąd wiedzą, że senior ma pieniądze?

Nie wiedzą. Nie znają stanu konta. Nie wiedzą, ile masz pieniędzy w kredensie. To wszystko sam im powiesz – w trakcie chytrze poprowadzonej rozmowy. Będzie to urocza pogawędka, oczywiście do czasu. Presja pojawi się, gdy oszust uzna, że twoje pieniądze są dla niego interesujące i chce je jak najszybciej zdobyć.

Dlatego tak ważne jest, aby szybko się rozłączyć i nie dać się wciągnąć w rozmowę. Podtrzymanie rozmowy jest pierwszym celem oszusta po drugiej stronie słuchawki. Jeśli złodziejowi uda się wzbudzić zaufanie, to nasze szanse na wyplątanie się z tej sytuacji drastycznie maleją.

Co w sytuacji, kiedy naprawdę, nie mamy ani grosza w domu i na koncie. Czy jesteśmy bezpieczni, a złodziej odpuści? Niekoniecznie. W taki przypadku istnieje ryzyko, że będzie chciał byśmy zaciągnęli kredyt, który będziemy musieli spłacić!

## Oszustwo na wnuczka – Jak się zachować i co robić. Krok po kroku

Policja radzi – odłóż słuchawkę! Dlaczego? Łatwiej jest odłożyć słuchawkę niż komuś odmówić. Nie masz obowiązku z nikim rozmawiać, nawet jeśli ktoś twierdzi, że jest twoją rodziną. Nikogo nie musisz za to przepraszać. Odłożyć słuchawkę (!) i dopiero wtedy wybierz numer 112. Skontaktuj się z córką, synem, wnukiem, podejdź do sąsiadki. Nie zdarza się, żeby oszuści dzwonili drugi raz, ponieważ podejrzewają, że powiadomiliśmy rodzinę lub organy ścigania.

Policja zawsze działa osobiście. Policja nigdy nie informuje o prowadzonych sprawach telefonicznie – w takiej sytuacji odłóż słuchawkę, nic ci za to nie grozi.

Policja nigdy nie żąda przekazania pieniędzy lub cennych rzeczy, ani nie sugeruje, że mogą pochodzić z kradzieży – jeśli ktoś do ciebie zadzwoni w takiej sprawie – odłóż słuchawkę!

## Prośba o pieniądze przez telefon – to oszustwo!

Jeżeli ktoś mówi o przekazaniu pieniędzy czy kosztowności przez telefon, to jest oszustwo. Z drugiej strony w prawdziwym życiu zdarza się, iż dzieci czy wnuki pożyczają pieniądze od dziadków, dlatego warto nakreślić jasne reguły dotyczące tej sfery. Umówmy się z rodziną, że w razie jakiejkolwiek potrzeby natury finansowej omawiamy ją zawsze osobiście. To dużo zmienia, ponieważ możemy w chwili próby odwołać się do naszej familijnej zasady.

## Słowa wytrychy na oszusta

Fikcyjny wnuczek, zanim zapyta o pieniądze, może przez dłuższą chwilę tworzyć atmosferę przyjacielskiej pogawędki. Natomiast fałszywy policjant będzie starał się zbudować w naszych oczach autorytet funkcjonariusza publicznego i wzbudzić respekt oraz strach. Co także ma na celu uśpienie naszej czujności i podtrzymanie rozmowy.

Jeżeli wdaliśmy się w rozmowę, to sytuacja jest już trudniejsza. Co powinno nas zaalarmować?! Fałszywy wnuczek najczęściej pierwszy zapyta, czy jesteśmy sami w domu! Dlaczego? Gdy jesteśmy sami, oszustwo ma większą szansę powodzenia, ponieważ łatwiej nami manipulować. Kontakt z osobą z zewnątrz powoduje, że przestępcy wycofują się.

Wszelka obecność osób trzecich odstrasza. Dlatego warto mieć w zanadrzu kilka zdań, które mogą okazać się bardzo przydatne np. „syn jest w domu", „sąsiadka przyszła z wizytą", nawet jeśli nie jest to prawdą.

Choć trzeba też powiedzieć, że miały miejsce przypadki oszukanych małżeństw seniorów.

## Przećwicz na sucho. Trening czyni mistrza!

O tym, jak się zachowasz w chwili, gdy odbierzesz telefon od fałszywego wnuczka lub policjanta, warto pomyśleć zawczasu, porozmawiać z rodziną, sąsiadami, koleżankami. Przygotuj w głowie i na kartce scenariusz na wypadek takiej sytuacji, powieś go na lodówce, a następnie przećwiczyć parę razy. Scenki możesz odegrać z koleżanką, sąsiadką, w klubie seniora, na UTW, do lustra.

Najlepiej jest je powtarzać, co jakiś czas, tak aby weszły w nawyk.

## „Wymarzony wnuczek". Kto okrada seniorów na wnuczka?

Okradają zarówno mężczyźni, jak i kobiety. Młodzi, jak i dojrzali. Zatrzymani przez Policję mieli do dwudziestu do pięćdziesięciu paru lat. Oszust na wnuczka to prawdziwy lis w owczej skórze. Jest grzeczny i miły. Doskonale wie, co senior chce usłyszeć od kochającego wnuka. Umieją wyczuć, wzbudzić i podsycić emocje seniora, doskonale znają się na technikach manipulacji. Dlatego w czasie całego oszustwa możesz czuć mnóstwo pozytywnych emocji, radość z miłej rozmowy, chęć pomocy, ekscytację, dumę z udziału w akcji etc.

## Oszustwo na wnuczka – kogo dotyczy?

Oszuści podejmują mnóstwo prób wyłudzenia pieniędzy od seniorów. W chwili gdy czytasz ten artykuł wielu seniorów odbiera telefon od fałszywego wnuczka! Wielu z nich na szczęście zareaguje racjonalnie i nie da się wciągnąć w rozmowę.

Ale co jeśli oszust zadzwoni w chwili, gdy mamy gorszy dzień np. usłyszeliśmy trudną diagnozę od lekarza, zostaliśmy źle potraktowani w urzędzie, cierpimy z powodu utraty bliskiej osoby, czujemy się samotni. Wówczas miły głos w słuchawce, który pochyli się nad naszym losem, może być zgubny. W trudnych chwilach jesteśmy bardziej podatni na manipulację, ale będąc tego świadomym, możemy lepiej przygotować się do ewentualnego odparcia oszusta. W ten sposób dajemy sobie większą szansę na uniknięcie oszustwa niż wtedy gdy upieramy się, że nas to nie dotyczy.

Statystycznie rzecz biorąc, oszukani na wnuczka są w większości osobami 70+. Choć z przerażeniem trzeba przyznać, że metoda na wnuczka nie oszczędza nikogo! Wśród oszukanych znajdziemy osoby światłe, doskonale wykształcone, a nawet sędziów czy prokuratorów w stanie spoczynku.

## Gdzie zgłosić próbę wyłudzenia pieniędzy przez telefon? Nie tylko oszustwo na wnuczka.

Oszustwo lub próba dokonania oszustwa na wnuczka to przestępstwo! Zawsze zgłaszajmy oszustwo na wnuczka na Policję! Zarówno gdy zostaliśmy oszukani, jak i wtedy, kiedy udaremniliśmy próbę oszustwa, rozłączając się. Jak to zrobić?

## Próba wyłudzenia na wnuczka – jak zgłosić na Policję?

Jeżeli odebraliśmy podejrzany telefon, to po zakończeniu rozmowy telefonicznej rozłącz się, czyli naciśnij czerwoną słuchawkę na telefonie komórkowym lub starannie odłóż słuchawkę telefonu stacjonarnego. Dopiero, gdy masz pewność, że połączenie z oszustem zostało zakończone, zadzwoń pod 112 i opisz Policji całe zdarzenie. Nie zwlekaj, im szybciej to zrobisz, tym lepiej.

Pamiętaj, że oszuści sami zachęcają do kontaktu pod numerem 112, ale polecają wybić numer 112 w trakcie rozmowy, bez rozłączania się! Dlaczego? W tym momencie włącza się do rozmowy drugi oszust, który udaje połączenie z komisariatem Policji.

## Wyłudzenia na wnuczka – jak zgłosić na Policję?

Jeżeli podejrzewasz, że padłaś/eś ofiarą oszustwa na wnuczka zgłoś to na Policję pod numer 112. To jedyna szansa, aby odzyskać skradzione pieniądze i otrzymać wsparcie w tym trudnym momencie. Szanse nie są duże, ale to jedyny sposób.

## Ile seniorzy stracili na wnuczka w 2022?

Tylko w 2022 r. polscy emeryci stracili w wyniku oszustwa na wnuczka miliony złotych. Największą sumą przekazą jednorazowo było 250 tys. zł. Pamiętajmy, że Policja podaje informacje o tylko tych przestępstwach, które zostały zgłoszone. Nigdy nie dowiemy się, jak wielka jest prawdziwa skala oszustw na wnuczka, ponieważ wciąż wielu seniorów wstydzi się przyznać, że padli ich ofiarą.

## Ile grozi za metodę na wnuczka?

Dla tych, którzy mogą chcieć potraktować niniejszy artykuł jako poradnik, jak oszukać seniora, przypominamy, że oszustwo na wnuczka to przestępstwo zagrożone karą do 8 lat pozbawienia wolności [Art. 286 § 1. Kto, w celu osiągnięcia korzyści majątkowej, doprowadza inną osobę do niekorzystnego rozporządzenia własnym lub cudzym mieniem za pomocą wprowadzenia jej w błąd albo wyzyskania błędu, lub niezdolności do należytego pojmowania przedsiębranego działania, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8].

## Kto wymyślił metodę na wnuczka?

Arkadiusz Ł., znany jako „Hoss" był pomysłodawcą metody na wnuczka. On i jego ludzie okradali z terenu Polski niemieckich i austriackich seniorów. Była to doskonale zorganizowana grupa przestępcza, a jej członkowie żyli na bardzo wysokim poziomie, dzięki skali, do jakiej udało im się rozwinąć ich przestępczą działalność. Zgłoszone na policję wyłudzenia opiewały na dziesiątki milionów euro.

## Po oszustwie na wnuczka

Zostaliśmy oszukani i co dalej? Wydawałoby się, że najgorsze już się wydarzyło. Ale według Hanny Dobrowolskiej, autorki książki pt. „Wnuczkowa Mafia" dramat seniora często dopiero w tym momencie się rozpoczyna. Oszukani zmagają się nie tylko z utratą pieniędzy czy kosztowności, ale przede wszystkim z poczuciem winy oraz ogromnym wstydem, który podsycają najbliżsi.

Oszustwo na wnuczka bywa nazywane gwoździem do trumny i to dosłownie, ponieważ stres bywa tak przytłaczający dla ofiary, że wielu seniorów umiera niedługo po nim. Odnotowano także samobójstwa wśród osób starszych, które nie mogły pogodzić się z faktem, że zostały oszukane. Senior często zostaje sam z poczuciem wstydu, że dał się nabrać. A próby uzyskania wsparcia od najbliższych kończą się krytyką, obwinianiem, wyśmiewaniem, co tylko pogłębia traumę.

Pamiętajmy, nikt z nas nie wie, jak się zachowa, gdy weźmie nas w obroty fałszywy wnuczek!

Wsparcie merytoryczne m.in.
asp. Michał Kawalec Wydział Prewencji i Patrolowy KMP we Wrocławiu.

***Wkrótce kolejne odcinki serii na temat oszustw na seniorach m.in.***
*Wyłudzenie danych osobowych! Oszustwa z wykorzystaniem naszych danych (PESEL, numer i seria dowodu, dane karty płatniczej etc.) Jak tego uniknąć? Oszustwa kontaktowe, czyli wyłudzenie na pracownika ZUS/MOPS, na hydraulika/ pracownika spółdzielni etc. Ubezpieczenia na wypadek oszustwa na wnuczka. Czy to ma sens? Ile to kosztuje? Przed czym chroni?*

REKLAMA



# PEŁNOMOCNIK dla seniora

## Cykl Masz do tego PRAWO! Izba Notarialna we Wrocławiu

**Życie seniora to wiele ważnych obowiązków, których trzeba dopełnić. Gdy sytuacja życiowa tego wymaga, niektóre zadania można powierzyć innej osobie. Jak ustanowić pełnomocnika? Kto może nim zostać? Dowiedź się wszystkiego, co warto wiedzieć na temat tego rozwiązania.**

Z prawnego punktu widzenia pełnomocnictwo to oświadczenie woli (jednostronna czynność prawna) osoby udzielającej pełnomocnictwa tzw. mocodawcy, które upoważnia osobę trzecią tzw. pełnomocnika do dokonywania w imieniu mocodawcy czynności prawnych określonych w treści pełnomocnictwa.

Pełnomocnik działa w imieniu swojego mocodawcy tylko w zakresie udzielonego mu pełnomocnictwa. Działania te wywołują skutki prawne dla upoważniającego – mocodawcy.

Pełnomocnictwo jest powszechnie wykorzystywane w sytuacjach, gdy nie możemy osobiście uczestniczyć w czynnościach (np. przed sądem, w urządzenie czy innej instytucji). W takiej sytuacji wskazujemy osobę, która ma działać w naszym imieniu i interesie. Pełnomocnik powinien działać zgodnie z wolą swojego mocodawcy, ponieważ stosunek ten oparty jest na zaufaniu pomiędzy osobami nim związanymi.

Pamiętajmy, że mimo udzielonego pełnomocnictwa mocodawca wciąż może samodzielnie dokonywać tych czynności.

### Rodzaje pełnomocnictw

Zakres uprawnień pełnomocnika zależy od rodzaju udzielonego pełnomocnictwa. Wyróżniamy następujące rodzaje pełnomocnictw.

**Pełnomocnictwo ogólne** to pełnomocnictwo o najszerszym zakresie, które obejmuje umocowanie do ogółu czynności w sferze tzw. zwykłego zarządu. Osoba ustanowiona pełnomocnikiem na podstawie takiego pełnomocnictwa może dokonywać wszelkich czynności, które mieszczą się w zakresie zwykłego zarządu, zarówno prawnych, jak i faktycznych, polegających na zwykłej codziennej eksploatacji rzeczy, a nawet przedsiębiorstwa.

Pojęcie **czynności zwykłego zarządu** nie zostało zdefiniowane przez ustawodawcę, stąd nie zawsze łatwo jest określić, które z czynności mieszczą się w granicach zwykłego zarządu. Dlatego zawsze musimy uwzględnić konkretny stan faktyczny, czyli sytuację, w którym działa pełnomocnik. Warto przyjąć, że do czynności przekraczających zwykły zarząd, których pełnomocnik nie może dokonywać w takim przypadku, zaliczyć można np. sprzedaż i obciążanie nieruchomości, zaciąganie pożyczek.

**Pełnomocnictwo rodzajowe** to pełnomocnictwo, które



dotyczy określonej kategorii czynności prawnych. Pełnomocnictwo to może obejmować więcej niż jedną czynność, ale wszystkie powinny się mieścić w tej samej kategorii spraw. Pełnomocnictwo rodzajowe może obejmować zarówno czynności zwykłego zarządu, jak i przekraczające zwykły zarząd. Przykładowo może to być pełnomocnictwo do zawierania umów najmu, przyjmowania zapłaty, jak również to udzielone do czynności procesowych dla radcy prawnego lub adwokata.

**Pełnomocnictwo do poszczególnej czynności** to pełnomocnictwo, które obejmuje umocowanie do dokonania konkretnej czynności prawnej. Może dotyczyć zarówno czynności zwykłego zarządu, jak i przekraczającej zwykły zarząd np. do dokonania darowizny konkretnej nieruchomości. Również ustawa może wymagać udzielenia pełnomocnictwa do poszczególnej czynności, jak np. do złożenia oświadczenia o przyjęciu bądź odrzuceniu spadku.

### Forma pełnomocnictwa – zwykła czy notarialna?

Dokonując wyboru formy udzielanego pełnomocnictwa, mocodawca musi pamiętać, że jeżeli do czynności prawnej dokonywanej przez pełnomocnika wymagana jest tzw. forma szczególna np. z notarialnie poświadczonym podpisem czy też forma aktu notarialnego, to pełnomocnictwo powinno być udzielone także w tej formie. Udzielenie pełnomocnictwa ogólnego wymaga tylko zwykłej formy pisemnej.

Nie ma jednego obowiązującego wzoru dokumentu pełnomocnictwa. Ważne jest jednak, żeby taki dokument zawierał niezbędne dane tj.

- dane stron, czyli mocodawcy i pełnomocnika: imię, nazwisko, PESEL, miejsce zamieszkania, nazwę i numer dokumentu tożsamości,
- szczegóły dotyczące zakresu uprawnień pełnomocnika,
- określenie miejsca oraz daty jego sporządzenia.

### Kto może zostać pełnomocnikiem?

Pełnomocnikiem może być zarówno osoba fizyczna, jak i osoba prawna, przy czym nie stanowi przeszkody fakt, że pełnomocnik jest ograniczony w zdolności do czynności prawnych, niezależnie czy ograniczenie to istniało w chwili udzielenia pełnomocnictwa, czy też zostało stwierdzone później.

W większości spraw administracyjnych pełnomocnikiem może być osoba fizyczna posiadająca co najmniej ograniczoną zdolność do czynności prawnych. Co to oznacza? Że może to być nawet osoba niepełnoletnia, która ukończyła 13 lat np. wnuk.

Możesz udzielić pełnomocnictwa jednej osobie lub większej ilości osób, z różnym lub takim samym zakresem umocowania. W przypadku upoważnienia kilku osób z takim samym zakresem umocowania warto wskazać, czy każdy z ustanowionych pełnomocników może działać samodzielnie, czy też wolą mocodawcy jest, aby działali oni łącznie.

Osoba wskazana jako pełnomocnik nie musi się zgadzać na bycie pełnomocnikiem i nie musi korzystać ze swoich uprawnień.

### Czas trwania pełnomocnictwa

Mocodawca może ograniczyć termin obowiązywania pełnomocnictwa, określając w jego treści ramy czasowe, w jakich pełnomocnik może się nim posługiwać (np. okres roku od dnia udzielenia pełnomocnictwa lub wskazanie konkretnej daty obowiązywania pełnomocnictwa). W przypadku pełnomocnictw do poszczególnych czynności fakt, iż czynność, do której pełnomocnictwo umocowywało, została dokonana, powoduje jego wygaśnięcie.

Jeżeli jednak – w przypadku pełnomocnictw innych niż pełnomocnictwo do poszczególnych czynności – termin obowiązywania pełnomocnictwa nie wynika z treści udzielonego pełnomocnictwa lub jego zakresu, to w uproszczeniu można przyjąć, że okres, w którym pełnomocnik może działać w imieniu mocodawcy, jest nieograniczony.

### Odwołanie pełnomocnictwa

Istotnym uprawnieniem udzielającego pełnomocnictwa jest możliwość jego odwołania w każdym czasie. Chyba że mocodawca zrzekł się odwołania pełnomocnictwa w treści pełnomocnictwa.

Odwołanie pełnomocnictwa może nastąpić z każdej przyczyny i nie wymaga ono uzasadnienia, jak również zgody odwoływanego pełnomocnika. Odwołanie może nastąpić do całości pełnomocnictwa lub jego części. Aby odwołać pełnomocnictwo, mocodawca składa stosowne oświadczenie woli pełnomocnikowi, które staje się skuteczne z chwilą, gdy pełnomocnik mógł zapoznać się z jego treścią. Oświadczenie to nie wymaga formy szczególnej, chyba że taka została przez strony zastrzeżona wcześniej.

Po wygaśnięciu umocowania pełnomocnik powinien zwrócić mocodawcy dokument pełnomocnictwa. Może również zażądać poświadczonego odpisu tego dokumentu, na którym powinno być odnotowane, że pełnomocnictwo wygasło.

### Śmierć a pełnomocnictwo

Śmierci mocodawcy lub pełnomocnika także powoduje wygaśnięcie pełnomocnictwa, chyba że w pełnomocnictwie zastrzeżono inaczej.

REKLAMA




Dla drogich naszym sercom seniorów przygotowaliśmy wyjątkową propozycję na wakacje nad morzem. Gorąco zachęcamy osoby na emeryturze do odwiedzin naszego ośrodka. Malownicze położenie nad Bałtykiem sprzyja wypoczynkowi. Podczas pobytu na wczasach dla emeryta polecamy krótsze i dłuższe spacery po miejscowości i okolicach, a także plażą wzdłuż brzegu. Taki odpoczynek dodaje sił oraz poprawia nastrój i kondycję. Jeżeli jeszcze nie byliście w Niechorzu, to z pewnością Wam się tu spodoba. Jeśli już nas odwiedziliście, to chętnie znów się z Wami spotkamy.

**POBYT 8 DNI W CENIE 987 ZŁ/OS.**

- 7 noclegów w komfortowych pokojach 1,2,3-os.
- 7 śniadań
- 7 obiadokolacji
- bezpłatny dostęp do internetu
- bezpłatny parking

**TERMINY od 27 sierpnia do 30 września**

Al. Bursztynowa 12-14, Niechorze
E-mail: recepcja@niechorzeluna.pl
**Telefon: +48 606 445 074**

# ZAUFANIE

## czyli kapitał społeczny

**Jadwiga Kwiek**

ABC Psychologii dla seniorów. Cykl

**Cokolwiek chcielibyśmy w życiu zrobić, wybudować dom, założyć ogród, zrobić remont, pojechać na wycieczkę, kupić komputer czy nowe ubranie potrzebny jest nam do tego kapitał. Bez niego ani rusz. Możemy co najwyżej snuć mniej lub bardziej realne plany czy marzenia.**

Dla budowania lepszej rzeczywistości społecznej, politycznej, a nawet dla lepszego własnego samopoczucia w tej rzeczywistości, jaką mamy tu i teraz nieodzowny jest nam odpowiedni **kapitał społeczny**. Jedną z istotnych składowych kapitału społecznego jest **zaufanie społeczne**. W Polsce poziom zaufania społecznego od lat pozostaje na niskim poziomie. Jesteśmy nieustannie straszeni. Straszeni przede wszystkim innymi ludźmi. Kluczowe jest tu słowo innymi. Czyli takimi, którzy wyglądają inaczej niż my, myślą inaczej, zachowują się inaczej, żyją inaczej. Tak, jakby inność niosła zagrożenie. Takie myślenie to atawizm wyniesiony ze świata zwierząt walczących o własne terytorium, o własne zasoby do życia. Świata opartego na walce, agresji, przemocy. Kiedy jednak popatrzymy na mniej agresywny świat roślin, to zobaczymy, jak niebezpieczne bywają monokultury, uprawy jednorodne. Bo kiedy choroba dotknie taką uprawę, to cała choruje i ginie. W naturalnym, różnorodnym świecie roślin przynajmniej część z nich ma szansę na przetrwanie, ocalenie, oparcie się chorobie. I nie grozi jej całkowita katastrofa, pustynnienie.

Nasze państwo było najpotężniejsze wtedy, kiedy było państwem wielokulturowym, różnorodnym. Kiedy inni mieszkali obok siebie. Kiedy przełamywano początkową nieufność, podejrzliwość. I najpierw ostrożnie zaczęto obserwować zachowania innych. Potem zaczęto się dzielić przepisami na potrawy, wspólnie je przygotowywać, smakować. Uczyć nowych piosenek, opowieści. Budować fundament pod sąsiedzką życzliwość, współpracę, przyjaźń.

Oczywiście, pewna doza ostrożności, roztropność jest nam nieodzowna. Chociażby po to, żeby nie zostać ofiarą oszustw „na wnuczka". Naciągaczy oferujących przeróżne „prezenty" na pokazach i promocjach, z których często seniorzy wychodzą z niepotrzebnymi i skandalicznie drogimi zakupami.

**Zaufanie**, mówiąc najogólniej, to **wiedza** lub **wiara**, że obiekt zaufania nie zawiedzie naszych oczekiwań. Wiedzę lub wiarę może zastąpić **nadzieja**, że nasze oczekiwania zostaną spełnione. Ale to nie wystarczy. Potrzebne jest jeszcze **działanie**. Trzeba pokazać sobie samemu i innym, że zasługuje się na zaufanie, a to można udowodnić jedynie poprzez działanie. Poprzez konkretne zachowania, które pokażą, że jesteśmy faktycznie tym, za kogo się podajemy, za kogo chcemy uchodzić.

Obiektem zaufania może być drugi człowiek, zwierzę, przedmiot, substancja, instytucja, społeczeństwo, bóstwo. Obiektem zaufania mogę i powinnam/powinienem być ja sama/sam. Zaufanie do siebie samego stanowi punkt wyjścia do budowania zaufania do innych, budowania kapitału społecznego. Budowania lepszej rzeczywistości, budowania dobrobytu materialnego, dobrostanu psychicznego.

W przypadku relacji międzyludzkich zaufanie dotyczy najczęściej **uczciwości** drugiej strony wobec nas, co niekoniecznie oznacza uczciwość wobec innych, na przykład w grupie przestępczej. Zaufanie może, ale nie musi być odwzajemnione; jest jedną z podstawowych więzi międzyludzkich, zarówno w rodzinie, jak i grupach społecznych, i bywa szczególnie cenne w sytuacjach kryzysowych. Zaufaniem obdarowuje się osobę, której się wierzy. Jest to pojęcie analizowane w ramach wielu dyscyplin, takich jak psychologia czy socjologia. Zaufanie jest podstawą więzi międzyludzkich. Ma ono również ogromne znaczenie podczas budowania stałego związku, gdyż staje się ono fundamentem udanego wspólnego pożycia. Gdy w związku lub małżeństwie pojawi się jego brak, grozi to rozstaniem, gdyż ciągłe podejrzenia mogą zaszkodzić dobrej komunikacji między partnerami. Wzbudzanie zaufania jest też częstą metodą działania przestępców, zwłaszcza oszustów. Emocja zaufania jest doznawana także przez bardziej inteligentne zwierzęta.

Podważanie zaufania stanowi metodę niszczenia spójności i efektywności zarówno jednostki, jak i grupy. Począwszy od tych najmniejszych, rodzinnych, koleżeńskich, na strukturach państwowych i międzynarodowych kończąc. Każdy, kto życzy drugiemu źle, nieważne w jakim wymiarze, stara się w pierwszym rzędzie podważyć zaufanie do siebie samego i innych. Skłócić, podzielić.

**Cechy zaufania** to respekt (szacunek), uprzejmość, uczciwość, miłość i grzeczność. Oczywiście „Obdarzanie zaufaniem wszystkich jest bezsensowne, ale brak zaufania do kogokolwiek jest neurotyczne i głupie" (D.J. Juvenalis, rzymski poeta). Na zaufanie trzeba **zapracować**, zdobycie zaufania wymaga **czasu**. Zdobywa się zaufanie krok po kroku, stracić można je w jednej chwili. „Gdy tylko sobie zaufasz, będziesz wiedział, jak żyć" (J.W.von Goethe). M. Pasterski podaje trzy sposoby na budowanie zaufania do siebie:

1. **Ucz się psychologii** Im większa będzie Twoja wiedza na temat działania mózgu, tym bardziej zrozumiesz, że w Twojej psychice nic nie dzieje się przez przypadek.

2. **Podważaj autorytety** Ślepa wiara w autorytet upośledza Twoją umiejętność samodzielnego myślenia. Sprawia, że skreślasz siebie na rzecz ludzi "ważnych". Nie chodzi o to, abyś nie miał autorytetów, chodzi raczej o to, abyś nie traktował ich jako nieomylnych nadludzi. Jeśli zaufasz sobie i przestaniesz prowadzić wewnętrzną wojnę z sobą samym, będziesz wiedział, jak pokierować swoim życiem znacznie lepiej niż jakikolwiek guru czy ekspert.

3. **Szukaj odpowiedzi w sobie** Wiesz dużo więcej, niż Ci się wydaje. Usiądź w ciszy, zamknij oczy i spokojnym głosem wewnętrznym zadaj sobie odpowiednie pytanie. Poczekaj na odpowiedź. Prędzej czy później przyjdzie do Ciebie słowo, symbol lub wyobrażenie, które będzie dla Ciebie wskazówką.

Zachowania, które **budują zaufanie** to: mówienie wprost, okazywanie szacunku, dbanie o przejrzystość, naprawianie krzywd, okazywanie lojalności, wykazywanie się rezultatami, doskonalenie się, konfrontowanie się z rzeczywistością, precyzowanie oczekiwań, przejmowanie odpowiedzialności, umiejętność słuchania, dotrzymywanie zobowiązań, obdarzanie zaufaniem.



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

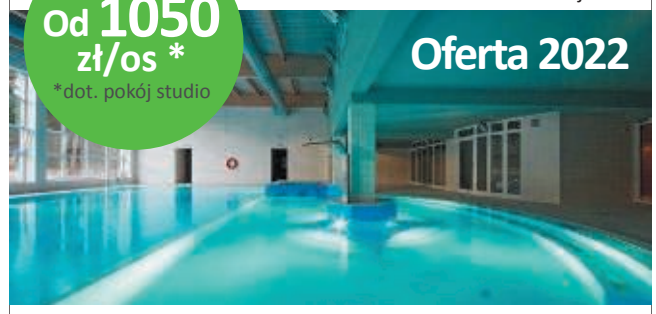


Polecamy jednodniowe warsztaty pt. „Pokonać stres!" i „Odnaleźć w sobie optymistę!". Dla sanatoriów, UTW, bibliotek i klubów seniora.

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

REKLAMA

WCZASY ZDROWOTNE DLA SENIORA
Obiekt 200 m od morza i 1500 m od jeziora
Od 1050 zł/os *
*dot. pokój studio
Oferta 2022



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




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

PO ZDROWIE NAD MORZE
Oferta dla Seniora 2022
7 dni od 900 zł/os.
14 dni od 1740 zł/os.
Plaża około 100 m, centrum 500 m, obiekt otoczony sosnowo-brzozowym lasem
W grupie taniej!
Możliwość negocjacji ceny przy grupie min 15 osób.



W CENIE:
- Noclegi, w pokoju: telefon, TV sat, lodówka, łazienka, sprzęt plażowy
- Wyżywienie: śniadanie, obiad i kolacja, dla chętnych diety bez dopłaty: lekkostrawna, cukrzycowa, niskocholesterolowa
- Powitalna filiżanka rozgrzewającej herbaty
- Codzienny pomiar ciśnienia tętniczego
- 1 masaż klasyczny częściowy, konsultacja lekarska przy zakupie dodatkowych zabiegów
- Wieczorek taneczny organizowany co dwa tygodnie
- 1 x w tygodniu ognisko z pieczeniem kiełbasek (przy grupie min. 12x osób w pakiecie)
- Pływalnia rekreacyjno-rehabilitacyjna (m.in. masaże podwodne, gejzery, natryski płaszczowe, whirlpool perełkowy, solankowy) bez ograniczeń wt- nd.
- Kijki do Nordic Walking, boisko do piłki siatkowej, koszykówki i kometki, kort do tenisa, sala fitness, bogato wyposażona siłownia, sala gier, tenis stołowy
- 650 m nad jeziorem Bukowo, m.in. rowery wodne, windsurfing, możliwość wędkowania - 650 m
- Parking, Internet

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

# Zajęcia z robotyki dla seniorów

## Podróż seniorów z Ostrowskiego UTW do świata robotów

**Linda Matus**

**Robotyzacja to przyszłość – wcale nie tak odległa, jak mogłoby się wydawać. Roboty już teraz są już obecne w codziennym życiu. Mogą pomagać w terapii i wykonywać uciążliwe prace domowe. Czy mogą poprawić jakość życia seniorów? Jak poradzić sobie z ich obsługą? Te i wiele innych zagadnień będzie omawiać projekt „Podróż do świata robotyki" skierowany do słuchaczy Ostrowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Zajęcia z robotyki robią furorę wśród najmłodszych. Czy seniorzy także je pokochają?**

### Roboty już są wokół nas

Choć jeszcze niedawno wydawało się, że pojawienie się robotów w zwykłym życiu to pomysły rodem z futurystycznych filmów, to dziś wiemy, że robotyczna rewolucja już się rozpoczęła. Roboty coraz częściej pojawiają się w naszym otoczeniu – na tyle często, że przestajemy je zauważać. Bez nich współczesny przemysł nie mógłby się rozwinąć. To roboty przejmują wiele żmudnych i powtarzalnych prac. Niepostrzeżenie zaczęły pracować w domach (jak choćby autonomiczne odkurzacze czy kosiarki). Służą w sklepach, szpitalach, urzędach i domach opieki, odciążając personel. Kierunek zmian jest jasny – już nawet w polskim systemie podatkowym znalazła się tzw. ulga na robotyzację. Wprawdzie skierowana jest głównie do przedsiębiorstw inwestujących w roboty przemysłowe, to stanowi zdecydowany krok w stronę rozwoju tego sektora.

### Senior i jego robot

Przemysł najszybciej zaadaptował roboty do swoich potrzeb, ale bardzo szybko rozwija się technologia robotów-pomocników. Tego typu maszyny, które przejmują męczące prace domowe i asystują w codziennych czynnościach, mogą już wkrótce stanowić realne wsparcie nie tylko dla seniorów. W Stanach Zjednoczonych i Wielkiej Brytanii trwają testy robota, który za symboliczną opłatą będzie dostarczać zakupy lub posiłki. W Japonii już wiele lat temu zaprezentowano pierwsze roboty, które towarzyszą seniorom. Japońskie maszyny coraz częściej pomagają, gdy pojawią się trudności ze wstawaniem, wejściem do wanny czy niepewnym krokiem. Roboty nieustannie są udoskonalane, by jak najlepiej odczytywały potrzeby i inwencje osób, którym udzielają wsparcia.

### Roboty w polskich domach i szpitalach?

Zanim takie nowinki dotrą do Polski, upłynie wiele czasu… Nic bardziej mylnego. Coraz częściej szpitale lub domy opieki wprowadzają nowoczesne rozwiązania jak np. słynna foka robot z Domu Pomocy Społecznej w Sopocie. Urocza z wyglądu, mechaniczna foka Paro to japoński robot, która wspiera terapię pacjentów z Alzheimerem. Paro zachowuje się jak żywe stworzenie, reagując na to, czy zostanie potraktowana przyjaźnie lub nie. Kontakt z foką robotem pomagał redukować stres i budować relacje.

W Lublinie, pod okiem prof. Konrada Rejdaka, szefa Katedry i Kliniki Neurologii Uniwersytetu Medycznego, testowany był robot, który ma pomagać osobom z chorobą Alzheimera w samodzielnym funkcjonowaniu. Inny przykład to sympatyczny Pepper, który komunikuje się, naśladując ludzką mowę i gestykulację. Jakie zadania przewidziano dla Pepper'a? To m.in. praca w szpitalu – robot może przypominać o zażywaniu leków.

### Jak zrozumieć roboty?

Choć oprogramowanie robotów towarzyszących jest projektowanie tak, aby komunikacja z nimi była jak najłatwiejsza, wiele osób może mieć pewne obawy. Roboty, które do złudzenia będą naśladować ludzkie zachowania, mogłyby się stać głównym towarzystwem dla osób samotnych. Jak poradzić sobie z tym, że nie będą mogły oddać emocjonalnego zaangażowania? Czy przejmując coraz więcej zadań, roboty nie zabiorą ludziom pracy?
Na takie pytania mogą szukać odpowiedzi uczestnicy „Podróży do świata robotyki" na Ostrowskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku (OUTW). Tematyka powstała na podstawie wątpliwości zgłaszanych przez seniorów z całej Europy – problem dynamicznego wkraczania technologii do codziennego życia jest aktualny we wszystkich krajach. Program zajęć, przybliżających wiedzę z zakresu robotyki osobom starszym zostanie opracowany przez wykładowców i nauczycieli z Włoch, Portugalii, Estonii, Łotwy, Słowacji, Polski i Anglii.

W OUTW prowadzący postawili na innowacyjny w edukacji system modułowy. Na czym polega? Łączy wiedzę z wielu różnych dziedzin i w skuteczny sposób pozwala powiązać doświadczenie życiowe z wiedzą teoretyczną. Duży nacisk jest położony na aktywizację i praktyczną naukę. Wsparcie szerokiego doświadczenia seniorów nową wiedzą pomoże oswoić coraz śmielej wkraczającą robotyzację. Cały projekt koordynuje angielska Enso Group w ramach programu Erasmus+. Ta brytyjska instytucja edukacyjna już od lat skutecznie współpracuje z Powiatem Ostrowskim, m.in włączając lokalny Zespół Szkół Technicznych do międzynarodowych praktyk zawodowych.

### Program „Podróż do świata robotyki"

Przygotowania do uruchomienia programu rozpoczęto już w 2018 r. W projekcie uczestniczą instytucje z różnych państw europejskich. Poza angielskim Enso Group to także włoska Scuola di Robotica i Promimpresa srl, portugalska RobiticEduAcademy Lda, estońska NPO Robootika, łotewska Clearbot SIA i słowacka ICEP s.r.o. W tym międzynarodowym gronie Polskę reprezentują Powiat Ostrowski i Stowarzyszenie Miasta w Internecie z Tarnowa. Zajęcia dla seniorów zaczną się wraz z początkiem nowego roku akademickiego – w październiku 2022 i potrwają do lutego 2023. Spotkania seniorów z robotyką będą odbywać się w pracowniach Zespołu Szkół Technicznych (ZST) i produkującym aplikacje dla robotów zakładzie „ROBOTYKA ZAP" w Ostrowie Wielkopolskim.

Co ciekawe, projekt pozwala nie tylko na wymianę doświadczeń między krajami, ale także na nawiązanie międzypokoleniowych relacji. W „Podróży do świata robotyki" osobom starszym będą towarzyszyć uczniowie Zespołu Szkół Technicznych w Ostrowie Wielkopolskim w roli asystentów nauczyciela, wspierających starszych uczestników programu w poznawaniu techniki cyfrowej.

Dziękuję Kazimierzowi Nawrockiemu Rzecznikowi OUTW za współpracę przy powstawaniu powyższego artykułu.



REKLAMA



# ROBOTY w życiu seniora

**Silny rozwój technologii na przestrzeni ostatnich lat spowodował powstanie bardzo wielu pożytecznych urządzeń, które znacznie ułatwiają codzienne życie. Myśląc o zaawansowanych technologicznie sprzętach, zwykle pierwszym skojarzeniem jest przeznaczenie tychże urządzeń dla ludzi młodych, którzy bardzo sprawnie poruszają się w środowisku nowinek technicznych. Jest to oczywiście prawda, ale nie wolno zapominać o tym, że roboty powstają także dla ułatwienia życia ludziom w starszym wieku i chociaż seniorzy nadal podchodzą do nowych technologii z dużą nieufnością, ich zainteresowanie sprzętami bazującymi na sztucznej inteligencji stale rośnie. W tym artykule przedstawimy Wam dwa znakomite urządzenia, które znacząco wpływają na poprawę komfortu życia codziennego.**

### Rozwój technologii w trosce o zdrowie

Praca nad rozwojem nowoczesnych technologii odbywa się na całym świecie, także w Polsce. To właśnie w naszym rodzimym kraju powstał pierwszy na świecie robot, który potrafi w innowacyjny sposób diagnozować i wskazywać lekarzom metody leczenia padaczki, co przyczynia się do niespotykanych dotychczas postępów terapii w przypadkach tej choroby, również tych bardzo trudnych i wymagających. Robot Ictal® ma za zadanie wspierać działania lekarza, a prace nad tym modułem cybernetycznym trwały nieprzerwanie od 2011 roku. Ictal® bazuje na sztucznej inteligencji oraz uczeniu maszynowym. Inicjatorem i pomysłodawcą projektu jest dr n. med. Piotr Zwoliński, który przy wsparciu cybernetyka płk dr inż. Mariusz Chmielewski w zakresie programowania i wdrożenia systemu, stworzył technologicznie zaawansowany sprzęt, który oferuje szerokie, niespotykane dotąd możliwości.

### Jak działa Robot Ictal®?

Robot Ictal® to mózg chmurowej platformy Neuroterminal, która opisuje każdego pacjenta w formie wektora, czyli ciągu cyfr w określonym układzie, co daje możliwość przedstawienia zjawisk medycznych i tych związanych z historią choroby pacjenta w zrozumiały przez maszyny sposób. Dane pacjentów, które zostały zamienione na wektory, porównywane są przez system z dotychczas opisanymi przypadkami epilepsji oraz światowymi zaleceniami terapeutycznymi. Lekarz otrzymuje od Neuroterminala propozycję diagnozy konkretnego typu padaczki oraz rekomendację najskuteczniejszej terapii. Przy tworzeniu robota Ictal® Dr Zwoliński skatalogował i opisał kilkadziesiąt typów padaczkowych, a każdy z nich scharakteryzował zestawem ok. 100 unikalnych cech. Uwzględnił również zalecenia światowej sławy autorytetów oraz towarzystw naukowych, a ponadto wprowadził do systemu leki stosowane w terapii padaczki. Tak opracowany system jest szansą na skuteczniejszą terapię epilepsji. Dotyczy to również ciężkich przypadków, w których zawodziły dotychczasowe metody leczenia. Moce obliczeniowe komputera pozwalają na analizę miliona różnych cech u milionów chorych na raz. Nawet największy zespół najlepszych specjalistów nie jest w stanie pracować na tylu przypadkach jednocześnie, dlatego jest to ogromny krok w przód, dający niemalże nieograniczone możliwości. Robot Ictal® jest narzędziem nie tylko dla lekarzy, ale także dla pacjentów, którzy dzięki niemu mają stały kontakt ze swoim lekarzem. Jest to szczególnie ważne, ponieważ pacjenci mają możliwość dokonania konsultacji napadu bez konieczności odbycia stacjonarnej wizyty.



fot. Centrum Terapii Padaczki Neurosphera - dr n. med. Piotr Zwoliński

### Nieoceniona pomoc w codziennych obowiązkach

Wielu seniorów mieszka samotnie, prowadząc tym samym jednoosobowe gospodarstwo domowe. Bardzo często zdarza się, że wykonywanie codziennych obowiązków takich jak pranie czy sprzątanie może stanowić dla osób starszych spore wyzwanie. Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom, a także chcąc ułatwić funkcjonowanie firma Midea, będąca międzynarodowym liderem w dziedzinie inteligentnych domów, kończy pracę nad projektem robota, który wyposażony jest w inteligentną technologię, dzięki czemu może pełnić funkcję opiekuna, pomocnika, asystenta rodziny, ochroniarza, a także robotycznego towarzysza zabaw.

### Robot domowy XIAOWEI - inteligentne wsparcie w domowym zaciszu

W przypadku gospodarstw jednoosobowych robot domowy XIAOWEI będzie nieocenionym wsparciem. Premierę urządzenia zaplanowano na drugą połowę 2022 roku. Robot pierwszej generacji będzie miał około metra wzrostu, a wyglądem przypominał będzie dziecięcą figurkę. Robota wyposażono w funkcję śledzenia twarzy i ciała dzięki czemu będzie w stanie zidentyfikować daną osobę, co czyni z niego niezawodną pomocą domową ze sztuczną inteligencją, która może również zapewnić skuteczną wszechstronną ochronę. Robot domowy XIAOWEI będzie w stanie m.in. odwiedzić każdy zakątek domu, pomagać w przenoszeniu rzeczy, zdalnie monitorować i nadzorować kwestie bezpieczeństwa. XIAOWEI jest w stanie skanować dom we wszystkich kierunkach za pomocą wbudowanej kamery 3D, przeprowadzać autonomiczną eksplorację i mapowanie, dzięki czemu umie rozpoznać poszczególne meble i wie, gdzie się one znajdują. Po otrzymaniu polecenia „idź do sofy", ruszy do niej za pomocą funkcji nawigacyjnych, reagując na polecenie głosowe.



fot. Robot domowy XIAOWEI

REKLAMA

Ośrodek Wypoczynkowy KOMANDOR w Pogorzelicy

Ośrodek Wczasowy Komandor w Pogorzelicy zaprasza na wypoczynek nad morze

WCZASY DLA SENIORÓW
OFERTA SPECJALNA 2022

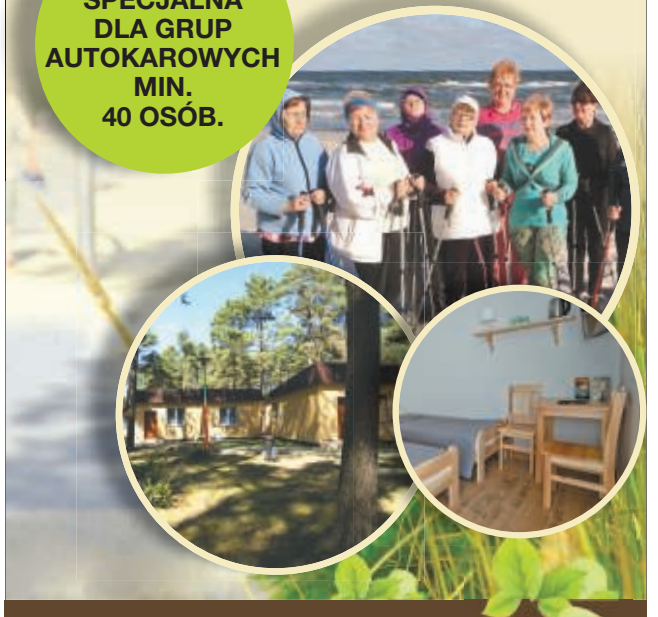
Dowolne 7 lub 14 dni
od 8 do 22 września br.

Turnus 7-dniowy 830 zł
Turnus 14-dniowy 1650 zł

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

Ośrodek Wczasowy Komandor jest przystosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych.

OFERTA SPECJALNA DLA GRUP AUTOKAROWYCH MIN. 40 OSÓB.



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

# Zmiany TEMPERATURY i UPAŁY
## Jak z nimi żyć?

**Monika Wysocka**

**Gdy jednego dnia jest 15 stopni Celsjusza, a następnego grubo ponad 30, wiele osób skarży się na złe samopoczucie. Są sposoby, by temu zaradzić. Trzeba też wiedzieć, jakie są objawy osłabienia i udaru cieplnego - taka wiedza może uratować komuś życie.**



Gwałtowne zmiany temperatur mają wpływ na nasze samopoczucie, a nawet zdrowie, bo oznaczają wahania ciśnienia atmosferycznego. To zaś u niektórych osób może powodować różne dolegliwości, np. senność, osłabienie czy zaburzenia koncentracji. Na dolegliwości związane ze zmianą warunków atmosferycznych narażone są przede wszystkim osoby starsze, które zwykle cierpią także na różnego rodzaju przewlekłe choroby, choć nie tylko.

„Szczególnie niekorzystne jest to dla osób z chorobami układu krążenia, głównie z niewydolnością serca, ale także z nadciśnieniem tętniczym i chorobą wieńcową. Dolegliwości mogą również odczuwać osoby z różnego rodzaju chorobami psychicznymi, przyjmujący neuroleptyki" – mówi dr n.med. Ewa Uścińska, lekarz rodzinny, kardiolog Centrum Medycznego Damiana.

Najczęściej mogą one cierpieć w takich dniach na bóle głowy, zaburzenia koncentracji, wydłużenie czasu reakcji, nadmierną senność, zmęczenie, a nawet duszność. Jeśli jesteśmy osobami w ten sposób reagującymi na zmiany pogody, zastanówmy się, czy warto w takie dni na przykład prowadzić samochód.

A jak się przygotować, gdy dziś jest 16 stopni, a od jutra zapowiadają gwałtowny wzrost temperatury i „afrykańskie" upały?

„Przede wszystkim musimy wiedzieć, że będzie taka zmiana pogody, czyli obserwować prognozy i dostosowywać nasz grafik i aktywności do nadchodzących warunków atmosferycznych. Musimy się też odpowiednio ubierać - jeśli spodziewane są upały powyżej 30 stopni Celsjusza należy nakładać jasne przewiewne ubrania, najlepiej z lnu lub bawełny, zakrywające dużą część ciała, aby uchronić się przed poparzeniami słonecznymi oraz przegrzaniem. Bardzo ważne jest zakrycie głowy i karku, gdyż głowa i tylna część szyi to miejsca wrażliwe neurologicznie i należy je chronić przed przegrzaniem. Na odsłonięte części ciała powinniśmy stosować kremy z filtrami przeciwsłonecznymi. Nie zapominajmy też o okularach przeciwsłonecznych. No i koniecznie powinniśmy pamiętać, że w czasie upałów należy pić więcej płynów - mówi się, że o litr więcej wody niż w normalny dzień, czyli co najmniej 3 litry wody" – radzi dr Uścińska.

### Na upały – dobra sól, owoce i warzywa

Co ciekawe – w upały możemy nieco dosalać potrawy, a przynajmniej nie unikać solonych potraw, ponieważ wraz z potem tracimy elektrolity – między innymi sód i potas. Te mikroelementy są również w wielu owocach i warzywach. „To jedyna taka sytuacja, kiedy sól jest korzystna" – śmieje się lekarka.

W duże upały unikajmy przebywania w nasłonecznionych miejscach w godzinach od 10 do 15 - wtedy słońce jest najsilniejsze i może wyrządzić nam najwięcej szkody. W tych godzinach lepiej też unikać wzmożonej aktywności fizycznej, aby nie produkować dodatkowo ciepła – mamy go wystarczająco dużo z zewnątrz.

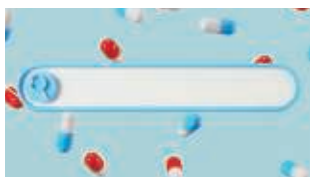
### Jak w upały ustawić klimatyzację?

Dla organizmu człowieka najzdrowsza temperatura to 20-24 stopni Celsjusza. Jeśli więc na zewnątrz mamy falę upałów i słupki termometrów przekraczają 35 stopni, to nie schładzamy ani pomieszczeń, ani samochodu poniżej 20 stopni. To pierwsza zasada.

„To osłabia odporność i sprzyja infekcjom" – zwraca uwagę dr Agata Sławin, specjalista medycyny rodzinnej,

# Lista bezpłatnych leków 75+
## Lipcowa aktualizacja wykazu "S"

Nowa lista „S", czyli wykaz bezpłatnych leków dla seniorów, po lipcowej aktualizacji to praktyczny brak zmian w dotychczasowym wykazie. Na nowej liście znajdziemy 2052 leki, co stanowi 29 mniej niż na liście majowej. Wycofano 32 opakowania leków, a dodano trzy nowe. Nie pojawiła się żadna nowa substancja czynna, ale i żadna nie straciła refundacji.



### Bezpłatne leki 75+ [WYSZUKIWARKA]

Aby sprawdzić, czy lek znajduje się na aktualnej liście bezpłatnych leków 75+, skorzystaj z bardzo prostej wyszukiwarki na stronie GazetaSenior.pl. Wystarczy, że wpiszesz w okienku „Szukaj" nazwę leku lub substancji czynnej. Wyszukiwarka automatycznie podaje informację, jeśli dany lek znajduje się w wykazie. Znajdziesz tu także wiele ważnych informacji dot. recepty na bezpłatne leki dla seniorów.

**Link do wyszukiwarki:**

**https://www.gazetasenior.pl/bezplatne-leki-dla-seniorow-wyszukiwarka**

# Zaszczep się czwartą dawką

**Masz ukończone 60 lat? Od 22 lipca 2022 r. możesz zaszczepić się drugą dawką przypominającą przeciwko COVID-19. Drugie szczepienie przypominające mogą też przyjąć osoby w wieku 12+ o obniżonej odporności**

### Dla osób 60-79 lat

Od 22 lipca możesz zaszczepić się drugą dawką przypominającą, jeśli masz 60–79 lat, jesteś po pełnym szczepieniu podstawowym i pierwszej dawce przypominającej. Na szczepienie możesz umówić się po 120 dniach od pierwszej dawki przypominającej. Już wcześniej możliwość zaszczepienia się drugą dawką przypominającą miały osoby w wieku 80. W tym szczepieniu stosowane są wyłącznie szczepionki mRNA: Comirnaty (Pfizer) lub Spikevax (Moderna). Ministerstwo Zdrowia zaleca szczepienie tym samym preparatem, którym byłeś/aś szczepiony przy pierwszym szczepieniu przypominającym. Dawka przypominająca podniesie Twoją odporność na koronawirusa.

Na szczepienie możesz się umówić:

- w wybranym punkcie szczepień,
- przez bezpłatną infolinię Narodowego Programu Szczepień: 989 w godz. 7.00-18.00,
- przez e-rejestrację dostępną na stronie głównej pacjent.gov.pl.

### Seniorzy z obniżoną odpornością

Jeśli masz mniej niż 60 lat i obniżoną odporność, otrzymałeś/aś pierwszą dawkę przypominającą, to automatycznie dostaniesz skierowanie na drugą dawkę przypominającą. Jeśli jednak nie dostaniesz e-skierowania (z uwagi na złożone i szczególne terapie), zgłoś się do lekarza prowadzącego lub lekarza POZ (np. konsultacja telefoniczna, e-wizyta lub wizyta w poradni) z prośbą o jego wystawienie.

Jesteś osobą z obniżoną odpornością, gdy:

- otrzymujesz aktywne leczenie przeciwnowotworowe,
- po przeszczepach narządowych przyjmujesz leki immunosupresyjne lub terapie biologiczne,
- jesteś po przeszczepie komórek macierzystych w ciągu ostatnich 2 lat,
- masz umiarkowany lub ciężki zespół pierwotnych niedoborów odporności,
- jesteś zakażony wirusem HIV,
- leczysz się aktualnie dużymi dawkami kortykosteroidów lub innych leków, które mogą hamować odpowiedź immunologiczną,
- jesteś dializowany przewlekle z powodu niewydolności nerek.

Źródło: pacjent.gov.pl

ekspertka Federacji Porozumienie Zielonogórskie.

Lekarze POZ od kilku tygodni, gdy tylko zrobiło się gorąco, przyjmują w swoich gabinetach wielu pacjentów z infekcjami górnych dróg oddechowych, bólem gardła, uszu, ale też przeziębieniami przebiegającymi nawet z podwyższoną temperaturą. Podczas wywiadu często okazuje się, że są to osoby "ratujące" się przed upałami klimatyzacją. Używają jej głównie w samochodach, ale też coraz częściej w domach. „Na zewnątrz jest upał – grubo ponad 30 stopni, a w samochodzie albo w pomieszczeniu – 18 stopni. Klimatyzacja i suche powietrze sprzyjają wychłodzeniu i wysuszeniu błon śluzowych. A stąd już najkrótsza droga do infekcji" – mówi dr Agata Sławin.

Astmatycy mogą w takich warunkach częściej mieć napady duszności. Suche powietrze wysusza błony śluzowe, skórę, spojówki, stąd także problemy z łzawieniem oczu, bólem, puchnięciem. Pojawić się może „zespół suchego oka", stany zapalne. Dodatkowo klimatyzacja, zwłaszcza ta nieszczelna i niewłaściwie konserwowana, jest siedliskiem grzybów i bakterii.

„Klimatyzacja stosowana umiejętnie pomaga przeżyć fale upałów, ale trzeba pamiętać o podstawowych zasadach. Najważniejsza – w schłodzonym pomieszczeniu temperatura powinna być niższa niż na zewnątrz najwyżej o 5-6 st. Jeśli więc mamy 30 st. na dworze to w klimatyzowanym pomieszczeniu może być 24-25 st. Nie mniej, bo to nam tylko zaszkodzi" – radzi dr Agata Sławin.

## Kiedy w upał wzywać karetkę, czyli osłabienie i udar cieplny

W upały wzrasta ryzyko bezpośrednio zagrażającemu życiu udarowi cieplnemu.

Udar cieplny zazwyczaj jest poprzedzony przegrzaniem (osłabieniem cieplnym). Jego pierwszymi sygnałami często są bolesne skurcze mięśni brzucha i/lub kończyn. Ponadto pojawiają się nudności, zawroty głowy, ból głowy, osłabienie. Charakterystycznym objawem jest wygląd skóry: jest blada, chłodna (!) i wilgotna.

„W razie przegrzania organizmu dochodzi do wzrostu temperatury ciała nawet do 39 st. Taką osobę należy przemieścić w przewiewne miejsce, żeby ułatwić schłodzenie organizmu, można skorzystać z wentylatora, żeby przepływ powietrza był konkretny. Przy wysokiej temperaturze należy mechanicznie schodzić ciało stosując zimne okłady na głowę i kark, ale nie zanurzać się w zimnej wodzie, bo to może wywołać dreszcze i nadmierną produkcję ciepła wewnątrz organizmu, a więc pogorszenie sytuacji" – ostrzega lekarka.

Jeśli osoba jest przytomna, należy podać jej płyny do picia, najlepiej wodę, ale nie z lodówki, lecz w temperaturze pokojowej. Lepiej, aby piła ją małymi porcjami co kilka minut, a nie jednorazowo wypiła dużą ilość.

Warto zwrócić uwagę na ubrania – jeśli są zbyt obcisłe, należy je zdjąć, aby ułatwić chłodzenie i swobodny przepływ krwi.

Sygnałem ostrzegawczym są zaburzenia świadomości, a także pojawienie się bladości skóry, co świadczy o skurczu powierzchownych naczyń krwionośnych - to mechanizm obronny, który uruchamia się przy poważnym zagrożeniu organizmu. Lepiej wezwać wtedy pogotowie.

Jeśli dojdzie do udaru cieplnego, skóra zmienia się w gorącą, suchą (!) i czerwoną, oddech jest płytki, a serce bije bardzo szybko. To stan bezpośrednio zagrażający życiu! Czekając na przyjazd zespołu karetki należy pacjenta ułożyć w cieniu, można go wachlować, położyć chłodne okłady pod pachy i na pachwiny. Nie wolno oblewać chłodną wodą i podawać leków przeciwgorączkowych!

Pamiętajmy, że choć najczęściej udar cieplny poprzedzony jest fazą osłabienia cieplnego, to nie dzieje się tak zawsze – może do niego dojść nagle bez tego wstępnego etapu, zwłaszcza u małych dzieci.

Najlepszą metodą jest zapobieganie zarówno osłabieniu, jak i udarowi cieplnemu – a zatem ograniczenie wysiłku fizycznego w czasie upałów, przebywanie w cieniu, stałe przyjmowanie dużych ilości płynów (ale nie alkoholu i kawy!) i stosowanie lekkostrawnej diety.

## Choroba serca a upały

Gwałtowne zmiany temperatur nie są wskazaniem do zmiany leków kardiologicznych – próba dostosowywania ich do warunków atmosferycznych może wyrządzić więcej szkody niż pożytku.

„Trzeba jednak mieć świadomość, że leki kardiologiczne utrudniają nieco termoregulację, na przykład większość beta-blokerów wykazuje działanie kurczące mięśniówkę naczyń i upośledzające jej rozkurcz, poprzez to osłabiają przepływ krwi w skórze i powodują, iż organizmowi jest trudniej się chronić przed przegrzaniem" – zwraca uwagę dr Uścińska.

Niepokojącym objawem może być pojawienie się obrzęków kończyn dolnych u osób z kłopotami sercowymi, ponieważ oznacza to dekompensację układu krążenia. Wówczas może być potrzebna modyfikacja leczenia.

Do lekarza powinny się udać także osoby z chorobą wieńcową, gdy pojawi się u nich ból w klatce piersiowej lub duszność, gdyż może to oznaczać zastój w płucach.

Źródło:
Serwis Zdrowie PAP

REKLAMA

30 lat tradycji
TOUROPERATOR ARION Senior

RENOMOWANE BIURO PODRÓŻY

WYCIECZKI 2022 - BEZ NOCNYCH PRZEJAZDÓW!

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

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

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

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

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

**CZECHY - PRAGA** / wycieczka 4 dni
**Cena: 1.290 zł Termin: 04.10 - 07.10.2022**
**W cenie:** przejazd, 3 noclegi hotel 3*, 2 posiłki, opieka pilota-przewodnika, ubezpieczenie

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

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

!!! Programy wycieczek na: www.arionsenior.pl !!!

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

HIT **POCIĄGIEM BERNINA EXPRESS PRZEZ ALPY** / 5 dni
**AUSTRIA - SZWAJCARIA - WŁOCHY**
**Zwiedzanie: CZESKI KRUMOV - SALZBURG - CHUR - TIRANO WERONA - SIRMIONE - ZELL am SEE. Terminy: 07.09 - 11.09.2022 ; 13.09 -17.09.2022**
**Cena: 1.950 zł** + 450 zł bilet na pociąg Bernina Express
**W cenie:** przejazd, 4 noclegi, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpiecz. Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice




**WYCIECZKI PO POLSCE:**

**SUDETY** **zwiedzanie: KARPACZ-ZAMEK KSIĄŻ-ZAMEK CZOCHA-PAŁACE DOLNEGO ŚLĄSKA-TERMY CIEPLICKIE**
**Cena: 790 zł Termin: 10.10 - 13.10.2022**
**W cenie:** przejazd, 3 noclegi, 2 posiłki dziennie, przewodnik, ubezp.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Opole

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

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

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

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

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

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

# FEDERACJA twórczych impulsów

Andrzej Wasilewski

**Dolnośląskie XV Forum Uniwersytetów Trzeciego Wieku zorganizowane przez Dolnośląską Federację tychże uniwersytetów, które odbyło się w Świdnicy w połowie czerwca, zbiegło się z jubileuszem XV-lecia powstania UTW w tym 60-tysięcznym mieście. Ponieważ zostaliśmy zaproszeni do udziału, przeto ów zbieg okoliczności wydaje się być sprzyjającą okazją dla refleksji o różnorodności form działania w różnych regionach kraju, seniorów skupionych w podobnych organizacjach.**

Najpierw jednak o jubilatach. Początkowo nieliczni świdniccy seniorzy jeździli do nieodległego Wałbrzycha, gdzie już funkcjonowały dwa UTW. Jeden – przy Wyższej Szkole Zawodowej i drugi – Sudecki Uniwersytet Trzeciego Wieku z siedzibą w Liceum Ogólnokształcącym, założony w 2003 roku i prowadzony przez ówczesną dyrektor tegoż Liceum, Teresę Ziegler (obecnie prezes Federacji).

Z początkiem roku 2007, świdnicka animatorka wielu inicjatyw społecznych w życiu tego miasta, dyrektor Zespołu Szkół Medycznych, Krystyna Lasek utworzyła Świdnicki Uniwersytet Trzeciego Wieku. Przedsięwzięcie od razu zostało entuzjastycznie przyjęte przez miejscowych seniorów chętnych do zorganizowanej aktywności. Uniwersytet rozwijał się prędko zarówno liczebnie, jak i w formach działania. Dziś skupia 250 członków, a założycielka przez całe 15 lat pełni zamiennie, wybieralne funkcje prezesa lub vice-prezesa.

## Integracja środowiska priorytetem

Historia powyższa mogłaby zostać uznana za dość pospolitą, gdyby nie formuła działania świdnickiego UTW kształtowana przez liderkę od samego początku do dzisiaj, nieczęsto spotykana w innych rejonach kraju. W kierowanym przez nią Uniwersytecie priorytetem jest interpersonalna integracja środowiska. Zatem oprócz typowej dla tych organizacji pracy w sekcjach edukacyjnych, dużo miejsca zajmują wspólne przedsięwzięcia towarzyskie: wycieczki dalekie i bliskie, których celem jest nie tylko aspekt turystyczny, ale nade wszystko zbliżeniowo-towarzyski, przeglądy różnych form aktywności twórczej seniorów, spotkania biesiadne, zabawy karnawałowe, wolontariat wielkoduszności, własny teatr, przeglądy artystyczne w ramach Federacji, poszerzające horyzonty spotkania z osobistościami, pogłębiające wiedzę o kulturach spotkania międzynarodowe, czynne włączanie się w organizację imprez miejskich i festynów oraz doraźnie kreowane różne formy działań zespołowych.

Wypada przy okazji zaznaczyć, że pani Krystyna jest również pomysłodawcą Koalicji Na Rzecz Zdrowego Starzenia, do której przystąpiły okoliczne gminy, realizując wspólne ze Świdnicą programy aktywizacji seniorów, co wspominamy jako ciekawostkę regionalną, będącą jednak odrębnym tematem.

– Integracja środowiska jest moją ideą – mówi Krystyna Lasek – determinantą kierunkującą moje działania w pracy dla tej organizacji, skupiającej seniorów i działającej poprzez seniorów. Obecna przy rozmowie Krystyna Pilarczyk dodaje –Te konsolidujące towarzysko formy działania powodują, że wszyscy znamy się po imieniu. Uważamy, że najważniejszy jest człowiek. A skoro człowiek jest najważniejszy, to płaszczyzną scalającą środowisko staje się komunikacja bezpośrednia, dzielenie się wspólnie przeżywanymi i wspólnie tworzonymi emocjami. Wówczas to kształtują łączące ludzi przyjazne więzi. To samo, chociaż w formie bardziej lapidarnej, słyszymy w wykładzie wprowadzającym do tematyki Forum, wygłoszonym przez znaną czytelnikom ze stron Gazety Senior, dr. Walentynę Wnuk: – Naprawdę starym jest człowiek, który zaprzestał kontaktów społecznych.

## Pozostałe UTW na Dolnym Śląsku

Pozostałe 26 Uniwersytetów Trzeciego Wieku zrzeszonych w Dolnośląskiej Federacji działa w podobnej formule, traktującej sferę edukacyjną poważnie, ale nie ograniczając się do niej jako formy jedynej. Apolonia Lulek z Kamiennej Góry mówi naszej gazecie – Od dwunastu lat wspiera nas Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych, ale w prowadzeniu sekcji lub wykładów doraźnych korzystamy także z osób miejscowych. Zawsze są wśród nas ludzie, którzy mają coś interesującego do powiedzenia. Na ich opłacenie oraz najem sal, daje nam pieniądze Urząd Miasta. Natomiast z projektu Unijnego od trzech lat finansujemy muzykoterapię, malarstwo i arteterapię. Dla Ukrainek prowadzimy lekcje języka polskiego oraz muzykoterapię. Ostatnio członkowie naszego UTW złożyli się po 60 zł dla ukraińskich kobiet w naszym mieście, aby mogły sobie kupić bieliznę osobistą, która przecież się zużywa, a w darach na ogół tego nie ma. Ponadto od dawna i niezależnie od wojny wspieramy Polonię w konkretnych miastach Ukrainy, przekazując lekarstwa. Ostatnio wysłaliśmy transport wartości trzydziestu tysięcy złotych.

W rozmowie z biorącym udział w Forum Jerzym Sosnowskim z wrocławskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku zauważam, że w innych rejonach Polski, większość UTW funkcjonuje wyłącznie w formule akademickiej: trzonem zasadniczym są wykłady w sekcjach, niekiedy rehabilitacja rekreacyjna (np. pływalnia), czasem wycieczki „na zwiedzanie”. Mój rozmówca zastanawia się – Czy w przegięciu na model akademicki, oprócz funkcjonowania sekcji dydaktycznych, jest miejsce na rekreację towarzyską np. terenowe spotkania towarzyskie przy ognisku lub grillu, zabawy w kabaret, czy śpiewanie w chórze? Udział w wykładach jest zjawiskiem pożytecznym, ale niewystarczającym, nie jednoczy środowiska, nie tworzy relacji międzyludzkich. Żeby nawiązywały się relacje, musi współgrać strona fizyczna kontaktu, mentalna, duchowa i emocjonalna. Tak to widzimy na Dolnym Śląsku – mówi pan Jerzy.

## Model skrojony na senioralne deficyty

Model przyjęty przez dolnośląskie uniwersytety wydaje się wychodzić naprzeciw deficytom, jakie w życiu seniorów powoduje zmiana społecznych parametrów świata po przejściu na emeryturę. Spowalnia on alienację społeczną, niesioną przez ograniczenia pojawiające się w wyniku odłączenia człowieka od aktywności narzucanej przez wartki nurt życia zawodowego. Spowalnia poczucie starzenia, opóźnia je. Pozwala starzeć się niezauważalnie poprzez aktywne uczestnictwo w życiu zbiorowym, które status emeryta z natury swojej zubaża. Póki pracujemy zawodowo, jesteśmy uwikłani w sieć powiązań międzyludzkich i problemów związanych z pracą, życiem społecznym, ekonomicznym, osobistym i państwowo-urzędowym, rodzinnym i towarzyskim. Ciągle coś załatwiamy, szukamy rozwiązań, do czegoś dążymy, obracamy się w gąszczu powiązań i zależności. Emerytura oddala ten nurt i oddala nas od zagęszczenia kontaktów międzyludzkich. Z biegiem lat ten bardzo aktywny, społeczny nurt życia przestaje w znacznej mierze nas dotyczyć. Coraz rzadziej mamy nowości w naszym życiu, coraz mniej problemów do rozwiązania, coraz mniej dążeniowości do osiągania celów, coraz mniej różnorodności w coraz bardziej zawężających się kontaktach, coraz mniej urozmaicone pola tematyczne w rozmowach, coraz bardziej skraca się nasz horyzont społeczny. Zapobiegać temu, dawać poczucie, że życie wprawdzie zmieniło nurt, ale nie płynie gdzieś tam w oddali, lecz czynnie uczestniczymy w jego biegu chociaż na innych teraz płaszczyznach, pozwala dolnośląski model funkcjonowania środowisk seniorów. Model preferujący szansę dla życia ludzi wśród ludzi. Jest w tym głęboki sens gerontologiczny.

Zadaniem Forum, wspieranym przez Wydział Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego Urzędu Marszałkowskiego również przez osobiste uczestnictwo kierownictwa Wydziału w Forum, była inspiracja liderów drogą zajęć warsztatowych. Inspiracja do podejmowania aktywności w swoich uniwersytetach w zakresie zajęć edukujących o formach nawiązywania relacji z drugim człowiekiem, ekologicznych zachowań w życiu powszednim, myślenia krytycznego w świecie cyfrowym oraz przybliżających wiedzę o życiu ogrodów. Warsztaty prowadzone były na bardzo wysokim poziomie, przez równie wysoko kwalifikowanych specjalistów. Dolnośląskie Forum bowiem nie powstało w celu możliwości „zasiadania” działaczy, w celu plakatowym, w celu „reprezentowania”. Jednym z głównych jego celów, jak zrozumiałem, jest czynne inspirowanie, pomaganie pomysłami w budowaniu ożywionego potencjału społecznego starszego pokolenia, dawanie szansy pokoleniu seniorów na współbudowanie pozazawodowych, twórczych form życia lokalnych społeczności oraz podnoszenie w obszarze regionu poziomu jakościowego działań prowadzonych dla seniorów, przez seniorów oraz wspólnie z seniorami.

REKLAMA




*Z wielkim smutkiem informujemy, iż 25 lipca br. zmarła Krystyna Lasek. Niezwykły człowiek całym sercem zaangażowany w działalność na rzecz osób starszych.*

# Wspomnienia z Wrocławskiego Centrum Seniora

**Jubileusz 15-lecia Wrocławskiego Centrum Seniora to dobra okazja do wspomnień osób zaangażowanych w jego działalność. O tym, co szczególnie zapadło w pamięć, opowiadają Małgorzata Braszka, Linda Matus i Magda Wieteska.**



## DNI I BALE SENIORA

Moja współpraca z Wrocławskim Centrum Seniora rozpoczęła się w czerwcu 2011 r. i trwała przez ponad 4 lata. Kończyłam studia i dostałam propozycję pracy jako Koordynator Dni Seniora. Było to dla mnie ogromne wyzwanie. Otrzymałam na start duży kredyt zaufania, za co jestem do dziś bardzo wdzięczna. Dzięki tej pracy zyskałam wiele cennych doświadczeń, znajomości i miłych wspomnień. Kolejne lata to wiele projektów i wydarzeń. Najważniejsze, które współtworzyłam oprócz Dni Seniora, to Wrocławska Karta Seniora (pierwsza w Polsce, tworzona przeze mnie od podstaw) i Miejsca Przyjazne Seniorom (które uzyskały wówczas nagrodę i wpis do Złotej Księgi Dobrych Praktyk). Do Wrocławskiej Karty Seniora przyłączało się coraz więcej partnerów. Była „wabikiem", którym przyciągaliśmy seniorów do Centrum, do spotykania się z innymi i brania udziału w wydarzeniach. Myślę, że to się udało. Dziś posiadaczami karty są dziesiątki tysięcy seniorów w mieście.

Najmilej wspominam Dni Seniora i Marsze Kapeluszy. Organizacja tych dużych i ważnych dla seniorów wydarzeń wiązała się dla mnie z ogromnym stresem. Jednak moment gdy w jesienny poranek na Rynek zaczynały przybywać tłumy uśmiechniętych i elegancko ubranych starszych pań i panów w barwnych nakryciach głowy, z transparentami z nazwami klubów seniora lub hasłem ,,Senior brzmi dumnie!", wynagradzał wszystkie te dni przygotowań i cały mój niepokój znikał.

Nie mogę również pominąć wspomnień związanych z Balami Seniora. Taneczne imprezy od lat przyciągają seniorów, a ja z uśmiechem i z lekką zazdrością podziwiam ich, gdy w sekundę wypełniają parkiet już po pierwszej zagranej nutce. Nie zapomnę nigdy słów jednej seniorki, która stojąc obok mnie, gdy przyglądałam się tańczącym na parkiecie starszym osobom, powiedziała: „Pani Małgosiu, bo my tak tylko z zewnątrz wyglądamy, że mamy już sporo zmarszczek i siwych włosów. To taka skorupa, bo wewnątrz dalej czujemy się młodo, a muzyka tę energię i radość w nas wyzwala".

Do dziś w mojej pracy mam kontakt z seniorami i bardzo go sobie cenię. Starsi ludzie są dla mnie skarbnicą wiedzy o moim ukochanym Wrocławiu. Obecnie wraz ze Stowarzyszeniem TuRazem koordynuję jedno z wrocławskich CAL-i – PrzedPokój H13 – miejsce dla mieszkańców Przedmieścia Oławskiego, również seniorów.

**Małgorzata Braszka** – koordynatorka Centrum Aktywności Lokalnej na Przedmieściu Oławskim – PrzedPokój H13 oraz redaktorka naczelna portalu:
**www.kochamwroclaw.pl**



## TO TU WSZYSTKO SIĘ ZACZĘŁO

Wspomnienia wiele mówią o nas i o naszej drodze. Przyglądając się moim wspomnieniom związanym z Wrocławskim Centrum Seniora, które świętuje swoje 15-lecie, miałam niepowtarzalną okazję przypomnieć sobie narodziny ruchu senioralnego. Dla mnie to tu, we Wrocławiu, wszystko się zaczęło.

Wrocławskie Centrum Seniora to jedno z pierwszych miejsc dystrybucji „Gazety Senior". Miałam również szczęście zostać wyróżnioną nagrodą Wrocławskiej Rady Seniorów „Przyjaciel Seniora", na którą staram się zasłużyć każdym kolejnym artykułem czy wydaniem gazety. Nie wymieniam dziś nazwisk, projektów, wydarzeń etc., było ich zbyt wiele, ale Ci których mam w sercu, pewnie uśmiechną się teraz.

Kiedy Wrocławskie Centrum Seniora zaczynało swoją działalność, a trochę później „Gazeta Senior" – senior w przestrzeni publicznej dziwił, a czasami nawet przestraszał. Wciąż dobrze to pamiętam. A dziś? Od sprzedawcy kawy i ciastka, na politykach kończąc – wszyscy odmieniają seniora przez przypadki. Czy to coś zmienia? Coraz częściej zmienia. Bo i sami seniorzy biorą sprawy w swoje ręce, zgodnie z zasadą: nic o nas bez nas.

To w WCS spotkałam mnóstwo ludzi, którym los seniorów nie był obojętny. Każdemu był nieobojętny w trochę inny sposób, ale w tej różnorodności dostrzegam siłę. Pluralizm w starości jest nam potrzebny. Ci, którzy będą mieli szczęście jej dożyć, przekonają się o tym osobiście. Nawet największe zmiany zawsze zaczynają się od człowieka, a właściwie od jego nowego sposobu myślenia o problemie. Dłuższe życie w zdrowiu, którego teraz doświadczamy, to dar, z którym dopiero uczymy się mądrze żyć. Wrocławskie Centrum Seniora, czy „Gazeta Senior" to jedne z pierwszych miejsc, które nad tym problemem zaczęły się pochylać. Nie bez potknięć i błędów, ale to cena, którą trzeba zapłacić za podejmowanie wyzwań. Łagodnieję i rozkładam siły. Praca z seniorami codziennie pokazuje mi, przed jak trudnymi wyzwaniami stoimy. Potrzeba nam mądrości, wiedzy, woli współpracy, czasu i cierpliwości, aby wypracować i dopracować rozwiązania, które pozwolą nam rozłożyć siły na maraton, którym stało się życie w XXI w. Przygotowania do takiego biegu wymagają jednak od każdego mnóstwo czasu, pracy i determinacji, nie sposób wręcz pozostawić ich losowi.

**Linda Matus** – redaktor naczelna „Gazeta Senior" i GazetaSenior.pl



## SPOJRZENIE Z ZEWNĄTRZ I OD WEWNĄTRZ

Gdy w 2014 r. zostałam redaktorką „Gazety Senior", zaczęłam poznawać Wrocławskie Centrum Seniora, pisząc artykuły o pracy Centrum, relacje z wydarzeń. W 2017 r. wstąpiłam w szeregi pracowników Wrocławskiego Centrum Seniora, zajmując się jego promocją w mediach i wtedy zmieniła się moja perspektywa postrzegania tego miejsca. Już nie patrzyłam na nie z zewnątrz, ale byłam w samym środku tego, co się dzieje, współtworząc działania dla i z seniorami. Ten czas był szczególny, bo pierwszy raz czynnie uczestniczyłam we Wrocławskich Dniach Seniora.

Do dziś pamiętam piękną, długą, nietuzinkową suknię symbolizującą Panią Jesień, w której szłam w Marszu Kapeluszy. Kolejna migawka z tamtych Dni Seniora – Bal Seniora i mnóstwo starszych, uśmiechniętych, kolorowo ubranych ludzi tańczących na parkiecie. Tańczyłam i ja i świetnie się wtedy bawiłam. Potem, również jako pracownik WCS, uczestniczyłam w 2019 r. w inauguracji Dni Seniora. Tym razem hasłem przewodnim były szalone lata 60., a szczególnie zapadło mi w pamięć prowadzone przeze mnie spotkanie z seniorami – autorami książki „Mój przyjaciel smartfon" wydanej przez WCRS-WCS. Zgromadzona publiczność, konkursy z nagrodami, czytanie fragmentów książki i autografy wciąż pozostają w moich wspomnieniach.

Praca w Centrum Seniora to także nawiązanie nowych kontaktów z ludźmi, których lubię, cenię i podziwiam za życiową mądrość, energię i humor. Myślę oczywiście o wrocławskich seniorach, licznie odwiedzających tę, adresowaną specjalnie do nich, instytucję.

**Magda Wieteska** – dziennikarka, pedagog - andragog, instruktorka zajęć literackich, redaktor naczelna czasopism „Agora Seniora", „Dobre życie".

*Opracowanie materiału:*
*Marta Łomnicka i Magda Wieteska.*



fot. Marek Bułaj

# WzrastaMY

## NA 2 GŁOSY … A CZASAMI 3. Cykl

**Realizacja:** Bogna Bartosz, Linda Matus, Ilona Zakowicz

**Sierpień to czas, który nieodłącznie kojarzy się nam ze zbieraniem plonów. Z dojrzałymi kłosami zbóż i owocami w sadach – z bogactwem smaków, zapachów i kolorów. Sierpień to pełnia lata, która może być okazją do poszukiwania pełni także w sobie, do nieustannego rozkwitania i owocowania. Zapraszamy do wspólnej wędrówki przez nasze wewnętrzne ogrody – bo „założyć ogród to uwierzyć w jutro" (A. Hepburn)**

**Linda: ogród, czy też sad, do którego dziś zapraszacie, wydaje się być miejscem przyjaznym i pełnym darów natury. Podejrzewam jednak, że ta sielskość jest w pewnym sensie pozorna, że naszym „wewnętrznym ogrodom" bliżej jest raczej do „tajemniczego ogrodu", w którym rosną różne rośliny – w tym także chwasty – niż do „ogrodu rajskiego". Zgodzicie się ze mną?**

**Bogna:** Tak, zdecydowanie. Zarówno w ogrodzie, jak i sadzie znajdziemy rośliny, które cieszą nasze oko, jak również te, które pojawiają się w nim niechciane. Rolą dobrego ogrodnika jest troska o ogród/sad, przyglądanie się z czułością temu, co w nim rośnie, by cieszyć się słodyczą dojrzewających na słońcu owoców, zapachem kwiatów i ziół. Jak wiemy, owoce są nieocenionym źródłem witamin zapewniającym nam siłę i odporność na kolejne, zwłaszcza jesienne i zimowe miesiące. Żeby je zebrać, a następnie przygotować – zamykając w słojach z konfiturami i kompotami smak lata – konieczny jest pewien wysiłek, ale jakże przyjemny. Nie inaczej jest w metaforycznym ogrodzie/sadzie, do odwiedzenia którego serdecznie zapraszamy.

**Ilona:** Naszą podróż po „wewnętrznym ogrodzie" proponujemy rozpocząć od ćwiczenia. Usiądź wygodnie i wyobraź sobie, że masz przed sobą dwie drogi. To Ty decydujesz, która z nich wybierzesz. Jesteś na łonie natury, w pięknym sierpniowym ogrodzie lub sadzie. Możesz, i jest to propozycja pierwsza, się w nim przyglądać drzewom owocowym, owadom, kwiatom, chwastom – niczego nie zmieniając, nie oceniają. Pozwalasz, by czas powoli płynął. Kierujesz swoją uwagę do wnętrza, trwasz tak w bezruchu, łagodności i ciszy. Możesz także, zgodnie z propozycją drugą, wyrywać chwasty, pozbyć się ich. A zatem przyjąć postawę ogrodnika, który z zaangażowaniem troszczy się i zabiega o swój ogród, który nie ustaje w wysiłkach, by każdego dnia czynić go piękniejszym. Zastanów się, którą drogę wybierasz dla siebie, która jest Ci bliższa? Czy z łagodnością przyjmujesz to, co Ci się w życiu przydarza, z wyrozumiałością pochylasz się także nad tym co niewygodne, co Cię rani? A może wyrzucać z umysłu to, co Ci szkodzi, co jest negatywne lub zbędne. Którą z dróg wybierasz?



**Linda: Ogród, sad, wzrastanie, owoce…kojarzą się z samorozwojem, który jest możliwy w każdym wieku. Nieprzypadkowo w naszej sierpniowej rozmowie poruszamy ten temat?**

**Bogna:** Rozwój, aktywizacja, edukacja są ważne w każdym wieku, o czym staramy się przekonywać, realizując z Iloną projekt pn. SAD Samorozwój, Aktywizacja, Dobrostan, czyli ogrody aktywności 60+. Jest to nasza autorska propozycja programu warsztatów samorozwojowych skierowanych do osób starszych. Projekt koordynowany jest przez Fundację Inicjatyw Psychologicznych i otrzymał wsparcie Samorządu Województwa Dolnośląskiego. Zaczęłyśmy w maju, ale już teraz możemy się pochwalić ciekawymi działaniami, co najważniejsze wysoko ocenionymi przez uczestników – seniorów z Wrocławia, Oleśnicy i Trzebnicy. Przede wszystkim chcemy się jednak podzielić z czytelnikami pomysłami na przeżywanie pozytywnych emocji.

**Ilona:** Opracowywane przez nas materiały są efektem współpracy z seniorami. Staramy się wsłuchiwać w ich głos, potrzeby i oczekiwania. Zależy nam na przygotowaniu optymalnego programu szkolenia dla osób starszych, a finalnie podręcznika dla edukatorów senioralnych. Dlatego prowadzimy badania (ankieta, wywiad) dotyczące zainteresowań i potrzeb. Nasz podręcznik składać się będzie z dwóch części: teoretycznej i praktycznej. Poruszymy w nim takie aspekty jak edukacja, aktywizacja, samorozwój i dobrostan psychiczny seniorów, a w październiku zaprosimy wszystkich zainteresowanych na seminarium podsumowujące projekt SAD.

**Bogna:** Jednak najbardziej wartościową częścią SADu są w naszej opinii przeprowadzone spotkania-warsztaty, mające na celu pobudzenie uczestników do „zrywania owoców", czyli odkrywanie tego, co daje nam siłę i wzmacnia, daje przyjemne poczucie, że przyjaźń z samym sobą warta jest naszej uwagi i wysiłku.

**Linda: Wielokrotnie podejmujemy w naszych rozmowach temat psychologii pozytywnej,**

REKLAMA



**jest to, przypomnijmy, nurt w psychologii, który koncentruje się na wzmacnianiu potencjałów, mocnych stronach każdego z nas, działaniach, których celem jest dbanie o dobry nastrój i pozytywne emocje. Profesor Martin Seligman ze Stanów Zjednoczonych – „ojciec" psychologii pozytywnej wraz z zespołem promują od ponad 20 lat ten nurt. Dlaczego psychologia pozytywna zyskuje popularność nie tylko w USA, ale i w Europie?**

**Bogna:** Odpowiedź jest prosta. W badaniach przeprowadzonych przez badaczy z University College London, w których wzięło udział 10 tysięcy Anglików w wieku 50-100 lat udowodniono, że osoby zadowolone, radosne, szczęśliwe są mniej zestresowane i żyją dłużej, ciesząc się lepszym zdrowiem, niż osoby niezadowolone z życia. Jednym słowem warto podejmować działania, w których będziemy wzmacniać siebie, dostrzegać jasne strony i kierować uwagę na pozytywne emocje.

**Linda: Zaprośmy zatem czytelników „Gazety Senior" do kolejnego ćwiczenia…**

**Ilona:** Tym razem zachęcamy Państwa do przeprowadzenia „pozytywnego eksperymentu psychologicznego". Zapisz na kartce, co w sobie najbardziej lubisz, cenisz. Mogą być to być m.in. cechy charakteru, wyglądu, umiejętności, talenty... Poświęć na to tyle czasu, ile potrzebujesz. Nie spiesz się. Następnie przejdź do kolejnej części: zastanów się, wśród jakich osób czujesz się najlepiej, możesz wypisać ich imiona. Do każdej osoby dopisz jej cechy, zachowania, dzięki którym dobrze Ci się z nią rozmawia, dobrze się przy niej czujesz, chętnie spędzasz z nią czas. Na koniec tego ćwiczenia zastanów się, czy sam/a prezentujesz podobne zachowania i czy bliscy Ci ludzie czują się tak samo dobrze w Twojej obecności. Zastanów się, co jeszcze możesz zrobić, by twoje relacje z innymi były jeszcze lepsze. Pamiętaj „Życie to echo. Co wysyłasz – wraca. Co siejesz – zbierasz. Co dajesz – dostajesz. To, co widzisz w innych – istnieje w tobie".

**Bogna:** Kolejne ćwiczenie za nami. Po zakończeniu tego „eksperymentu" spróbuj jeszcze odpowiedzieć na pytanie, czy żeby lubić innych, trzeba polubić siebie? Zaskakujące jest, jak wielu ludzi idzie przez życie, nie uświadamiając sobie, że ich uczucia względem innych, są w dużej mierze determinowane przez uczucia wobec samego siebie, a jeśli „nie czujesz się komfortowo ze sobą, nie możesz czuć się komfortowo z innymi" (Sidney J. Harris).

**Ilona:** Na zakończenie, dla chętnych, zaproponujemy jeszcze jedno ćwiczenie, które cieszyło się popularnością podczas realizowanych przez nas warsztatów. Przygotuj kilka małych karteczek (min. 5-7) i na każdej z nich napisz czynność, która poprawia Ci nastrój, lub sprawia, że czujesz się szczęśliwy/a. Pamiętaj, że możesz umieścić na kartkach wszystko, co przynosi Ci dobre emocje. Może to być filiżanka dobrej herbaty, przesłuchanie płyty ulubionego zespołu, rozmowa przez telefon z kimś bliskim. Karteczki zgnieć i włóż do słoika. Potem je wymieszaj i każdego dnia losuj jedną z nich, a następnie wykonuj opisane czynność zgodnie z poleceniem.

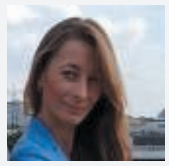
**Linda: Jak widać, warto wejść do sadu, zarówno tego owocowego, jak i tego „wewnętrznego", do którego zapraszacie. Zróbmy to zaraz, bo choć sierpień to jeszcze pełnia lata, czasem pojawia się myśl o nadchodzącej jesieni. Cieszmy się zatem słońcem i pełnią naszych ogrodów.**

**Bogna:** Zapraszamy do SADU! Zachęcamy sierpniowo, by samemu lub z innymi, popijając kompot lub wodę z sokiem, odkrywać i gromadzić w „słoju" myśli, które nas umacniają i zapewniają dobry nastrój. Pamiętajmy, że „Tylko radość jest gwarancją zdrowia i długowieczności" (Santiago Ramon y Cajal).

Z serdecznymi życzeniami,
Bogna, Ilona i Linda



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



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



**Linda Matus:**
redaktor naczelna
„Gazety Senior"

REKLAMA

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!



REKLAMA

## Dofinansowanie skutera lub elektrycznego wózka inwalidzkiego



**[wnioski do 31 sierpnia]**

Ubiegając się o dofinansowanie, możesz otrzymać nawet do 7500 zł! Należy jednak pamiętać, że twój udział własny musi wynosić co najmniej 25 proc. Kwoty brutto. Wnioski można składać do dnia 31.08.2022 roku.

O dofinansowanie zakupu sprzętu, jakim jest elektryczny wózek czy skuter inwalidzki, możesz ubiegać się jedynie w następujących przypadkach:

- posiadasz orzeczenie o niepełnosprawności wydane przez lekarza specjalistę,
- wykonywanie podstawowych, codziennych czynności, a także poruszanie się są w Twoim przypadku jest utrudnione, ze względu na dysfunkcję kończyn lub innych narządów ruchu,
- masz zgodę lekarza na użytkowanie skutera lub wózka inwalidzkiego elektrycznego.

Emeryci, czyli kobiety powyżej 60 r.ż i mężczyźni powyżej 65 r.ż, mogą się starać o dofinansowanie tylko gdy nadal pracują lub świadczą wolontariat trwający dłużej niż 6 miesięcy. W obu przypadkach niezbędny będzie dokument poświadczający zatrudnienie lub pracę społeczną.

### O tym musisz pamiętać!

Wniosek złożysz zarówno w sposób tradycyjny, jak i elektroniczny. Ta druga metoda może okazać się prostsza. W tym przypadku musisz dołączyć skany wszelkich niezbędnych dokumentów i dostarczyć je poprzez System Obsługi Wsparcia finansowanego ze środków PFRON. Jeżeli jednak zdecydowałeś się na metodę tradycyjną, musisz zadbać o kopie orzeczeń, a także innych dokumentów. Uwaga! Wyjątkiem są oświadczenia, które musisz koniecznie dostarczyć w wersji oryginalnej. W każdym przypadku zachowaj oryginały wszystkich dokumentów, ponieważ instytucja udzielająca wsparcia finansowego może wezwać cię do przedstawienia oryginałów.

### Jakie dokumenty musisz dostarczyć, chcąc ubiegać się o dofinansowanie?

- zaświadczenie od lekarza specjalisty,
- orzeczenie o niepełnosprawności,
- jeśli dofinansowanie dotyczy osoby, na którą opieką prawną sprawujesz także dokument poświadczający jej sprawowanie,
- dokument potwierdzający zatrudnienie zawodowe, wliczając w to również wolontariat (w przypadku emeryta).

### Do dokumentów nadobowiązkowych możemy natomiast zaliczyć:

- opinię eksperta w zakresie dopasowania wnioskowanej pomocy do aktualnych potrzeb wynikających z aktywności dokument nadobowiązkowy,
- ofertę cenową dokument nadobowiązkowy.

## Wózek lub skuter o napędzie elektrycznym – zalety





Elektryczne wózki inwalidzkie czy skutery mają wiele zalet, do których możemy zaliczyć przede wszystkim komfort i wygodę użytkowania. Warto również zaznaczyć, iż obecnie istnieje możliwość umówienia się na jazdę próbną w punktach sprzedaży. Dzięki temu masz możliwość dopasowania sprzętu do własnych, indywidualnych potrzeb, a także zaleceń lekarza specjalisty oraz stopnia i rodzaju niepełnosprawności ruchowej. Życzymy powodzenia!

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

# PLAŻA DLA SENIORA

## Sopot, Gdynia i Jastarnia z certyfikatem dostępności

**Projekt „Plaże dla Wszystkich” zmienia polskie plaże, edukując i pokazując, co można zrobić, żeby wybrzeże było przyjazne, wygodne i dostępne dla wszystkich bez względu na wiek i stopień sprawności. W 2022 r. tylko trzy plaże w Polsce mogą pochwalić się tym prestiżowym wyróżnieniem. To Sopot, Gdynia i Jastarnia.**

### Plaże dla seniorów, dzieci, mam karmiących oraz osób z niepełnosprawnościami

Do pierwszego etapu programu certyfikacji zgłosiło się 8 gmin nadmorskich. Do drugiego przeszło pięć, czyli te, które spełniły wymagane minimum dostępności.

Plaże były oceniane pod kątem łańcucha dostępności – komisja brała pod uwagę cały ciąg komunikacyjny prowadzący do plaży, w tym także parking. Oczywiście ważne było samo wejście na plażę, czy jest pochylnia, czy tablica informacyjna dostosowana jest np. dla osób słabowidzących. Na samej plaży punktowana była infrastruktura – amfibie, przebieralnie o odpowiedniej szerokości, sanitariaty, przewijaki czy utwardzone i oczyszczone z piasku kładki ułatwiające przemieszczanie.

Ostatecznie spośród zgłoszonych do projektu lokalizacji wybrano trzy plaże, które otrzymały certyfikat dostępności na sezon letni 2022: Sopot (wejście na plażę nr 23), Gdynia (wejście na plaże nr 6) oraz Gmina Jastarnia (wejście na plażę nr 48).

### Sopot – wejście na plażę nr 23

Najwyższą notę uzyskał Sopot (83/100 pkt) ze względu na świetnie zorganizowaną infrastrukturę, miejsce odpoczynku, dostępne dla wszystkich molo i punkty gastronomiczne. Plaża przy wejściu nr 23 dodatkowo posiada takie udogodnienia jak np. wózek do wypożyczenia w kasach przy molo czy rowery dla osób z niepełnosprawnościami.

### Gdynia – wejście na plaże nr 6

Tuż za Sopotem uplasowała się Gdynia (81/100 pkt), która jest bezkonkurencyjna w kategorii „Bezpieczeństwo” ze względu na rozwiązania dotyczące radiowęzła i dostępu do ratowników. Plaża nr 6 w Gdyni wyróżnia się również pod względem zaspokojenia różnorodności potrzeb, zwłaszcza najmłodszych plażowiczów.

### Gmina Jastarnia – wejście na plażę nr 48

Na podium znalazła się również Jastarnia (76/100 pkt), która udowodniła, że nawet mała miejscowość z niewielkim budżetem może stworzyć plażę przyjazną dla wszystkich. Jastarnia posiada też najlepszą infrastrukturę w kategorii “Przewijak dla dzieci”.




Cały program certyfikujący to początek przemian, które nie tylko wpływają na oblicze polskiego nabrzeża, ale także pokazują, jak tworzyć przestrzeń bez barier, zarówno dla osób z niepełnosprawnościami, ale również dla seniorów, rodzin z dziećmi, kobiet karmiących, jak i każdego bez względu na jego sprawność ruchową czy umysłową. Ambasadorką projektu została m.in. Monika Kuszyńska, była wokalistka zespołu Varius Manx, której inicjatywa jest szczególnie bliska, bo sama porusza się na wózku. – Udział w projekcie zbudował mnie i naładował pozytywną energią. Gdyby mnie teraz ktoś zapytał, czy widzę obecność kobiet z niepełnosprawnością w przestrzeni publicznej, odpowiedziałabym stanowczo – nie (same bariery architektoniczne są ogromnym ograniczeniem). I to jest temat, który motywuje mnie do kolejnych działań i zmian – mówi Monika Kuszyńska, której występ uświetnił Galę Dostępnych Plaż.

### Kompendium wiedzy – jak stworzyć „Plaże dla Wszystkich”

Fundacja Machina Zmian stworzyła raport z audytu dostępności plaż, który jest kompendium wiedzy o tym, jak przygotować plaże, aby każdy mógł nich skorzystać. W dokumencie znajduje się wykaz konkretnych plaż, które wprowadziły już udogodnienia, ale również tych, które mają to jeszcze przed sobą.

Program certyfikacji „Plaże dla Wszystkich” jest realizowany z dotacji programu Aktywni Obywatele – Fundusz Krajowy, finansowanego przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię w ramach Funduszy EOG.



# Krócej i z własnymi kanapkami

## Wakacje na półmetku

**Wyjeżdżamy równie często, co w zeszłym roku, ale na krócej. Oszczędzamy też na wyżywieniu, stąd na przykład wiele pytań do właścicieli obiektów o wyposażenie pokojów czy apartamentów w sprzęt kuchenny – wynika z danych platformy Noclegi.pl zebranych na półmetku wakacji. Za wcześnie na ostateczne wnioski dotyczące sezonu, bo decyzję o wyjeździe zostawiamy na ostatnią chwilę, więc sierpień wciąż jest dla nas zagadką – mówią eksperci.**



### Koszty noclegów wakacje 2022

W stosunku do ubiegłego roku średnia cena za osobę za noc wzrosła o około 8% z 88 do 95 zł. W poszczególnych regionach oraz w zależności od typu wybranego obiektu, szczególnie w najpopularniejszych miejscowościach, te różnice kształtować się mogą nieco inaczej – wynika z analizy danych dotyczących rezerwacji Polaków dokonanych w platformie Noclegi.pl od stycznia do lipca 2022 roku w porównaniu do tego samego okresu roku poprzedniego.

„Na półmetku wakacji trudno jeszcze o ostateczne wnioski i podsumowania, bo widzimy, że okno rezerwacyjne bardzo się skraca i decyzje wyjazdowe podejmowane są na ostatnią chwilę. Widzimy, że to, co najbardziej charakteryzuje ten sezon, to skrócenie wyjazdów – średnio o jeden dzień i właśnie odkładanie rezerwacji na ostatni moment” – podkreśla Natalia Jaworska, ekspert Noclegi.pl.

Najwięcej rezerwacji – tak jak w zeszłym roku – jest w Zakopanem, Gdańsku, Krakowie, Kołobrzegu i w Warszawie. W topowej piątce ceny kształtują się średnio od 91 złotych za osobę za noc w Zakopanem, do aż 120 złotych za osobę za noc w Gdańsku.

### Długość pobytu – wypoczywamy krócej

W zeszłym roku średni czas rezerwacji krajowych wakacji wynosił 4-5 dni, w tym roku są to średnio 3-4 dni. Polacy skracają wyjazdy z powodu wzrostu nie tyle samych cen usług noclegowych, ile usług towarzyszących, czy ze względu na ceny paliw.

Skrócenie wyjazdu, omijanie głównych kierunków turystycznych i wybór tańszych miejsc zakwaterowania to nie jedyny sposób na budżetowe wakacje. Polacy zaczęli oszczędzać na wyżywieniu.

### Własny prowiant

„Mamy wiele zapytań o to, jak daleko od obiektu znajdują się sieciowe sklepy spożywcze i dyskonty, goście wypytują też bardziej szczegółowo niż dotąd o stan wyposażenia kuchni w domkach czy apartamentach – relacjonuje ekspert Noclegi.pl. – Własny grill, kuchenka i lodówka turystyczna to częsty ekwipunek turystów, wybierających się na przykład nad jeziora” – dodaje.

Ci, którzy jeszcze nie zdecydowali co zrobić z wolnym w sierpniu, wciąż mają szansę znaleźć noclegi w cenie poniżej 80 złotych za noc za osobę. Na przykład w Wiśle średnia cena to 77 złotych. Jeszcze taniej jest w Bukowinie Tatrzańskiej czy Białym Dunajcu. Tym, którym marzy się wypoczynek nad wodą, eksperci polecają wyjazd na Mazury, chociaż nie do Mikołajek – tzw. Mazurska Wenecja wiąże się bowiem z kosztami porównywalnymi do Gdańska czy Sopotu.

### Na co jeszcze warto zwrócić uwagę?

Eksperci radzą, aby ci, którzy wybierają wypoczynek w kraju postarali się zorganizować wyjazd samodzielnie i żeby uważnie porównywali ceny w platformach rezerwacyjnych, porównywarkach cenowych i na stronach obiektów. Ze względu na koszty paliwa warto rozważyć jazdę pociągiem lub autokarem. Dobrze też jest roztropnie się spakować, zabrać wszystko, co może okazać się potrzebne, żeby nie przepłacać na miejscu w wakacyjnych cenach.

Źródło informacji: Noclegi.pl

REKLAMA

HOTEL CIEPLICE*** MEDI & SPA

CENTRUM REHABILITACYJNO-WYPOCZYNKOWE



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









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

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

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

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

# Cudze chwalicie ... Dzień Kobiet w maju

**Maria Orwat**

**Dzień Kobiet...w maju? Tak. W marcu w ubiegłym roku było zimno i przeniesiono to święto na majówkę! Czekamy na autobus, przestępujemy z nogi na nogę, wsiadamy i jedziemy. Patrzę przez okno, widać zadbane domostwa, sklepy, hurtownie, kwitnące drzewa, czasem mignie tablica: Wykonano ze środków Unii Europejskiej. Będziemy poznawać lub przypominać sobie perełki Wielkopolski.**

Wjeżdżamy do Antonina pałacu myśliwskiego książąt Radziwiłłów. W 1815 r. książę Antoni Henryk Radziwiłł herbu Trąba został namiestnikiem Wielkiego Księstwa Poznańskiego i dużo czasu musiał spędzać w Poznaniu. Tęsknił za polowaniami, lasami, przestrzenią i postanowił zbudować w swoich przygodzickich dobrach letni pałac myśliwski. Zaprojektował go najsłynniejszy ówczesny architekt Karl Fridrich Schinkel.

W ciągu pięciu lat (1821 – 1826) wybudowano pałac letni, który był ulubionym miejscem książęcej pary. Radziwiłłowie byli skoligaceni z książętami i królami Europy, którzy bywali częstymi gośćmi letniego pałacu. Sam książę Radziwiłł był mecenasem sztuki, grał na wiolonczeli, malował, polował, swoją pasją zarażał gości, którzy czuli się tutaj doskonale.W rezydencji bywał Fryderyk Chopin, z którym grał na wiolonczeli. Fryderyk skomponował tutaj trio na wiolonczelę, skrzypce i fortepian. Ze zdumieniem oglądam odlew ręki kompozytora: maleńka, prawie dziecinna, a taka sławna. Żeby uczcić obecność kompozytora w dobrach Radziwiłłów, do tej pory organizuje się tam Międzynarodowy Festiwal „Chopin w barwach jesieni".

W pałacu też częstym gościem bywał książę Fryderyk Wilhelm, późniejszy pierwszy cesarz Niemiec. Tam poznał córkę gospodarzy Elizę, którą pokochał z wzajemnością. Oboje byli kuzynami, wyznali sobie miłość, ale mezalians nie był wskazany, choć Eliza pochodziła z książęcego rodu, nie była odpowiednią partią dla królewskiego syna. On mógł poślubić jedynie księżniczkę z panującego rodu. Próbowano nawet, żeby rosyjski car adaptował Elizę, ale się nie udało. Zniecierpliwiony Fryderyk Wilhelm III postawił synowi ultimatum: albo Eliza, albo korona. Pruskie poczucie obowiązku zwyciężyło i kochankowie rozstali się. Teraz w letnim pałacu jest hotel i restauracja, która jest zarezerwowana na uroczystości komunijne, i zwiedzanie jest okrojone.

Idziemy szeroką drogą przez ogród do antoninskich dębów zjadanych przez larwy kozioroga. Dęby są bez szans, z ich środka wysypuje się sterta próchna. Drzewo umiera.

Następnym wzruszającym wydarzeniem jest drewniany kościółek Św. Rocha w Mikstacie. Położony w obrębie Wzgórz Ostrzeszowskich został zbudowany na Wzgórzu Cmentarnym w roku 1786, jako wotum wdzięczności za opiekę nad chorymi w okresach panujących dżumy i cholery. Święty Roch jest opiekunem zwierząt oraz patronem weterynarzy i chorych ludzi.

Każdego roku 16 sierpnia odbywa się odpust ku czci św. Rocha połączony z błogosławieństwem zwierząt, na który tłumnie zjeżdżają się pielgrzymi, turyści i parafianie.

Dawniej na błogosławieństwo przyprowadzano tylko zwierzęta gospodarskie, teraz przywożone są również zwierzęta domowe: m.in.papugi, chomiki, koty, króliki, psy. Czasem są jednak przyprowadzane krowy, konie i świnie i inne zwierzęta gospodarskie, pięknie udekorowane. Prowadzone na święcenie z ogromną wiarą w opiekę św. Rocha nie tylko nad ludźmi, ale również nad zwierzętami.W Mikstacie jest jeszcze jedna ciekawostka. Ponieważ święcenie zwierząt przyciąga rzeszę turystów i pielgrzymów, potrzebny jest konfesjonał do spowiadania ludzi, tym bardziej że kościółek jest mały. Proboszcz chciał go wybudować na dworze, ale konserwator zabytków się nie zgodził, ponieważ wokół sanktuarium jest niewiele miejsca i nie można wybudować nic trwałego, więc wybudowano konfesjonał … na kółkach.

W Mikstacie można zobaczyć jeden z krzyży Pawła Brylińskiego pochodzący z 1858 r.

Paweł Bryliński był niepiśmiennym, ludowym rzeźbiarzem. Rzeźbił przydrożne kapliczki, krzyże i słupy wykonane z drewna. Pracował od wiosny do jesieni tam, gdzie otrzymał zlecenie. Mieszkał wtedy u swego zleceniodawcy,



który zapewniał mu wikt i opierunek. Rzeźbił również drewniane zabawki dla dzieci i proste instrumenty. Mistrz nigdy nie podpisywał swoich prac, jedynie nazwisko fundatora.

Jedziemy wąską, polną drogą do Kani, gdzie stoi krzyż wyrzeźbiony z kawałka żywego drzewa. Jest teraz chroniony jako zabytek i ...pomnik przyrody. Miał również burzliwą historię, ponieważ artysta wyrzeźbił krzyż na drzewie rosnącym na skraju lasu, zadomowiły się w nim wiewiórki i ptaki. Przeniesiono go wtedy do wsi Kania, w której stoi do dziś. Uchował się przez II wojnę światową mimo rozkazu okupanta, żeby zniszczyć wszystkie elementy ludowej pobożności. Jest kilka wersji jego ocalenia, jedna z nich mówi, że oficer, który kazał ściąć krzyż, przypomniał sobie, że wieś nie oddała kontyngentu mleka i mieszkańcy szybko oddali, ile trzeba. Niemiec zapomniał o zniszczeniu krzyża.

W1939 r. , jak Niemcy napadli na Polskę i zaczęli niszczyć krzyże, moja babcia powiedziała, żeby nikt się nie bał, bo Hitler, jeśli walczy z krzyżami, to już przegrał wojnę.

Odwiedzamy Kuźnicę Grabowską, a w niej Muzeum Oświaty im. prof. Falskiego, które znajduje się w dworku. Należał do rodziny Oxnerów, w którą wżenił się przyszły profesor. Dworek stoi w pięknym parku pełnym starych drzew – pomników przyrody. Marian Falski (1881-1974) napisał elementarz, z którego uczyło się wiele pokoleń Polaków. Pamiętał swoją katorgę w uczeniu się czytania i pisania, gdzie uczono sylabami np. brzy, wrzy, żwy itd. i dlatego napisał dwa elementarze, jeden dla dzieci wiejskich, drugi dla dzieci miejskich. Twierdził, że uczniowie łatwiej i szybciej będą się uczyć liter, czytając czytanki o najbliższym otoczeniu.

Wracając do muzeum, w pierwszej sali jest zaaranżowane klasa z lat 1950-60. Dla nas to jest podróż w krainę dzieciństwa!!! Drewniane ławki, szklane kałamarze (w których w mojej klasie zamarzał atrament), stare zeszyty, czasopisma Miś, Świerszczyk, Płomyczek. Na ścianach granatowe fartuszki z białymi kołnierzykami. Obsadki, stalówki, z których same kapały fantazyjne kleksy na czystą stronę, z trudem napisanych liter i bibuły. Stojące liczydła, tablica z kredą, itd. Ledwo się mieścimy, siadając do drewnianych ławek. I natychmiast wszyscy uśmiechając się, wspominając i opowiadając o swojej klasie, grzecznie podnosimy palce do góry, czekając na swoją kolej do odpowiedzi.

W drugiej sali jest Historia Muzeum Oświaty od zaborów poprzez II Rzeczpospolitą, okupację hitlerowską, Polskę Ludową i III Rzeczpospolitą oraz elementarze różnych narodów.

Żegnamy pełni wrażeń i wspomnień Kuźnicę Grabowską i zahaczając o Koniec Świata,w którym w trzech zagrodach mieszka 16 osób, jedziemy do Ołoboku. Po drodze słuchamy historyjki, która wygląda na zmyśloną, ale jest autentyczna. Rowerzystę zatrzymał milicjant i pyta, jak się nazywacie – Jelonek – zdziwiona władza pyta, a gdzie mieszkacie – W Leśnej Łące – odpowiada pan Jelonek. Tego było za dużo milicjantowi i poprosił o dowód osobisty, w którym było napisane wszystko, tak jak mówił obywatel.

W Ołoboku oglądamy kościół pw. św. Jana Ewangelisty i słuchamy historii najwspanialszego i największego klasztoru sióstr cysterek w Rzeczpospolitej. W 1213 r. cysterki otrzymały klasztor z kilkoma wsiami i kawałkiem rzeki Prosny. Doskonale zarządzały swoim majątkiem, który ciągle rozkwitał. Zawistni sąsiedzi nie lubili sióstr za dobra, które miały. Siostry z kolei ciągle sądziły się z nimi i jeśli sąd nie wydał wyroku po myśli cysterek, same dochodziły swoich praw poprzez zbrojne najazdy.

Szczególnie ksieni Ludwika Koźmińska (1737-1767), która przez 30 lat zarządzała obołockim klasztorem - „garbata, wyjątkowej brzydoty, ale bardzo mądra", miała swoich szpiegów u biskupów i papieża, i toczyła regularne bitwy ze swoimi przeciwnikami, posiłkując się swoimi włościanami.

Cysterki prowadziły szkołę dla panien z dobrych domów. Program nauczania do dziś zaskakuje. Przyjmowano dziewczęta w wieku 8-11 lat, które już umiały pisać i czytać, i przebywały w klasztorze do 14-stego roku. Uczono j.polskiego, niemieckiego, francuskiego, historii, arytmetyki i astronomii. Również zdrowe żywienie, ćwiczenia fizyczne, szycie, haft, taniec, gra na instrumencie, praca w ogrodzie były ważne w ich wykształceniu.

Za pomoc powstańcom kościuszkowskim władze pruskie skonfiskowały dobra. Nie wolno było przyjmować nowych sióstr, a te, które zostały, mogły przebywać w klasztorze aż do śmierci. W 1837 r. zabudowania sprzedano, zastrzegając w umowie, że nabywca zobowiąże się do rozbiórki zabudowań klasztornych. Po rozbiórce został tylko kościół rokokowy pw. św. Jana Ewangelisty, w którym widać ślady świetności po bytności sióstr cysterek, m.in.chór za pięknie zdobioną kratą, za którą zakonnice śpiewały, miejsce dla ksieni – bogato zdobiony „konfesjonał".

Wracamy do domu zmęczeni, pełni wrażeń, jedząc wspaniałe ciasto z owocami, które upiekła jedna z uczestniczek wycieczki. A ja zamyśliłam się nad mądrością przysłów ludowych: „cudze chwalicie, swego nie znacie, sami nie wiecie, co posiadacie".

REKLAMA




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

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



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

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

# Zielono mi, czyli wakacyjne opowiadanie

## „Piszemy” – kurs pisania z Kasią Bulicz-Kasprzak

Tak, wiem, pamiętam. Był plan, mówiący wyraźnie, że gdy już omówimy kwestię bohatera, zajmiemy się gatunkami literackimi. Patrzę na gałęzie dębów za moim oknem i już dobrze wiem, że mówienie w takiej chwili o teorii literatury jest zupełnie nie na miejscu. Na straganach truskawki i czereśnie, w powietrzu zapach akacji i jaśminów. Piwonie wymachują pomponami kwiatów. Nawet jeśli jest nam źle, to jakoś lepiej niż zimą, bo początek lata ma w sobie coś takiego, co tchnie nadzieją. Dociera do mnie, dlaczego mówi się, że ma ona kolor zielony. Nie, zdecydowanie nie jest to pora na teorię, która ma to do siebie, że bywa nudna. Potrzebujmy czegoś letniego, słonecznego, wesołego. Potrzebujemy napisać wakacyjne opowiadanie.

To bardzo łatwe zadanie.

To bardzo trudne zadanie.

Łatwe i trudne jednocześnie? Tak. Ponieważ łatwość jest pułapką. Jeśli jednak wiadomo, gdzie tkwią niebezpieczeństwa, można ich uniknąć.

Okazuje się, że będzie odrobina teorii, ale obiecuję, że będzie jej niewiele, wszak mówimy o niewielkiej formie literackiej. Opowiadanie (jak sama nazwa wskazuje) przyszło do literatury z języka mówionego i ma jego naturalne właściwości – jest luźną formą, pełną refleksji, dygresji, może mieć rozbudowane opisy, albo może ich nie być wcale, pointa bywa niewyraźna. Z fabułą rzecz ma się tak – niby powinna być jednowątkowa, bywają jednak opowiadania rozbudowane fabularnie, jak również takie, w których jest ona szczątkowa.

Ta dowolność bywa problemem. Czytamy opowiadania i jedne bardzo nam się podobają, inne nie. Dlaczego?

Po pierwsze fabuła. Lubimy ją mieć, jesteśmy do niej przyzwyczajeni. Dlatego zawsze wyżej ocenimy utwór, w którym wydarzenia splatają się w logiczny ciąg, jedno prowadzi do drugiego, a wszystko do pointy. Jej brak w opowiadaniu sprawia, że czujemy się oszukani. Czyż nie po to czytaliśmy, by otrzymać na końcu jakąś konkluzję?

Po drugie dygresje i refleksje. Jeśli jest ich zbyt wiele, zaczynamy być znudzeni. Poczytujemy opowiadanie jako bełkot, rzecz o niczym. A po co mamy czytać o niczym, skoro można czytać o czymś?

W tym momencie jesteśmy w miejscu, w którym teoretycznie coś wiemy, ale nie wiemy, jak to wykorzystać w praktyce. Cóż, czas spróbować.

Weźmy nasze pisarskie notesy, otwórzmy na czystej stronie (och, ta czysta kartka, ile cudownych możliwości) i napiszmy sobie:

Opowiadanie wakacyjne. Temat: podróż na wakacje. Narator... Kogo uczynimy narratorem naszego opowiadania? Niech będzie to sympatyczny emeryt, który właśnie wybiera się na wakacje. Ma czas, by obserwować otaczający go świat i chętnie podzieli się z nami swoimi przemyśleniami. Kogo będzie obserwował? Oczywiście współpasażerów. Matkę z nastoletnią córką, parę studentów, mężczyznę, który jest w podróży służbowej. Obserwacja posłuży snuciu dygresji i refleksji, pamiętajmy jednak, że najbardziej satysfakcjonują nas opowiadania z fabułą i pointą. Dlatego teraz musimy napisać sobie plan wydarzeń. Powiedzmy, że wszystkie te osoby wsiadają do pociągu na stacji w Łodzi. Celem podróży jest Gdynia. Dzień gorący, bo w końcu mamy lato. Nasi pasażerowie są sobie obcy. Przy zajmowaniu miejsc dochodzi do zamieszania. Ten w podróży służbowej zajmuje miejsce pod oknem, choć według biletu ma to pośrodku. Podsiadł nastolatkę, która nie jest zbyt asertywna. Wtrąca się student. Według niego każdy powinien siedzieć na swoim miejscu. Atmosfera w przedziale się zagęszcza. Nasz narrator snuje rozmyślania o podróżach w czasach, gdy wejście do pociągu stanowiło problem, a ludzie godzinami stali na korytarzu. Przerywa je, gdy zauważa, że ten w podróży służbowej wyraźnie podrywa studentkę. Chce się zemścić na studencie i odbić mu dziewczynę. Bawi to nastolatkę, która tylko udaje, że gapi się w swój telefon, a tak naprawdę wszystko bacznie obserwuje. Nasz narrator czuje z nią więź, on też przygląda się współpasażerom, tylko zza gazety. Nagle odzywa się dzwonek telefonu. Ten w podróży służbowej odbiera, zaczyna rozmawiać i nagle... Okazuje się, że padła mu bateria. Tyle ważnych spraw, a on odcięty od świata. Nastolatka podaje swoją ładowarkę. Okazuje się, że w przedziale jest gniazdko, ale nie ma prądu. Student wzdycha i z plecaka wyjmuje powerbank. Jak wobec tych gestów dobrej woli zachowa się ten w podróży służbowej? Podziękuje? Może nawet przeprosi za swoje wcześniejsze zachowanie? Tak właśnie zrobi, bo ja wierzę w ludzi. Nawet jeśli zdarza im się popełniać błędy, później przychodzi refleksja. I to właśnie będzie nasza pointa.

Oto nasze pierwsze wspólne opowiadanie. Napiszcie je według planu, który nakreśliliśmy. Z opisami i dialogami. Kiedy skończycie, napiszcie kolejne, już swoje własne. Trzymam kciuki.



fot. Aneta Mikulska/Patrzę kadrami.

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




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

REKLAMA

# Filmowe spotkania dla seniorów FILM, PRELEKCJA, DYSKUSJA

## Zaprasza Kino Nowe Horyzonty we Wrocławiu

**Nie ma znaczenia, czy kinem interesujesz się od zawsze czy od niedawna, tu mile widziany jest każdy. W końcu miłość do kina nie ma metryki ani sztywnych ram, a cykl Nowe Horyzonty dla Seniora to najlepsza okazja, by się o tym przekonać.**




### Cotygodniowe spotkania seniorów z kinem

To zaproszenie do uczestnictwa w życiu kulturalnym. Kino jest doskonałym pretekstem do poznania nowych osób i powodem, dla którego warto wyjść z domu. Od początku swojego istnienia cykl Nowe Horyzonty dla Seniora dedykowany jest osobom 60+. Wszystkie seanse odbywają się w przyjaznym gronie i miłej atmosferze – w salach znajdujących się na parterze kina.

### Jakie filmy zobaczysz na wielkim ekranie?

Program to przede wszystkim najnowsze tytuły, które właśnie wchodzą do kin. Repertuar cechuje duże zróżnicowanie gatunkowe, zobaczysz zarówno premierowe filmy obyczajowe, komediodramaty, jak i produkcje wpisujące się w kino środka czy mocniejsze tytuły z półki thrillerów lub kina akcji. Nad doborem repertuaru czuwa dział programowy Kina Nowe Horyzonty, który dba o to, by selekcja wyróżniała się walorami artystycznymi, a prezentowane produkcje dostarczały dużo filmowych wrażeń.

### Nowe Horyzonty dla Seniora – więcej niż film

Co ważne, każdy z filmów stanowi doskonały pretekst do ciekawych dyskusji, które prowadzą do zaskakujących przemyśleń i rodzą różne punkty widzenia. W każdą środę pokazy poprzedzone są krótką prelekcją wprowadzająca w tematykę wyświetlanego filmu. Merytoryczny wstęp to okazja, by poznać kontekst filmu, dowiedzieć się więcej o jego twórcach i poznać (często ukryte) nawiązaniach do innych dzieł filmowych.

### Cykl Nowe Horyzonty dla Seniora. Kiedy i gdzie?

Na cotygodniowe spotkania zapraszamy do Kina Nowe Horyzonty w środy i piątki o godzinie 14:00. Cena pojedynczego biletu na film to 13 zł (z legitymacją emeryta/rencisty lub z Wrocławską Kartą Seniora). Bilety można zakupić w kasach kina lub online na stronie www.kinonh.pl.



## Filmowe spotkania dla seniorów. REPERTUAR SIERPIEŃ:

**3 sierpnia, środa**
Słabsze ogniwo. reż. Joaquín Del Paso / Meksyk, Polska 2021 / 100’

**5 sierpnia, piątek**
Margot i Alma, reż. Anaïs Volpé / Francja 2021 / 100’

**10 sierpnia, środa**
Superbohaterowie, reż. Paolo Genovese / Włochy 2021 / 122’
obsada: Jasmine Trinca. Alessandro Borghi, Greta Scarano, Vinicio Marchioni

**12 sierpnia, piątek**
Men, reż. Alex Garland / Wielka Brytania 2022 / 100’
obsada: Jessie Buckley, Rory Kinnear, Paapa Essiedu

**17 sierpnia, środa**
Powodzenia, Leo Grande, reż. Sophie Hyde / Wielka Brytania 2022 / 97’

**19 sierpnia, piątek**
Happy Together, reż. Wong Kar Wai / Hong Kong, Japonia, Korea Południowa 1997 / 98’
obsada: Leslie Cheung, Tony Leung Chiu Wai, Chang Chen

**24 sierpnia, środa**
Wulkan miłości, reż. Sara Dosa / Kanada, USA 2022 / 93’

**26 sierpnia, piątek**
Elvis, reż. Baz Luhrmann, Australia, USA, 159’

**31 sierpnia, środa**
Głupcy, reż. Tomasz Wasilewski / Niemcy, Polska, Rumunia 2022 / 107’

REKLAMA




REKLAMA

# Słyszę Dobre Dźwięki
## Terapia muzyką

**Andrzej Wiśniewski**

**Od lat w Polsce, jak i na świecie prowadzone są badania dotyczące wpływu muzyki na psychikę człowieka – szczególnie dotyczą one osób starszych. A lata doświadczeń muzykoterapeutów potwierdzają, że muzyka klasyczna, niektóre gatunki jazzu, czy też muzyka relaksacyjna zmniejszają uczucie niepokoju, wyciszają i wprawiają człowieka w dobry nastrój. Znakomite osiągnięcia w dziedzinie propagowania idei „leczenia" muzyką ma Filharmonia im. Mieczysława Karłowicza w Szczecinie, która po raz drugi zorganizowała Festiwal „Słyszę Dobre Dźwięki".**


Filharmonia w Szczecinie, fot. Cezary Aszkiełowicz

W związku z dużym zainteresowaniem akcjami muzykoterapeutycznymi prowadzonymi przez Filharmonię w Szczecinie, które trwają już od 2016 r., dyrekcja filharmonii postanowiła zorganizować kilkudniowy festiwal, w tym koncerty muzyczne, wykłady i prelekcje naukowców zajmujących się procesami aktywnego starzenia się oraz muzykoterapią. W tym roku wydarzenie poświęcone było treningowi pamięci i uważności. Akcja organizowana w Szczecinie miała na celu nie tylko tzw. Leczenie muzyką. Prowadzone działania były też elementem walki z hałasem. Z inicjatywy filharmonii utworzono miejskie strefy harmonii i prowadzone były badania słuchu. Tegorocznym novum była akcja pt. Sztuka i Pamięć, gdzie m.in. szczecińska blogerka dzieliła się z seniorami i nie tylko, opowieściami o historii miasta.

Bardzo ważnym elementem festiwalu **„Słyszę Dobre Dźwięki"** była konferencja naukowa online z udziałem publiczności. W trakcie tego spotkania m.in. Profesor Iwona Roter z Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego omówiła problemy seniorów z pamięcią. Wyjaśniła, czy należy je akceptować, ignorować a może leczyć. Bardzo istotnym elementem wykładu były zagadnienia związane z integracją słuchu z innymi zmysłami, które są niezbędne do codziennego funkcjonowania. W swoim wykładzie prof. Roter zwracała też uwagę na procesy starzenia się – zagadnienia mającego niebagatelny wpływ na zmysł słuchu. Jak się dowiedzieliśmy racjonalny trening mózgu oraz trening pamięci pozwolą nam na znaczne spowolnienie tego nieodwracalnego zjawiska.

Z kolei podczas innego wykładu dr Edyta Bonk proponowała zestawy ćwiczeń pamięciowych wykorzystujących obraz, dźwięk i ruch. Zatem taniec, śpiew, gra na instrumentach muzycznych, które pozwalają nam ćwiczyć pamięć, mają też wpływ na estetykę poznawczą różnych gatunków muzyki. Taniec nie tylko poprawia orientację w przestrzeni, ale i pozwala na poprawę ogólnej sprawności fizycznej. Dr Bonk zwracała też uwagę na częste zaburzenia wzrokowo-przestrzenne u osób starszych. Kolejni konsultanci wskazywali wpływ śpiewu na uruchomieniu procesu przypominania. A np. po udarze można wykonywać rehabilitację ręki, grając na instrumencie muzycznym. Zatem dobre dźwięki zjawisko terapeutyczne nie do przecenienia.

W trakcie wydarzenia Dorota Serwa, dyrektor Filharmonii im. Mieczysława Karłowicza przypomniała o praktycznej stronie współpracy z seniorami. To na podstawie ankiet przygotowanych przez filharmonię i rozpowszechnionych wśród seniorów, ustalono program tegorocznego koncertu muzyki klasycznej pt. „Przeboje mistrzów", w którym to koncercie seniorzy w tym roku wzięli udział. Na program koncertu przygotowanego przez seniorów, a wykonanego przez orkiestrę filharmonii szczecińskiej, złożyły się utwory W.A. Mozarta, Arama Chaczaturiana, czy też Vivaldiego. Dyrektor Serwa zwróciła też uwagę na codzienną współpracę z seniorami. Przedstawiła zespół wokalno-taneczny „Seniority" działający przy filharmonii. Szeroko omówiła też pracę seniorów przy współorganizacji koncertów: pomagają bileterom, dbają o słuchaczy podczas koncertów, pomagają usadzać ich na miejscach, rozdają programy koncertów. – Seniorzy i osoby 50 plus są też najwierniejszymi słuchaczami koncertów symfonicznych, zatem dbałość o naszych najstarszych widzów jest priorytetem – mówiła dyr. Serwa.

> *Kiedy miejsce marzeń zastępują wspomnienia to znak, że pojawiają się problemy z pamięcią*
>
> ***Pitagoras***

Jak będzie funkcjonowała nasza pamięć? To w dużym stopniu zależy od nas samych. Wyjście z domu, udział w koncertach czy działaniach w Uniwersytetach Trzeciego Wieku, rozwijanie swoich pasji muzycznych i nie tylko muzycznych, to drogi, które znaczenie spowolnią nieuchronny proces starzenia się. Niech marzeń nie zastępują nam jedynie wspomnienia.

FILHARMONIA SZCZECIN

Partnerem projektu jest niemieckie stowarzyszenie Battin e.V. Projekt współfinansowany był ze środków Fundacji Współpracy Polsko-Niemieckiej. Część wydarzeń odbyła się w dwóch językach – polskim i niemieckim.