Miesięcznik
www.GazetaSenior.pl

Gazeta Senior Kraj
ISSN 2450 - 1883

Wydanie 01/2023
(styczeń)

Wycieczki Biura Podróży ARION str. 7

Gazeta Senior

Miejsce na pieczątkę

Punkt udostępniający "Gazetę Senior"

ISSN 2450-1883 01
9 772450 188300

Czasopismo bezpłatne.
Koszt prenumeraty indywidualnej 6 zł brutto.



kolejne wydanie 1 lutego

DODATKI DO EMERYTURY 2023 [LISTA] KTÓRYCH DODATKÓW ZABRAKNIE?

DOPŁATY Z NFZ W GÓRĘ
LISTA PRODUKTÓW
WYSOKOŚĆ LIMITÓW

E-SKIEROWANIE DO SANATORIUM OD STYCZNIA 2023

500 PLUS DLA SENIORA 2023
WYŻSZY PRÓG DOCHODOWY

2023

SZCZĘŚLIWEGO NOWEGO ROKU

LUNANA
SZKOŁA NA KOŃCU ŚWIATA
W KINACH OD 13 STYCZNIA

Tylko **DWA SŁOWA**

Rozmowa z Joanną Pruban, psycholog, specjalistką psychoonkologii i pedagogiem z Kliniki Onkologii i Chirurgii Onkologicznej Dzieci i Młodzieży oraz Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie, członkiem Stowarzyszenia SARCOMA.

W powszechnej świadomości słowo rak nadal wywołuje silne negatywne emocje. Choroba nowotworowa często utożsamiana jest z wyrokiem na nasze życie.

Skąd bierze się takie postrzeganie nowotworów złośliwych przez społeczeństwo?

Joanną Pruban: Rzeczywiście nadal pokutuje myśl, że diagnoza nowotworowa oznacza wyrok. Ze słowem rak, nowotwór pojawia się znak równości ze śmiercią. Ten schemat myślowy istnieje z różnych powodów, ale przede wszystkim wynika z obserwacji społecznych. W powszechnej świadomości rak nadal wiąże się niestety z pewnym wstydem, karą lub skutkiem winy. Utożsamiany jest oczywiście z żalem, smutkiem, lękiem i poczuciem zagrożenia. Te przekonania i skojarzenia biorą górę, gdy przychodzi nam zmierzyć się z diagnozą nowotworową. Jest w nich oczywiście dużo prawdy: moment rozpoznania i proces leczenia nowotworów to sytuacja bardzo trudna, ale jednak medyczny świat bardzo się zmienił. Dzięki osiągnięciom medycyny oraz odpowiednio szybkiej i nowoczesnej diagnostyce dziś nowotwory można w wielu przypadkach wyleczyć lub traktować jak choroby przewlekłe.

Pacjenci często odczuwają pustkę pomiędzy informacją o otrzymanej diagnozie, a momentem uświadomienia sobie, że z tą chorobą można sobie poradzić, że rak to choroba, którą można pokonać. Wciąż brakuje kampanii informujących, że medycyna się rozwija i coraz częściej znajduje terapie dla chorób, które w przeszłości były nieuleczalne. Pracując z pacjentami onkologicznymi od 2003 roku, widzę, jak wie się zmieniło. Jednak osoby z zewnątrz tego nie wiedzą. Żyją swoim życiem i kiedy choroba znienacka się pojawia, bazują na doświadczeniach sprzed lat, z dawnych obserwacji, z pogłosek. Stąd ta negatywna perspektywa. Istnieje ogromna potrzeba, żeby otwierać społeczeństwo na wiedzę, oswajać z profilaktyką, popularyzować skuteczne metody terapii. Temu celowi służy m.in. kampania „Tylko dwa słowa". Chcemy dzięki niej sprawić, że społecznie zaczniemy postrzegać raka jako chorobę, którą można skutecznie leczyć i że proces leczenia można przejść w dobrej kondycji, także psychicznej.

Jak reagujemy na wiadomość o chorobie nowotworowej?

Diagnoza choroby nowotworowej to wielki szok, niedowierzanie, dezorganizacja, zaburzenie wykonywanych ról życiowych i nagłe zachwianie harmonii w życiu. Chory staje przed ogromnie trudną informacją jako przed faktem dokonanym, nie mając wpływu na sytuację. Musi się nagle nauczyć radzić sobie w tej sytuacji. Trzeba też podkreślić, że jeżeli w rodzinie zaczyna chorować jedna osoba, niezależnie od tego, czy to jest mama, tata, babcia, dziadek, dziecko czy partner, to zawsze chorują też wszyscy najbliżsi.

Każdy chory ma swoją osobowość i na swoisty dla siebie sposób zareaguje na informację o chorobie. Osoby z jego otoczenia odpowiedzą na tę wiadomość adekwatnie do swojej natury i do więzi z osobą chorą. Reakcje te będą się też zmieniać w zależności od fazy choroby, w której znajduje się pacjent: pierwszy szok z czasem mija, a w jego miejsce pojawia się np. obawa przed operacją, czy chemioterapią. Niektórzy pacjenci reagują wycofaniem, zamknięciem w sobie, niechęcią do kontaktu. Inni wręcz przeciwnie: ekspresją emocji, płaczem, krzykiem, poczuciem żalu i krzywdy. Niektórzy potraktują raka jako zadanie, z którym trzeba się uporać, inni zaś w pierwszej chwili spojrzą na nowotwór przez pryzmat tragedii życiowej. Postawy chorujących i ich bliskich będą się przeobrażać podczas procesu leczenia, np. w zależności od tego, czy leczenie przynosi spodziewane skutki, czy podczas terapii występują perturbacje. Nie ma z góry określonego schematu reakcji na wiadomość o nowotworze.

Mając świadomość ogromu wspomnianych emocji, jak możemy mądrze wspierać chorego?

Ekspresja uczuć to jedno z najważniejszych zadań zarówno dla pacjentów, jak i ich rodzin. Szczera rozmowa to najlepsze wsparcie, jakiego możemy udzielić. Ale już samo bycie z pacjentem, towarzyszenie mu w trudnych chwilach, jest bardzo ważne. Istotna jest też pomoc techniczna, czy logistyczna związana z procesem leczenia i codziennym funkcjonowaniem.

Choroba może rozdzielić, ale może też zbliżyć. Ważne jest, żeby być w stałym dialogu, komunikować swoje uczucia i naprowadzać się nawzajem na swoje potrzeby. Osoba, która chce być pomocna, może powiedzieć: „chce ci towarzyszyć, powiedz mi, czego potrzebujesz". To sygnał dla chorego, że prośba o pomoc nie będzie odebrana jako słabość.
Bardzo istotne jest też to,



fot. Kampania "Dwa Słowa"

żeby wspierający nauczyli się tzw. zdrowego egoizmu. Psychika i ciało mają określoną wytrzymałość. Potrzebujemy wiele sił, żeby zaopiekować się chorym. Nie ma w tym nic niewłaściwego, że czasem nie możemy odwiedzić chorującego, że bywają dni, kiedy nie mamy czasu, że szukamy kogoś, kto nas w codziennej pomocy wyręczy. Potrzebujemy chwili dla siebie, żeby nabrać sił i energii na kolejne dni walki o zdrowie. Dbałość o siebie procentuje większą dbałością o bliskiego.

Czy wiemy, co powiedzieć osobie chorej, a czego lepiej nie mówić?

W ścisłej czołówce listy pytań, których nie lubią pacjenci, jest pytanie: „jak się czujesz?". Nie powinniśmy zaczynać tym pytaniem rozmowy, bo szczera odpowiedź, np. „Czuję się fatalnie, jestem wściekły, boję się" wymagałaby obnażenia uczuć, którymi nie zawsze i nie z każdym pacjent chce się dzielić. Pytając o samopoczucie, zmuszamy niejako do udawania, że wszystko jest w porządku. Zdecydowanie lepiej zapewnić bezpieczną przestrzeń, podczas której chory będzie mógł z własnej inicjatywy opowiedzieć o swojej kondycji.

Stresujące dla pacjentów onkologicznych jest też okazywanie litości i niedowierzanie w powagę choroby. Pierwsze podejście jest demotywujące, nie zagrzewa do walki, w drugim zaś kryje się niebezpieczeństwo lekceważenia. Wyobraźmy sobie pacjentkę, która wkłada ogromny wysiłek w tuszowanie znamion choroby: nosi peruki, czy ukrywa pod makijażem bladość skóry. Wygląda świetnie, ale nie upoważnia nas to do podważania powagi sytuacji nieostrożnymi słowami, np. „nieźle się trzymasz, naprawdę nie wyglądasz na osobę chorą".

Co zatem mówić, jakimi słowami wesprzeć? Tak naprawdę często wystarczą dwa słowa: „jestem blisko", „kocham cię" lub „lubię cię". Proste słowa, których powinniśmy używać na co dzień, ale które w chorobie nowotworowej stają się najcenniejszym wsparciem dla chorującego.

Kluczem do porozumienia jest empatia. Szukając właściwych słów, spróbujmy spojrzeć na sytuację oczami chorego, dostrzec jego potrzeby i cierpienie. Zastanówmy się, co sami chcielibyśmy usłyszeć w trudnym momencie. Ale też niech nie znika nam z oczu obraz osoby, którą wspieramy: osoby ze swoim indywidualnym zestawem cech, który zawsze musimy przede wszystkim brać pod uwagę.

Jak poradzić sobie z informacją, że choruje bliska nam osoba?

Często boimy się mówić o naszych lękach, obawiając się, że dodatkowo obciążymy emocjonalnie osobę chorą, albo wręcz, że sama myśl o potencjalnym niepowodzeniu leczenia jest prorocza. Takie myśli nie tylko oddalają nas od chorego, ale też stanowią brzemię dla

Gazeta Senior Kraj
ISSN 2450-1883
nakład: 15 000 egz.
numer: 01/2023
emisja: 14 grudnia 2022
(Z seniorami od 2011r.)
tel. 533 301 660
biuro@mediasenior.pl

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

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

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

Druk: Polska Presse Sp. z o.o. Oddział Poligrafia, Drukarnia w Sosnowcu;
Foto i okładka: Adobe Stock;
Wydawca: MediaSenior
ul. Wolbromska 18/1b
53-148 Wrocław
NIP: 6121758822

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

nas samych. Paradoksalnie czasem to właśnie z rozmów o trudnych emocjach, o problemach czerpiemy siłę, dzięki której możemy stawiać im czoła. Kiedy zarówno pacjent, jak i jego bliska osoba zaadaptują się do nowej sytuacji i zorganizują nową codzienność, pojawi się przestrzeń na intymne rozmowy o tym, co najbardziej bolesne i najstraszniejsze. To musi być wzajemny dialog, w którym obie strony są otwarte i chcą wysłuchać drugiej osoby. Wypowiedzenie najgłębszego lęku nie ma mocy sprawczej, nie ma wpływu na przebieg leczenia. Ma za to ogromny wpływ na budowanie więzi, oczyszczenie atmosfery i motywowanie do dalszej walki. Szczera rozmowa to niezbędny element dobrej kondycji psychicznej wspierającego. Może się też zdarzyć, że nie będziemy wiedzieć, jak zareagować na intymne wyznanie trudnych emocji bliskiej nam osoby. Jeśli łączy nas z chorym więź, nie bójmy się reagować adekwatnie do naszych uczuć. Smutek, płacz lub milczenie będą prawdziwsze niż „oklepane formułki" pocieszenia.

Osoba towarzysząca pacjentowi onkologicznemu potrzebuje odpoczynku i odprężenia. To mogą być profesjonalne formy relaksacji, ale może też wystarczyć spacer, słuchanie ulubionej muzyki, czytanie ciekawej książki, czy spotkanie z przyjaciółmi. Świadomość, że nie musimy być w bramkach startowych całą dobę, jest kluczowa dla zachowania równowagi psychicznej. Siły człowieka są ograniczone. Ani pacjent, ani wspierający go bliski nie jest herosem z bezgraniczną energią.

Pomocą zarówno dla pacjenta, jak i jego rodziny może być psycholog na oddziale onkologicznym. Psychoonkolog jest przygotowany, wie, jak trudno mierzyć się z diagnozą i leczeniem onkologicznym, jak trudno jest na co dzień wspierać osobę chorą.

Warto pamiętać, że pacjent i jego bliscy niosą ze sobą bagaż całej swojej historii. Bagaż budujących wspomnień, ale też i tych złych doświadczeń. Ich relacja też przecież niekoniecznie jest wolna od napięć. Choroba onkologiczna nie przekreśla ich wspólnej, czasem trudnej przeszłości i aktualnych problemów. Warto się tymi trudnościami i dylematami zaopiekować – nie bójmy się w takich sytuacjach prosić o pomoc specjalisty – to nie jest oznaka słabości.



62% z nas ma lub miało w gronie swoich bliskich osobę chorującą na nowotwór, a zachorowalność na raka w Polsce ciągle wzrasta. Jednocześnie tylko 28% z nas wie, co powiedzieć osobie chorej. W jaki sposób okazać nasze wsparcie i pomoc? Co czują chorzy i czego potrzebują? Między innymi na te pytania, udzielą odpowiedzi eksperci oraz ambasadorzy kampanii – osoby, które na co dzień pracują z chorymi onkologicznie, same przebyły nowotwór lub bliskie im osoby zmagały się z chorobą nowotworową.

Nikt z nas nie rodzi się z umiejętnością reagowania i odpowiedniego zachowania się w tak trudnej sytuacji, jak wiadomość o nowotworze, dlatego warto sięgać po pomoc specjalistów. – Czuliśmy ogromną rozpacz, pustkę, strach przed tym, co będzie i jak to nasze życie będzie wyglądało oraz żal do losu, do świata za to, co się wydarzyło. W pierwszym momencie nie wiedzieliśmy, co zrobić, ale byliśmy pewni, że musimy być razem w tych niezwykle trudnych chwilach – przyznają **Oliwia i Jarosław Bieniuk**, córka i partner niezapomnianej aktorki Anny Przybylskiej, która zmagała się z rakiem trzustki, ambasadorowie kampanii „Tylko dwa słowa".

Nadzieję daje rozwój medycyny. Dzięki osiągnięciom medycyny oraz odpowiednio szybkiej i nowoczesnej diagnostyce nowotwory można w wielu przypadkach wyleczyć lub traktować jak choroby przewlekłe.

– Wiadomość, że ktoś z naszych znajomych czy bliskich ma raka, jest zawsze szokiem, bo w ogólnej świadomości rak to wyrok. Kiedy jednak wgłębimy się w temat, okazuje się, że bardzo wiele takich przypadków da się wyleczyć. Ważne, aby osobie chorej na nowotwór móc skutecznie i sensownie pomóc. Bardzo ważną rolę odgrywa w tym profilaktyka i szczegółowa diagnostyka – mówi **Artur Barciś**, aktor filmowy, dubbingowy, teatralny i telewizyjny, a także reżyser teatralny, ambasador kampanii „Tylko dwa słowa".

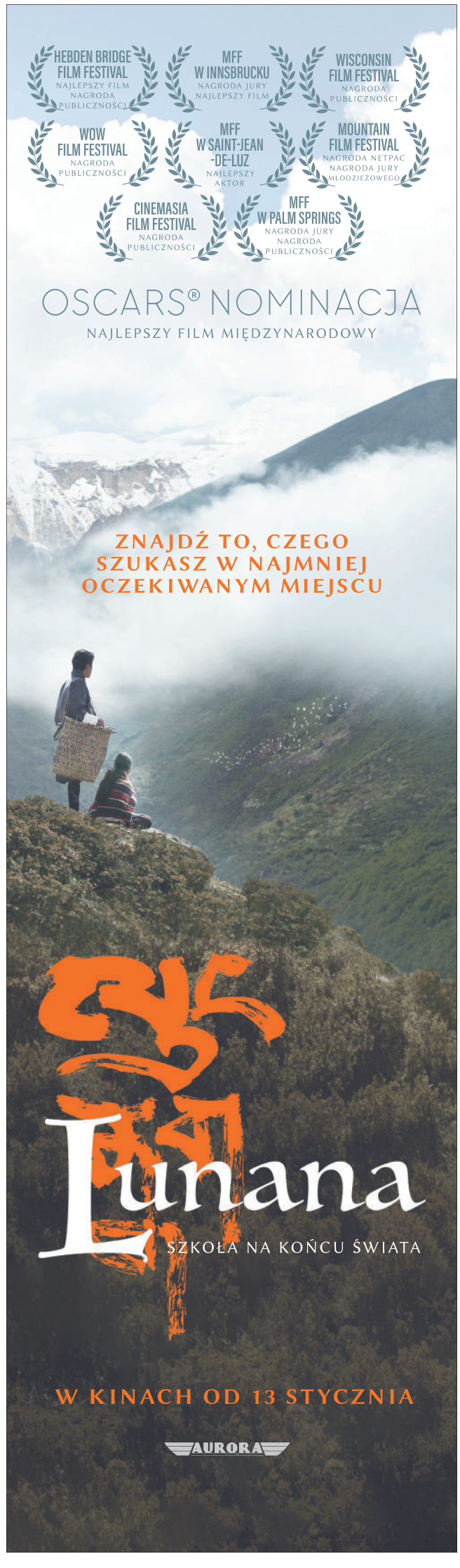
W obliczu choroby nowotworowej bezcenna jest też nasza obecność, wsparcie i słowa otuchy.

– „Jesteśmy tu" – to słowa, które równocześnie usłyszałam od mojego męża i syna, po postawieniu diagnozy nowotworowej. To było coś niesamowitego i dało mi siłę do działania. Potem używałam tych słów w stosunku do chorych kobiet, które spotykałam na chemioterapii. Wspólnota to jest coś niezwykle potrzebnego. Zwłaszcza że osoby zupełnie samotne również chorują i szczególnie wtedy potrzebują naszego wsparcia i naszej obecności – zauważa **Krystyna Kofta**, pisarka, plastyczka, felietonistka, ambasadorka kampanii „Tylko dwa słowa".

– Wierzę, że nasza kampania „Tylko dwa słowa", przyczyni się do zmiany postrzegania raka jako choroby śmiertelnej oraz podpowie osobom wspierającym chorego, jak mądrze to robić. Nie wszyscy mają świadomość, że osoby towarzyszące chorym mają prawo do słabości oraz że trafnie i precyzyjnie dobrane terapie mogą sprawić, że zdiagnozowany rak stanie się chorobą przewlekłą. Zapraszamy na stronę kampanii: tylkodwaslowa.pl – mówi **Joanna Konarzewska-Król**, Dyrektor Fundacji Onkologicznej Nadzieja.

Biorąc pod uwagę powszechność nowotworów złośliwych, edukacja na ich temat staje się koniecznością. Eksperci i ambasadorzy kampanii społecznej „Tylko dwa słowa" będą dzielić się swoimi historiami, objaśniać przyczyny powstawania nowotworów i korzyści płynące z zastosowania diagnostyki molekularnej (genetycznej) i leczenia personalizowanego.

REKLAMA



REKLAMA

Dopłaty z NFZ w górę

[Lista produktów, wysokość limitów]

Zmiany w refundacji wyrobów medycznych 2023



Od stycznia 2023 r. obowiązywać będą nowe zasady refundacji wyrobów medycznych, na których znacząco skorzystają pacjenci. Dzięki nowym limitom dopłat, za niektóre produkty zapłacimy mniej. Na zmianach skorzystają szczególnie pacjenci stomijni, cukrzycy oraz pacjenci z niepełnosprawnościami.

Duże zmiany w wyrobach medycznych na zlecenie od 1 stycznia 2023

15 listopada 2022 opublikowane zostało rozporządzenie, które zmienia dotychczasowe zasady refundacji produktów medycznych. Dokładnie opisano konkretne wyroby medyczne, a także osoby, które mogą wystawiać zlecenie na te właśnie produkty. W dokumencie wyznaczono także nowe limity dopłat, z których najwięcej skorzystają osoby, które mają problem z wypróżnianiem, cukrzycą, nietrzymaniem moczu, a także z różnymi niepełnosprawnościami.

Należy uczciwie powiedzieć, że w rozporządzeniu **limity zostały widocznie podwyższone**. Podjęto także działania, dzięki którym pacjenci za niektóre produkty zapłacą mniej. Najlepiej zmiany ocenili lekarze, zajmujący się cukrzycą. Twierdzą oni, że to właściwie rewolucja dla diabetyków, gdyż uwzględniono najbardziej istotne uwagi.

Poniżej zaprezentowano w sposób uproszczony zmiany, które pojawiły się w nowej ustawie, a dzięki którym sporo pacjentów będzie miało okazję zaoszczędzić nieco pieniędzy.

Cukrzycy. Zmiany w refundacji wyrobów medycznych w 2023

Nazwa produktu: **Sensor do systemu ciągłego monitorowania glikemii w czasie rzeczywistym (CGM-RT)**
Cena, którą pokryje NFZ: 250 / 145 zł w zależności od modelu
Część ceny, którą zapłaci pacjent: 30%
Okres użytkowania: 1 / 3 miesiące
Nazwa produktu: **Czujnik do systemu monitorowania stężenia glukozy flash (FGM) z dokładnością ≤10% MARD zastępujący konieczność monitorowania poziomu glikemii glukometrem**
Cena, którą pokryje NFZ: 255 zł
Część ceny, którą zapłaci pacjent: 30%
Okres użytkowania: 1 miesiąc

Ukłon w stronę stomików. Zmiany w refundacji wyrobów medycznych 2023

Nazwa produktu: **Wyroby stomijne**
Cena, którą pokryje NFZ: 120 / 240 zł
Część ceny, którą zapłaci pacjent: 20%
Okres użytkowania: 1 miesiąc / jednorazowo
Nazwa produktu: **Worki stomijne (różne rodzaje)**
Cena, którą pokryje NFZ: 450 / 530 / 900 / 1060 zł w zależności od rodzaju
Część ceny, którą zapłaci pacjent: 0%
Okres użytkowania: 1 miesiąc / jednorazowo

Osoby z niepełnosprawnościami ruchowymi zapłacą mniej

Kompleksowo skategoryzowano i uregulowano refundację wózków inwalidzkich. Znacznie podwyższono limity na wózki aktywne i elektryczne. Nowym rozwiązaniem, które wychodzi na naprzeciw potrzebom pacjentów, jest możliwość wypisania zlecenia na wózek aluminiowy przez lekarza POZ, co do tej poty było zarezerwowane tylko dla lekarza specjalisty. To szybsza ścieżka do nabycia lekkiego wózka, często z hamulcami, łamanym oparciem oraz antywywrotnymi kołami.

Nazwa produktu: **Wózek inwalidzki stalowy**
Cena, którą pokryje NFZ: 650 zł
Część ceny, którą zapłaci pacjent: 0%
Okres użytkowania: 5 lat
Nazwa produktu: **Wózek inwalidzki aluminiowy**
Cena, którą pokryje NFZ: 1700
Część ceny, którą zapłaci pacjent: 0%
Okres użytkowania: 5 lat
Nazwa produktu: **Wózek inwalidzki aktywny**
Cena, którą pokryje NFZ: 2000 zł (lub więcej, w zależności od wagi wózka)
Część ceny, którą zapłaci pacjent: 0%
Okres użytkowania: 4 lata
Nazwa produktu: **Wózek inwalidzki elektryczny**
Cena, którą pokryje NFZ: 5000 zł
Część ceny, którą zapłaci pacjent: 0%
Okres użytkowania: 4 lata
Nazwa produktu: **Balkonik albo podpórka ułatwiająca chodzenie**
Cena, którą pokryje NFZ: 150 zł (w przypadku balkonika lub podpórki bez, lub z 2 kółkami) lub 350 zł (w przypadku chodzika albo podpórki z 3 lub 4 kołami, wyposażony w hamulec)
Część ceny, którą zapłaci pacjent: 30%
Okres użytkowania: 5 lat
Nazwa produktu: **Pionizator**
Cena, którą pokryje NFZ: 3000 zł
Część ceny, którą zapłaci pacjent 0%:
Okres użytkowania: 5 lat

Sprzęt wspomagający oddychanie. Istotne zmiany od 2023

Limit refundacyjny na sprzęt CPAP, czyli aparat wspomagający oddychanie został rozdzielony na dwa elementy - maskę i aparat. Co jest pozytywnym rozwiązaniem, ponieważ maska zużywa się szybciej niż aparat. Okres użytkowania dla maski ustalono na 6 miesięcy.

Nazwa produktu: **Aparat do leczenia obturacyjnego bezdechu sennego**
Cena, którą pokryje NFZ: 2100 zł
Część ceny, którą zapłaci pacjent 10%:
Okres użytkowania: 5 lat
Nazwa produktu: **Maska do aparatu do leczenia obturacyjnego bezdechu sennego**
Cena, którą pokryje NFZ: 200 zł
Część ceny, którą zapłaci pacjent 10%:
Okres użytkowania: 6 miesięcy

Pacjenci z mukowiscydozą i pierwotną dyskinezą

Nazwa produktu: **Nebulizator (generator aerozolu)**
Cena, którą pokryje NFZ: 100 zł
Część ceny, którą zapłaci pacjent: 0%
Okres użytkowania: 1 miesiąc
Nazwa produktu: **Inhalator pneumatyczny / membranowy**
Cena, którą pokryje NFZ: 400 zł / 800 zł
Część ceny, którą zapłaci pacjent: 0%
Okres użytkowania: 1 rok
Nazwa produktu: **Sprzęt do indywidualnej fizjoterapii układu oddechowego**
Cena, którą pokryje NFZ: 450 zł
Część ceny, którą zapłaci pacjent: 0%
Okres użytkowania: 1 rok

Wyroby chłonne – pieluchomajtki lub wkładki

Nazwa produktu: **Wyroby chłonne**
Cena, którą pokryje NFZ: 2,3 zł za sztukę (minimalna chłonność - 1.400 g w przypadku majtek chłonnych, 2.500 g w przypadku pieluchomajtek)
Część ceny, którą zapłaci pacjent: 30%
Okres użytkowania: 1 miesiąc

Warto także dodać, że jeśli w przypadku wyrobów chłonnych cena, którą ma pokryć NFZ wyniesie 1 zł za sztukę, minimalna chłonność wyrobu musi wynieść 450 g.

Wyroby płaskodziane – odzież uciskowa

Nazwa produktu: **Rękawica uciskowa płaskodziana lub nieelastyczna regulowana rękawiczka typu wrap**
Cena, którą pokryje NFZ: 200 zł
Część ceny, którą zapłaci pacjent 30%:
Okres użytkowania: 6 miesięcy
Nazwa produktu: **Rękaw uciskowy płaskodzianylub nieelastyczny regulowany rękaw typu wrap**
Cena, którą pokryje NFZ: 300 zł
Część ceny, którą zapłaci pacjent: 30%
Okres użytkowania: 6 miesięcy
Nazwa produktu: **Odzież uciskowa płaskodziana na stopę albo nieelastyczna regulowana odzież uciskowa typu wrap**
Cena, którą pokryje NFZ: 250 zł (skarpeta uciskowa) lub 200 zł (nieelastyczna odzież)
Część ceny, którą zapłaci pacjent: 30%
Okres użytkowania: 6 miesięcy
Nazwa produktu: **Odzież uciskowa płaskodziana na udo i podudzie albo nieelastyczna regulowana odzież uciskowa typu wrap**
Cena, którą pokryje NFZ: 500 zł (pończocha uciskowa) lub 700 zł (nieelastyczna odzież)
Część ceny, którą zapłaci pacjent: 30%
Okres użytkowania: 6 miesięcy

Refundacja dla osób z problemami ze wzrokiem i słuchem 2023

Zmiany w refundacji aparatów słuchowych także przynoszą dobre wieści, podwyższono limity na aparaty słuchowe, soczewki i lupy.

Nazwa produktu: **Aparat słuchowy na przewodnictwo powietrzne**
Cena, którą pokryje NFZ: 1500 zł dla dorosłych/ 3000 zł dla dzieci
Część ceny, którą zapłaci pacjent: 0% / 30%
Okres użytkowania: 3 lata / 5 lat
Nazwa produktu: **Aparat słuchowy na przewodnictwo kostne**
Cena, którą pokryje NFZ: 3000 zł
Część ceny, którą zapłaci pacjent: 0 / 30%
Okres użytkowania: 3 lata / 5 lat

Zmiany dotyczą także soczewek, dla osób z wadą powyżej 6,25. Wprowadzone zmiany są jednak dość skomplikowane i wystarczy powiedzieć, że w niektórych przypadkach zakupy będą tańsze. Co ciekawe, zmienia się także refundacja lupy, za którą NFZ zapłaci od 2023 200 złotych przy zerowym koszcie poniesionym przez pacjenta.

Zlecenie na wyroby medyczne od stycznia 2023 – kiedy traci ważność

Jak widać, wprowadzone zostały istotne i często pozytywne zmiany w zakresie refundowania niektórych wyrobów medycznych. Dzięki temu mniej zapłacimy za określone wyroby. Zwracamy uwagę także na ważną kwestię. Niektóre zlecenia na wyroby medyczne stracą ważność 1 stycznia 2023 r. Dotyczy to zleceń na wybrane produkty medyczne, które zostały

- wystawione
- wystawione i potwierdzone
- zrealizowane częściowo

przed dniem 1 stycznia 2023 r. Warto skonsultować tę kwestię ze swoim lekarzem lub sklepem medycznym.

Warto także zaznaczyć, że tylko w niektórych wyrobach możliwa jest częściowa refundacja w przypadku naprawy produktu.

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

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

Lek Lecanemab PRZEŁOM w leczeniu choroby Alzheimera

[najważniejsze informacje]

Linda Matus

Wysiłki naukowców z całego świata zmierzające do opracowania leku na chorobę Alzheimera w ciągu ostatnich 20 lat nie przyniosły oczekiwanych rezultatów. Osoby cierpiące na tę okrutną przypadłość oraz ich bliscy zdążyli się już przyzwyczaić do fałszywych nadziei rozbudzanych przez kolejne artykuły prasowe na temat rzekomo przełomowych terapii. Czy tym razem będzie inaczej?

Lecanemab – lek na chorobę Alzheimera

Lek japońskiego konsorcjum Eisai i amerykańskiej firmy Biogen pod nazwą Lecanemab spowalnia pogorszenie pamięci i spadek funkcji poznawczych u pacjentów z chorobą Alzheimera.

Lecanemab to przeciwciało, które usuwa toksyczne białko zwane amyloidem-beata gromadzące się w mózgu pacjenta chorującego na Alzheimera. Złogi tego białka są jedną z przyczyn choroby, choć jej mechanizm jest bardziej skomplikowany i jeszcze nie do końca poznany.

Badania nowego leku, które przeprowadzono na próbie 1795 pacjentów we wczesnym stadium Alzheimera, wykazało, że u 27 proc. doszło do spowolnienia rozwoju choroby. Może wydawać się, że to niewiele. Jednak w obliczu braku lekarstwa na tę chorobę wynik ten należy traktować jako przełom. Udało się znaleźć substancję, która działa.

W ubiegłym roku podobny lek – Aducanumab – został dopuszczony do użytku w Stanach Zjednoczonych. Był to pierwszy lek, który oczyszczał mózg ze złogów amyloidu-beta. Odkrycie to było dużą zmianą jakościową w badaniach, jednak nikłą dla pacjentów. Lek okazał się nieskuteczny w łagodzeniu objawów choroby. Wydaje się, że Lecanemab idzie o krok dalej, przynosząc konkretną, choć skromną, korzyść pacjentom.

Jak każdy lek także i ten powoduje działania niepożądane. Były to głównie obrzęk i mikro krwotoki w mózgu. Wystąpiły one u 21 proc. pacjentów, większość była bezobjawowa i została wykryta przypadkowo. Taka częstotliwość działań niepożądanych mieści się w normie. W trakcie trwania badania doszło również do zgonu, który prawdopodobnie związanym był z jednoczesnym podawaniem pacjentowi leku rozrzedzającego krew.

Lecanemab – nadzieja i szansa na przełom

Przedłużenie długości i jakości życia to oczywiste i najważniejsze korzyści dla pacjentów oraz ich rodzin, ale nie jedyne. Wraz z wydłużaniem się długości życia choroby otępienne drenują nasze społeczeństwa, zarówno finansowo, jak i emocjonalnie.

Starzejemy się, więc liczba chorych rośnie w szybkim tempie. Szacuje się, że w Polsce przekroczyła już 350 tysięcy. Włączając do tego chorych na inne formy otępienia, daje to pół miliona pacjentów, w tym większość to seniorzy.

A to nie tylko polski problem. Całkowity koszt demencji dla gospodarki Wielkiej Brytanii w 2019 r. wyniósł 34,7 miliarda funtów, więcej niż rak i choroby serca razem wzięte. Przewiduje się, że liczba ta potroi się do 2040 r.

Choć jest to trudne, musimy nadać priorytet badaniom nad demencją. Choroby otępienne wydają się nienamacalne, zabierają chorych stosunkowo powoli, dotykają głównie najstarszych.

Nie da się ukryć, że związek pomiędzy postępem w medycynie a finansowaniem jest dość prosty, co udowodniliśmy w przypadku szczepionki na Covid-19. Jeśli chcemy żyć coraz dłużej, to nie ma innego wyjścia, jak wysupłać środki na ten cel.

Gdzie można kupić lek?

Lek Lecanemab przechodzi w Stanach Zjednoczonych przyśpieszoną ścieżkę dopuszczenia do użytku. Decyzja ma być ogłoszona już w styczniu 2023 r. Jeśli lek trafi do aptek, będzie to szansa dla milionów pacjentów.

Źródła: PAP, gov.pl, The Lancet, Guardian

Sanatorium z NFZ 2023

[E-SKIEROWANIE od stycznia]

Zmiany i okres przejściowy

Od stycznia 2023 r. wchodzą w życie nowe zasady dotyczące skierowaniach na leczenie uzdrowiskowe oraz rehabilitację uzdrowiskową.



E-skierowanie do sanatorium od stycznia 2023 r.

Zapowiedziana zmiana przepisów wprowadza e-skierowanie, a w konsekwencji wyeliminowanie papierowych skierowań wystawianych przez lekarzy NFZ. Zmiany wejdą w życie z dniem 1 stycznia 2023 r.

Mimo obowiązujących od stycznia 2021 r. e-skierowań, skierowania do sanatorium, czyli na leczenie uzdrowiskowe i rehabilitację uzdrowiskową, wciąż wystawiane są w sposób tradycyjny. Od stycznia 2023 r. to się zmieni.

Okres przejściowy, kiedy to dopuszcza się wystawianie skierowań w postaci papierowej, potrwa do 30 czerwca 2023 r.

Elektroniczne skierowanie do sanatorium tzw. e-skierowanie [nowe zasady]

Skierowanie do sanatorium w formie elektronicznej to ułatwienie dla seniorów. Wystawiony przez lekarza dokument zostanie automatycznie przekazany do wojewódzkiego oddziału NFZ. Nie trzeba będzie wysyłać go pocztą lub przekazywać osobiście, tak jak wymaga tego papierowe skierowanie.

O kolejnych etapach przetwarzania e-skierowania w NFZ, czyli o jego rejestracji, potwierdzeniu, ewentualnej odmowie potwierdzenia, terminie rozpoczęcia leczenia, senior otrzyma powiadomienie w wybrany przez siebie sposób:

- w aplikacji mobilnej Internetowego Konta Pacjenta (IKP)
- w wiadomości przekazanej na numer telefonu (SMS na podany przez seniora numer telefonu)
- na adres poczty elektronicznej (na podany przez seniora adres e-mail)
- pisemnie (listem do skrzynki pocztowej na adres zamieszkania)

Seniorzy, którzy chcą otrzymywać informację o kolejnych etapach realizacji e-skierowania do sanatorium w sposób tradycyjny, czyli za pośrednictwem listonosza, zachowają taką możliwość.

Skierowanie papierowe – stare zasady potwierdzania skierowania

Do 31 grudnia 2022 r. obowiązują dotychczasowe zasady wystawiania i rejestracji tradycyjnych, papierowych skierowań do sanatorium. Od 1 stycznia do 30 czerwca 2023 r. potrwa okres przejściowy, kiedy dopuszczone będzie wystawienie skierowania w formie papierowej.

Jakie kroki należy podjąć, otrzymując skierowanie w tradycyjnej formie.

Prawidłowo i czytelnie wypełnione papierowe skierowanie do sanatorium przesyłane jest przez lekarza lub przez pacjenta do wojewódzkiego oddziału NFZ, na którego terenie aktualnie mieszkamy. Od daty jego wystawienia senior ma na to tylko 30 dni, po tym czasie skierowanie do sanatorium traci ważność.

Dobrze jest sprawdzić, czy skierowanie do sanatorium zostało prawidłowo wypełnione (np. czy zostało podpisane przez lekarza, czy ma numer jego umowy z NFZ). Zapytaj również lekarza, czy musisz dołączyć do skierowania kopie dokumentów np. wypisów ze szpitala. Jeżeli, tak upewnij się, że dołączyłeś niezbędną dokumentację. W przypadku braków formalnych skierowanie do sanatorium może zostać odesłane, przez co oczekiwanie na wyjazd do sanatorium dodatkowo się wydłuży.

Papierowe skierowanie do sanatorium można wysłać pocztą lub przekazać do wojewódzkiego oddziału NFZ osobiście.

Kiedy przychodzi zawiadomienie o wyjeździe do sanatorium?

Po zarejestrowaniu skierowania w oddziale NFZ (w przypadku drogi pocztowej liczy się data wpływu) jest ono sprawdzane przez lekarza balneologa, specjalistę medycyny fizykalnej lub rehabilitacji medycznej, który wskazuje rodzaj oraz miejsce leczenia uzdrowiskowego. Jeśli uzna skierowanie do sanatorium za zasadne i kompletne, w ciągu 30 dni od daty wpływu dostaniemy pismo, z którego dowiemy się, na jakie leczenie uzdrowiskowe zostaliśmy zakwalifikowani. Pismo zawiera również numer skierowania, dzięki któremu możemy śledzić swoją kolejkę do sanatorium w dedykowanej przyszłym kuracjuszom wyszukiwarce skierowań.

O terminie wyjazdu do sanatorium dowiemy się również listownie. Informację o terminie naszego turnusu otrzymamy pocztą minimum 14 dni przed planowanym wyjazdem.

W przypadku e-skierowania ścieżka realizacji będzie wyglądać dokładnie tak samo, zmienić się jedynie środek komunikacji, a więc sposób, w jaki będziemy informowani o kolejnych etapach oczekiwania na sanatorium. W zależności od wybranej formy będzie to SMS, e-mail, IKP lub tradycyjny list.

E-Skierowanie do sanatorium 2023 – wyjątki

Nowe zasady dotyczące wystawiania e-skierowań do sanatorium, które zaczną obowiązywać od stycznia 2023 r., przewidują wyjątki, kiedy skierowanie wciąż będzie mogło zostać wystawione i prowadzone w tradycyjnej papierowej postaci. Dotyczyć to będzie dwóch sytuacji, gdy:

- skierowanie do sanatorium ma być zrealizowane w sanatorium lub szpitalu uzdrowiskowym poza granicami kraju,
- brak jest dostępu do systemu teleinformatycznego, co uniemożliwia wystawienie skierowania w postaci elektronicznej.

REKLAMA

Ośrodek Wypoczynkowy KOMANDOR w Pogorzelicy

Ośrodek Wczasowy Komandor w Pogorzelicy zaprasza na wypoczynek nad morze

WCZASY DLA SENIORÓW
OFERTA SPECJALNA 2023

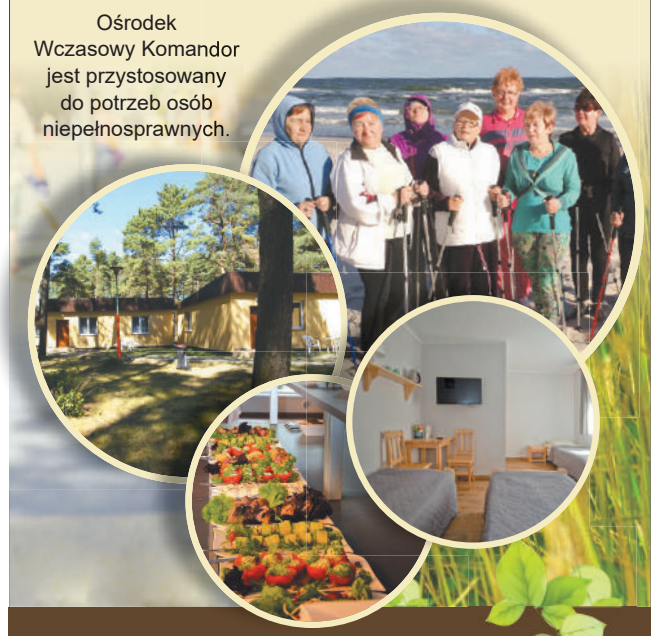
Turnus 7-dniowy 1150 zł

Możliwość przedłużenia pobytu!
Koszt każdej dodatkowej doby to 150 zł

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

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

Ośrodek Wczasowy Komandor jest przystosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych.



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

DODATKI do emerytury 2023 [LISTA]

W obliczu wysokiej inflacji i rosnących cen każdy dodatek do emerytury, na który może liczyć senior, staje się ważny. Co zmienia się w 2023 w kwestii dodatków do świadczenia emerytalnego? Których dodatków zabraknie? Pełna lista świadczeń pieniężnych dla seniora w 2023 r.



13. emerytura 2023

Jest to ustawowy roczny dodatek dla wszystkich emerytów i rencistów – niezależny od wysokości podstawowego świadczenia. Trzynasta emerytura wypłacana jest w wysokości najniższej emerytury obowiązującej od 1 marca danego roku. Na ten dodatek do emerytury możemy liczyć w kwietniu 2023 r. ZUS dokonuje wypłaty wszystkim uprawnionym, nie ma potrzeby składania wniosku.

Najniższa emerytura, czyli również 13. emerytura po marcowej waloryzacji, zakładając przyjęty na ten moment wskaźnik waloryzacji (13,8 proc.), wyniesie 1588,44 zł brutto, czyli 1445,48 zł netto. Ile ostatecznie wyniesie 13. emerytura dowiemy się w styczniu lub lutym 2023 r. po ogłoszeniu dorocznej waloryzacji emerytur.

14. emerytura 2023

14-tka miała być świadczeniem jednorazowym, ale z rządu płyną zapewnienia, że zostanie wypłacona seniorom także w 2023 r. W przypadku tego świadczenia obowiązuje kryterium dochodowe, pełną kwotę – w wysokości emerytury minimalnej obowiązującej w danym roku kalendarzowym – otrzymują osoby, których emerytura nie przekracza ustalonego progu dochodowego. Pozostali emeryci i renciści otrzymują 14. emeryturę pomniejszoną zgodnie z zasadą złotówka za złotówkę lub nie dostają jej wcale. Szczegóły dotyczące wysokości dodatku, progów dochodowych i terminów wypłaty 14. emerytury w 2023 r. jeszcze nie są znane. Przypuszczalnie dodatek do emerytury zostanie wypłacony seniorom w sierpniu i wrześniu 2023 r. Wypłata 14. emerytury nie wymaga złożenia wniosku.

Najniższa emerytura, czyli również maksymalna wysokość 14. emerytury po uwzględnieniu marcowej waloryzacji na poziomie 13,8 proc., może wynieść 1588,44 zł brutto, czyli 1445,48 zł netto.

15. emerytura w 2023?

Pomysł 15. emerytury co jakiś czas powraca do debaty publicznej. Czy seniorzy mogą liczyć na 15. emeryturę w 2023 r.? Wsłuchując się w głosy płynące z rządu, wnioskujemy, że trudna sytuacja gospodarcza nie pozwoli na sfinansowanie dodatkowego świadczenia dla emerytów w 2023 r.

Emerytura honorowa dla 100-latków

Seniorzy, którzy ukończyli sto lat, mają prawo do comiesięcznego świadczenia honorowego tzw. emerytury honorowej. Przysługuje ono każdemu 100-latkowi niezależnie od przysługującej emerytury lub jej braku. Wysokość emerytury honorowej wynosi w 2022 r. 4994,79 zł brutto. Kwota świadczenia zmienia się co roku, ale nie podlega waloryzacji. Świadczenie ZUS wypłaca automatycznie, chyba że stulatek nie widnieje w systemie zakładu, ponieważ nie pobiera żadnej emerytury, wówczas należy złożyć wniosek o jego wypłatę.

MAMA 4+ dodatek do emerytury za wychowanie dzieci

Mama 4 plus, czyli rodzicielskie świadczenie uzupełniające, to dodatek do emerytury za wychowanie dzieci i rezygnację z pracy lub jej niepodjęcie, który przyznawany jest od 2019 r. Świadczenie przewidziane jest dla rodziców, wbrew pozorom nie tylko dla matek, ponieważ mogą starać się o nie także ojcowie. Dodatek do emerytury Mama 4 plus przyznawany jest na wniosek i jego maksymalna wysokość równa się najniższej emeryturze. Od 1 marca 2022 roku świadczenie wynosi 1338,44 zł brutto.

Waloryzacja emerytur marzec 2023 [PROGNOZA]

Co roku w marcu emerytury i renty są waloryzowane. Waloryzacja świadczeń nie jest w gruncie rzeczy dodatkiem, ma ona jedynie wyrównać utratę wartości emerytury wynikającą z inflacji. Reguła jest prosta – wysoka inflacja skutkuje wysoką waloryzacją. Aktualny prognozowany wskaźnik waloryzacji plasuje się na poziomie 13,8, co oznaczałoby, że od marca wszystkie świadczenie emerytalne wzrosłyby o 13,8 proc. W 2023 r. będziemy mieli waloryzację kwotowo-procentową, która zagwarantuje minimalną podwyżkę w kwocie 250 zł brutto (227,50 zł netto) dla każdego emeryta. Z gwarantowanej podwyżki nie skorzystają osoby, które nie wypracowały emerytury minimalnej.

Ostateczny wskaźnik waloryzacji emerytur poznamy po nowym roku, kiedy GUS ogłosi dane dotyczące inflacji za cały 2022 rok. Eksperci zgodnie twierdzą, że realny wskaźnik waloryzacji świadczeń będzie wyższy niż 13,8. Wyższe świadczenia popłyną do seniorów w marcu 2023 r.

Zwrot podatku dla emerytów 2023

Zwrot podatku dla emerytów to konsekwencja obniżenia stawek podatkowych z 17 na 12 proc., które wprowadziła reforma podatków tzw. Polski Ład. Obniżka została uwzględniona od lipca, ale seniorzy z emeryturami w wysokości powyżej 2500 zł brutto od stycznia do czerwca 2022 r. nadpłacili podatek, który zostanie im zwrócony w 2023 r. To jednorazowy zastrzyk gotówki, na który niektórzy emeryci mogą liczyć w drugiej połowie 2023 r.

500 plus dla seniora – wyższy próg w 2023

Między innymi seniorzy mogą starać się o świadczenie uzupełniające potocznie nazywane 500 plus dla seniora. Świadczenie wypłacane jest co miesiąc. Trzeba jednak spełnić kilka warunków i złożyć wniosek. Z dodatku 500 plus dla seniora mogą korzystać osoby niepełnosprawne, niezdolne do samodzielnej egzystencji, powyżej 75 roku życia i pobierające zasiłek pielęgnacyjny. W przypadku tego świadczenia obowiązuje kryterium dochodowe. Świadczenie uzupełniające 500 plus przysługuje osobom, których emerytura, renta lub ewentualne inne dochody nie przekraczają kwoty 1896,13 zł brutto. Podany próg dochodowy obowiązuje do końca lutego 2023 r., od 1 marca 2023 r. wzrośnie do 2157,80 zł.

200 plus dla seniora – dodatek dla strażaków i ratowników górskich

Od 2022 roku wypłacany jest dodatek tzw. świadczenie ratownicze z tytułu wysługi lat w OSP, dla strażaków-ochotników i ratowników górskich – 200 zł do emerytury co miesiąc. Dodatek jest dożywotni, przyznawany bez względu na wysokość pobieranego świadczenia emerytalnego i waloryzowany co roku w marcu.

O dodatek 200 plus mogą ubiegać się kobiety 60+ po 20 latach czynnej służby w OSP oraz mężczyźni 65+, którzy przez co najmniej 25 lat brali czynny udział w działaniach ratowniczych lub akcjach ratowniczych OSP, oraz analogicznie kobiety i mężczyźni, którzy brali udział w działaniach ratowniczych podejmowanych w ramach ratownictwa górskiego.

Dodatek pielęgnacyjny dla seniorów 75+

Dodatek pielęgnacyjny przysługuje seniorom w dwóch przypadkach: całkowitej niezdolności do pracy lub gdy kończymy 75 lat. Seniorzy, którzy ukończyli 75 lat, nie muszą składać wniosku, po osiągnięciu odpowiedniego wieku ZUS sam rozpoczyna wypłatę dodatku. Dodatek jest także wypłacany przez KRUS. Z kolei osoby całkowicie niezdolne do pracy i egzystencji otrzymują dodatek pielęgnacyjny na podstawie orzeczenia lekarza orzecznika ZUS. Od 1 marca 2022 roku kwota dodatku pielęgnacyjnego to 256,44 zł. Dodatek pielęgnacyjny każdego roku jest waloryzowany, od marca 2023 r. może wzrosnąć do 289,55 zł.

Zasiłek pielęgnacyjny 75 plus

Zasiłek pielęgnacyjny przysługuje m.in. osobom, które ukończyły 75 rok życia. Jest to świadczenie, które ma pomóc w częściowym pokryciu kosztów wynikających z konieczności zapewnienia opieki osobie niezdolnej do samodzielnej egzystencji. Kwota zasiłku pielęgnacyjnego wynosi 215,84 zł miesięcznie. Wysokość zasiłku pielęgnacyjnego podlega weryfikacji co 3 lata, najbliższa weryfikacja będzie miała miejsce w 2024 r. Świadczenie wypłaca gmina. Zasiłek pielęgnacyjny nie przysługuje, jeśli pobierasz dodatek pielęgnacyjny.

Dodatek gazowy 2023

W 2023 r. gospodarstwa domowe o najniższych dochodach będą mogły ubiegać się o dodatek gazowy. W przypadku dodatku gazowego obowiązuje próg dochodowy taki sam jak dla dodatku osłonowego w 2022 r. – 2100 zł brutto w przypadku jednoosobowego gospodarstwa domowego i 1500 zł brutto w przypadku wieloosobowego gospodarstwa domowego. Ile wyniesie dodatek gazowy? Jego wysokość będzie równa wysokości podatku VAT, który zapłacimy na gaz w 2023 r.

W 2022 r. w związku z tarczą antyinflacyjną VAT na gaz został obniżony do zera, ale od 2023 r. podatek powraca w pierwotnej wysokości, czyli 23 proc. Zwrot otrzymamy tylko na wniosek, który należy złożyć w gminie w terminie do 30 dni od otrzymania faktury za gaz. O zwrot możemy wystąpić po opłaceniu pierwszej faktury.

Dodatek energetyczny 2023

Jeśli nasze główne źródło ciepła w domu stanowi energia elektryczna to od 1 grudnia 2022 do 1 lutego 2023 r. warto złożyć wniosek o dodatek energetyczny. Dodatek eklektyczny to 1000 zł dla gospodarstw domowych zużywającym do 5 MWh rocznie oraz 1500 zł dla zużywających więcej. Warunkiem przyznania jest posiadanie wpisu źródła ogrzewania do CEEB – tego obowiązku należało dopełnić do 11 sierpnia 2022 r. Wniosek o dodatek energetyczny składamy w swoim urzędzie gminy. Środki zostaną wypłacone do 31 marca 2023 r. Uwaga, dodatek nie należy się właścicielom fotowoltaiki.

Emerytury po zmarłym seniorze – świadczenie niezrealizowane dla wdowca, wdowy

Trudno przygotować się na ten moment, ale warto wiedzieć, że po śmierci emeryta rodzina może ubiegać się o wypłacenie ostatniej emerytury w postaci tzw. świadczenia niezrealizowanego, pod warunkiem że pieniądze nie zostały wcześniej wypłacone. Wypłata świadczenia niezrealizowanego dotyczy jedynie świadczenia podstawowego – na przykład emerytury lub renty – a nie dotyczy na przykład trzynastej emerytury. Wypłata środków następuje tylko na wniosek rodziny, który należy złożyć w ZUS.

Małżeństwo+

Małżeństwo plus, czyli 500 plus dla małżeństw, to pomysł dodatkowego świadczenia, które miałoby należeć się małżeństwom z co najmniej 40-letnim stażem. Wszystko wskazuje na to, że ten dodatek ten nie prędko wejdzie w życie.

Dodatki do emerytur, których zabrakło w 2023

Na poniższe dodatki seniorzy mogli liczyć w 2022 r.

Dopłata do dekodera i telewizora tylko do końca 2022

Na osoby w trudnej sytuacji finansowej, których telewizor nie był przygotowany do odbioru nowego standardu telewizji czekało rządowe dofinansowanie. Dopłata do telewizora wynosiła 250 zł, dopłata do dekodera 100 zł. Wniosek można złożyć tylko do końca 2022 roku.

Dodatek osłonowy dla emerytów do 2022

By zaradzić rosnącej inflacji i wysokim cenom, rząd wprowadził dodatek osłonowy. Wypłacany był w dwóch ratach – do 31 marca i do 2 grudnia 2022 roku. Dodatek osłonowy przysługiwał po złożeniu wniosku i spełnieniu kryterium dochodowego. Osoby samotne mogły liczyć na pomoc w wysokości 400 zł w skali roku, gospodarstwa domowe składające się z 2 lub 3. osób otrzymały 850 zł. Większe rodziny dostały 1150 zł w skali roku.

Dodatek węglowy 2022

Dodatek węglowy w wysokości 3000 zł skierowany był do gospodarstw domowych, których źródłem ogrzewania jest węgiel lub paliwa węglopochodne. Przyznawany był bez kryteriów dochodowych na wniosek składny w gminie. Wnioski o wypłatę dodatku węglowego można było składać do 30 listopada 2022 r.

30 lat tradycji

TOUROPERATOR ARION Senior

RENOMOWANE BIURO PODRÓŻY

WYCIECZKI I WCZASY 2023 - BEZ NOCNYCH PRZEJAZDÓW!

SUPER PROMOCJA
Dla osób z całej Polski przed i po wycieczce ZAPEWNIAMY nocleg w Krakowie: 85 zł/os

WYCIECZKI OBJAZDOWE

FRANCJA-PROWANSJA/wycieczka 7 dni
LAZUROWE WYBRZEŻE

Zwiedzanie: NICEA - MANTONA - CANNES - KANION VERDUN - MOUSTIERES SAINT MARIE - MARSYLIA - ARLES AVINION - PARK NAR. CALANQUES - MEDIOLAN

Cena: 2.640 zł **Terminy: 25.06-01.07/13.07-19.07**

W cenie: przejazd autokarem, 6 noclegów, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice

PARYŻ - WERSAL - ZAMKI LOARY/wycieczka 7 dni

Zwiedzanie: REIMS - PARYŻ - LUWR - WERSAL - BLOIS CHAMBORD - CHENONCEAUX - MONTRESOR CLOS LUCE

Cena od 3.230 zł **Terminy: 06.05 - 12.05 / 07.10 - 13.10**

W cenie: przejazd autokarem, 6 noclegów, 2 posiłki dziennie, uroczysta kolacja, opieka pilota, ubezp.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Wrocław, Legnica

WŁOCHY - TOSKANIA LIGURIA/ wycieczka 8 dni

Zwiedzanie: CORTONA - SIENA - SAN GIMIGNANO REGION CHIANTI - FLORENCJA - LUKKA - PIZA - LA SPEZIA - CINQUE TERRE - RAPALLO - PORTOFINO

Cena: 2.7880 zł **Terminy: 17.06 - 24.06 / 30.09 - 07.10**

W cenie: przejazd autokarem, 7 noclegów, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice

SŁOWENIA – WŁOCHY/wycieczka 6 dni

Zwiedzanie: JEZIORO i ZAMEK BLED - WĄWÓZ VINTGAR - DOLINA BOHINJ - VOGEL - SKOFJA LOKA LUBLANA - JASKINIA POSTOJNA - ZAMEK PREDJAMA TRIEST - PIRAN

Cena: 2.160 zł **Terminy: 16.05 - 21.05 / 04.10 - 09.10**

W cenie: przejazd autokarem, 5 noclegów, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice

SZWECJA – DANIA/wycieczka 5 dni

REJS promem STENA Line przez Morze Bałtyckie do Szwecji i przejazd mostem ORESUND ze Szwecji do Danii

Zwiedzanie: MALMÖ - KOPENHAGA - ZAMEK KRONBORG KALMAR - OLANDIA - KARLSKRONA

Cena od 2.250 zł
Terminy: 18.05 - 22.05 /13.07 - 17.07 / 24.08 - 28.08

W cenie: przejazd autokarem, przeprawy promowe, 4 noclegi (2 noce w kabinach na statku, 2 x hotel), 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezp.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Częstochowa, Łódź, Gdynia

WYCIECZKI PO POLSCE

PODLASIE - TATARSKI SZLAK/4 dni

Zwiedzanie: TYKOCIN - BIAŁYSTOK - SUPRAŚL BOHONIKI - KRUSZYNIANY - GÓRA GRABARKA

Cena 1.198 zł **Termin: 11.09 - 14.09**

W cenie: przejazd autobusem, 3 noclegi w hotelu pok. 1os. lub 2 os. z łazienkami, 2 posiłki dziennie, biesiada regionalna, opieka pilota, ubezpieczenie
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice

SUDETY - POLSKA DOLINA LOARY/4 dni

Zwiedzanie: ZAMEK KSIĄŻ - KARPACZ - SIEDLĘCIN - ZAMEK CZOCHA - ŚWIERADÓW ZDRÓJ - „POLSKA DOLINA LOARY" PAŁACE: STANISZÓW, BUKOWIEC, WOJANÓW - ŁOMNICA - CIEPLICE ŚLĄSKIE ZDRÓJ - TERMY CIEPLICE - OPACTWO KRZESZÓW - PAŁAC KAMIENIEC ZĄBKOWICKI

Cena od: 880 zł **Terminy: 23.05 - 26.05 /19.09 - 22.09 /10.10- 13.10**

W cenie: przejazd autokarem, 3 noclegi w Ośrodku Wczasowym, pok. 1os. lub 2 os. z łazienkami, opieka pilota, 2 posiłki dziennie, ubezpieczenie
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice



SZWAJCARIA - AUSTRIA/wycieczka 5 lub 8 dni
+ PRZEJAZD „BERNINA EXPRESS" przez ALPY

Zwiedzanie: CZESKI KRUMLOV - SALZBURG - POCIĄG „BERNINA EXPRESS" - SIRMIONE - WERONA - JEZ. GENEWSKIE - GENEWA ZURYCH - WODOSPAD RHEIFALL - STEIN n/RENEM WYSPA KWIATÓW MAINAU z motylarnią na Jez. BODEŃSKIM

Cena od: 2.230 zł + 460 zł za bilet na pociąg
Terminy wycieczek: 5 dniowe: od maja do września
8 dniowe: 29.05 - 05.06 22.07 - 29.07

W cenie: przejazd autokarem i pociągiem, 7 noclegów, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice

EXPRESS LODOWCOWY „GLACIER EXPRESS"

ALPY: Góra PILATUS i MATTERNHORN
SZWAJCARIA-LIECHTENSTEIN/wycieczka 6dni

Zwiedzanie: DAVOS - Sankt MORITZ - LACIER EXPRESS ZERMATT - PILATUS - LUCERNA - VADUZ - DURNSTEIN

Cena od: 3.280 zł + 840 zł za bilet na pociąg
Termin: 28.08 - 02.09

W cenie: przejazd autokarem i pociągiem, 5 noclegów, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice

HOLANDIA/wycieczka 5 dni
KWIATOWE OGRODY TULIPANÓW

Zwiedzanie: ZAANSE SCHANS - OGRODY KWIATOWE KEUKENHOFF -HAGA – FLORAHOLLAND - SCHEVENINGEN - MADURODAM - ROTTERDAM - AMSTERDAM

Cena: 2.470 zł **Termin: 23.04 - 27.04**

W cenie: przejazd autokarem, 4 noclegi, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezp.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Wrocław, Legnica

NORWEGIA - FIORDY/wycieczka 7 dni

Zwiedzanie: OSLO - SOGNEFJORD - FLAM - LAERDAL DOLINA AURLANDSDALEN - rejs statkiem po fiordzie Nærøyfjord - BORGUND - GEIRANGER - GEIRANGERFJORD DROGA ORŁÓW - DROGA TROLLI - KARSKRONA - GDAŃSK

Cena 5.380 zł **Termin: 26.06 - 02.07**

Cena 6.200 zł **31.07 - 07.08 ze zwiedzaniem SZTOKHOLMU !**

W cenie: przejazd autokarem, przeprawy promowe po Bałtyku, noclegi, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Częstochowa

WCZASY NAD BAŁTYKIEM
w PIERWSZEJ LINII BRZEGOWEJ i z DOJAZDEM AUTOKAREM!

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

DARŁÓWKO OW Baltic Resort 200 m do morza
Cena: 2.720 zł /os. **Turnus: 01.06 - 14.06 z dojazdem autokarem**

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

ŁEBA OW Chemar przy wydmie 200 m do morza
Cena od: 2.990 zł z wycieczką do Ustki
Turnusy: z dojazdem autokarem:
03.06. - 15.06 /15.08 - 27.08 / 23.08 - 04.09 / 28.08 - 09.09

W cenie: przejazd autokarem, noclegi w pok. 1, 2 os. balkon, łazienka, TV Sat, czajnik, 3 posiłki dziennie bufet, ognisko integracyjne, ubezpieczenie
Wyjazdy: Kraków, Katowice, Częstochowa, Łódź

KONCERT FILHARMONIKÓW WIEDEŃSKICH
WIEDEŃ/wycieczka 3 dni
Summer Night Concert

HIT

przed Glorietą w ogrodach Pałacu Schonbrunn

Zwiedza nie: WIEDEŃ- HOFBU RG i HUN DERTWASSERHAUSS - SCHONBRUNN - ZAMEK MIKULOV

Cena: 1.080 zł **Termin: 08.06 - 10.06**

W cenie: przejazd autok.arem, 2 noclegi , 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezp., Koncert plenerowy
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice

NIEMCY- ZAMKI BAWARII/wycieczka 7 dni

Zwiedzanie: PASAWA - BURGHAUSEN - RATYZBONA NORYMBERGA - ROTHENBURG - HOHENSCHWAINGAU NEUSCHWAINSTEIN - FUSEN - LINDEHOH - ETTAL OBERAMMERGAU - WIES - GARMISCH PARTENKIRSCHEN MONACHIUM - HERRENCHIMSEE

Cena: 3.100 zł **Termin: 08.08 - 14.08**

W cenie: przejazd autokarem, 6 noclegów, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezp.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice

WYPOCZYNEK I ZWIEDZANIE

CZARNOGÓRA - BUDVA/wczasy 10 dni

przejazd autokarem z noclegami tranzytowymi w obie strony
LUX Hotel POSEJDON 4*- przy samej plaży

Zwiedzanie: KANION RZEKI TARY - STARY BAR - BUDVA BOKA KOTORSKA - KOTOR - MONASTYR OSTROG

Cena od 2.860 zł **Terminy: 17.05 - 26.05 /18.09 - 27.09**

W cenie: przejazd autokarem, 9 noclegów,
2 posiłki dziennie - bufet, opieka pilota, ubezpieczenie
Wyjazdy z miast: Katowice, Kraków

CHORWACJA - PŁW. ISTRIA

Luxusowe Kurorty nad Adriatykiem: ROVINJ i VRSAR

Wycieczki fakultatywne: po ISTRII oraz do Włoch i do Słowenii
Wypoczynek w Resortach:

Resort AMARIN 4* w Rovinj/wczasy 9 dni
Cena: 3.270 zł **Termin: 28.05 - 05.06**

Resort BELVEDERE 4* w Vrsar/wczasy 10 dni
Cena: 2.880 zł **Termin: 23.09 - 02.10**

W cenie: przejazd autokarem, 8 lub 9 noclegów, 2 posiłki dziennie - bufet, opieka pilota, ubezpieczenie
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice

WYCIECZKA LOTNICZA

GRUZJA/8 dni

Zwiedzanie: KUTAISI - MTSCHETA - TBILISI - BODBE
SIGHNAGHI - NAPAREULI - ANANURI - KAZBEGI Gruzińska Droga Wojskowa - GUDAURI - UPLITSIKHE TSKALTUBO - Jaskinia i Ogród Botaniczny - BATUMI

Cena od: 3.860 zł + od 990 zł za bilet lotniczy WizzAir
Terminy: 18.05 - 25.05 /14.09 - 21.09

W cenie: transfery na lotnisko, przelot, przejazd autokarem i autami terenowymi w Gruzji, 7 noclegów, 2 posiłki dziennie, bilety wstępu , Gruziński wieczór Folklorystyczny, degustacja wina, warsztaty, opieka pilota, ubezp.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice

WCZASY LECZNICZE

UZDROWISKO - KURORT CIECHOCINEK

SANATORIUM ZNP z krytym basenem

Rehabilitacja: codziennie 3 zabiegi w cenie!
Turnusy 15 dniowe z dojazdem autokarem!

Cena 3.640 zł zawiera przejazd autokarem
Turnusy: 28.05 - 11.06 / 11.06 - 25.06

W cenie: 14 noclegów w pok. 1 os. lub 2 os. balkon, łazienka, TV, czajnik, 3 posiłki dziennie, 3 zabiegi dziennie, opieka lekarska, ubezpiecz.
Wyjazdy: Kraków, Katowice, Częstochowa, Łódź.

tel. 12 632 01 50
kom. 781 892 523
www.arionsenior.pl
email: arion@arion.pl
pon - pt 09:30 - 16:30
Kraków, ul. Karmelicka 32

Klientom spoza Krakowa oferujemy noclegi w hotelu w Krakowie - przed i po wycieczce

ROZKŁADAMY CENY NA NIEOPROCENTOWANE RATY. ZAPRASZAMY DO REZERWACJI, RÓWNIEŻ PRZEZ STRONĘ WWW.ARIONSENIOR.PL

EMERYTURA HONOROWA dla stulatków
[Dodatkowe 4,9 tys. co miesiąc]

Komu należy się z urzędu, kto musi złożyć wniosek?

Seniorzy, które kończą 100 lat, mogą liczyć na otrzymanie od państwa tak zwanej emerytury honorowej. Dowiedz się, co obejmuje to świadczenie i ile wynosi.



Emerytura honorowa – czym jest świadczenie honorowe dla 100 latków?

W momencie ukończenia stu lat seniorzy nabywają prawo do otrzymywania comiesięcznego świadczenia honorowego. Co ważne, może je pobierać każda osoba od setnego roku życia – niezależnie od przysługujących dodatków, pobieranej renty, emerytury, lub ich braku. Żeby dostać świadczenie, trzeba posiadać polskie obywatelstwo. Nie ma znaczenia, czy senior mieszka w kraju. Specjalną emeryturę finansuje budżet państwa. Nie podlega ona waloryzacji.

Emerytura honorowa – wysokość świadczenia

Wysokość emerytury honorowej zmienia się co 12 miesięcy. Ustalona kwota obowiązuje od 1 marca do końca lutego następnego roku. Raz przyznane świadczenie nie ulegnie już zmianie, czyli będzie wypłacane w tej samej wysokości do końca życia seniora. Dlatego nie każdy otrzymuje dodatek dla najstarszych seniorów w identycznej kwocie. Jego wysokość zależy od kwoty bazowej obowiązującej w dniu setnych urodzin świadczeniobiorcy (ustalana kwota zależy od stopy bazowej – jest to 100% przeciętnego wynagrodzenia za poprzedni rok minus składki na ubezpieczenie społeczne).

Wysokość emerytury honorowej – ile wynosiła w poprzednich latach?

Seniorzy, którzy ukończyli setny rok życia, otrzymują emeryturę honorową w różnej wysokości. Wszystko zależy od tego, w którym roku obchodzili okrągłe urodziny. W ostatnich czterech latach można zauważyć wzrost tej kwoty, ponieważ przeciętne wynagrodzenie jest coraz wyższe. Od 2019 roku wysokość świadczenia zmieniała się następująco:

- 1.03.2022 – 28.02.2023 – 4994,79 zł brutto,
- 1.03.2021 – 28.02.2022 – 4512,41 zł brutto,
- 1.03.2020 – 28.02.2021 – 4294,67 zł brutto,
- 1.03.2019 – 29.02.2020 – 3731,13 zł brutto.

Emerytura honorowa nie jest objęta waloryzacją, dlatego raz przyznana w określonej wysokości już się nie zmieni.

Zasady przyznawania honorowego świadczenia – przykład:

Senior, który nabył prawo do emerytury honorowej w 2022 roku (1 marca lub później), otrzyma każdego miesiąca dodatkowe 4944,79 złotych brutto. Do końca życia będzie mu wypłacana dokładnie taka kwota. To rozwiązanie budzi kontrowersje. Stulatkowie, którzy niedawno nabyli prawo do emerytury honorowej, otrzymują większy dodatek niż seniorzy obchodzący okrągłe urodziny we wcześniejszych latach lub w styczniu albo lutym tego samego roku.

Kto wypłaca emerytury honorowe?

W Polsce jest kilka instytucji, które mogą wypłacić emeryturę honorową 100-latkom. Należą do nich:

- Zakład Ubezpieczeń Społecznych (ZUS),
- Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego (KRUS),
- Ministerstwo Spraw Wewnętrznych (MSW),
- Ministerstwo Obrony Narodowej (MON).

Emerytura honorowa – jakie warunki trzeba spełnić, aby dostać świadczenie?

Dodatek dla najstarszych seniorów zostanie automatycznie przydzielony każdemu, kto pobiera emeryturę z ZUS, KRUS, MON lub MSW. Takie osoby nie muszą składać żadnych wniosków. Warto pamiętać, że dodatkowe pieniądze dla 100 latków są niezależne od świadczenia emerytalnego, czy innych otrzymywanych benefitów.

Emerytura honorowa dla 90-latka?

Seniorzy często zastanawiają się, czy należy im się emerytura honorowa dla 90-latka. Chociaż pojawiała się już idea, aby stworzyć świadczenie dla osób, które ukończyły 90. rok życia, to aktualnie nie ma i nie planuje się wprowadzania dodatku dla seniorów młodszych niż 100 lat.

Kiedy należy złożyć wniosek o emeryturę honorową?

Wniosek o emeryturę honorową dla 100-latka muszą składać tylko osoby, które nie przepracowały w swoim życiu ani jednego dnia i nie pobierają renty lub emerytury. Dlaczego? Ci seniorzy nie widnieją w systemie ZUS, dlatego świadczenie nie zostanie im przyznane automatycznie. Do złożonego wniosku należy dołączyć dokument potwierdzający wiek, na przykład akt urodzenia. Taka sytuacja najczęściej dotyczy kobiet, które niekiedy przez całe swoje życie zajmowały się domem oraz dziećmi i przez to nigdy nie pracowały, więc nie mają wypracowanej emerytury.

REKLAMA

GINJAL urit
suplement diety
Na kłopoty z nerkami i układem moczowym

GINJAL urit:
- wspomaga naturalne funkcje nerek
- tonizuje i wspiera fukcje dróg moczowych
- zwiększa ilość wydalanego moczu
- dezynfekuje i oczyszcza nerki i drogi moczowe
- zwiększa odporność na zakażenia
- stworzony na bazie naturalnych składników roślinnych

REUMPAPAI
suplement diety
Zadbaj o swój układ kostny

Wspomaga naturalne funkcje narządu ruchu, stawów i mięśni
W jego skład wchodzą ekstrakty roślinne stosowane we wschodniej medycynie naturalnej w łagodzeniu bólu i stanów zapalnych m.in w zwyrodnieniach stawów, mięśni, rwie kulszowej, ramiennej i tzw. zapaleniu korzonków.

Producent: HERBALMED Polska, tel. 506 286 070, www.herbalmed.com.pl
Zamówienia można kierować: www.prostoznatury.pl lub pod nr tel. 33 861 60 18, 883 319 000
Produkty roślinne dostępne w aptekach i sklepach zielarskich.

Na jakich zasadach przyznawana jest emerytura honorowa z KRUS?

Seniorzy otrzymają świadczenie z KRUS na takich samych zasadach, jak stulatkowie, którzy otrzymują emeryturę z ZUS. W tym przypadku także nie trzeba składać żadnego wniosku po ukończeniu stu lat. Warto pamiętać, że KRUS przyznaje dodatki dla najstarszych seniorów tylko osobom pobierającym rolnicze emerytury lub renty. Minister rolnictwa i rozwoju wsi ogłosił, że rozpoczęły się prace legislacyjne mające na celu uregulowanie przyznawania emerytur honorowych przez prezesa KRUS. Prawdopodobnie zostanie wprowadzony przepis sankcjonujący tradycję wypłacania tych świadczeń. Projekt zmiany ustawy jest już gotowy i oczekuje na wpis do Wykazu prac legislacyjnych Rady Ministrów.

Emerytura honorowa z MSW i MON

Ten dodatek seniorzy mundurowi otrzymują razem z przysługującym im wojskowym świadczeniem emerytalno-rentowym. W 2021 wojskowy organ emerytalny wypłacał emeryturę honorową średnio 33 osobom.

Świadczenie honorowe dla stulatków – historia

Dodatki dla najstarszych seniorów zaczęto wypłacać w latach 70. XX wieku zgodnie z rozporządzeniem Ministerstwa Pracy. Świadczenie otrzymywało wtedy zaledwie 500 osób. Od 2006 roku obowiązuje ustawa mówiąca, że wypłacaniem świadczeń zajmuje się ZUS, KRUS, MSW i MON.

Ile osób pobiera emeryturę honorową?

Liczba osób pobierających emeryturę honorową dla stulatka stale się zmienia. W ostatnich latach beneficjentów przybywa, a prezes ZUS przyznał świadczenie następującej liczbie seniorów:

- 2016 r. – 1017 osób,
- 2017 r. – 834 osoby,
- 2018 r. – 857 osób,
- 2019 r. – 1221 osób,
- 2020 r. – 1571 osób.

W 2020 roku ZUS przyznał emeryturę honorową 1571 seniorom, jednak łącznie beneficjentów było 2200, a kwota wypłat wynosiła 114 215,8 tys. złotych. Osoby nieujęte w zestawieniu otrzymały dodatek z KRUS, MSW lub MON.

Emerytura honorowa – prognoza

MRiPS prognozuje, że w Polsce będzie coraz więcej seniorów, którzy ukończyli 100 lat. Szacunki na 2021 rok wynosiły 3 tys. osób i 138,6 mln złotych, a w 2022 roku już 3,9 tys. beneficjentów i 190,1 mln zł. Ten trend powinien się utrzymywać także w kolejnych latach:

- 2023 r. 4,7 tys. stulatków, koszt 246,1 mln zł,
- 2024 r. 5,4 tys. stulatków, koszt 298,8 mln zł
- 2025 r. 6,2 tys. stulatków, koszt 357,2 mln zł
- 2030 r. 9,7 tys. stulatków, koszt 723,9 mln zł.

W 2020 roku KRUS wypłacał dodatek dla najstarszych seniorów średnio 1032 osobom. Instytucja prognozuje, że w przyszłych latach liczba beneficjentów powinna być podobna.

Emerytura honorowa – podstawa prawna

Od 1972 roku do wypłacania emerytury honorowej jest uprawniony prezes ZUS. Zasady przyznawania świadczenia regulował art. 116 ustawy z dnia 23 stycznia 1968 r. o powszechnym zaopatrzeniu emerytalnym pracowników i ich rodzin. Od początku 1999 roku dodatek dla najstarszych seniorów w drodze wyjątku przyznaje się na podstawie art. 83 ust. 1 ustawy z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych.
1 stycznia 1992 roku, Minister Pracy i Polityki Socjalnej zdecydował, że wszystkie osoby, które ukończyły setny rok życia, otrzymają od Prezesa ZUS w trybie wyjątku świadczenie równe kwocie bazowej, obowiązującej w dniu ukończenia stu lat.

Nowelizacja przepisów dotyczących emerytury honorowej

Do Sejmu wpłynęła petycja w sprawie uregulowania zasad wypłaty dodatku dla najstarszych seniorów. Pismo w tej sprawie zostało skierowane do szefa rządu.

Petycja dotycząca wprowadzenia świadczenia honorowego dla 100-latków – co w niej znajdziemy?

Autorem tej petycji jest dr Damian Walczak, adiunkt na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Toruniu. Zajmuje się on problemem zabezpieczeń finansowych na starość. Jego zdaniem należy wprowadzić zmiany w obowiązującej emeryturze honorowej, ponieważ społeczeństwo się starzeje. Liczba stulatków systematycznie rośnie, a wypłacanie dodatku dla najstarszych seniorów będzie coraz większym obciążeniem budżetu państwa. Naukowiec uważa, że wypłacaną kwotę powinno się pomniejszyć i dokładnie określić w przepisach prawa zasady przyznawania świadczenia.
Dr Damian Walczak zaproponował w petycji następujące zmiany:

- automatyczną, coroczną waloryzację emerytury honorowej,
- obniżenie świadczenia do poziomu emerytury minimalnej,
- objęcie ustawą wyłącznie seniorów, którzy ukończą 100 lat od dnia wejścia w życie tego aktu prawnego,
- wypłacanie świadczenia tylko beneficjentom, którzy od dłuższego czasu mieszkają w Polsce (np. od 20 lat).

Sejmowa Komisja do Spraw Petycji otrzymała dokument z postulatami dr. Damiana Walczaka 17 września 2020 roku.

Emerytura honorowa – opinia Komisji do Spraw Petycji

5 maja 2021 r. odbyło się posiedzenie, na którym została rozpatrzona petycja w sprawie inicjatywy ustawodawczej w zakresie emerytury honorowej dla 100 latków. Komisja uznała, że dodatki dla najstarszych seniorów powinny zostać ujednolicone tak, by nie występowały duże różnice w świadczeniach i w swoim dezyderacie zwróciła się do Rządu o przedstawienie stanowiska odnośnie uregulowania tych kwestii.
Sejmowa Komisja do Spraw Petycji 2 stycznia 2022 roku rozpatrzyła i przyjęła odpowiedź Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej na dezyderat nr 114 skierowany do prezesa Rady Ministrów w tej samej sprawie. Swoje stanowisko na temat złożonej petycji zajęło Biuro Analiz Sejmowych Kancelarii Sejmu.

Przyszłość emerytury honorowej – nieuchronna zmiana przepisów?

Zdaniem wiceministra Stanisława Szweda z MRiPS ewentualne wprowadzenie przepisów sankcjonujących obecne zasady przyznawania emerytur honorowych nie powinno znacząco odbiegać od aktualnych reguł. Minister tłumaczy to względami społecznymi i zapewnia, że obecnie nie przewiduje się zmian w przyznawaniu emerytury honorowej dla najstarszych seniorów. Nie można jednak wykluczyć, że już niedługo tematem świadczeń honorowych zajmą się posłowie.

Źródła: ZUS; KRUS; Sejm.pl.
Zebrała Linda Matus

Pieniądze dla koordynatorów pacjentów przewlekle chorych

Chorzy na cukrzycę, astmę, przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POCHP) i niedoczynność tarczycy zostaną objęci pełnym leczeniem w przychodniach POZ. Każda placówka Podstawowej Opieki Zdrowotnej, która wejdzie do modelu opieki koordynowanej, przez rok będzie otrzymywać pieniądze na opłacenie osoby, która koordynuje plany leczenia przewlekle chorych pacjentów – informuje Prawo.pl.



Odziały POZ w małych miejscowościach nie mają dziś środków na opłacanie koordynatorów pacjentów przewlekle chorych. Ministerstwo Zdrowia liczy, że dzięki dofinansowaniu model opieki koordynowanej szybciej się upowszechni. Odpowiednie korekty w budżecie to efekt ustaleń Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ) z Federacją „Porozumienie Zielonogórskie", zrzeszającą około 1/3 poradni POZ. Porozumienie zakłada, że POZ otrzyma miesięcznie 6,5 tys. złotych na opłacenie koordynatora.

– Nawet najmniejszy podmiot będzie miał środki na bezpieczne wejście w model opieki koordynowanej. Takie rozwiązanie będzie funkcjonowało przez rok" – oświadczył Tomasz Zieliński, wiceprezes Porozumienia Zielonogórskiego.

Lekarze POZ, realizujący model opieki koordynowanej, zyskują dostęp do badań diagnostycznych z zakresu kardiologii, diabetologii, chorób płuc, alergologii oraz endokrynologii. Cukrzyca, astma, przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP) czy niedoczynność tarczycy będą mogły być w pełni leczone w przychodniach POZ. Pacjenci nie będą musieli zapisywać się i czekać w długich kolejkach do specjalistów.

– W opiece koordynowanej kluczową postacią jest koordynator. Jego rolą jest kierowanie pacjentem i pilnowanie jego planu leczenia – wyjaśniał dr Bartosz Pędziński z Łomżyńskiego Centrum Medycznego.

Minister zdrowia Adam Niedzielski liczy, że dzięki zmianom w przyszłym roku w modelu opieki koordynowanej będzie działało tysiąc podmiotów (na około 6 tysięcy). Pod koniec listopada NFZ podpisał 90 umów z placówkami POZ, a wnioski dotyczące wejścia w ten model opieki złożyły 172 kolejne ośrodki.

NFZ zwiększy nakłady na POZ o około 420 mln zł. Resort zdrowia poinformował, że dodatkowe pieniądze zostaną przeznaczone na opiekę nad dziećmi (140 mln zł), osobami starszymi z wielochorobowością (100 mln zł) i na opiekę koordynowaną (blisko 100 mln zł).

Porozumienie zakłada także, że podmioty POZ podpiszą umowy z NFZ na 27 miesięcy, czyli kontrakty zawarte 1 stycznia 2023 r. będą obowiązywały do końca marca 2025 r.

Źródło: PAP MediaRoom

AUTOPROMOCJA

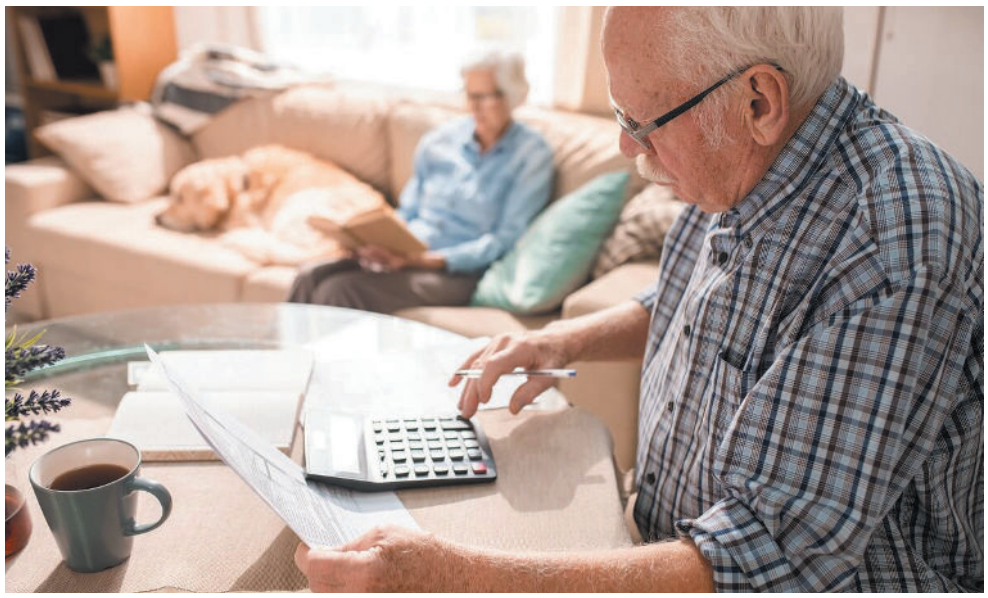


Zwrot podatku dla emerytów [zastrzyk gotówki 2023]

Dla kogo, kiedy i czy trzeba składać wniosek?

Zwrot podatku dla emerytów to konsekwencja obniżenia stawek podatkowych z 17 na 12 proc., które wprowadziła reforma podatków tzw. Polski Ład.

Na jak dużą kwotę będziemy mogli liczyć? Czy nasza emerytura uprawnia do otrzymania zwrotu? Nie bez znaczenia pozostają także kwestie formalne, by móc uzyskać zwrot podatku. Czy musimy składać jakieś dokumenty? Kiedy realnie dostaniemy pieniądze? Przyglądamy się zagadnieniu z bliska.



Obniżka PIT dla emerytów z 17 do 12 proc.

Zmiana stawek podatkowych, która w praktyce obowiązuje od lipca 2022 r., dotyczy podatku dochodowego od osób fizycznych, czyli tzw. PIT. Wysokość podatku obniżono z 17 do 12 proc. Ten fakt przełożył się na wyższe emerytury dla seniorów, którzy wciąż płacili podatek dochodowy od swojej emerytury. Od lipca świadczenia są wyższe.

Jednak niższa stawka PIT obowiązuje wstecz – od 1 stycznia 2022 r. Stąd nadpłata podatku dochodowego za miesiące od stycznia do czerwca 2022 r. włącznie.

Warto zaznaczyć, że obniżka podatku dotyczy nie tylko emerytów i rencistów, ale wszystkich osób płacących podatek według skali podatkowej.

Którzy emeryci dostaną zwrot podatku 2023

Niestety nie każdy emeryt będzie mógł liczyć na dodatkowy "zastrzyk gotówki" w 2023 r. Zwrot podatku obejmie wyłącznie tych seniorów, których otrzymują emeryturę wyższą niż 2500 złotych brutto.

Osoby, które pobierają emeryturę w niższej wysokości, są zwolnione z obowiązku opłacania podatku dochodowego. W związku z tym seniorzy z emeryturą do 2500 złotych brutto nie otrzymają żadnego zwrotu.

Ile będzie wynosić zwrot podatku? Przykład

Dokładna wysokość zwrotu podatku zależy wprost od wysokości emerytury.

Jeśli pobieramy emeryturę w wysokości 2600 złotych brutto, wówczas zwrot będzie wynosił 30 złotych. Każdy wzrost świadczenia o 100 zł brutto, generuję wzrost zwrotu nadpłaconego podatku o kolejne 30 zł. W związku z tym, jeśli otrzymujemy emeryturę w wysokości 5000 złotych brutto, w takim przypadku zwrot wyniesie nawet 700 złotych.

Na największą sumę dodatkowych pieniędzy w 2023 roku mogą więc liczyć emeryci, którzy pobierają najwyższe świadczenia emerytalne, od których też płacą największe podatki.

Kiedy można liczyć na zwrot podatku

Urząd skarbowy zacznie zwracać nadpłacony podatek dopiero po złożeniu rozliczeń rocznych za 2022 r., a termin tego obowiązku przypada zawsze na koniec kwietnia, w 2023 r. będzie to dokładnie 2 maja.

Na zwrot podatku wynikającego ze zmiany stawki podatkowej najprawdopodobniej przyjdzie poczekać seniorom do drugiej połowy 2023 roku, a więc do czasu, kiedy większość PIT-ów zostanie wypełniona i złożona.

Jak przyspieszyć zwrot podatku w 2023?

Czy istnieje jakiś sposób, by przyspieszyć zwrot nadpłaconego podatku? Tak, należy rozliczyć się elektronicznie, wówczas urząd skarbowy będzie miał tylko 45 dni na zwrot podatku, a nie 3 miesiące.

15 lutego w systemie Twój e-PIT każdemu emerytowi zostanie udostępniona wstępna deklaracja podatkowa sporządzona przez urząd skarbowy. Szybka akceptacja tej deklaracji lub zmiana jej poprzez uwzględnienie w niej przysługującym nam ulg, przyspieszy zwrot nadpłaty.

Jeśli rozliczymy się w formie tradycyjnej i złożymy PIT w formie papierowej urząd skarbowy ma na zwrot nadpłaty trzy miesiące.

Jeśli nie zrobimy nic, rozliczenie przygotowane przez urząd skarbowy zostanie automatycznie zaakceptowane 2 maja 2023 r.

Czy należy składać wniosek o zwrot podatku w 2023 roku?

Urząd Skarbowy automatycznie wypłaci zwrot podatku każdemu, kogo nasza emerytura wynosi więcej niż 2500 złoty brutto. Nie ma konieczności składania dodatkowych wniosków czy innych dokumentów.

Zwrot podatku dla emerytów – uwaga na oszustów

Na szczególną uwagę zasługuje także kwestia wyłudzeń i prób oszustwa. Musimy być wyczuleni, ponieważ z dużym prawdopodobieństwem pojawią się wkrótce fałszywe informacje o konieczności składania wniosków dotyczących zwrotu podatku dla emerytów. Bądźmy wyczuleni na osoby, które będą próbowały podszywać się pod organy skarbowe, oferując szybsze załatwienie zwrotu nadpłaconego podatku.

Podsumowując, jeśli pobieramy emeryturę w wysokości powyżej 2500 złotych brutto, bez żadnych dodatkowych czynności z naszej strony, możemy liczyć w 2023 roku na zwrot nadpłaconego podatku.

500 plus dla seniora 2023

[nowy wyższy próg dochodowy]

Od 2019 roku seniorzy mogą starać się o świadczenie uzupełniające dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji, potocznie nazywane 500 plus dla seniora.

500 plus dla seniora jest wypłacane co miesiąc. Trzeba jednak spełnić kilka warunków, w tym kryterium dochodowe oraz złożyć odpowiedni wniosek. W związku z podniesieniem progu dochodowego uprawniającego do 500 plus od marca 2023 liczba uprawnionych zwiększy się.

Komu przysługuje świadczenie 500 plus dla seniora?

Z dodatku 500 plus dla seniora mogą korzystać osoby niepełnosprawne, niezdolne do samodzielnej egzystencji, powyżej 75 roku życia i pobierające zasiłek pielęgnacyjny. Ważnym kryterium jest także wysokość naszych dochodów.

Świadczenie 500 plus dla seniora skierowane jest do osób niesamodzielnych i przyznawane na wniosek.

Do wniosku należy dołączyć orzeczenie o niezdolności do samodzielnej egzystencji lub orzeczenie o zaliczeniu do I grupy inwalidów. Jeśli jednak takie orzeczenie zostało już kiedyś złożone w ZUS, nie trzeba go ponownie dołączać. Następnie senior jest kierowany na badanie do lekarza orzecznika ZUS. Sam fakt pobierania zasiłku pielęgnacyjnego, który przysługuje seniorom po 75 r. ż. nie jest gwarancją przyznania 500 plus dla seniora.

Kryterium dochodowe w programie 500 plus dla seniora

Wysokość 500 plus dla seniora w praktyce jest zróżnicowana i związana z wysokością naszego podstawowego świadczenia np. emerytury. W programie bowiem obowiązuje kryterium dochodowe. W sytuacji gdy nasze dochody przekraczają kwotę ustalonego w danym roku progu, 500 plus dla seniora jest pomniejszone zgodnie z zasadą złotówka za złotówkę. Dlatego tzw. 500 plus dla seniora to nie zawsze 500 zł.

Kryterium dochodowe uprawniające do 500 plus dla seniora zmienia się co roku w marcu i jest waloryzowane o wskaźnik waloryzacji emerytur i rent.

500 plus dla seniora kryterium dochodowe 2022

Obecnie 500 plus przysługuje osobom, których emerytura, renta lub ewentualne inne dochody nie przekraczają kwoty 1896,13 zł brutto. Powyżej tej kwoty 500 plus dla seniora nie przysługuje. Natomiast 500 plus w pełnej wysokości otrzymują osoby z dochodami do 1396,13 zł. ww. kryteria dochodowe obowiązują do końca lutego 2023 r.

500 plus dla seniora kryterium dochodowe 2023

Próg dochodowy dla 500 plus dla seniora od 1 marca 2023 r. wzrośnie do 2157,80 zł. Jeśli więc emerytura, renta lub inny dochód nie przekraczają kwoty 1657,80 zł brutto wówczas otrzymasz świadczenie 500 plus w pełnej wysokości. Jeśli dochody będą wyższe niż 1657,80 zł, świadczenie zostanie pomniejszone według zasady złotówka za złotówkę do kwoty 2157,80 zł – powyżej 500 plus nie przysługuje.

Wysokość 500 plus dla seniora dla osób, które mają przyznane świadczenie zostanie automatycznie zaktualizowana przez ZUS w marcu 2023 r.

500 plus dla seniora TABELA wysokości świadczenia w zależności od dochodu w 2023 r.

Dochód brutto od 1 marca 2023	500 plus dla seniora 2023
900,00 zł	500 zł
1 000,00 zł	500 zł
1 100,00 zł	500 zł
1 200,00 zł	500 zł
1 657,80 zł	**500 zł**
1 707,80 zł	450 zł
1 757,80 zł	400 zł
1 807,80 zł	350 zł
1 857,80 zł	300 zł
1 907,80 zł	250 zł
1 957,80 zł	200 zł
2 007,80 zł	150 zł
2 057,80 zł	100 zł
2 107,80 zł	50 zł
2 157,80 zł	**0 zł**

Świadczenie 500+ dla seniora wniosek

Wniosek o 500+ dla seniora należy złożyć w ZUS, KRUS, drogą pocztową lub przez Platformę Usług Elektronicznych ZUS. Można to zrobić osobiście lub za pośrednictwem opiekuna prawnego lub pełnomocnika. Świadczenie przyznawane jest od miesiąca, w którym spełnione zostaną wymagane warunki.

Pomoc przy wypełnianiu wniosku można otrzymać w placówkach ZUS na salach obsługi klientów oraz w Centrum Obsługi Telefonicznej pod numerem 22 560 16 00.

500 plus dla seniora – czy jest waloryzowane?

Świadczenie uzupełniające tzw. 500 plus dla seniora nie jest waloryzowane. Dlatego realna siła nabywcza tego dodatku zmieniła się od czasu jego wprowadzenia w 2019 r. Dziś szacuje się, że jest warte około 380 zł.

500 plus dla seniora – ile seniorów pobiera świadczenie?

Blisko połowa uprawnionych do 500 plus to seniorzy po 75 r.ż. Wszystkich osób pobierających świadczenie uzupełniające jest aktualnie blisko 770 tys.

Konkurs ofert na Domy i Kluby Senior+
Program Senior+ edycja 2023

[warunki, dokumenty, terminy]

Trwa nabór wniosków w programie Senior+ w edycji 2023. Samorządy mogą ubiegać się o dofinansowanie na utworzenie lub funkcjonowanie Dziennych Domów i Klubów Senior+. Budżet programu w tej edycji to 60 mln zł.

Program "Senior+" najważniejsze informacje

Celem programu "Senior+" jest wsparcie osób, które nie są już aktywne zawodowo (minimalny wiek uprawniający do skorzystania z oferty programu to ukończony sześćdziesiąty rok życia). W ramach "Senior+" możliwe jest wzięcie przez seniora udziału w aktywnościach kulturalnych, rekreacyjnych czy opiekuńczych, a także terapia z wykorzystaniem np. kinezyterapii.

Zasadniczo, program ten dzieli się na dwie główne formy wsparcia seniorów. Są one następujące:

- Dzienny Dom „Senior+”,
- Klub „Senior+”,

działalność zarówno domów dziennych, jak i klubów jest współfinansowana przez budżet krajowy. Dzięki Programowi „Senior+” możliwe jest otworzenie na terenie całej Polski ośrodków wsparcia. Senior+ to program o charakterze wieloletnim. Dziś Domów i Klubów Senior+ działających w Polsce jest prawie 1100. Oferują ponad 25 tys. miejsc.

– Chcemy, aby seniorzy mieli możliwość realizacji swoich pasji oraz, żeby byli bardziej aktywni. Takim celom służy tworzenie Domów i Klubów Senior+. W całej Polsce mamy już prawie 1,1 tys. takich placówek, zależy nam, aby ich przybywało. Zachęcam samorządy do udziału kolejnej edycji programu – mówi minister rodziny i polityki społecznej Marlena Maląg.

Program Senior+ kto może ubiegać się o wsparcie

O dofinansowanie ubiegać mogą się gminy, powiaty i samorządy województw. Dofinansowanie zostało podzielone na dwa modułu, aby pieniądze trafiały zarówno do nowych, jak i już działających Domów i Klubów Senior+.

Dofinansowanie nowych placówek (Senior+ moduł pierwszy)

- 400 tys. złotych w przypadku Dziennych Domów Senior+ (maksymalne dofinansowanie),
- 200 tys. złotych w przypadku Klubów Senior+ (maksymalne dofinansowanie),
- sfinansowanie nawet 80 proc. całkowitego kosztu realizacji zadania.

Dofinansowanie istniejących domów i klubów dla seniora (Senior+ moduł drugi)

- Dotacja nie może stanowić więcej niż 50 proc. całkowitego kosztu realizacji zadania,
- do 400 złotych miesięcznie na utrzymanie jednego miejsca w Dziennym Domu Senior+,
- do 200 zł miesięcznie na utrzymanie jednego miejsca w Klubie Senior+.

Gdzie złożyć wniosek, terminy

Oferty należy składać w wersji elektronicznej w Generatorze Obsługi Dotacji (GOD) **do 5 stycznia 2023 r. do godz. 16.00**. Wyniki konkurs zostaną ogłoszone najpóźniej do 17 marca 2023 roku. Program pozwala na dofinansowanie projektów „jednorocznych”, tj. realizowanych i zakończonych wyłącznie w 2023 roku.

Dokumenty edycja 2023

Wniosek, ramowy wzór oferty, projekt umowy i inne dokumenty dotyczące edycji 2023 znajdziesz m.in. Na stronie GazetaSenior.pl

źródło: gov.pl

REKLAMA



Dr Emilia Lewicka-Kalka laureatką Konkursu na najlepszą rozprawę doktorską



Fot. Dr Emilia Lewicka-Kalka i prof. dr hab. Adam A. Zych / Radio Rodzina, Wrocław

24 listopada 2022 r. ogłoszono w Warszawie laureatów konkursu na najlepszą pracę magisterską i rozprawę doktorską na temat społeczeństwa obywatelskiego. Organizatorem konkursu był Narodowy Instytut Wolności. Przyznając nagrody, Kapituła Konkursu brała pod uwagę merytoryczną jakość prac, ich nowatorski i twórczy charakter oraz poziom edytorski. Konkurs został objęty patronatem Przewodniczącego Komitetu ds. Pożytku Publicznego. Nagrody wręczył Wicepremier RP prof. dr hab. Piotr Gliński.

W kategorii rozpraw doktorskich III miejsce zajęła dr Emilia Lewicka-Kalka, tytuł pracy: „Osoby starsze jako współtwórcy polityki senioralnej. Pedagogiczna analiza funkcjonowania rad seniorów w Polsce”, uczelnia: Dolnośląska Szkoła Wyższa, promotor: prof. dr hab. Adam A. Zych, promotor pomocniczy: dr hab. Aleksandra Błachnio, prof. UKW. Serdecznie gratulujemy laureatce i promotorom nagrodzonej rozprawy.

Warto dodać, że jest to pierwsza w naszym kraju rozprawa doktorska poświęcona w całości polityce senioralnej i wielowymiarowej działalności rad seniorów.

REKLAMA

Nie jest sztuką pokonać przeciwności życiowe. Sztuką jest pokonać procedurę w zgodzie z własnymi zasadami

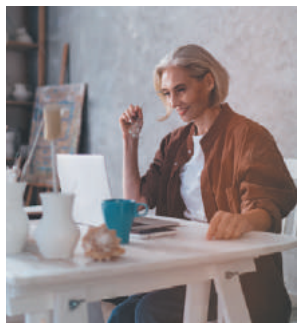
Barbara codziennie rano przed śniadaniem wypijała szklankę wody z cytryną, a potem przez 25 minut ćwiczyła. Nie wydawała pieniędzy na przyjemności, a każdy grosz odkładała na czarną godzinę. Była zdyscyplinowana, miała wielki hart ducha, wspaniałą wyobraźnię i siedemdziesiąt pięć lat.

Była raczej samotniczką, a największą przyjemność odnajdywała w rękodziele. W kilka minut potrafiła wyczarować coś z niczego. Starą zniszczoną komodę potrafiła przerobić na nowoczesny mebel, zepsutą gitarę w półeczkę na książki, zaplatając kolorowe sznurki, tworzyła dekorację na balkon. I choć głowę miała jeszcze pełną pomysłów, to malutkie mieszkanie na Podwalu nie mieściło już wszystkich tych skarbów.

Latem obejrzała w telewizji program dotyczący ruchu zero waste i upcyklingu, czyli idei promujących ograniczenie wyrzucanych śmieci i powtórne wykorzystywania niepotrzebnych materiałów do innych celów niż zakładano pierwotnie. Choć nazwy były dla niej zupełnie obce, to idea była bliska jej sercu. W audycji przedstawiano sylwetki trzech kobiet, które dzięki pracy własnych rąk tworzą coś z niczego, inspirują i uczą. Barbara też zapragnęła podzielić się swoimi osiągnięciami i poczuć, że to, co robi może mieć wpływ na innych i na planetę.

Tuż po programie zadzwoniła do telewizji, żeby nawiązać kontakt z bohaterkami reportażu, ale jedyne co usłyszała w słuchawce, to prośbę, żeby przesłała w tej sprawie e-maila, bo otrzymują takich telefonów masę, a procedura mówi jasno, że kontakt jest możliwy tylko mailowo. Jeśli chce, może też wyszukać pań na portalach społecznościowych i skontaktować się z nimi bezpośrednio. Zrobiło jej się przykro. Wysłałaby przecież maila, tylko nikt jej nigdy nie powiedział, jak ona ma to zrobić. Nie miała poczty elektronicznej ani konta na żadnym portalu. Ze światem komunikowała się za pośrednictwem telefonu lub wysyłając list.

Przez dwa tygodnie nie mogła się pogodzić, że przez jakiegoś maila nie będzie mogła podzielić się tym, co robi przez całe swoje życie z osobami takimi jak ona. Wtedy na placu targowym zobaczyła plakat z informacją o bezpłatnych szkoleniach komputerowych dla seniorów w ramach projektu „Akademi@60PLUS”. Wtedy pomyślała, że to znak, aby okiełznać komputer. Zadzwoniła pod wskazany numer i w ciągu dwóch tygodni rozpoczęła zajęcia. Początkowo było jej bardzo ciężko. Nie zawsze wszystko się udawało, ale z czasem nauczyła się wysyłać maile, korzystać z ePUAP, bankowości internetowej czy zakupów online. Udział w zajęciach wzmocnił jej pewność siebie i pozwolił uporać się z kompleksami wykluczenia cyfrowego.



Założyła nawet konto na portalu społecznościowym, na którym umieszczała zdjęcia swoich prac. Bardzo szybko zdobyła rzesze wiernych fanów, którzy pisali do niej z różnych stron świata. Dzięki temu, że na zajęciach nauczyła się korzystać z translatora języków, nie miała problemu z wysyłaniem odpowiedzi nawet do osób mieszkających po drugiej stronie globu. Przed świętami na swoim profilu w mediach społecznościowych umieściła serię świątecznych dekoracji wykonanych z nieoczywistych materiałów. Odzew był tak duży, że nie nadążała z pisaniem odpowiedzi, jak to zostało zrobione i w momencie, gdy pisała ostatnią wiadomość, zadzwonił telefon. W słuchawce odezwał się młody, znajomy głos ze słowami uznania pod adresem jej prac oraz z informacją, że jej konto na portalu społecznościowym bije rekordy popularności w Internecie. Na koniec padło pytanie, czy nie chciałaby wystąpić w telewizji. Barbara miała chwile zawahania, bo słowa młodej osóbki połechtały jej ego, ale po chwili odpowiedziała, żeby wysłała jej w tej sprawie maila, bo taką ma procedurę.

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

AKTYWNI+ Projekt dofinansowany ze środków Rządowego Programu Wieloletniego na Rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025. Edycja 2022 Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej

ŚWIĘTA, święta …

Jadwiga Kwiek

ABC Psychologii dla seniorów. Cykl

Święta, święta i po świętach mawiamy często. W tym powiedzeniu można czasem znaleźć smutek za minionym czasem świątecznym. Czasem ulgę, że już się skończyło związane z nimi napięcie i można spokojnie wrócić do rytmu dnia codziennego. A czasem nutkę rozczarowania: tyle starań, zachodu, wysiłku i po co?

Święta mamy różne. Radosne i pełne zadumy. Tradycyjne i takie, które w wyniku globalizacji przywędrowały do nas z innych obszarów kulturowych. Za nami nostalgiczne Święto Zmarłych, radosno-refleksyjne Święto Niepodległości. Kontrowersyjny Halloween. Najważniejsze dla wielu z nas święta Bożego Narodzenia, które coraz częściej przypominają święta choinki i prezentów. Zatracając dla wielu z nas swój istotny sens. Sens przejścia z ciemności w jasność. Potem były strzelały sylwestrowe korki szampana. Zaczęły się karnawałowe tańce. I jak co roku kusi nas, żeby wróci do starej mantry: święta, święta i po świętach.

Czy jak co roku zostało nam po nich nadmiar jedzenia przygotowywanego w pocie czoła, którego nie ma komu wcisnąć? Mimo solennych zapewnień samych siebie, że tym razem to już na pewno ograniczymy się do tego, co niezbędne. Nietrafione prezenty, które włoży się do pudła z prezentami przechodnimi? Czy musi tak być?

Czy świętowanie musi w tak wielkim stopniu koncentrować się na sprzątaniu, przyrządzaniu specjalnych posiłków, odświętnym stroju? Czy nie możemy zrezygnować z nerwowego przeglądania każdego kąta? Przecież nie to jest w świętowaniu najważniejsze. Owszem warto zadbać o to, żeby było miło, przytulnie i odświętnie. Ale czy trzeba się katować, nadwyrężać kręgosłupy, byle tylko nikt nie dostrzegł pyłu za naszą szafą. Jak tacy umęczeni możemy być zdolni do radosnego świętowania? Wielki wysiłek wyczerpuje i odbiera siły do prawdziwego, radosnego świętowania. Może też rodzić nadmierne oczekiwania, których niespełnienie owocuje rozczarowaniem i zwiększonym zmęczeniem.

Tymczasem chodzi o takie praktykowanie pewnych rytuałów, które scalają, jednoczą grupę osób. Pomagają dostrzec magię i piękno życia. Bo każdego dnia można znaleźć coś, co warto docenić, czym warto się zachwycić. Zdaniem Alberta Einsteina „Są dwa sposoby przejścia przez życie. Jeden: jakby nic nie było cudem i drugi: jakby wszystko nim było”. Od nas zależy, którą opcję wybierzemy. Święta są okazją do uczenia się świętowania. Życia pozwalającego dostrzec i docenić jego piękno. Uważne i dobre przeżycie świąt wspólnych dla całej społeczności może pomóc w celebracji prywatnych, indywidualnych świąt. Bo przecież każdy z nas ma swoje dni ważne i dni ważniejsze. Urodziny, imieniny, rocznice ślubu. Ale nie muszą to być jedyne powody do świętowania. Świętować można z dowolnego powodu, który uznamy za ważny. Na przykład wejście na jakiś trudny szczyt, który wcześniej wydawał się nam nie do zdobycia. Czy dzień, w którym udało nam się pokonać lęk przed wodą, w którym nauczyliśmy się pływać? Dzień, w którym wyhodowaliśmy różę o niespotykanym kolorze. Jeśli sami uznamy, że jakieś wydarzenie w naszym życiu jest szczególne, to dlaczego mielibyśmy o nim nie pamiętać i go nie uczcić?

Na naszych oczach rodzą się nowe święta, nowe okazje do świętowania. Wątpiono w to, czy walentynki, typowo amerykańskie święto, przyjmie się u nas. Okazało się, że się przyjęło. Coraz powszechniejsze jest Baby Shower, czyli przyjęcie na cześć mającego się niedługo pojawić na świecie dziecka. To „brzuszkowe” spotkanie w gronie przyjaciółek pozwala kobiecie oczekującej dziecka podzielić się swoją radością i się zrelaksować. Niewątpliwie mają rację ci, którzy podkreślają fakt komercyjnej strony takich świąt. Nakręcanie sprzedaży kwiatów, prezentów, różnego rodzaju okolicznościowych gadżetów.

Nie należy jednak lekceważyć ich psychologicznych zalet. Sama perspektywa świętowania poprawia nam humor. Planowanie, kogo zaprosimy, jakie menu przygotujemy, jak uatrakcyjnimy spotkanie z bliskimi nam osobami, sprawia nam przyjemność, uskrzydla, dodaje energii. Świętowanie sprawia, że odrywamy się, choć na kilka godzin od zabieganego życia, nie myślimy o przeszłości czy przyszłości, tylko żyjemy „tu i teraz”. Cieszymy się chwilą, która trwa. Poświęcamy czas na sprawy, których na co dzień nie robimy, często dlatego, że nie mamy z tego żadnej materialnej korzyści. Niektórzy pewnie stwierdzą, że nie ma sensu marnowanie energii na coś, co w ich mniemaniu nic nie wnosi do naszego życia, ale tak nie jest.

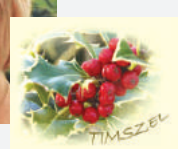
Świętowanie drobnych sukcesów uświadamia nam, że nie stoimy w miejscu i korzystamy z życia, dodaje pewności siebie. I, co bardzo ważne, spotykamy się z bliskimi nam osobami, a to zacieśnia więzy. Aspekt bycia razem, wspólnego przeżywania i dzielenia się emocjami, poczucie, że nie jesteśmy w swoich przeżyciach osamotnieni, potwierdza naszą przynależność do grupy. Tym bardziej trzeba się zatroszczyć o ludzi samotnych, żeby nie byli sami w czasie świąt.

Za chwilę dzień zacznie się wydłużać, potem pojawią się pierwsze pąki na drzewach, przylecą stęsknione za nami ptaki, zazieleni się trawa. Czy nie są to cuda? Czy dane są wszystkim ludziom? Pomyślmy, chociażby o tych, którzy za naszą wschodnią granicą. O tych, którzy żyją w krajach zagrożonych suszą i powodziami. Ile daliby, żeby cieszyć się nadchodzącą wiosną i wszystkim, co z sobą niesie.

Świętujmy każdy dzień, zgodnie z powiedzeniem A. Einsteina, jakby był cudem. Cudem, który jutro może się nam nie przydarzyć. Zapraszajmy bliskich i dalszych do wspólnego świętowania. Uśmiechem, miłym gestem, starannym ubiorem, zadbanym otoczeniem. Uważnym przygotowywaniem posiłków. Serwetką, świeczką, kwiatkiem. Piękną melodią. Może taka, która niesie z sobą wyjątkowe wspomnienia. Radosną, energetyczną, mobilizującą nas do życia. Takie codzienne świętowanie nie wymaga dużych pieniędzy, pracy w pocie czoła. A tak dużo może nam dać.



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

PIERNIKI

słodki pomysł na prezent pod choinkę

Gdy szukamy oszczędności, najlepszym rozwiązaniem jest zrobienie prezentów własnoręcznie, a słodkie pierniki i ciasteczka nadają się do tego znakomicie.



Piernik – nieodzowny element świąt

Nie każdy wie, jaka symbolika wiąże się z piernikiem. Oznacza on bogactwo, dobrobyt, luksus oraz słodkie życie. Piernik może przybierać różne formy i w zasadzie każda idealnie sprawdzi się jako prezent. Zazwyczaj pieczemy piernik na blasze jak do np. ciasta drożdżowego lub jako małe ciasteczka. W sklepach znajdziemy foremki w niezliczonych kształtach i rozmiarach. Przygotowane pierniczki mogą wprost nawiązywać do nadchodzących świąt – przyjmując kształt choinki czy bałwanka – lub wyglądać np. niczym postać z bajki. Takie słodkości to cudowne upominki. Dodatkowo w ich produkcję możemy zaangażować całą rodzinę i wnuki, zapewniając wszystkim świetną zabawę.

Pierniki powstają z ciemnego ciasta. Istotne jest, aby do wypieku używać dobrej jakości składników, zwłaszcza jeśli chodzi o masło i miód. Ewa Polińska z MSM Mońki podkreśla: – Zawsze warto uważnie czytać skład masła. Prawdziwe masło powinno składać się z co najmniej 82% tłuszczy, koniecznie mlecznego. Ne powinno zawierać absolutnie żadnych domieszek tłuszczu roślinnego. Prawdziwe masło po wyjęciu z lodówki będzie twarde, dlatego już sięgając po masło w sklepie zwróćmy uwagę czy jest tak w istocie.

Pierniki można przełożyć marmoladą, polać lukrem lub polewa czekoladową. Bardzo ważne są również przyprawy, bo to dzięki nim nasze pierniczki są aromatyczne i smaczne. Szykując prezenty, można przygotować pierniczki w wersji służącej do powieszenia jako ozdoba choinkowa. Pięknie ozdobione przez dzieci sprawdzą się idealne jako podarunki. – Sklepowe lukry, mazaki i inne tego typu ozdoby mają najczęściej bardzo kiepski skład, dlatego warto przygotować domowy lukier. W wersji dietetycznej należy użyć do tego ksylitolu lub erytrolu i wymieszać go z sokiem z cytryny. Zdecydowanie zmniejszy to kaloryczność naszych pierników. – radzi dietetyk kliniczna Roksana Środa z MajAcademy.

Uroczy i modny prezent

Na koniec wystarczy pierniki pięknie zapakować i podarunek gotowy. Do tego wystarczy arkusz celofanu i tasiemka. Ciasteczka układamy jedno na drugim i przewiązujemy czerwoną lub złotą wstążeczką. Możemy też włożyć je do szklanego słoika, który również przewiązujemy ozdobną wstęgą. Własnoręcznie wykonany słodki prezent z pewnością docenią ci, dla których liczy się fakt, że wykonawca włożył w jego przygotowanie zarówno swój czas jak i serce.

Co ważne, prezent w postaci piernika można uznać za formę życzenia obdarowanemu wspomnianego bogactwa i słodkiego życia.

Kazimierz Nawrocki z Nagrodą Prezydenta Miasta Ostrowa Wlkp.

10 listopada odbyła się uroczysta Sesja Rady Miejskiej z okazji Święta Miasta Ostrowa Wielkopolskiego i Narodowego Święta Niepodległości.

Podczas Sesji przyznano tytuły Honorowych Obywateli Miasta Ostrowa Wlkp., Medal Za Zasługi dla Miasta Ostrowa Wlkp. oraz Nagrody Prezydenta Miasta Ostrowa Wlkp. Wśród wyróżnionych Nagrodą Prezydenta znalazł się Kazimierz Nawrocki, członek Zarządu Ostrowskiego UTW i redaktor "Gazety Senior". Serdecznie gratulujemy Panu Kazimierzowi oraz wszystkim wyróżnionym.



fot. Kazimierz Nawrocki i Beata Klimek, Prezydent Ostrowa Wlkp.

REKLAMA

WISAN SA ROK ZAŁ. 1951

Dom Sprzedaży Wysyłkowej



Zamów przez telefon +48 15 812 22 53
Kup przez Internet na WWW.SKLEP.WISAN.PL



AUTOPROMOCJA

Prenumerata „Gazety Senior”

Dostawa do domu



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

Prenumeratę „Gazety Senior” zamawiamy z wyprzedzeniem. Przyjmowanie przedpłat na prenumeratę na kolejny okres ruszy 16 stycznia 2023 r. Przyjmowane będę zamówienia na prenumeratę rozpoczynającą się od II kwartału obejmującą numery od 4 do 12, które ukażą się w 2023 r.

„Gazeta Senior”

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

Gdzie kupię „Gazetę Senior”?

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

Dlaczego warto zamówić prenumeratę „Gazety Senior”?

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

Jak zamówić prenumeratę „Gazety Senior”?

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

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

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

Ile kosztuje egzemplarz „Gazety Senior” w prenumeracie?

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

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

Jak dostarczana jest „Gazeta Senior” do prenumeratorów?

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

Kiedy można zamówić prenumeratę „Gazety Senior”?

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

Kalendarz składania zamówień na prenumeratę „Gazety Senior”

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

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

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

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

Harmonogram wydań „Gazety Senior” na 2023 r.

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

15 lat Wrocławskiego Centrum Seniora

Nowy Rok, nowe postanowienia

Koniec roku sprzyja wszelkim podsumowaniom i planom na kolejny. Jak tworzyć skuteczne postanowienia noworoczne? Co robić, by dopisywało nam zdrowie w zimowy czas?



Zacznijmy od zdrowia **„Nowy Rok nastaje, każdemu ochoty dodaje”** mówi znane przysłowie. Profilaktyka to nie tylko wczesne wykrywanie chorób dzięki badaniom, ale także wiedza na temat zdrowego stylu życia i zagrożeń oraz eliminowanie czynników ryzyka. Warto korzystać z każdej bezpiecznej i sprawdzonej formy dbania o swoje zdrowie, a NFZ oferuje szereg takich rozwiązań.
– Finansujemy programy badań profilaktycznych jak np. Profilaktyka 40+ czy profilaktyka raka piersi. W sali obsługi przy ul. Traugutta 55 we Wrocławiu uruchomiliśmy samoobsługowy kiosk profilaktyczny, w którym można wykonać podstawowe pomiary np. ciśnienia, masy ciała czy BMI, a następnie porozmawiać z doradcą na temat profilaktyki. Ważne jest, abyśmy czerpali wiedzę na temat zdrowia z wiarygodnych i rzetelnych źródeł. Dlatego uruchomiliśmy portal Akademia NFZ, który umożliwia dostęp do filmów, podcastów i e-booków przygotowanych wspólnie z ekspertami. Dodatkowo gorąco zachęcamy także do korzystania z bezpłatnego portalu NFZ z dietami, na którym można ułożyć sobie zbilansowany jadłospis, zgodny z indywidualnymi wymaganiami dietetycznymi – mówi **Anna Szewczuk – Łebska**, rzeczniczka prasowa Dolnośląskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ.

ODPORNOŚĆ A SEN



Dobry sen to fundament zdrowia, wtedy następuje intensywna regeneracja układu odpornościowego. Jak tłumaczy **Angelika Kruszyńska,** biotechnolog i terapeutka żywieniowa, melatonina, której produkcja zachodzi w godzinach nocnych przy odpowiednim zaciemnieniu, to strażnik dobrego snu. Do wytworzenia tego hormonu niezbędne są witaminy z grupy B i aminokwas tryptofan, który występuje m.in. w jajkach, mięsie, rybach, nabiale. Dieta ma kluczowe znaczenie dla jakości naszego snu, a sen dla naszego dobrego samopoczucia i silnej odporności – już jedna nieprzespana noc powoduje wzrost kortyzolu, czyli hormonu stresu, następnego dnia o 45%!
– Staraj się zawsze wstawać o tej samej porze, niezależnie od tego, o której idziesz spać. Jeżeli masz problemy z zasypianiem, unikaj drzemek w ciągu dnia. Zadbaj o ciemność i niską temperaturę w pomieszczeniu, w którym śpisz. Co najmniej 2 godziny przed snem zakończ intensywną aktywność fizyczną i zjedz ostatni posiłek – radzi **Angelika Kruszyńska.**

SYLWESTROWY MAKIJAŻ





Zdrowa i wyspana możesz zacząć przygotowania do sylwestrowego makijażu. – Podkreślamy usta wszelkimi odcieniami czerwieni – od krwistych barw, poprzez malinowe tony aż do kolorów wpadających w pomarańcz. Drugi z trendów makijażu ust zakłada wielki powrót transparentnych błyszczyków. Pamiętajmy też, że promienna cera nigdy nie wychodzi z mody! Także i makijaż na tegoroczną zimę zakłada wykorzystanie kosmetyków takich jak rozświetlacze, bazy pod makijaż z efektem glow czy kremy rozświetlające. Do tego róż na policzkach. Taki makijaż pozwoli uzyskać naturalny efekt zdrowej, pełnej blasku i rozświetlonej skóry z pięknie podkreślonymi ustami – mówią **Agnieszka Fabczyńska i Agnieszka Majcher z Mary Kay Cosmetics.**

NOWOROCZNE POSTANOWIENIA

Większość z nas w pierwszych dniach stycznia przygotowuje postanowienia noworoczne, które niestety często porzucamy w kilka tygodni później... Czy zatem należy z nich zrezygnować? Jak odpowiada psycholog **Dawid Zieliński**, absolutnie nie! – Realizowane z sukcesem postanowienia mogą przyczynić się pozytywnie do naszego nastroju i poczucia sprawczości w życiu. Warto tylko dobrze je zaplanować. Zamiast bardzo wielu niedookreślonych postanowień zróbmy jedno lub dwa, ale za to bardzo konkretne, np. dotyczące zajęć, w których chcemy uczestniczyć lub książek, jakie chcemy przeczytać. Niech będą realistyczne – nie planujmy biegów po 5 km, jeśli dostajemy zadyszki już przy szybszym marszu. Zaplanujmy konkretne dni tygodnia i godziny, kiedy będziemy realizować cele. Sprawmy, aby działania były dla nas przyjemniejsze, np. przez to, że będziemy w nich uczestniczyć z kimś dla nas bliskim, powiążmy je ze strefą naszych wartości i dotychczasowych zainteresowań. Nie porzucajmy ich od razu, jeśli raz lub kilka razy poniesiemy porażkę w ich realizacji – popełnianie błędów jest wpisane w ludzką naturę. Bądźmy też cierpliwi – dopiero powtórzenie czynności wiele razy sprawi, że stanie się ona naszym nawykiem. Takie mądre i przemyślane podejście do postanowień może znacząco ułatwić nam ich realizację i sprawić, że będziemy cieszyć się z odniesionych sukcesów i zmian w życiu – mówi **Dawid Zieliński**.

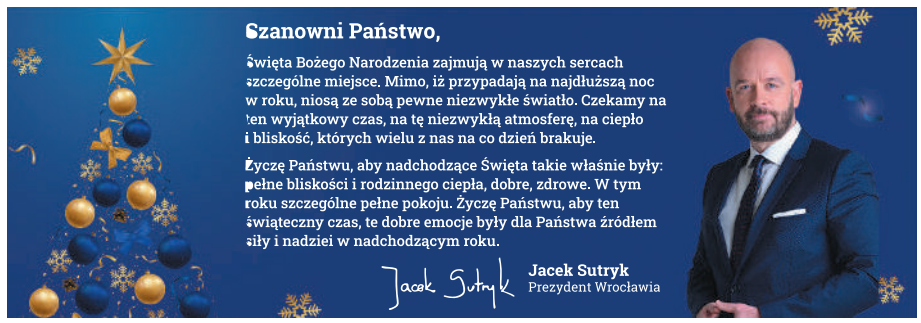
MARZENIA I PASJE

Naszych seniorów, działających przy WCRS–WCS, zapytaliśmy, jakie mają pasje.
– Aktorstwo to niezwykła przygoda, w każdym wieku można się w nie zaangażować. Gram w filmach, w serialach, reklamach. Mam różnorodne pasje, zimą lubię jeździć na łyżwach, uprawiam narciarstwo biegowe. Strzelam na strzelnicy, gram w kręgle, bilard. Fajny sposób na spędzanie wolnego czasu to także podróże i wycieczki – mówi **Andrzej Gaszewski z Grupy o-CAL-eni.**
– Jedną z moich pasji jest nordic walking. W II Mistrzostwach w nordic walking i biegach o Puchar Komendanta Miejskiego Policji 2022 r. byłam najstarszą uczestniczką, a w kategorii bieg zajęłam 2 miejsce. Uwielbiam rękodzieło, wykonuję kolorowe kwiaty ze wstążek, dekoracje świąteczne: kartki „nitką malowane”, koszyki, kule z papieru, koralikowe anioły, prowadzę warsztaty i statystuję w filmach – opowiada **Teresa Wójcik z Aktywnych Wrocławianek.**
Irena Nocula z grupy Panie Niespodzianki działa w 3 grupach. Jako wolontariuszka WCS razem z Paniami Niespodziankami udziela się społecznie. Należy też do Kabaretu Radosnych Seniorów przy Saloniku Trzech Muz, gdzie, jak mówi, realizuje swoje sceniczne pasje. Potrzebę kontaktu z kulturą realizuje m.in. dzięki uczestnictwu w Atelier Kultury przy WCRS–PTW.
– Na emeryturze pełną niezależność możemy skierować na rozwój pasji i zainteresowań, na które było mniej czasu, gdy pracowaliśmy zawodowo. To również czas szczególnego dbania o kondycję fizyczną, abyśmy jak najdłużej pozostawali sprawni i niezależni. Spotkania naszej grupy to nie tylko zajęcia sportowe, ale też pielęgnowanie wzajemnych relacji i kontaktów, by zapobiec izolacji i samotności – podkreśla **Danuta Popkiewicz liderka Grupy Rekreacyjno–Sportowej.**
Grupy senioralne, aktywnie działające przy WCRS–WCS, wspierają hospicja, a także osoby starsze, samotne, włączają się w projekty międzypokoleniowe i akcje społeczne.
W przedświątecznym czasie **firma MEDIPE – Partner Wrocławskiej Karty Seniora** kolejny raz we współpracy z WCRS–WCS włączyła się w akcję zorganizowania 10 świątecznych paczek dla najstarszych, niesamodzielnych i samotnych mieszkańców Wrocławia.

Drodzy Seniorzy!
Z okazji Świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku 2023, życzymy Wam zdrowia, pogody ducha, inspiracji do realizacji marzeń i pasji. Niech nigdy nie zabraknie Wam energii i pomysłów na aktywne, twórcze życie!

Zespół WCRS–Wrocławskie Centrum Seniora.

Opracowanie materiału:
Marta Łomnicka i Magda Wieteska



Wakacje z wnukami FORMALNOŚCI

Cykl Masz do tego PRAWO! Izba Notarialna we Wrocławiu

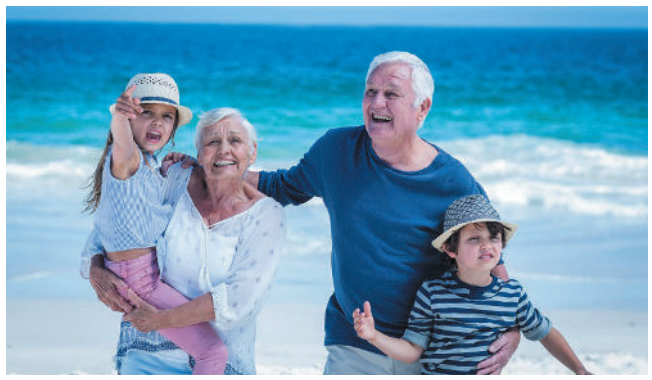
Jak przygotować się na podróż z wnukami? Jakie dokumenty zabrać ze sobą? Jakie formalności załatwić? Czy konieczna jest wizyta u notariusza?

Dziecko do 18 roku życia może wyjechać pod opieką innych osób niż rodzice. Oczywiście niezbędny do tego jest paszport lub dowód osobisty w zależności od kierunku podróży, ale także zgoda rodziców bądź opiekunów prawnych małoletniego.

Nie jest sprecyzowane, w jakich sytuacjach potrzebna jest zgoda, ale warto założyć, że trzeba ją mieć za każdym razem, gdy wyjeżdżamy z dzieckiem i nie jest to wyjazd z obojgiem rodziców. Warto przygotować taki dokument, np. gdy dziecko wyjeżdża tylko z jednym rodzicem, dziadkami, innymi krewnymi, bądź niespokrewnionymi z nim osobami. Możliwe, że na żadnym etapie podróży nie zostaniemy poproszeni o okazanie tego dokumentu, jednak, aby spędzić wakacje w spokoju i uniknąć nieprzyjemnych konsekwencji, lepiej mieć przy sobie taką zgodę.

Nie ma określonego wzoru tego typu zgody, natomiast warto, aby zawierała on następujące informacje:

- **Dane osoby wyrażającej zgodę na wyjazd** – dane rodzica lub obojga rodziców, jeśli dziecko wyjeżdża bez rodziców albo dane opiekunów prawnych tj. imiona, nazwiska rodziców/opiekunów, imiona rodziców, numer PESEL, stopień pokrewieństwa z dzieckiem, adres zamieszkania, seria i numer dowodu osobistego/paszportu.
- **Dane dziecka, którego dotyczy zgoda** – imiona, nazwiska, imiona rodziców, numer PESEL, adres zamieszkania, seria i numer dowodu osobistego/paszportu.
- **Termin i terytorium, dla których zgoda jest ważna** – należy określić dokładną datę ważności zgody.
- **Sprecyzowanie, w jakich sprawach opiekun może decydować o dziecku** np. „wyrażam zgodę na wszelkie podróże krajowe i zagraniczne mojego dziecka, a także na podejmowanie wszelkich decyzji w określonych sprawach (kiedy wyjazd związany jest np. kursem/szkoleniem) lub we wszelkich sprawach, jak również w kwestii ewentualnego leczenia”.



Tak przygotowana zgoda powinna być sporządzona w formie pisemnej z podpisem notarialnie poświadczonym. Oznacza to, że osoba udzielająca zgody (rodzice/opiekunowie) powinni osobiście stawić się w kancelarii notarialnej. Notariusz poprosi o okazanie dokumentów tożsamości i podpisanie dokumentu w swojej obecności, następnie sporządza klauzulę, w której stwierdza, że na tym dokumencie w jego obecności dana osoba w określonym terminie złożyła podpis, następnie dokument ten opatrzy pieczęcią urzędową.

Jeśli znamy język kraju, w którym wykorzystywana ma być zgoda, możemy sami sporządzić dwujęzyczny dokument. Może być to język angielski, ale musimy pamiętać, że ani straż graniczna ani np. personel medyczny nie ma obowiązku posługiwania się tym językiem. Najbezpieczniejszą drogą jest przetłumaczenie dokumentu (zgody i klauzuli poświadczeniowej notariusza) przez tłumacza przysięgłego. Z tak przygotowanym dokumentem pozostaje tylko życzyć tylko samych udanych podróży z wnukami.

Samopomoc sąsiedzka w randze ustawy

Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej proponuje wprowadzenie do ustawy o pomocy społecznej podstaw ram prawnych, dotyczących usługi sąsiedzkiej jako formy realizacji usług opiekuńczych – informuje Prawo.pl. Resort uzasadnia, że starzenie się społeczeństwa, niedostosowanie oferty usługowej do obecnych potrzeb, ograniczone zasoby kadry opiekuńczej powodują, że trzeba poszukać systemowych rozwiązań.

Wprowadzenie usług sąsiedzkich ma przyczynić się do rozwoju usług społecznych, głównie dla osób starszych, które potrzebują np. pomocy przy zrobieniu zakupów, sprzątaniu mieszkania, a jeszcze nie wymagają wsparcia w formie usług opiekuńczych, świadczonych przez opiekunki – czytamy w uzasadnieniu do projektu.

– To rozwiązanie opiera się na umowie między gminą a sąsiadem w sprawie opieki nad osobą potrzebującą takiej opieki. Jest to usługa, która może być bardzo elastycznie świadczona, w zależności od dynamiki potrzeb. Taki sąsiad to nie jest jednak pracownik, który pracuje między godz. 7.30 a 15.30 – mówi Norbert Paprota, dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Bochni.

Gmina będzie mogła zadecydować czy usługę sąsiedzką będzie realizować sama czy zleci ją organizacjom społecznym. Zdecyduje też o formie podejmowania współpracy z opiekunami-sąsiadami (w większości przypadków podstawą takiej współpracy będzie umowa zlecenie).

Poza doprecyzowaniem, że usługi sąsiedzkie są nieobligatoryjną formą świadczenia usług opiekuńczych, w projekcie ustawy zaproponowano minimum regulacji, która ma zagwarantować odpowiedni poziom świadczenia usług i bezpieczeństwo podopiecznych, jak i osób je wykonujących. Projekt ustawy przewiduje, że usługi sąsiedzkie mogą obejmować pomoc w zaspokajaniu podstawowych potrzeb życiowych, prostą podstawową opiekę higieniczną, nieskomplikowane czynności pielęgnacyjne oraz w miarę potrzeb i możliwości, zapewnienie kontaktów z otoczeniem.

Z możliwości świadczenia usług sąsiedzkich wykluczono członków rodziny, w rozumieniu ustawy o pomocy społecznej, tj. osoby wspólnie zamieszkujące oraz gospodarujące, niezależnie od więzi prawnych łączących te osoby, jak również osoby, na których może ciążyć obowiązek alimentacyjny (małżonek, krewni w linii prostej oraz rodzeństwo).

Źródło: PAP MediaRoom

Noworoczne życzenia DLA ŚWIATA

Maria Orwat

Za parę dni będziemy witać nowy rok. Jaki on będzie? Kto wie. Z pewnością będziemy sobie składać życzenia noworoczne: Życzę ci... Pozdrów dzieci... Życz mężowi, żonie, synowi córce... Dlaczego zapominamy o sobie? Czego sobie życzymy?

Niedawno spotkałam parę schorowanych, potarganych przez życie blisko osiemdziesięciolatków. Mieszkają na wsi. Zwyczajowo zapytałam o ich zdrowie, dzieci, wnuków. Dzieci w mieście chorują, najpierw wnuk potem córka, teraz wnuczka. Tylko my stare dziady jesteśmy zdrowi, chociaż kości trzeszczą – mówią. – W domu zimno, bo oszczędzamy gaz, drewno i z konieczności się przytulamy, żeby się ogrzać, a potem się rozchodzimy. Żona parę dni temu upadła na chore kolano, a przedtem leżała miesiąc w szpitalu. I ta kobieta nabiła sobie guza i ma „pięknego” krwiaka. Całe kolano gorące, obolałe. I fajnie. Jak przychodzę ze dworu przemarznięty, to ślubna wystawia mi kolano do moich zmarzniętych rąk. Biorę poranione miejsca w zimne dłonie, ogrzewam się, a jej opuchliznę chłodzę. Nooo, przypominają mi się stare czasy, ale nie pamiętam, kiedy to było.

Słucham z podziwem ich opowiadań, jak w tej operze Pajace, w której klaun musi rozbawić publiczność, a serce ma rozdarte bólem i śpiewa... Śmiej się pajacu, a mnie się płakać chce. To jest mądrość przeszłych dolegliwości, które były i są, i z którymi nie ma co się mocować, tylko przyjąć, zaakceptować, bo innego wyjścia nie ma. I życzyć sobie wszystkiego najlepszego.

Jaki spokój i ukojenie spłynęło na mnie po tych prostych słowach. Nie od razu tak to odczułam. Pierwszy raz, jak te piękne słowa wypowiedziałam na głos, mój umysł się zbuntował, usłyszałam w sobie ostre słowa krytyki, ale nie poddałam się. Spokojnie powtarzałam to zdanie, odczekałam, aż emocje wygasły, poddały się, a ja poczułam ciszę.

Nasze umysły są pełne niepokoju. XXI wiek budzi przerażenie. Technologia wojskowa jest tak wysoko rozwinięta, że nasza piękna niebieska planeta mogłaby być zniszczona kilka razy. Było i jest mnóstwo wojen, niszczonych państw, narodów, cierpień, które sieją lęki i zgrozę, złość i nienawiść tutaj.

Do tego dochodzą jeszcze telefony, media, w których politycy i kościół otumaniają ludzi swoimi wypowiedziami. Media najczęściej przykuwają naszą uwagę sensacyjnymi i przerażającymi wiadomościami, walcząc o oglądalność. A co za tym idzie i pieniądze.

Jak można oczekiwać pokoju na świecie, jeśli nasze umysły śpią lub ciągle czegoś szukają w internecie, kręcą się w kółko, wyciągają swoje i nie swoje myśli, często boją się ich, ale cisza budzi przerażenie.

I tak się zastanawiam się, życząc sobie – wszystkiego najlepszego – co mogę zrobić, żeby moje życie stało się spokojniejsze i radośniejsze. Właściwie to już się dzieje, przyjmuję komplementy, dziękuję i patrzę na siebie z troskliwością i serdecznością. Czuję, jaki spokój na mnie spływa: radość z odzyskania siebie i ta radość przenosi się na moich bliskich, płynie dalej i dalej.

Tak też rozumiem słowa papieża Franciszka, który powiedział, że wszyscy jesteśmy winni wojny w Ukrainie. Nasze myśli skupiają się najczęściej, na tym, co może pójść źle. I jeśli duża liczba osób skupia się na tym samym, wywołujemy określoną reakcję w świecie materialnym.

Na czym skupimy naszą pojedynczą, a potem grupową uwagę i co wykreujemy z naszych myśli i emocji? Wybór należy do nas. Do mnie, do ciebie, do niego, do niej.

A jak by to było, gdyby więcej osób, i każdy oddzielnie, uspakajał swój umysł, odważnie badał swoje myśli. Bo tylko ja mogę uspokoić swój umysł, ty możesz uspokoić swój umysł, on, ona ono, może uspokoić swój umysł. Nikt za nas tego nie zrobi.

A więc życzę sobie wszystkiego najlepszego. Światu też. Każdy spokojny umysł jest darem dla świata.

DOM na miarę XXI wieku

PRZEMYŚLANY | NOWATORSKI | PRZYJAZNY

Kazimierz Nawrocki

Wielu pensjonariuszy domów pomocy to osoby, których życie nie oszczędzało. Z myślą o nich powstał w Ostrowie Wlkp. nowy Dom Pomocy Społecznej. Inwestycja robi niesamowite wrażenie. To przemyślana budowla, w której podopiecznym zapewniono innowacyjne zaplecze, opiekę i komfort.

– Podjęcie historycznej decyzji o budowie nowego obiektu na miarę XXI wieku było trudne, ale słuszne. Jestem szczęśliwy, spełniony, dumny i wzruszony. Szczęśliwy, bo dziś spełnia się nasze kolejne marzenie. Dumny, bo przez ostatnie 100 lat w Ostrowie nie powstał żaden Dom Pomocy Społecznej. Wzruszony, ponieważ trafią tu mieszkańcy, którzy urodzili się w czasie II Wojny Światowej, którzy znają czasy komunistyczne, którzy wiedzą, co to bieda i ubóstwo. Oni wejdą tu do zupełnie innego świata, do pełnego ciepła domu, który będzie tętnił życiem – powiedział Paweł Rajski Starosta Ostrowski. Podziękował wszystkim osobom, które miały wpływ na wybudowanie nowego DPS za kawał dobrej roboty.

Symboliczne klucze do nowego DPS z rąk Starosty Ostrowskiego Pawła Rajskiego oraz Przewodniczącego Rady Powiatu Ostrowskiego Piotra Walkowskiego otrzymał nowy dyrektor placówki Radosław Kowalski oraz seniorzy, przedstawiciele Rady Mieszkańców.

– To było marzenie nas wszystkich – można było usłyszeć wśród obecnych na uroczystości otwarcia największej inwestycji realizowanej przez samorząd powiatowy. Gratulowano tym, którzy włożyli serce w tę inwestycję. Podkreślano, że to coś pięknego i pożytecznego, a w takich warunkach starość będzie mniej dotkliwa.

DPS w Ostrowie Wlkp. powstał z niesamowitym rozmachem. Zaskakuje nowoczesnością, pięknym wnętrzem i komfortowym wyposażeniem. W budynku na powierzchni 3,2 tys. metrów kwadratowych zadbano o wiele wyjątkowych udogodnień dla 76 pensjonariuszy.

Sercem domu jest zaaranżowana na tzw. Ryneczek wspólna przestrzeń – miejsce dziennego pobytu, wokół którego będzie koncentrować się życie mieszkańców. Miejsce, w którym można wspólnie obejrzeć film lub mecz, wypić kawę lub po prostu spędzić czas z innym człowiekiem. Dzięki temu rozwiązaniu pensjonariusze odnoszą wrażenie, jakby wychodzili ze swoich pokoi do miasta albo na zajęcia do pracowni, np. informatycznej, kulinarnej, fryzjerskiej czy plastycznej, które otaczają Ryneczek. Opiekę nad pracowniami będą sprawować uczniowie Zespołu Szkół Usługowych.

Stąd już rozchodzą się kolorowe korytarze, z których można trafić do 34 dwuosobowych, wygodnych pokoi wyposażonych w łazienki. Każdy pokój ma dostęp do własnego małego ogródka – tarasu.

Na wyposażeniu obiektu znajduje się pełne zaplecze do rehabilitacji ruchowej oraz wodnej. Na uwagę zasługuje centrum rehabilitacji i oddział intensywnego nadzoru. DPS dysponuje tzw. salami R dla pacjentów po udarach i zawałach wymagających intensywnej całodobowej opieki. W całym budynku bariery architektoniczne zostały wyeliminowane. Wanny wyposażono w uchylne drzwiczki, a dla osób mających problemy z poruszaniem się zamontowano odpowiednie podnośniki.

Nie zabrakło kaplicy, stołówki, biblioteki, palarni, sali ćwiczeń, ale także pokoju gościnnego, w którym mogą przenocować krewni, którzy przyjadą w odwiedziny. Bliscy mogą przenocować w DPS bez konieczności wynajmowania hotelu. Cały obiekt jest wyposażony w salę telewizyjną, można transmitować to, co się dzieje w „Ryneczku", kaplicy lub nadawać swój program.

O seniorów troszczą się pielęgniarki w funkcjonalnej dyżurce.

Liczba urządzeń i ich nowoczesność robi wrażenie. Wszędzie znajdujemy kolorystyczne oznaczenia i wiele, wiele pomniejszych ułatwień pomocnych dla ludzi starszych.

Budynek jest samowystarczalny energetycznie, ponieważ na dachu zamontowano farmę fotowoltaiczną wielkością porównywalną do instalacji dla ponad 30 domów jednorodzinnych.









fot. Powiat Ostrowski

Na tyłach budynku znajdujemy ogród z trzema altanami, które posłużą np. do organizacji spotkań i uroczystości na świeżym powietrzu. Wokół budynku posadzono duże drzewa, wśród nich lipowe, takie nasze polskie wpisane w pejzaż i tradycję. Drzewa pięknie kwitną, a zapachem oraz cieniem będą dawać wytchnienie pensjonariuszom i pracownikom przez wiele lat.

Nowy Dom Pomocy Społecznej w Ostrowie Wlkp. to szansa dla pensjonariuszy na życie w nowoczesnych, komfortowych, a przede wszystkim przyjaznych warunkach. Pierwsi pensjonariusze pojawią się tutaj w grudniu. Przeprowadzeni będą z ciasnych pomieszczeń obecnego DPS mieszczącego się przy ul. Partyzanckiej.

W dniu 17 października 2022 roku odbyło się uroczyste otwarcie powiatowej inwestycji wartej blisko 21 milionów złotych sfinansowanej całkowicie z budżetu Powiatu Ostrowskiego.

REKLAMA



USŁYSZ DOBRZE
NIE TYLKO W ŚWIĘTA

W związku z cieszącą się dużym zainteresowaniem akcją **„Drzwi otwarte z najnowszą szwajcarską technologią"** zapraszamy również w styczniu do sprawdzenia Hybrid Technology ™ w aparatach słuchowych firmy Bernafon. Technologii, która oferuje:

- Większe możliwości rozumienia mowy w dużej grupie
- Czysty dźwięk
- Doskonale brzmiącą muzykę
- Naturalny własny głos



Nowe, zminiaturyzowane, ładowalne, wodoodporne, z możliwością bezprzewodowego połączenia ze smartfonem, telewizorem, komputerem aparaty już w naszych gabinetach.



Zapraszam do testu





Do zobaczenia
mgr Halina Paliwoda
Dyplomowany protetyk słuchu

bernafon
Your hearing · Our passion

Poznań, ul. Poznańska 18a/1
tel. 61 22 101 51; 730 554 111
Zalasewo, ul.Kórnicka 198B, tel. 730 580 111
Wieleń, ul. Storczykowa 1, tel. 609 712 803

www.amedaparaty.pl
amed@amedaparaty.pl

Pisanie musi się POWIEŚĆ

„Piszemy” – kurs pisania z Kasią Bulicz-Kasprzak. Odcinek 14

Siadam, drodzy Czytelnicy, do pisania kolejnego odcinka moich, czy może raczej naszych pisarskich rozważań, z poczuciem, że kilka miesięcy temu napisałam plan, który szczerze zamierzałam wypełnić przed końcem roku, i świadomością, że go nie wypełniłam. Tak to już jest z ludźmi i planami. Są wśród nas tacy, którzy potrafią ich skrupulatnie przestrzegać, są też tacy, którym samo stworzenie planu nastręcza kłopotów. Gdybym miała powiedzieć, gdzie widzę siebie, myślę, że wskazałabym środek. Robię plany na różne okazje. Czasem bardzo dobre i dokładne, czasem ich przestrzegam, czasem nie, czasem nawet tworzę je tylko w myślach. Takie elastyczne podejście.

Gdy zdarza mi się prowadzić warsztaty, zawsze podkreślam siłę i znaczenie planu. Lubię myśleć, że jestem zorganizowana i wydaje mi się, że wiele osób ma podobnie. Chaos nie służy niczemu, a już na pewno nie pisaniu. Dlatego zawsze przed przystąpieniem do pisania, tworzę plan. Moim zdaniem dobry plan to połowa sukcesu. Druga połowa? Zdyscyplinowanie się, by tego planu przestrzegać.

Tak naprawdę, to prawie przestrzegać. W tym tkwi najcudowniejsza rzecz, którą widzę w pisaniu. Gdy przelewam pomysł z głowy na kartkę, czuję pewne ograniczenie. Wydaje mi się, że czegoś brakuje. Gdy zaczynam pisać, rodzi się sto nowych pomysłów, wypełniają luki, prawie każdego dnia zmieniam plan, książka nabiera objętości, ja widzę, jak wszystko pięknie się składa. Gdy kończę i ze stosu notatek wydobywam plan, widzę, że powstała dokładnie taka powieść, jaka powstać miła, tylko na samym, samiutkim początku nie mogłam jej zobaczyć. Gdybym miała poszukać jakiejś ładnej metafory, odniosłabym się do górskiej wędrówki. Z podnóża widzimy to, co pod naszymi nogami i odległy wierzchołek góry. W miarę wspinania coraz to wspanialsze widoki mamy przed oczyma. Ale dopiero z wierzchołka widzimy całą panoramę.

Dlaczego o tym piszę? Otóż dlatego, że chciałabym, byście, drodzy Czytelnicy, spróbowali wspiąć się na górę i zobaczyć ową rozległą panoramę. Innymi słowy, zachęcam Was do napisania powieści. Czemu nie? Żyjemy w czasach, w których możliwość tworzenia jest dostępna dla wszystkich. I ja szczerze uważam, że to coś wspaniałego, bo nie ma nic gorszego, niż człowiek nie posiadający hobby. Sama uczestniczę w warsztatach wikliniarskich, szydełkowania i stolarskich. Chodziłam na zajęcia lepienia z gliny, a w planach mam warsztat tkacki. Każde z tych zajęć dało mi mnóstwo radości i pobudziło moją kreatywność. Każde ubogaciło. Trochę też zaśmieciłam dom moimi dziełami, ale to inna sprawa. Najważniejszy zawsze był sam akt tworzenia, odkrywanie w sobie talentu, pomysłowości, możliwości. Później to patrzenie na to, co się zrobiło i ta duma, gdy możemy powiedzieć „Tak, to ja”.

Chęć, byście i wy, moi Czytelnicy, poczuli taką dumę, jaka zaprowadziła mnie do tego miejsca, gdzie mówię, a może nawet krzyczę: Spróbujcie sił w powieści. Czy wiecie, że słowo powieść ma dwa znaczenia? Jedno oznacza utwór literacki, drugie – sukces.

I to jest szczera prawda. Powieść musi się powieść. Ucieknę teraz do przykładu z życia, który kilka tygodni temu zainspirował mnie do napisania tego właśnie eseju. Otóż jak już wspomniałam, chodzę na warsztaty wikliniarskie. Plotłam kosz, a w zasadzie koszysko i szło mi bardzo dobrze. Gdy skończyłam, wzięłam się za koszyczek. Tym razem łatwo nie było. Widząc moje wysiłki, prowadząca powiedziała „Łatwiej tworzyć duże formy. Fakt to więcej pracy, ale szybciej się uczysz i mniej widać błędy”. Pomyślałam sobie, że podobnie jest z powieścią. Łatwiej się wtedy wciągnąć w pisanie, bo fabuła ma to do siebie, że wciąga odbiorcę, a przecież autor siłą rzeczy jest jej pierwszym odbiorcą. Wybacza też wiele błędów nowicjuszowi. Jeśli jesteśmy jeszcze słabi w tworzeniu dialogów, ukryją to ładnie napisane opisy. Ponieważ mamy kilka postaci, jedna dobra ukryje papierowość innej. Rozciągłość formy pozwoli zamaskować mankamenty fabuły.

Możecie mi wierzyć, lub nie, ale ze wszystkich większych form, powieść jest naprawdę łatwa do napisania. Podstawą oczywiście jest dobry plan i determinacja, by go wypełniać. Nie będę Wam pisać, że większość pierwszych powieści jest zwykle słaba, bo myślę, że tego akurat się domyślacie. Jeśli jednak chcecie pisać, to myślę, że nadszedł moment, by zacząć myśleć poważnie o napisaniu powieści.

To jakie są Wasze, drodzy Czytelnicy, pisarskie plany na najbliższy czas?





fot. Aneta Mikulska/Patrzę kadrami.

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

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

Kolorowy trzeci wiek

Hanna Osińska, wiceprezes ds. programowych TUTW

Z okazji Ogólnopolskiego Dnia Seniora 14 listopada 2022 r. Toruński UTW zorganizował konkurs plastyczny „Kolorowy trzeci wiek”. Uroczystość odbyła się w Akademickim Centrum Kultury i Sztuki „Od Nowa” w Toruniu. Organizowanie konkursu plastycznego jest już tradycją, była to już 9. edycja, a twórczość plastyczna zaprezentowana podczas konkursu ubogaciła nie tylko twórców, ale także odbiorców.

W konkursie uczestniczyło 38 malarzy z UTW z woj. kujawsko-pomorskiego i regionu. Na wystawie zaprezentowano pejzaże, martwą naturę, portrety, architekturę i malarskie metafory. Prace wykonano różnymi technikami, były to m.in. olej, akwarela, akryl, pastele i węgiel. Można było dostrzec zaangażowanie autorów, staranność wykonania, znajomość prezentowanej techniki, ciekawą kompozycję. Po werdykcie jury odbył się wernisaż, w którym uczestniczyli zaproszeni goście, rzesze plastyków, seniorzy z TUTW i zaprzyjaźnionych UTW.

Uczestnicy konkursu to miłośnicy malarstwa, którzy wcześniej pochłonięci rodziną i pracą zawodową nie mieli czasu realizować swojej pasji. Wielu z nich od dzieciństwa przejawiało talent i zainteresowanie artystyczne. W wolnych chwilach odwiedzali wystawy i sami próbowali rysować lub malować tak jak czuli. Po przejściu na emeryturę, mając więcej wolnego czasu, zapragnęli ten czas poświęcić rozwojowi artystycznemu. Dołączyli to UTW, gdzie podczas zajęć z nauczycielami akademickimi zdobywają nie tylko wiedzę teoretyczną, ale i praktyczną, dzięki czemu doskonalą swoje umiejętności. Pogłębiają je także podczas plenerów malarskich.

Od początku Marszałek Województwa Kujawsko-Pomorskiego Piotr Całbecki wspierał finansowo i obejmował konkurs patronatem.







Maria Koterbska powróciła

„Tribute to Maria Koterbska” RECENZJA

Andrzej Wiśniewski

Maria Koterbska i jej fantastyczne piosenki, powróciły na polską scenę muzyczną! Stało się to za sprawą projektu muzycznego pt. „Tribute to Maria Koterbska”. Spośród sześciuset piosenek, jakie zaśpiewała artystka w swojej długiej karierze, wybrano 13 utworów, których zaśpiewania podjęły się najwybitniejsze polskie wokalistki jazzowe: Grażyna Auguścik, Dorota Miśkiewicz, Anna Serafińska, Monika Borzym i Beata Przybytek. Producentem i pomysłodawcą projektu jest Piotr Łyszkiewicz. Swoją premierę projekt miał podczas: „Ladies’ Jazz Festiwal” w Gdyni. Na nowo piosenki zaaranżował pianista i aranżer Piotr Jurek. „Tribute to Maria Koterbska” obejrzałem i wysłuchałem kilka dni temu w Sali Złotej Filharmonii im. Mieczysława Karłowicza w Szczecinie.





fot. Sebastian Wołosz

Kto z nieco starszego pokolenia nie pamięta takich przebojów Marii Koterbskiej jak „Brzydula i rudzielec”, „Karuzela”, „Serduszko puka w rytmie cha, cha” czy „Parasolki”. To między innymi te piosenki w latach sześćdziesiątych ubiegłego wieku, śpiewała cała polska. Te urokliwe perełki muzyczne często gościły na antenie Polskiego Radia, zostały też utrwalone na płytach, które w tamtym czasie ukazały na polskim rynku muzycznym. Nie jest niczym nowym włączanie do repertuaru piosenek z ubiegłego wieku, jednak utwory Marii Koterbskiej w nowych opracowaniach pojawiły się po pierwszy i nieprzypadkowo przearanżowano je na styl o charakterze jazzującym.

– Rzadko mówiło się o zainteresowaniach muzycznych Marii Koterbskiej – mówi **Piotr Łyszkiewicz** producent projektu. Słuchano jej piosenek, nie zdając sobie sprawy, że Koterbska była jedną z najlepiej swingujących wokalistek, które uprawiały szeroko pojętą muzykę rozrywkową. Artystka zafascynowana była znakomitą amerykańską wokalistką jazzową Ellą Fitzgerald. Bardzo często w jej piosenkach pojawiały się elementy swingu, co przydawało wykonywanym przez nią piosenkom lekkości, rytmiczności i śpiewności. Sposób wykonywania przez nią tych utworów powodował natychmiastową chęć tańca czy też poruszania w rytmie wykonywanych utworów. Szybko wpadały też w ucho, przez co były zapamiętywane i śpiewane przez pokolenia. Chcę też dodać, że wybrane przeze mnie wokalistki to najciekawsze głosy w polskiej wokalistyce jazzowej, dające gwarancje wysokiej jakości prezentowanych piosenek w stylu, w jakim zostały przygotowane.

Często starszemu pokoleniu jazz kojarzy się z muzyką niedostępną, trudną i skomplikowaną. Tak nie jest! Przykładem są nowe opracowania utworów Marii Koterbskiej. Jedną z wykonawczyń koncertu była znakomita polska wokalistka jazzowa – **Grażyna Auguścik**.

– Piosenki Koterbskiej znam od wielu lat – mówi **Grażyna Auguścik**. Jest to muzyka mojej młodości i z wielką chęcią przyjęłam propozycję ich zaśpiewania. Okazało się, że w nowych aranżacjach brzmią jeszcze ciekawiej, stają się też wyzwaniem dla wokalisty, a to dlatego, by nie stracić nic z uroku tych piosenek, a wnieść do wykonania nowe elementy, które ubogacą piosenkę, spowodują, że będzie się chciało się do tych utworów wrócić.

Okazało się, że ujazzowione piosenki zostały entuzjastycznie przyjęte przez publiczność. Nikogo nie peszyły jazzowe improwizowane partie instrumentalistów. Publiczność chętnie śpiewała piosenki wraz z wykonawcami. Furorę podczas koncertu zrobiła piosenka śpiewana przez znakomitą Dorotę Miśkiewicz „Serduszko puka w rytmie cha, cha”. Pomimo że na widowni znajdowali się słuchacze z pokolenia, które doskonale zna prezentowane piosenki i bywali na koncertach Marii Koterbskiej, atmosfera była gorąca, pełna entuzjazmu i uznania szczególnie dla młodych wokalistek, które znakomicie poradziły sobie z repertuarem sprzed blisko sześćdziesięciu lat.

Jeżeli będzie szukać państwo ciekawych koncertów to „Tribute to Maria Koterbska” polecam z całego serca. Znakomite polskie wokalistki i piosenki to polskie „evegreeny” zawsze świeże, piękne, pełne uroku, cieszące się od lat niesłabnącą popularnością.

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 GRUDZIEŃ I STYCZEŃ:



14.12 środa
Śubuk, reż. Jacek Lusiński

16.12 piątek
Simona, reż. Natalia Koryncka-Gruz

21.12 środa
Pięć diabłów, reż. Léa Mysius

23.12 piątek
Biały szum, reż. Noah Baumbach

28.12 środa
Kobieta na dachu, reż. Anna Jadowska

30.12 piątek
Klondike, reż. Maryna Er Gorbach

4.01 środa
Nitram, reż. Justin Kurzel

6.01 piątek
Menu, reż. Mark Mylod

11.01 środa
Kociarze, reż. Mye Hoang

13.01 piątek
I wanna dance with somebody, reż. Kasi Lemmons

18.01 środa
Fabelmanowie, reż. Steven Spielberg

20.01 piątek
Godland, reż. Hlynur Pálmason

25.01 środa
W trójkącie, reż. Ruben Östlund

27.01 piątek
Maskarada reż. Nicolas Bedos

AUTOPROMOCJA

GazetaSenior.pl

Czytaj codziennie w Internecie



Gazeta Senior w Internecie

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

Gazeta Senior na Facebooku

https://www.facebook.com/GazetaSenior

Newsletter Gazety Senior

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

Bądź na bieżąco!

Usługa jest bezpłatna

Zapisz się

Kliknij

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

REKLAMA

OFERTY DLA SENIORA NA 2023 ROK
BIURO TURYSTYCZNE BELFEREK

BELFEREK

WCZASY NAD MORZEM BAŁTYCKIM

NIECHORZE K. REWALA

22.05-02.06 1549zł	11.07-22.07 1799zł
01.06-12.06 1599zł	21.07-01.08 1799zł
11.06-22.06 1699zł	31.07-11.08 1799zł
21.06-02.07 1799zł	10.08-21.08 1799zł
23.06-04.07 2199zł	20.08-31.08 1699zł
ALL INCLUSIVE	30.08-10.09 1699zł
01.07-12.07 1799zł	09.09-20.09 1599zł

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

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

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

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

56 FESTIWAL IM. JANA KIEPURY W KRYNICY
12.08-16.08 899zł
16.08-20.08 899zł
12.08-20.08 1699zł
W cenie:
-Transport z Krakowa
-Zakwaterowanie
-Wyżywienie 3x dziennie

WYJAZD WAKACYJNY DO KRYNICY ZDROJU
20.08-27.08 1549zł/os.
W cenie:
-Transport z Krakowa
-Zakwaterowanie
-Wyżywienie 3x dziennie

WYCIECZKA 8-DNIOWA DO KARPACZA
08.09-15.09 1599zł
W cenie:
-Transport z Krakowa
-Zakwaterowanie
-Wyżywienie 3x dziennie

SZCZAWNICA JESIENIĄ Z OKAZJI DNIA NAUCZYCIELA
16.10-19.10 799zł
W cenie:
-Transport z Krakowa
-Zakwaterowanie
-Wyżywienie 3x dziennie ALL INCLUSIVE
-Bankiet