Miesięcznik
www.GazetaSenior.pl

Gazeta Senior Kraj
ISSN 2450 - 1883

Wydanie 09/2022
(wrzesień)

Wycieczki Biura Podróży ARION str. 6

Gazeta Senior

ISSN 2450-1883 09
9 772450 188201

Czasopismo bezpłatne.
Koszt prenumeraty indywidualnej 6 zł brutto.



kolejne wydanie 28 września

TURNUS SANATORYJNY Z NFZ W GÓRĘ?
PODWYŻKA 2023 R. [PROGNOZA]

PRZEGLĄD LEKOWY
DLA PORATOWANIA ZDROWIA I PORTFELA

14. EMERYTURA UWAGA NA OSZUSTÓW!

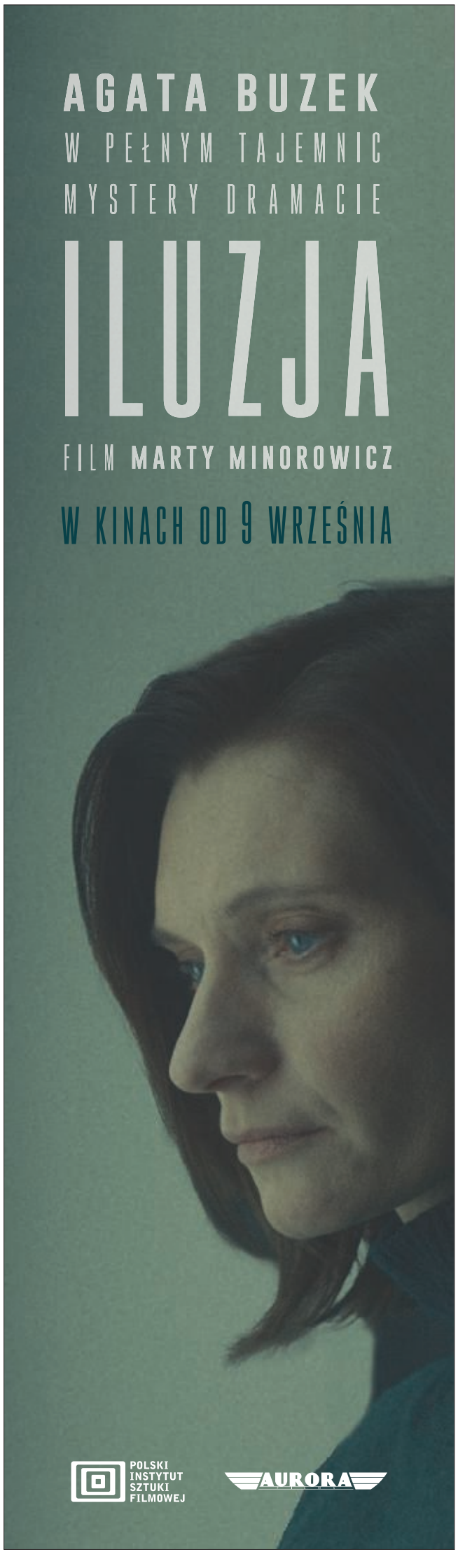
PHISHING
CZYLI KRADZIEŻ DANYCH OSOBOWYCH [PORADNIK]

KINO DLA SENIORA
• „ILUZJA" Z AGATĄ BUZEK

ŚWIĘTA ORAZ DNI SENIORA
CO, GDZIE, KIEDY?

JESIEŃ 2022

REKLAMA



Turnus sanatoryjny z NFZ w górę?

Podwyżka 2023 r. [PROGNOZA]

Linda Matus

Jadąc do sanatorium na NFZ nie płacimy za zabiegi, ale ponosimy koszt zakwaterowania i wyżywienia. Cena zależy od standardu pokoju i sezonu rozliczeniowego. Wysokość opłat jest określona przez Ministra Zdrowia. Nowe wyższe stawki obowiązują od kwietnia 2022 r. i najprawdopodobniej czekają nas kolejne podwyżki w 2023 r. Ile mogą wynieść?

Czy emeryt płaci za sanatorium? Odpłatność za sanatorium NFZ 2022

Każdy pacjent przebywający w sanatorium ponosi koszt zakwaterowania i wyżywienia. Wysokość opłaty za jeden dzień pobytu pacjenta zależy od standardu pokoju i sezonu. W tzw. sezonie tańszym – opłaty zaczynają się od 10,60 zł za pokój wieloosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego i sięgają 32,60 zł za pokój jednoosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym. II sezon rozliczeniowy to okres od 1 maja do 30 września i w tym przypadku opłaty wynoszą odpowiednio 11,90 i 40,90 zł za dzień pobytu.

Podwyżka opłaty za sanatorium w 2022

Rozporządzenie wprowadzające waloryzację opłat za wyżywienie i zakwaterowanie w sanatorium uzdrowiskowym obowiązuje od kwietnia 2022 r. Podwyżka wyniosła 5,1 proc. Opłaty za wyżywienie i zakwaterowanie za 21-dniowy turnus wzrosły od 10,50 do 42 zł. Wyższe stawki obowiązują od maja br., który rozpoczął nowy sezon rozliczeniowy.

Wyższe stawki za sanatorium 2023 r. ?

Nowe wyższe stawki obowiązujące od maja 2023 r. prawdopodobnie zostaną ogłoszone z początkiem roku. Ich wysokość będzie zależała od poziomu inflacji, czyli wskaźnika wzrostu cen towarów i usług konsumpcyjnych w 2022 r., który ogłosi GUS. Na chwilę obecną prognozy wskazują, że podwyżka może być nawet dwucyfrowa.

Waloryzacja stawki za zakwaterowania i wyżywienie w sanatorium na NFZ

Zgodnie z przepisami stawki za dzień pobytu w sanatorium podlegają waloryzacji, jeżeli wskaźnik inflacji ogłaszany przez GUS wzrośnie o więcej niż 5 proc. Zmiana może nastąpić rok do roku lub na przestrzeni kilku lat.

Brany pod uwagę średnioroczny wskaźnik cen towarów i usług konsumpcyjnych ogółem to nic innego jak miara inflacji. Wysoki wskaźnik oznacza wysoką inflację, która odbija się na kosztach ponoszonych także przez ośrodki sanatoryjne przyjmujące kuracjuszy na leczenie.

Ostatnia waloryzacja stawek za pobyt i wyżywienie w sanatorium została ogłoszona w kwietniu 2022 r. i była to pierwsza podwyżka od 2014 r. Podwyżkę tę postulowały same sanatoria z uwagi na szybko rosnące koszty, których poprzednie stawki nie rekompensowały.

Przyglądając się prognozom inflacji w tym roku, wiele wskazuje na to, że 2023 r. przyniesie nam kolejną zwyżkę stawek za sanatorium. Ile może wynieść podwyżka? Spróbujmy policzyć.

Opłaty za sanatorium NFZ 2023 PROGNOZA

Nie znamy dziś wskaźnika inflacji za cały 2022 r., dlatego do obliczeń weźmiemy najświeższe dane GUS, którymi dysponujemy. 15 lipca 2022 r. urząd ogłosił, że wskaźnik cen towarów i usług konsumpcyjnych w I półroczu 2022 r. wyniósł 111,8, czyli zanotowaliśmy wzrost cen na poziomie 11,8 proc. Jeżeli ceny nie zaczną spadać, możemy spodziewać się podobnej zwyżki stawek za zakwaterowanie i wyżywienie w sanatoriach na NFZ. Ile mogą wynieść konkretne koszty pobytu w obu sezonach rozliczeniowych, zakładając podwyżkę w wysokości 11,8 proc.? Szczegóły w tabeli.

	sezon I (od 1 października do 30 kwietnia)	koszt pobytu 21-dni 2022 r.	prognoza podwyżki 2023 (11,8 proc.)	sezon II (od 1 maja do 30 września)	koszt pobytu 21-dni 2022 r.	prognoza podwyżki 2023 (11,8 proc.)
Pokój jednoosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym	32,60 zł	684,60 zł	**765,38 zł**	40,90 zł	858,90 zł	**960,25 zł**
Pokój jednoosobowy w studiu	26,10 zł	548,10 zł	**612,78 zł**	37,40 zł	785,40 zł	**878,08 zł**
Pokój jednoosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego	24,90 zł	522,90 zł	**584,60 zł**	33,20 zł	697,20 zł	**779,47 zł**
Pokój dwuosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym	19,50 zł	409,50 zł	**457,82 zł**	27,30 zł	573,30 zł	**640,95 zł**
Pokój dwuosobowy w studiu	16,30 zł	342,30 zł	**382,69 zł**	24,90 zł	522,90 zł	**584,60 zł**
Pokój dwuosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego	14,20 zł	298,20 zł	**333,39 zł**	19,50 zł	409,50 zł	**457,82 zł**
Pokój wieloosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym	12,50 zł	262,50 zł	**293,48 zł**	14,80 zł	310,80 zł	**347,47 zł**
Pokój wieloosobowy w studiu	11,90 zł	249,90 zł	**279,39 zł**	13,60 zł	285,60 zł	**319,30 zł**
Pokój wieloosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego	10,60 zł	222,60 zł	**248,87 zł**	11,90 zł	249,90 zł	**279,39 zł**

Gazeta Senior Kraj
ISSN 2450-1883
nakład: 18 000 egz.
numer: 09/2022
emisja: 31 sierpnia 2022
(Z seniorami od 2011r.)
tel. 533 301 660
biuro@mediasenior.pl
www.gazetasenior.pl
www.facebook.com/GazetaSenior

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

Dyrektor Artystyczny:
Ida Bianka Matus;
Redaktorzy-Seniorzy:
Jerzy Dudzik,
dr Jadwiga Kwiek,
Kazimierz Nawrocki,
Maria Orwat,
Andrzej Wasilewski,
Andrzej Wiśniewski,
Krystyna Ziętak;
Druk: Polska Presse Sp. z o.o. Oddział Poligrafia, Drukarnia w Sosnowcu;
Foto: okładka: Adobe Stock, Adobe Stock;
Wydawca: MediaSenior
ul. Wolbromska 18/1b
53-148 Wrocław
NIP: 6121758822

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

Święta oraz Dni Seniora
Co, gdzie, kiedy?

Baza wydarzeń senioralnych

Seniorzy pełnią niezwykle ważną rolę w każdej rodzinie – mają za sobą niemały bagaż doświadczeń oraz wspomnień, którymi chętnie dzielą się z młodszym pokoleniem. Niestety, nadal zdarza się, że są marginalizowani przez resztę społeczeństwa. Więcej świadomości na temat tego, jak ważni w naszym życiu są ludzie starsi, dostarczają nam Święta oraz Dni Seniorów. Jesień to czas kiedy przypada większość z nich.

Najważniejsze Święta Seniorów

Wśród wszystkich świąt dedykowanych seniorom wyróżniamy cztery najważniejsze.

Międzynarodowy Dzień Osób Starszych

Międzynarodowy Dzień Osób Starszych to święto obchodzone **1 października**. Ustanowione zostało ono przez Zgromadzenie Ogólne ONZ 14 grudnia 1990 r. wskutek listu otwartego z dnia 24 lutego 1990 r. napisanego przez Ogólnopolską Radę Obchodów Roku Seniora. Zwrócono się wówczas z apelem o podejmowanie działań w środowiskach lokalnych, których celem będzie niesienie pomocy oraz radości osobom starszym. Międzynarodowy Dzień Osób Starszych ma także pozwalać na aktywne włączanie się seniorów w życie innych pokoleń. Celem święta jest przybliżenie społeczeństwu problematyki starości.

Europejski Dzień Seniora

Europejski Dzień Seniora obchodzony jest **20 października**. Święto to zostało ustawione wiele lat temu w celu zwrócenia uwagi na problemy seniorów w każdej dziedzinie życia. Tak jak i w przypadku Międzynarodowego Dnia Osób Starszych, jego zadaniem jest przybliżenie społeczeństwu pojęcia starości oraz wyzwań, z jakimi muszą borykać się osoby starsze każdego dnia.

Ogólnopolski Dzień Seniora

Ogólnopolski Dzień Seniora to święto, które obchodzimy **14 listopada**. Inicjatywa jego powstania pojawiła się na początku XXI wieku i była polską, lokalną odpowiedzią na Międzynarodowy Dzień Osób Starszych. Celem święta jest docenienie przez pozostałe pokolenia ogromnej roli seniorów w naszym społeczeństwie, zwiększenie integracji międzypokoleniowej oraz coroczne popularyzowanie udziału osób starszych w życiu ekonomicznym i kulturalnym. Ogólnopolski Dzień Seniora organizowany jest zarówno w większych miastach, jak i mniejszych wsiach. Bardzo często w obchodach biorą udział lokalne władze czy członkowie Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów.

Światowy Dzień Praw Osób Starszych

Światowy Dzień Praw Osób Starszych to z kolei święto obchodzone 15 czerwca. Ustanowione zostało ono z inicjatywy Światowej Organizacji Zdrowia i Międzynarodowej Organizacji Zapobiegania Przemocy wobec Osób Starszych. Jego celem, tak jak i pozostałych świąt seniorskich, jest zwrócenie uwagi na problemy, z jakimi borykają się osoby starsze. Podczas obchodów święta mówi się przede wszystkim o braku szacunku w stosunku do osób starszych, wykluczeniu, zaniedbywaniu, pozbawieniu godności, wykorzystywaniu czy przemocy.

Dni Seniorów w mniejszych i większych polskich miastach

Dni Seniora to coraz bardziej popularne obchody organizowane zarówno w większych, jak i mniejszych polskich miastach. Ich ideą jest podkreślenie tego, jak ważne są osoby starsze dla pozostałych pokoleń. Pomimo tego, że sytuacja związana z pandemią nieco zahamowała rozwój wydarzeń, w tym roku wszystkie zaplanowane Dni Seniorów odbyły się według planu. Seniorzy są spragnieni spotkań twarzą w twarz, dlatego obchody cieszą się ogromną popularnością! Jakie Dni Seniorów mają już swoją tradycję?

Dni Seniora Wrocław

Wrocławskie Dni Seniora to wydarzenie cykliczne, które corocznie odbywa się we wrześniu i październiku, organizowane jest przez Wrocławskie Centrum Seniora. W tym roku przypada Jubileuszowe 15-lecie WCS. Impreza rozpocznie się 10 września, a całość zostaje zwieńczona koncertem. W trakcie obchodów, które potrwają do 21 października, na seniorów czeka ponad 200 różnych wydarzeń z zakresu edukacji, kultury, zdrowia, turystyki, a także sportu i rekreacji. Odbędą się m.in. pokazy taneczne, konkursy, targi.

Senioralni.Poznań

Senioralni.Poznań to cykl wydarzeń, które zostały zapoczątkowane w październiku 2011 roku. Obchody organizowane są przez Centrum Inicjatyw Senioralnych oraz partnerów, w tym poznańskie uniwersytety trzeciego wieku. Wydarzenie odbywa się na przełomie września i października. Całość stanowi odpowiedź na studenckie juwenalia.

Senioralia w Krakowie

Wydarzenie odbywa się w tym roku po raz dziewiąty. Z reguły są to obchody dwudniowe, realizowane na przełomie września i października. W tym roku przypadną 21-22 września. Na krakowskich senioraliach możemy wziąć udział w konferencji dla koordynatorów polityki senioralnej, udać się do międzypokoleniowego kina, czy skorzystać z bezpłatnych badań zdrowotnych.

Warszawa

W Warszawie odbywa się parada organizowana przez Fundację Zaczyn i Dj Wikę, w której dotychczas wzięło udział 30 000 osób z ponad 60 miejscowości. To jednak nie wszystko. Jesienią odbywał się tu także Wielki Piknik Pokoleń.

Trójmiasto

W Trójmieście Dni Seniora obchodzone są w Gdańsku oraz w Sopocie. W pierwszym z wymienionych miast odbywają się one w październiku – corocznie rozpoczynane są paradą, której trasa wiedzie spod fontanny Neptuna do Parku św. Barbary. Miasto świętuje Dni Seniora cały miesiąc. Odbywa się wówczas wiele bezpłatnych zajęć, np. zumby, a dla miłośników historii i kultury przygotowywane są wystawy historyczne. Sopockie Dni Seniora odbywają się z kolei w czerwcu i trwają około tygodnia.

To już było – do zobaczenia za rok

Wydarzenia, które odbyły się wiosną tego roku to: Lubelskie Dni seniora, Łódzkie Senioralia, Opolskie Dni seniora oraz Seniorada Białystok. Niektóre z nich trwały kilka dni, inne jeden. Wszystkie dostarczyły wiele rozrywki tysiącom seniorów z całego kraju!



REKLAMA

od 1993 r.
LUBATUR
biuro turystyczne

WCZASY DLA SENIORÓW 2023

Nowa oferta już w sprzedaży!

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



Zamów katalog już dziś!

SPECJALNE OFERTY DLA GRUP

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

KRADZIEŻ danych osobowych

Phishing – jak chronić dane osobowe i gdzie zgłosić wyłudzenie? [PORADNIK]

Linda Matus

Dziś nie trzeba kraść portfela czy gotówki z kredensu. Wystarczy zdobyć twoje dane osobowe, aby skutecznie pozbawić cię oszczędności. Cyfrowa transformacja sprawiła, że oszuści przenieśli swoje działania na smartfony i do internetu. Ofiarami padają osoby w każdym wieku, ale seniorzy są bardziej narażeni i trudniej jest im bronić się przed wyłudzaniem w świecie nowych technologii. Jak się chronić? Po pierwsze: wiedza na temat metod kradzieży danych osobowych i poufnych, po drugie: odpowiednie zachowanie. To sposoby, aby nie stracić oszczędności całego życia. Jeśli zagadnienia związane z kradzieżą danych osobowych są dla ciebie nowe i trudne do zrozumienia ze względu na wiele obco brzmiących pojęć, to ten poradnik jest dla ciebie.

Wyjaśniam, czym są dane osobowe i poufne, dlaczego musisz je chronić, oraz co robić w razie kłopotów.

Dane osobowe – co jest, a co nie jest danymi osobowymi?

Czym są właściwie dane osobowe? Co należy do danych osobowych? Wyjaśnimy to na przykładzie. Dane osobowe to informacje dotyczące konkretnej osoby fizycznej np. hipotetycznej Marii Wiśniewskiej. Do danych osobowych pani Marii należą:

- imię i nazwisko,
- adres zamieszkania/zameldowania,
- PESEL – sam PESEL stanowi dane osobowe, a jego przetwarzanie podlega rygorom przewidzianym w ustawie o danych osobowych (!)
- numer i seria dowodu osobistego,
- nazwisko panieńskie matki,
- adres e-mail, pod warunkiem że zawiera imię i nazwisko i bez nadmiernych kosztów można określić tożsamość jego właściciela (np. maria.wisniewska@utw.miejscowosc.pl)

Danymi osobowymi nie są:

- numer KRS (np. Spółki, fundacji, UTW),
- ogólny adres e-mail, na przykład: utw@uniwersytet.pl, biuro@klubseniora.pl

Danymi osobowymi nie są informacje o osobach zmarłych. Z chwilą śmierci dane osobowe przestają być chronione. Podobnie jak dane zgromadzone w archiwach. Dlatego imię i nazwisko podane w nekrologu, na klepsydrze, nagrobku, czy wyszukiwarce grobów nie jest naruszeniem ochrony danych osobowych.

Dane poufne – co to jest, jak je chronić?

Dane poufne to informacje, które powinniśmy zachować tylko dla siebie i pod żadnym pozorem nie ujawniać ich nikomu. Dane poufne, choć nie są danymi osobowymi, należy chronić równie pieczołowicie.

Jeżeli nasza pani Maria korzysta z bankowości elektronicznej, bo jej emerytura wpływa na konto, rachunki płaci online, a w sklepie często używa karty, posiada skrzynkę e-mailową i dwa lata temu założyła konto na Facebooku, to poniższe dane musi zachować tylko dla siebie:

- dane do logowania do e-bankowości (login i hasło),
- dane karty płatniczej lub kredytowej (numer karty, PIN do karty, numer CVV, data ważności),
- dane do logowania (login i hasło) do poczty elektronicznej,
- dane do logowania (login i hasło) do serwisów społecznościowych (np. Facebook).

Dane wrażliwe

Dane wrażliwe czasem są mylone z danymi osobowymi i poufnymi, dlatego krótko rozróżnijmy je. Dane wrażliwe to informacje dotyczące sfery prywatnej i intymnej, należą do nich m.in. pochodzenie lub rasa, wyznanie, poglądy polityczne, orientacja seksualna, stan zdrowia i przebyte choroby, a nawet przynależność do związku zawodowego. Przetwarzanie danych wrażliwych jest zakazane lub dopuszczone tylko pod pewnymi warunkami np. w placówkach zdrowia, szpitalach.
PESEL, wbrew obiegowej opinii, nie należy do danych wrażliwych.

Jak chronić dane osobowe – 3 proste zasady

Po pierwsze – ogranicz do minimum dane osobowe, które podajesz, bez względu na to, w jakiej formie tego dokonujesz – wypełniając formularz drukowany czy internetowy.
Po drugie – regularnie zmieniaj hasła do skrzynki e-mailowej i e-bankowości. Stosuj różne hasła do różnych usług np. inne do skrzynki e-mail, inne do e-banku, a jeszcze inne do serwisu społecznościowego (np. Facebooka). Nie zapisuj ich później na jednej kartce z opisem, który należy do którego serwisu. Oczywiście zapamiętanie ich może sprawiać kłopot, dlatego warto opracować system zapisu, który tylko ty umiesz rozszyfrować.
Po trzecie – szczególnie chroń numer PESEL! W dalszej części artykułu przeczytasz, dlaczego PESEL podlega tak szczególnej ochronie i do czego może posłużyć oszustom.

Niebezpieczne zachowania w sieci – lista grzechów seniorów

Niestety często nie trzeba uciekać się do kradzieży czy wyłudzenia danych. Sami udostępniamy nasze dane osobowe, poufne i wrażliwe nagminnie w trakcie wielu codziennych czynności takich jak zakupy online, płacenie rachunków, załatwianie spraw urzędowych, korzystanie z serwisów społecznościowych. Udostępniamy swoje dane wysyłając CV i inne aplikacje oraz dokumenty. Seniorzy również szukają pracy, biorą udział w castingach, składają podania do uniwersytetu trzeciego wieku, klubu seniora, aplikują do gremiów senioralnych etc. Udostępniamy swoje dane osobowe w zamian za zniżkę lub bezpłatny dostęp do aplikacji, czy wnioskując o kartę seniora.

Przyjrzyj się temu, co dobrowolnie publikujesz w internecie, szczególnie w mediach społecznościowych. Najczęściej są to:

- zdjęcia dokumentów (dowód osobisty, prawo jazdy, paszport, legitymacja emeryta/rencisty);
- pismo z banku, ZUS i innych urzędów, firm telekomunikacyjnych lub energetycznych;
- "paragony grozy", rachunki i faktury za produkty i usługi np. Faktura za pobyt w hotelu, sanatorium z danymi osobowymi.

I jeszcze jeden częsty grzech seniorów. Porzucając korzystanie z danego serwisu społecznościowego, nie likwidują w nim konta, a należy je zamknąć. Nasze nieaktywne konto może przejąć cyber oszust i wykorzystać do wyłudzenia danych lub pieniędzy od naszych znajomych np. metodą na BLIK.

Po co przestępcom dane osobowe?

No dobrze, ale zapytasz, co im z tego, że poznali PESEL czy numer dowodu osobistego skromnego emeryta? Co mogą dzięki temu zyskać?

Wyłudzone dane osobowe przestępcy wykorzystują do zaciągnięcia:

- **kredytu,**
- **leasingu,**
- **szybkiej pożyczki (tzw. chwilówki), a nawet do założenia firmy.**

Jak to działa? Kredyt i pożyczkę można dziś wziąć przez internet, nie odwiedzając siedziby banku lub firmy pożyczkowej. Wystarczą dane osobowe! Oszust zaciągnie na twoje dane kredyt, będzie cieszył się gotówką lub drogimi zakupami, a ty o rzekomych niespłacanych ratach dowiesz się dopiero, gdy dostaniesz wezwanie do zapłaty.

Dziś właściwie wszystkie próby zaciągnięcia kredytu lub pożyczki na wyłudzone dane osobowe są dokonywane za pośrednictwem internetu.

Phishing – wyłudzanie lub kradzież danych osobowych

Wyłudzenie lub kradzież danych osobowych ma swoją nazwę, jest to tzw. phishing (czytaj: fiszing). Nazwa wzięła swój początek od angielskiego słowa fishing (czytaj fiszing) oznaczającego łowienie ryb. Skąd analogia do wędkarstwa? Oszustwo wyłudzenia lub kradzieży danych osobowych wiąże się z zarzuceniem przynęty – często jest to jakaś wymyślona historia (tzw. legenda), w którą mamy uwierzyć.

Pojęcie to, ponieważ przyjęło się w języku polskim, jest ono powszechnie stosowane przez policję i specjalistów ds. bezpieczeństwa internetowego. Natkniesz się na nie w każdym poradniku na temat ochrony danych osobowych.

Inne pojęcia dot. cyberprzestępczości, które warto znać.

Smishing (czytaj smiszing) to rodzaj phishingu, czyli wyłudzania danych z wykorzystaniem telefonu komórkowego i SMS'ów, stąd nazwa – SmiShing.

Spoofing (czytaj spufing) pochodzi od angielskiego słowa spoof, które oznacza nabieranie kogoś poprzez imitowanie. W tym przypadku cyberprzestępcy podszywają się pod adres e-mail lub numer telefonu innej instytucji, osoby. Na twoim telefonie komórkowym wyświetli się numer identyczny z numerem twojego banku, lub odbierzesz e-mail, który do złudzenia wygląda np. jak wiadomość z ZUS. Warto przypomnieć w tym miejscu, dlaczego tak ważne jest, aby chcąc wyjaśnić sprawę, rozłączyć się i samemu wybrać numer telefonu np. do banku. A korzystając z poczty elektronicznej wpisać adres e-mail samodzielnie, nie korzystając z opcji "odpowiedz".

Dane osobowe – najważniejszy PESEL

Sam PESEL już stanowi dane osobowe, a jego przetwarzanie podlega rygorom przewidzianym w ustawie o danych osobowych! Dlatego, aby uniknąć kłopotów, należy szczególnie chronić PESEL. Jednak ten czasami musimy podać. Co w takiej sytuacji zrobić?

Realizacja e-recepty wymaga podania PESEL

Od 2020 r., aby wykupić leki, należy farmaceucie podać 4-cyfrowy kod oraz numer PESEL. Obawiasz się, że ktoś usłyszy twój PESEL w aptece, a następnie wykorzysta go przy zaciąganiu pożyczki? Dobrą praktyką może być przekazanie go farmaceucie na karteczce, ale na tej kartce nie może być żadnych innych danych i warto jej dobrze pilnować!

Ale czy PESEL wystarczy? Sam PESEL nie wystarczy, ponieważ banki i firmy pożyczkowe także mierzą się z problemem wyłudzeń i choćby z tego powodu wymagają więcej danych osobowych od składającego wniosek o kredyt lub pożyczkę. Jednak pozyskanie pozostałych danych może być dość proste, wiele z nich znajduje się w m.in. serwisach społecznościowych.

Monitoring PESEL

Warto zawczasu pomyśleć o monitoringu PESEL. Jak to zrobić? Służą do tego tzw. zastrzeżenia oraz konta w systemie informacji gospodarczej. Dzięki nim na bieżąco monitorujesz swój numer PESEL i w chwili gdy ktoś próbuje zaciągnąć pożyczkę na twoje dane, otrzymasz ostrzeżenie. Jak to działa? Dziś każdy bank, firma pożyczkowa, jak i firmy oferujące abonamenty telefoniczne, internet etc. przed udzieleniem pożyczki lub podpisaniem umowy z nowym klientem, sprawdzają, czy jest notowany w Krajowym Rejestrze Długów jako dłużnik. Informacja o sprawdzeniu twojego statusu w KRD to znak, że ktoś próbuje zaciągnąć zobowiązanie na twoje dane.

Na rynku dostępne są różne ostrzeżenia kredytowe, niektóre z nich są bezpłatne.

Alerty BIK (Biuro Informacji Kredytowej)

Mając założone konto w BIK, od razu dowiesz się o próbie wyłudzenia kredytu, pożyczki, abonamentu telefonicznego, umowy na prąd czy gaz na twoje dane osobowe. Powiadomienie przyjdzie SMS-em i e-mailem, kiedy ktoś będzie cię sprawdzał w Rejestrze Dłużników BIG InfoMonitor. Powiadomienie tzw. Alerty BIK działają 24 godziny 7 dni w tygodniu. BIK oferuje również wsparcie przy wyjaśnieniu próby wyłudzenia.

Konto w BIK można założyć przez internet, konieczne będzie potwierdzenie twojej tożsamości i dokonanie przelewu identyfikującego na 1 zł. Ciekawostką jest, że BIK oferuje konto rodzinne, gdzie dorosłe dzieci mogą dołączyć rodziców czy dziadków do swojego konta BIK, aby w ten sposób monitorować zagrożenia.

Bezpieczny PESEL

W Bezpieczny PESEL możesz zastrzec swój PESEL. Kiedy warto to zrobić? Gdy ukradziono ci lub zgubiłeś dokumenty, lub gdy przekazałeś dane osobowe w tym PESEL osobie do tego nieuprawnionej. Jak chroni tego typu zastrzeżenie? Podobnie, jak konto w BIK. Gdy do banku, firmy pożyczkowej lub dostawcy internetu wpłynie wniosek o kredyt, pożyczkę, abonament telefoniczny, to w trakcie sprawdzania wiarygodności kredytowej, co jak już wiesz, jest dziś standardową procedurą, pożyczka nie zostanie udzielona, ponieważ twój PESEL został zastrzeżony. Zastrzeżenia PESEL-u można dokonać online na stronie www.bezpiecznypesel.pl, także prewencyjnie np. na okres 30 dni. Zastrzeżenie jest bezpłatne i można je wycofać w każdym momencie.

ChronPESEL.pl

ChronPESEL.pl to również monitoring PESEL, sprawdzenie, czy zostałeś wpisany do Krajowego Rejestru Dłużników lub czy ktoś założył na ciebie firmę. ChronPESEL oferuje również wsparcie prawne osobom, które padły ofiarą oszusta, jej forma i zakres zależy od rodzaju wybranego pakietu. Usługa jest płatna, wymagana będzie również weryfikacja tożsamości.

Wyłudzenie, kradzież danych osobowych. Gdzie zgłosić?

Warto wiedzieć, jak zareagować w sytuacji, w której problem będzie dotyczył nas samych. To jak postąpić, zależy od tego, które informacje trafiły w niepowołane ręce.

Utrata (zgubienie, kradzież) dowodu osobistego. Gdzie zgłosić?

W przypadku utraty dowodu osobistego – najpierw bank potem policja. Jeśli dokument został skradziony w pierwszej kolejności zastrzegamy dowód w banku, dopiero potem udajemy się na Policję. Wiele osób robi dokładnie na odwrót, tymczasem kluczowe jest powiadomienie o tym fakcie banku i firm pożyczkowych. Tu liczy się każda chwila, aby wyprzedzić działanie oszusta.

Jak zastrzec dokument w banku?

- **Osobiście w placówkach banku** – możesz to zrobić w dowolnej placówce banku (komercyjnego, spółdzielczego lub SKOK-u)! **To nie musi być twój bank!** Każdy bank przekaże informację o zastrzeżeniu twojego dowodu osobistego (lub innego dokumentu) do centralnej bazy danych, do której mają dostęp banki, firmy telekomunikacyjne oraz wiele innych instytucji.
- **Telefonicznie. Warto zanotować numer 828 828 828. tzw. INFOLINIA ZASTRZEGAM** działa 7 dni w tygodniu 24h na dobę, można dzwonić z telefonu stacjonarnego i komórkowego. Oprócz dokumentu można zastrzec tu także zgubioną kartę płatniczą. Dzwoniąc z zagranicy dodajmy prefiks +48.
- **Online poprzez bankowość elektroniczną** – większość banków udostępnia taką możliwość.
- **W Biurze Informacji Kredytowej**, jeśli mamy założone konto w BIK.

W ten sposób można zastrzec dowód osobisty, jak i inne dokumenty: prawo jazdy, paszport albo np. kartę pobytu.

Co może być ważną informacją dla seniorów, **kradzież lub zgubienie dokumentu mogą zgłosić w bankach także osoby, które konta bankowego nie posiadają. Brak konta w banku nie jest żadną przeszkodą do zaciągnięcia na nas kredytu lub wzięcia pożyczki!**

W przypadku kradzieży powinniśmy zgłosić ten fakt także policji. Nie musisz wtedy zgłaszać utraty dokumentu w urzędzie gminy. Dowód zostanie unieważniony z dniem zgłoszenia tego faktu na Policji.

KSERO dowodu osobistego ZAKAZANE od 2019 r.!

Słusznie minęły czasy, kiedy robiono ksero dowodu osobistego, np. przy wypożyczeniu roweru lub meldunku w hotelu. Od lipca 2019 r. kopiowanie dokumentów jest surowo zabronione. Aktualnie tylko banki i towarzystwa ubezpieczeniowe mogą wykonać kopię naszych dokumentów i to w uzasadnionych przypadkach. Pozostałe firmy i organizacje mogą poprosić jedynie o dokument do wglądu. Zakaz kopiowania dotyczy nie tylko dowodów osobistych, ale także prawa jazdy, paszportu czy legitymacji emeryta/rencisty. I jeszcze jedno, jeśli okazujesz dokument tożsamości, nigdy nie trać go z oczu – recepcjonistka nie może z nim wyjść do kantorka lub na zaplecze. Nie pozwólmy również zrobić zdjęcia telefonem komórkowym, to także zakazana kopia.

Wyciek lub kradzież danych z instytucji. Jak reagować?

To ważne, aby umieć rozpoznać próbę oszustwa i się przed nią bronić, ale nasze dane są gromadzone w wielu instytucjach i firmach, zarówno publicznych, jak i prywatnych. Nie wiemy, w jaki sposób zabezpieczone są bazy danych szpitali, przychodni, UTW, sklepów internetowych i wielu innych firm i instytucji, które przetwarzają nasze dane osobowe.

W sytuacji gdy doszło do wycieku lub kradzieży danych osobowych z instytucji mamy do czynienia z naruszeniem ochrony danych osobowych. W takim przypadku administrator danych ma obowiązek zgłosić ten fakt do UODO w czasie 72 godzin i to administrator ma obowiązek podjęcia skutecznych działań, które zapewnią ochronę danych. Ale 72 godziny na zgłoszenie – dla przestępców wyłudzających kredyty – to cała wieczność.

Wyłudzenie danych osobowych – METODY

Przestępcy wyłudzają dane na różne sposoby – przez telefon, SMS, e-mail, chat internetowy np. na Facebooku.

Oszuści podszywają się pod:

- Banki
- Firmy energetyczne (gaz, prąd)
- Operatorów sieci telefonicznych
- Dostawców internetu i TV
- Firmy kurierskie
- Sklepy internetowe i serwisy sprzedażowe
- Bezpłatne badania medyczne

Telefoniczni, jak i internetowi oszuści chętnie podszywają się pod banki i instytucje finansowe, którym ufamy. Straszą utratą środków, wykorzystują to, że nie myślimy wtedy jasno. Lubią udawać również znane serwisy, takie, z których korzysta większość internautów jak Facebook czy OLX. Często udają znane firmy kurierskie. Seniorów kuszą również dostępem do rzekomo bezpłatnych badań diagnostycznych.

Wyłudzenie danych osobowych PRZEZ TELEFON [przykłady]

Wciąż ogromnym problemem są oszuści telefoniczni. Przestępcy dzwonią i proszą o podanie danych osobowych takich jak numer PESEL, seria i numer dowodu osobistego, nazwisko panieńskie matki! Pod kogo podszywają się oszuści? Najczęściej podszywają się pod rzekomego pracownika banku, zarówno banku, w którym mamy konto, jak i innych banków. Często udają pracownika firmy energetycznej (prąd, gaz), telekomunikacyjnej (abonament telefoniczny) lub dostawców Internetu (usługa internetowa, telewizyjna).

Pamiętajmy, że prawdziwy konsultant czy urzędnik nie będzie przez telefon żądać naszych danych osobowych w celu ich weryfikacji. Nie będzie nas również zachęcać do pobrania programów, które to zrobią. Taka prośba to sygnał alarmowy! Należy się rozłączyć i samemu zadzwonić na numer infolinii lub do naszego opiekuna klienta, aby zweryfikować sprawę.

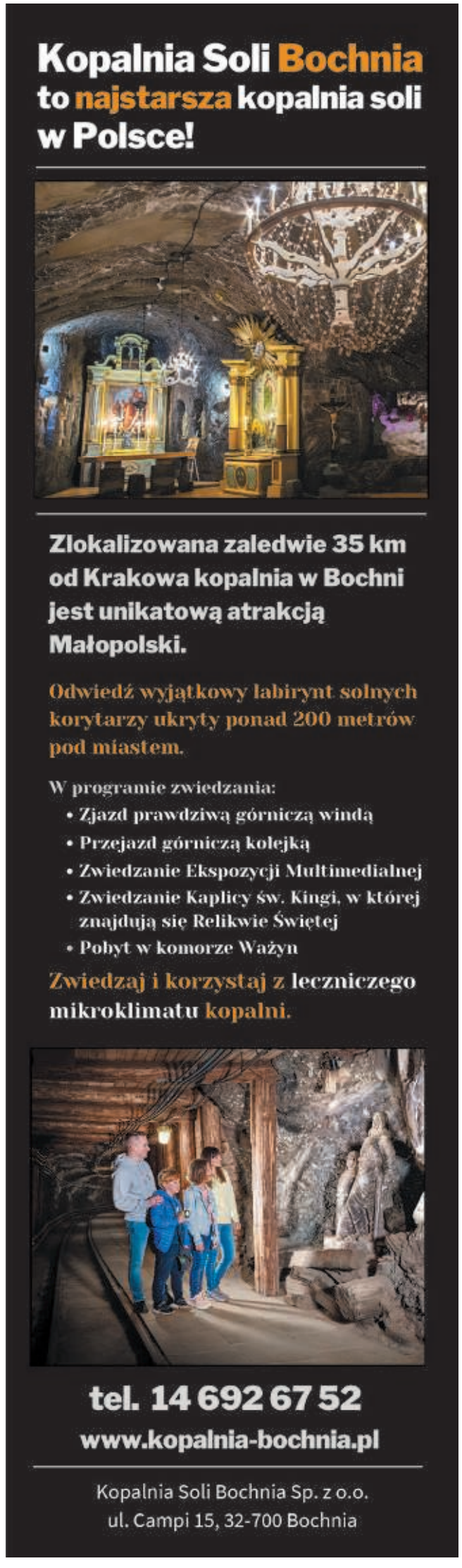
Skąd przestępcy mają nasze numery telefonów? Handel bazami danych numerów telefonów kwitnie. Oszuści mogą kupić bazę numerów zupełnie legalnie od firmy, która zbiera dane osobowe do działań marketingowych i reklamowych. Dlatego naprawdę warto zwracać komu udostępniamy nasze dane i czy np. mogą zostać one sprzedane.

Atak phishingowy ONLINE [przykłady]

Istnieje wiele sposobów, aby zdobyć twoje dane osobowe i poufne przez Internet. Gdy korzystasz ze smartfona, czyli telefonu z dostępem do internetu, metoda telefoniczna będzie mieszać się z metodą internetową – np. SMS będzie zachęcał do kliknięcia linku! Co powinno nas zaniepokoić i czego się wystrzegać.

c.d na str. 6

REKLAMA



c.d. KRADZIEŻ danych osobowych

Złośliwe SMS i e-maile

Uważaj na wszelkie:
- **zachęty do kliknięcia przesłanego linku,**
- **prośby o otworzenie podejrzanego załącznika.**

Pod żadnym pozorem nie klikaj podejrzanego linku lub załącznika! Dlaczego? Ponieważ wystarczy kliknięcie linku lub pobranie załącznika, aby na twoim telefonie, tablecie lub komputerze zostało zainstalowane złośliwe oprogramowanie, które pozwoli oszustom zdobyć wszystkie dane. Jeżeli otrzymamy taką podejrzaną wiadomość najlepiej od razu ją usuń.

Innym, cynicznym sposobem wyłudzenia danych jest e-mail lub SMS informujący o nowej usłudze bezpieczeństwa, którą należy aktywować poprzez kliknięcie linku rzekomo przesłanego przez bank. To oszustwo!

Prośba o przelew, płatność na drobną kwotę

Należy być wyczulonym na prośby o drobne nawet płatności lub rzekomej niedopłaty. Ponieważ to sposób na uzyskanie dostępu do naszego konta bankowego. Uważaj na:
- **prośby lub nakazy o wykonanie podejrzanej płatności lub przelewu.**

Nie klikaj w żadne linki kierujące do strony, gdzie mamy dokonać tej płatności. Możesz taką prośbę otrzymać SMS, e-mailem lub poprzez komunikator w mediach społecznościowych. Zawsze samodzielnie wpisuj adres strony twojego banku i nawet kilkukrotnie sprawdzaj, czy adres się zgadza i czy nie popełniłeś/łaś literówki. Zawsze zwracaj uwagę, czy w pasku adresu strony internetowej jest zielona kłódka i czy pojawia się skrót https, co oznacza, że połączenie jest szyfrowane.

Częstą praktyką oszustów jest tworzenie fałszywych adresów (tzw. domen) oraz stron internetowych, które łudząco przypominają oficjalne adresy i wygląd stron internetowych banków lub bramek płatniczych (bramka płatności to system do szybkich i z reguły bezpiecznych przelewów online. Bramkami płatności są m.in. Przelewy24, PayU, Dotpay, Tpay, eService).
Różnica w adresie strony to zwykle drobna literówka trudna do zauważenia na pierwszy rzut oka np. Zmiana "i" na "l". Wchodząc na taką podrobioną stronę i dokonując na niej przelewu, o który zostaliśmy poproszeni, zostawiamy oszustom nasze dane do logowania do e-bankowości (login i hasło). To wystarczy, aby przestępcy wyczyścili nasze konto do zera!

Pamiętajmy, że firmy kurierskie nigdy nie proszą nas o dopłatę do przesyłki, nawet jeśli to tylko 1 zł. Najlepiej bezzwłocznie usuńmy taką wiadomość, aby np. przeglądając wiadomości przez przypadek nie kliknąć w podejrzany link w przyszłości.

Projekt ustawy o zwalczaniu nadużyć w komunikacji elektronicznej

Z danych Narodowego Banku Polskiego wynika, że aktywność oszustów w internecie rośnie lawinowo. Z kont bankowych znikają coraz wyższe kwoty. Ogromne sumy są wyłudzane także dzięki zdobywaniu danych naszych kart płatniczych. W ubiegłym roku tylko poprzez zaciągnięcie kredytu z wykorzystaniem danych osobowych oszuści próbowali wyłudzić ponad 245 mln zł. Skala jest na tyle duża i dotkliwa, że rząd sięga po rozwiązanie prawne. Złożono właśnie projekt ustawy dający operatorom sieci komórkowych i internetowych możliwości prawne i technologiczne do walki z cyberprzestępczością. Nowe prawo nałoży na nich również dodatkowe obowiązki, które mają poprawić bezpieczeństwo użytkowników telefonów komórkowych oraz internetu.
Projekt ustawy mówi o przeciwdziałaniu wyłudzania danych z wykorzystaniem złośliwych SMS-ów (smishing). Operatorzy komórkowi będą mieli obowiązek blokowania rozsyłania na masową skalę tego typu SMS-ów. Celem jest także eliminacja połączeń telefonicznych, które podają się za połączenie z numeru innego niż faktyczny i zabezpieczenie poczty elektronicznej, aby uniemożliwić podszycie się pod e-mail kogoś innego np. osoby, instytucji (spoofing).

Za dopuszczanie się do ww. cyberprzestępstw w projekcie ustawy przewidziano kary zarówno dla osób - od trzech miesięcy do pięciu lat pozbawienia wolności, jak i dla przedsiębiorstw - do 3 proc. rocznego obrotu.

Projekt ustawy o zwalczaniu nadużyć w komunikacji elektronicznej został opublikowany 15 czerwca br. na stronie Rządowego Centrum Legislacji. Przeszedł uzgodnienia międzyresortowe i konsultacje publiczne, a w tej chwili jest na etapie opiniowania.

Miejmy nadzieję, że nowe rozwiązania prawne poprawią nasze bezpieczeństwo, ale nie miejmy również złudzeń, że wyeliminują zagrożenie i oszustwa online. Pozostańmy czujni, świadomi i ostrożni, ponieważ pojawienie się nowych metod to tylko kwestia czasu. Będziemy o nich pisać.

Źródła: Fundacji Rozwoju Rynku Finansowego, Narodowy Bank Poslki, BIK (Biuro Informacji Kredytowej).

REKLAMA

30 lat tradycji
TOUROPERATOR ARION Senior

RENOMOWANE BIURO PODRÓŻY

WYCIECZKI 2022 - BEZ NOCNYCH PRZEJAZDÓW!

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

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

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

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

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



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



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

HIT POCIĄGIEM BERNINA EXPRESS PRZEZ ALPY / 5 dni
AUSTRIA - SZWAJCARIA - WŁOCHY
Zwiedzanie: CZESKI KRUMOV - SALZBURG - CHUR - TIRANO WERONA - SIRMIONE - ZELL am SEE. Terminy: 13.09. - 17.09.2022; 17.09. - 21.09.2022
Cena: 1.950 zł + 450 zł bilet na pociąg Bernina Express
W cenie: przejazd, 4 noclegi, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpiecz. Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice



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

WYCIECZKI PO POLSCE:

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

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

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

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



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

14. emerytura UWAGA na oszustwo na pracownika ZUS!

ZUS apeluje do seniorów o szczególną ostrożność, ponieważ grasują oszuści podszywający się pod pracowników Zakładu. Pretekstem jest wypłata czternastej emerytury.

Zakład Ubezpieczeń Społecznych przypomina, że pracownicy ZUS nie odwiedzają emerytów, rencistów w domach i nigdy nie proponują płatnych usług. Osoby podszywające się pod pracowników Zakładu proponują szybkie załatwienie formalności, oferują pomocy w wypełnieniu wniosku, żądają danych osobowych lub bankowych.

Wyjątkiem od tej reguły są kontrole zwolnień lekarskich oraz wizyty inspektorów u płatników składek. Podczas takich odwiedzin pracownik ZUS musi okazać legitymację służbową bądź z odpowiednim wyprzedzeniem powiadomić o takiej wizycie. Pracownicy nie pobierają żadnych opłat, a takie kontrole rzadko dotyczą seniorów. Jeżeli mamy jakiekolwiek wątpliwości, powiadamiamy Policję i najbliższej placówki ZUS.



Aby otrzymać 14 emeryturę, nie trzeba składać wniosku ani o wypłatę, ani o naliczenie kwoty czternastki. ZUS przelewa środki automatycznie wszystkim uprawnionym seniorom w należnej im wysokości. Wypłaty 14 emerytur ruszyły 25 sierpnia i potrwają do 20 września br. Osoby ubezpieczone w KRUS, które dostają swoje wypłaty rzadziej niż raz na miesiąc – czternastkę otrzymają w październiku.

Źródło: ZUS

REKLAMA



REKLAMA



REKLAMA



Allegro dla Seniora

Bezpłatna, telefoniczna pomoc w zakupach online

Allegro dla Seniora to wsparcie w zakupach online na najpopularniejszej platformie zakupowej w Polsce. To konkretna pomoc przy zakupach w czasie ich robienia. Jak to wygląda w praktyce? Jak skorzystać z pomocy konsultanta infolinii Allegro dla seniora?



Czym jest Allegro? Allegro to platforma zakupowa, gdzie można kupić prawie wszystko. Serwis oferuje łatwą w obsłudze przeglądarkę internetową, gdzie można wpisać i znaleźć poszukiwany produkt. Allegro umożliwia także różne sposoby płacenia na zakupy, m.in.

- przez Internet poprzez swój Bank (przelewem)
- Blikiem (można w aplikacji z danego baku wygenerować specjalny kod, po wpisaniu go zakupy zostaną sfinalizowane),
- gotówką przy odbiorze,
- na raty - możesz zapłacić za zakupy do 30 dni później lub podzielić
- z tzw. opcją SMART – zakupy bez opłaty za dostawę.

To bezpieczne i wygodne zakupy, z których korzystają miliony Polaków. Obecnie zostały wsparte dedykowaną Infolinią dla Seniora.

Trudna sytuacja gospodarcza zmusza do poszukiwania korzystnych ofert i niskich cen bardziej niż zwykle. Z pomocą przychodzi internet, gdzie szybko i sprawnie porównamy produkty, ceny i wybierzemy najlepszą i najtańszą propozycję. Co jednak na początku przygody z zakupami online może wydawać się stresujące i wcale nie takie łatwe.

Pomoc konsultanta – rozmowa i instrukcja krok po kroku

Aby rozpocząć poszukiwanie najlepszych ofert i okazji na stronie Allegro wystarczy mieć sprawny sprzęt z dostępem do Internetu (laptop, komputer stacjonarny, tablet lub telefon-smartfon) oraz adres e-mail, aby założyć konto na platformie zakupowej. W razie jakichkolwiek pytań dotyczących:

- założenia konta na Allegro,
- wyboru sposobu dostawy, płatności
- reklamacji

senior może skontaktować się z **Infolinią Allegro dla Seniora** pod numerem **616 271 777**. Pomoc i wsparcie dostępne jest codziennie od 8.00 do 20.00 (z wyjątkiem świąt). Połączenie z infolinią jest bardzo proste – nie natkniemy się na trudną czasem dla seniorów wieloetapową weryfikację i co ważne jest bezpłatne!

Na seniorów czekają mili i kompetentni doradcy, którzy zostali przygotowani do udzielenia zdalnego wsparcia osobom starszym. Zajmują się tym i tylko tym codziennie. Krok po kroku przeprowadzą każdego seniora przez proces kupowania na Allegro. Konsultanci Infolinii dla Seniora służą pomocą w wyjaśnieniu wszystkich wątpliwości oraz udziela wsparcia od momentu założenia konta, aż do zakończenia całej transakcji.

Do czego nie służy infolinia Allegro dla Seniora?

Infolinia Allegro dla Seniora nie jest ona przeznaczona do składania zamówień. Przez infolinię nie można kupować towarów i np. porozmawiać bezpośrednio ze sprzedawcą danego produktu (Allegro oferuje produkty tysięcy sprzedawców, więc technicznie byłoby to niemożliwe). Jej rolą jest rozwianie wszelkich wątpliwości starszego użytkownika oraz swoista edukacja, aby w przyszłości bez obaw móc zamawiać produkty z platformy Allegro samodzielnie i tylko przez internet.

Świat cyfryzacji, rozwoju Internetu i zakupów online może być światem przyjaznym i bezpiecznym dla wszystkich. Dzięki Infolinii Allegro dla Seniora każdy starszy internauta otrzyma pomoc w czasie zakupów online zawsze wtedy, gdy tego potrzebuje, aby cieszyć się okazjami, o które coraz trudniej w sklepach stacjonarnych.

Jesienne ZBIORY DOBRYCH NASTROJÓW

NA 2 GŁOSY … A CZASAMI 3. Cykl

Realizacja: Bogna Bartosz, Linda Matus, Ilona Zakowicz



Wrzesień, to według kalendarza gregoriańskiego dziewiąty miesiąc w roku, który zapowiada koniec lata i początek jesieni. Kiedy dni stają się coraz krótsze, a noce dłuższe pojawia się nostalgia za tym, co było – za latem, słońcem, zapachami, widokami. Choć kalendarzowe lato skończy się dopiero 22 września, to już teraz wiemy, że wrzesień obejmie nas łagodnym babim latem. Może być ono wprost powiązane z „drugim latem" – tym późniejszym i mniej intensywnym lub z wiotką, subtelną, srebrno siwą pajęczyną niosącą refleksje. Jest też znakiem, że warto poszukać odmiennych od letnich pomysłów na dobrze spędzony czas, gdy złoto i szkarłatnie zabarwi jesień pejzaż, jak w Kabarecie Starszych Panów śpiewali Jerzy Wasowski i Jeremi Przybora.

Ilona: Jesień to wyjątkowa pora roku. Przypomina nam o cykliczności istnienia, o tym, że wszystko rodzi się, żyje i przemija w swoim czasie, że jest czas siania, zbierania i czas odpoczynku. Dlatego kiedy za oknem robi się szaro, gdy dzień staje się coraz krótszy – nieco zwalniamy lub – gdy brakuje nam energii i optymizmu – odczuwamy „jesienny smutek". Jak zatem przygotować się do jesieni, by uniknąć chandry? Jak spędzać coraz dłuższe, wrześniowe wieczory, by czerpać z nich optymizm i radość z życia? Warto się nad tym zastanowić, w końcu „jesień to druga wiosna, kiedy każdy liść jest kwiatem" (Albert Camus).

Linda: Rzeczywiście wrzesień ma niezwykłą aurę, jest w nim tęsknota za niedawno minionym latem i zapach opadających liści. To rześkie, coraz chłodniejsze poranki i długie, wcześnie zapadające wieczory. Jak możemy wkroczyć w początek jesieni z dobrym nastawieniem?

Bogna: Proponuję odczarować wrzesień i jesień jako czas smutny, czy wręcz depresyjny. Na przekór znajdźmy myśli i pomysły na porę, która wielu z nas kojarzy się z „jesiennymi smuteczkami". Zacznijmy od tak zwanego „bilansu afektywnego". Czym on jest? Według profesor Ewy Trzebińskiej, od wielu lat zajmującej się promowaniem psychologii pozytywnej w Polsce, chodzi o to, żeby proporcja emocji pozytywnych do negatywnych wynosiła 3 do 1. Mówiąc krótko – jesienią zadbajmy o to, by było 3 razy więcej pozytywnych emocji, niż negatywnych. Niestety, jak twierdzi profesor Trzebińska, na pytanie „Jak się czujesz?" łatwiej jest nam opowiedzieć, dlaczego jest nam źle. Jednak mając wiedzę i świadomość, że smutek nam nie służy, skoncentrujmy się na pozytywach. Możemy nastawić się, innymi słowy „zaprogramować" nasz mózg, by odpowiadając na to pytanie „Co u Ciebie?" koncentrować się najpierw i w większym stopniu na pozytywnych aspektach. Po prostu zacznijmy we wrześniu „trenować" pozytywny bilans afektywny.

Linda: Profesor Trzebińska, aby przekonać nas do wspomnianego „treningu", używa trafnego porównania – jeśli mamy za wysoki cholesterol, to idziemy do lekarza i zmieniamy dietę. Podobnie powinno być z bilansem afektywnym – jeśli nasz bilans afektywny jest zły, dominują w nas emocje negatywne, możemy sobie z tym poradzić, świadomie kierując naszą uwagę w inną stronę. A Waszym zdaniem w jaką stronę jesienią warto kierować nasze myśli i działania?

Ilona: Moim zdaniem trzeba umieć przyjmować życie takim, jakie jest, jednocześnie mając nadzieję na to, że przed nami jeszcze wiele dobrego. Źródłem tej nadziei mogą być relacje z innymi ludźmi – naszymi bliskimi, przyjaciółmi, znajomymi. Dlatego zawsze otaczajmy się ludźmi, którzy nas wzmacniają, na których możemy się oprzeć, którzy są dla nas wsparciem. To oni towarzyszą nam w chwilach radości i zwątpienia, służą dobrą radą i obecnością. Warto także pamiętać, by wybierać zawsze to, co nam służy, wiedzieć, co jest dla nas dobre, bo [...] jeśli idziesz za tym, co cię uszczęśliwia, to jakbyś podążał jakimś szlakiem, który istniał od zawsze, czekał na ciebie, i że życie, które właśnie przeżywasz, jest tym, które było ci jakoś pisane (Joseph Campbell).

Linda: Akceptowanie życia takim, jakie jest, z jego trudnymi momentami, z pewnością nie

REKLAMA

UZDROWISKO SOLEC-ZDRÓJ

tel. 41 377 60 61 | www.uzdrowiskosolec.pl | info@uzdrowiskosolec.pl







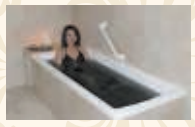
Dlaczego warto się leczyć w naszym Uzdrowisku ...

„Według Instytutu Balneoklimatycznego w Poznaniu dopuszczalne stężenie siarkowodoru w wodzie leczniczej powinno wynosić maksymalnie 150 mg H₂S/l"
(E. Konopka, A. Lewkiewicz-Małysa, Uzdatnianie wód siarkowodorowych dla celów lecznictwa uzdrowiskowego „Problemy Uzdrowiskowe" 1984, z. 5-8)

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



FORMY LECZENIA:
SANATORYJNE:
- na skierowanie z NFZ
- pełnopłatne









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

CZY WIESZ ŻE?
Na bazie naszej wody siarczkowej z „Szyby Soleckiego" produkowane są leki co jest unikatem na skalę światową oraz potwierdza jej właściwości lecznicze. Stawia to nasz kompleks na piedestale wśród Uzdrowisk w Polsce.

jest łatwe. Jak wypracować w sobie taką postawę?

Bogna: Jedną ze wskazówek może być „kapitalizacja pozytywnych emocji". Proponujemy trzy kroki – bardzo konkretne. Pierwszy krok to dostrzeganie miłych chwil i przypominanie sobie tego, co dobrego spotkało nas w danym dniu czy tygodniu. Pewnie, że można przypominać sobie, że uciekł nam dzisiaj autobus albo w bibliotece nie było książki, którą od miesiąca chcieliśmy przeczytać. Tylko, co nam to da? Sprawi, że będzie nam przykro i smutno. Zatem ta strategii się nie opłaca. Przypominajmy sobie na przykład, że przy okazji poszukiwania książki miło było porozmawiać z panią bibliotekarką o kolejnych nowościach. A z autobusem? Cóż, wprawdzie spóźnię się na spotkanie, ale przejdę jeden przystanek z korzyścią dla zdrowia.

Ilona: Drugi krok to zapewnienie sobie samemu miłych sytuacji i chwil. Postarajmy się stwarzać sobie okazje do takiego spędzania czasu wolnego, które pozytywnie wpływać będą na nasze samopoczucie. Nie czekajmy, aż coś się wydarzy, aż ktoś nam coś zaproponuje lub wyjdzie z inicjatywą. Sami zaplanujmy swój czas – wybierzmy się na spacer lub kawę w towarzystwie bliskiej nam osoby, spędźmy czas w kinie lub koncercie, w zaciszu domowym pochylmy się nad dobrą książką lub wysłuchajmy ciekawego wykładu lub piosenki. Skupmy się na małych rzeczach, drobnych codziennych przyjemnościach. Uczmy się czerpać radość z drobnych chwil, nie oczekując spektakularnych zdarzeń i wielkich zachwytów – „bądź zadowolony z tego, co masz. Ciesz się tym, jakie rzeczy są. Gdy zdasz sobie sprawę z tego, że niczego nie brakuje, cały świat należy do Ciebie" (Laozi).

Bogna: Trzeci krok to gromadzenie dobrych emocji. Jak to zrobić? Na różne sposoby. Można zapisywać w dzienniku, można oglądać zrobione zdjęcia wywołujące dobre skojarzenia i uśmiech na twarzy. Można opowiadać innym. Wiadomo, że w naszej kulturze opowiadanie o tym, co nas dobrego spotkało, nie jest powszechne, a czasami wręcz źle widziane. Natomiast psycholodzy potwierdzą, że opowiadanie o miłych chwilach jest jakby powtórnym ich przeżywaniem. Przypomnijmy sobie, gdzie wtedy byliśmy, z kim, co robiliśmy, z czego się śmialiśmy. Wypełnijmy szczegółami sympatyczne wspomnienie. Pojawiające się wówczas pozytywne emocje, uśmiech to wyrzut serotoniny – hormon szczęścia. W ten sposób wpływamy na dobry nastrój i pozytywne samopoczucie. Serotonina wpływa także pozytywnie na dobry sen, sprawność intelektualną i pamięć.

Linda: Jeśli do tego dodamy zdrową dietę, ruch na miarę naszych możliwości, unikanie stresów, bo niektórymi sprawami przejmujemy się za bardzo, to wówczas jest szansa, że jesień może okazać się całkiem przyjemnym i po prostu dobrym czasem. Co jeszcze daje nam poczucie, że jesienią świat się do nas uśmiecha?

Bogna: Każdy czas potrzebuje nowych nadziei, nowego spojrzenia na siebie, może zatrzymania tak często niedocenianych ulotnych chwil, które są „prawdziwym życiem" (Philippe Besson). Może też łagodniejszego potraktowania siebie i? Może…? Dopowiedzmy sami, co nam podpowiada intuicja.

Ilona: Według psychologów niezwykle ważna jest nadzieja. Nadzieja, że po nocy przychodzi dzień, bo burzy słońce, po jesieni zima, a potem wiosna. To nadzieja i przekonanie, że mamy w sobie siły, których sami się nie spodziewaliśmy, pozwalają radzić sobie i wierzyć, że nadchodzący czas jest nam przychylny – bo jak mówi stare przysłowie „póki życie, póty nadzieja" – bądźmy zatem pełni optymizmu! Nie tylko jesienią…

Z serdecznymi życzeniami na dobry wrześniowy czas,
Bogna, Ilona i Linda



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



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



Linda Matus: redaktor naczelna „Gazety Senior"

REKLAMA



REKLAMA



PRZEGLĄD LEKOWY

Dla poratowania zdrowia i portfela

Nowa usługa farmaceutyczna dla seniorów

Linda Matus

Zmienia się rola farmaceuty i apteki. Do opieki nad pacjentami włączamy 12 tys. aptek i rzeszę aptekarzy, którzy dysponują wiedzą z farmakologii, ziołolecznictwa czy suplementacji. W aptece już dziś nie tylko wykupimy leki, ale także otrzymamy receptę, przyjmiemy szczepionkę, czy wykonamy podstawowe badania diagnostyczne. Ustawa o zawodzie farmaceuty rozszerzyła uprawnienia aptekarzy, ale nowe świadczenia wprowadzane są etapami. Dziś kilka słów o przeglądzie lekowym. To usługa farmaceutyczna, która wydaje się szczególnie przydatna seniorom. Trwa pilotaż programu, który ma wypracować przyszłe standardy oraz dostosować przegląd lekowy do polskich realiów. Co już wiemy na temat tej usługi farmaceutycznej?

Co to jest przegląd lekowy?

Przegląd lekowy jest kompleksową analizą wszystkich przyjmowanych przez nas leków oraz suplementów, witamin czy ziół. Ocena farmakoterapii poprzedzona jest wywiadem i zakończona rekomendacjami dla pacjenta i lekarza. Jest także formą edukacji pacjenta. Przegląd lekowy ma pomóc m.in. seniorom właściwie stosować zalecone leki.

Usługa przeglądu lekowego została stworzona przez farmaceutów, którzy w swojej pracy z pacjentami – głównie seniorami – przyjmującymi wiele leków, zauważają tzw. problemy lekowe wynikających z niewłaściwego ich przyjmowania czy zachodzących między nimi interakcji.

Zjawiskiem potęgującym wielolekowość jest rosnące zainteresowanie samoleczeniem. Seniorzy mają trudności w poruszaniu się po skomplikowanym systemie opieki. Wobec ograniczonego dostępu do specjalistów i badań szukają rozwiązań na własną rękę. Do tego dochodzi zaawansowany wiek i jego konsekwencje. Przegląd lekowy w swoim założeniu ma być



formą wyrównania praw najstarszych pacjentów w dostępie do właściwej opieki zdrowotnej.

Przegląd leków na świecie

Przegląd lekowy nie jest usługą nową, od lat korzystają z niego pacjenci w Kanadzie, Stanach Zjednoczonych, Europie. W Holandii przeglądy lekowe są obowiązkowe.

W Polsce ruszył pilotaż, który ma sprawdzić, jakie problemy lekowe doskwierają polskim pacjentom. Ma on także pomóc przygotować dedykowany program edukacyjny dla rodzimych farmaceutów. Jakie są wstępne rezultaty? Najczęściej diagnozowanymi problemami u pacjentów okazują się: zbędne leki, działania niepożądane, interakcje między lekami i niestosowanie się pacjentów do zaleceń. – Pierwsze miesiące pilotażu wykazały na tyle pozytywne efekty, że prawdopodobnie już od początku 2024 r. usługa wejdzie do koszyka gwarantowanych świadczeń zdrowotnych finansowanych przez NFZ – zapowiedział Maciej Miłkowski, podsekretarz stanu w Ministerstwie Zdrowia.

Postanowiliśmy przyjrzeć się przeglądowi lekowemu, który – jak podają niektóre źródła – przyczynia się do zmniejszenia ilości przyjmowanych leków nawet o 2/3 i spadku kosztów farmakoterapii prawie o połowę. Czy to realna szansa na poprawę efektów leczenia bez wizyty u lekarza? Sprawdźmy!

REKLAMA



REKLAMA



Przegląd lekowy – dla kogo?

Przegląd lekowy dedykowany jest przede wszystkim starszym pacjentom, którzy zmagają się z wielolekowością, co oznacza, że:

- leczą się u wielu lekarzy specjalistów i zażywają wiele leków,
- mają problem z dawkowaniem – nie pamiętają właściwego dawkowania, pory przyjmowania leków, etc.

Farmaceuci definiują wielolekowość jako zażywanie więcej niż 5 leków, a ciężką wielolekowość jako przyjmowanie więcej niż 10 leków.

Jak wygląda usługa przeglądu lekowego?

Szczegółowy wywiad to podstawa przeglądu lekowego. Pierwszym krokiem jest skrupulatne wypełnienie ankiety, najlepiej w domu i bez pośpiechu. Kolejnym etapem jest spotkanie z farmaceutą. Na tę wizytę zabieramy ankietę i najlepiej wszystkie leki, które aktualnie przyjmujemy. Następnie farmaceuta przeprowadza z pacjentem bardzo dokładny wywiad i zbiera ważne, choć czasem z naszego punktu widzenia błahe informacje, które są kluczowe do poznania zwyczajów "lekowych".

Ostatnim etapem jest przygotowanie wniosków i rekomendacji dla pacjenta i lekarza.

Na co zwraca uwagę przegląd lekowy?

Przegląd lekowy jest holistycznym spojrzeniem na problemy lekowe pacjenta. Rozmowa z pacjentem jest miejscem na zebranie informacji, ale także okazją do edukacji. Na co farmaceuta może zwrócić uwagę, o co zapytać?

- Liczba przyjmowanych leków. Celem jest ustalenie wszystkich stosowanych leków, suplementów diety i ziół, łącznie z ich dawkowaniem! Bardzo często pacjenci leków bez recepty nie uważają za leki i przez to nie wspominają o nich w wywiadzie lekarskim. Podobny problem dotyczy suplementów diety i preparatów ziołowych.
- Przechowywanie leków. Czy leki przechowujesz zgodnie z zaleceniami producenta? Tzn. w odpowiedniej temperaturze – np. lodówce, zacienieniu lub wilgotności – łazienka nie jest optymalnym miejsce na apteczkę etc.
- Data ważności. Czy przyjmowane leki są ważne?
- Pory przyjmowania leków. Czy przestrzegasz pór przyjmowania leków np. najpóźniej do godziny 17.00, nie później niż 1 h przed snem etc.Czy łączysz dany lek z posiłkiem? Dla niektórych leków to wręcz warunek ich działania, np. na czczo lub pół godziny przed pierwszym posiłkiem.
- Okres przyjmowania leku. Czasem okres przyjmowania leku jest zbyt krótki, aby pomógł, a czasem zbyt długi.
- Dawki leków. Zbyt niska lub zbyt wysoka dawka może powodować, że lek nie działa lub działa zbyt silnie.
- Interakcje między lekami i działania niepożądane. Leki wchodzą w interakcje z innymi lekami, ziołami, suplementami, a nawet jedzeniem. Konsekwencją tego może być osłabienie lub nasilenie działania leków lub skutki uboczne.
- Dublowanie leków. Przyjmowanie dwóch różnych leków na jedną chorobę.
- Rozumienie leczenia. Czy pacjent wie, po co przyjmuje konkretne leki.
- Dieta. Sposób odżywiania ma niebagatelne znaczenie dla zdrowia.
- Nałogi. Palenie papierosów, alkohol, nadużywanie leków np. nasennych lub uspakajających.
- Aktywność fizyczna.
- Aktywność seksualna.
- Ogólne samopoczucie – nastrój np. obniżony nastrój, depresja.

Wielolekowość – problemy dla zdrowia i kieszeni

Konsekwencje przyjmowania wielu leków to przede wszystkim problemy osób powyżej 65 r.ż. W tej grupie wiekowej praktycznie nie ma osób, które leków nie przyjmują, a dane mówią, że nawet 1/3 pacjentów 65+ zażywa więcej niż pięć medykamentów. Im więcej przyjmowanych leków, tym więcej potencjalnych problemów. Jeżeli pacjent przyjmuje 10 leków i każdy z nich ma konkretne wymagania, to sytuacja robi się trudna. Zdrowie, ale przede wszystkim bezpieczeństwo pacjenta z wielolekowością wymaga wsparcia i osoby, która podpowie, jak sobie z tym radzić. Tym bardziej, że przyjmowanie zbyt wielu leków może z czasem przynosić więcej szkody niż pożytku. Leki mogą wchodzić ze sobą w interakcje. U osób przyjmujących wiele preparatów ryzyko wystąpienia działań niepożądanych jest wyższe. Niektóre leki mogą się okazać po prostu zbędne, ponieważ ich przyjmowanie nie przynosi korzyści. Te wszystkie problemy u seniorów prowadzą wprost do większego ryzyka tzw. wielkich zespołów geriatrycznych takich jak upadki, niedożywienie, nietrzymanie moczu, czy depresja.

Rekomendacje przeglądu lekowego. PRZYKŁADY

Zadaniem farmaceuty jest ustalenie, jak naprawdę stosujesz przepisane leki. Senior zwykle ma wiele zaleceń od różnych specjalistów. Nie zawsze można je uprościć, ale zrozumienie mechanizmu działania leków, może przynieść wiele dobrego dla zdrowia i dobrego samopoczucia. Przyjmowanie farmaceutyków niezgodnie z wytycznymi może powodować, że nie działają, a leczenie nie przynosi oczekiwanej poprawy. Jak mogą wyglądać przykładowe rekomendacje przeglądu lekowego?

Pani Krystyna skarży się na bezsenność. W rozmowie z farmaceutą okazuje się, że lek mogący powodować pobudzenie i w konsekwencji bezsenność, przyjmuje zwyczajowo tuż przed snem. Aptekarz rekomenduje zmianę pory przyjmowania farmaceutyku maksymalnie do godziny 16.00.

Pani Wanda codziennie przed snem wypija szklankę naparu z nasion lnu, po czym przyjmuje ostatnią porcję leków. Farmaceuta, przyglądając się medykamentom, które przyjmuje pacjentka, dochodzi do wniosku, że siemię lniane może utrudniać wchłanianie przyjmowanych leków i w efekcie powodować brak ich skuteczności. Pani Wanda zmienia swoje nawyki i ulubiony napar wypija minimum godzinę przed wieczorną porcją leków.

Musimy pamiętać, że zalecenia to jedno, a zastosowanie się do nich pacjenta do drugie. Zawsze warunkiem powodzenia przeglądu lekowego będzie współpraca na linii pacjent-farmaceuta-lekarz.

Przegląd lekowy – program pilotażowy

Pierwszy program opieki farmaceutycznej

„Opieka farmaceutyczna w geriatrii (OF-Senior)" był to pierwszy realizowany w Polsce projekt, w którym opieką farmaceutyczną objęto 300 starszych pacjentów z ciężką wielolekowością. Na bazie projektu OF-Senior powstał model opieki farmaceutycznej, który stał się podstawą do działania Punktów Opieki Farmaceutycznej tzw. POF'ów. POF'y zostały nagrodzone przez Ministra Zdrowia RP.

Aktualny pilotaż przeglądu lekowego

Pilotażowy program przeglądów lekowych, który aktualnie realizuje NFZ służy wypracowaniu modelu przyszłego świadczenia, które sfinansuje Narodowy Fundusz Zdrowia. Do programu zakwalifikowano 75 aptek i 75 farmaceutów. Pilotaż objął 1000 osób. Udział biorą pacjenci w wieku 18-60 lat, którzy przyjmują na stałe nie mniej niż 5 leków wydawanych z przepisu lekarza lub osoby, które ukończyły 60. rok życia i przyjmują na stałe nie mniej niż 10 leków. Za pilotaż przeglądów lekowych odpowiada Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, podmiotem prowadzącym jest Szpital Kliniczny im. Heliodora Święcickiego w Poznaniu.

Pilotaż ma odpowiedzieć na pytania, w jaki sposób zorganizować opiekę farmaceutyczną i jakich błędów się wystrzegać. Konieczne jest wypracowanie jednego standardu prowadzenia przeglądu lekowego oraz przygotowanie edukacji dla farmaceutów. Obecnie w Polsce jest ok. 1000 farmaceutów przeszkolonych do prowadzenia przeglądów lekowych.

Przegląd lekowy na NFZ – kiedy dostępny?

Przegląd lekowy ma być świadczeniem gwarantowanym i finansowanym ze środków Narodowego Funduszu Zdrowia. Ministerstwo Zdrowia twierdzi, że na początku 2024 roku można się takiego rozwiązania spodziewać.

Wielolekowość to z ekonomicznego punku widzenia zbyt wysokie i nieuzasadnione wydatki na leki, które ponosimy. Problem zbyt wysokich kosztów nadwyręża zarówno domowy budżet seniora, jak i budżet NFZ (lista leków refundowanych oraz program bezpłatnych leków 75+). Oba finansowane są z naszych środków i podatków.

Decyzje dotyczące przyjmowania, odstawiania i dawkowania leków zawsze podejmuj w porozumieniu z lekarzem lub farmaceutą. Nigdy nie podejmuj ich samodzielnie!

Źródła: Debata pt. „Pilotażowy Program Przeglądów Lekowych według Rozporządzenia Ministra Zdrowia – mamy pierwsze wyniki projektu" (19 czerwca 2022); Ustawa z dnia 10 grudnia 2020 r. o zawodzie farmaceuty; Opieka farmaceutyczna w geriatrii – projekt OF" Agnieszka Neumann-Podczaska; https://www.pcne.org/upload/files/149_Position_Paper_on_PCNE_Medication_Review_final.pdf; https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3477324/.

REKLAMA



REKLAMA

Familia
Fundusz Hipoteczny



RENTA DOŻYWOTNIA
Recepta na podwyżki cen?

Koszty utrzymania mieszkania i życia rosną. Emerytury są niskie, a ich waloryzacja nie nadąża za wzrostem cen. Najbliższe miesiące okażą się wyzwaniem dla seniorów. Jeśli szukasz rozwiązania bez uciekania się do pożyczek, sprawdź, czym jest renta dożywotnia.

Według GUS ceny towarów i usług w czerwcu 2022 r. w porównaniu z analogicznym miesiącem ubiegłego roku wzrosły o 15,5 proc. Ceny energii są wyższe aż o 35,3 proc. w stosunku do czerwca 2021 r., natomiast koszty paliwa, aż o 46,7 proc.! Dla seniorów, najsilniej odczuwalny jest wzrost cen żywności oraz energii elektrycznej. Wraz ze wzrostem cen energii w górę idą także koszty związane z utrzymaniem mieszkań, które przekładają się na jakość życia osób starszych. Wielu seniorów będzie doświadczać trudność z bieżącym regulowaniem płatności lub poratuje się rezygnacją z innych wydatków jak leki czy jedzenie. Wzrost cen jest najbardziej dotkliwy dla emerytów, szczególnie tych żyjących w pojedynkę. Jak sobie radzić w obliczu rosnących kosztów utrzymania w przypadku ograniczonych źródeł dochodu? Jednym z dostępnych na rynku rozwiązań jest instytucja renty dożywotniej. Dzięki niej twoje mieszkanie może zacząć zarabiać na ciebie.

Fundusz Hipoteczny Familia – ratunek dla galopującej inflacji

Dzięki rencie dożywotniej z Funduszu Hipotecznego Familia, wielu seniorów nie martwi się o kwestię utrzymania na emeryturze. Renta dożywotnia to comiesięczne świadczenie niezależne od emerytury z ZUS. **Renta dożywotnia oferowana przez FH Familia przeznaczona jest dla seniorów 65+, którzy są właścicielami nieruchomości.** Senior podpisujący umowę o rentę dożywotnią decyduje się przenieść prawo do mieszkania lub domu w zamian za comiesięczne świadczenie, wypłacane mu do końca życia. Co istotne, senior decydujący się na takie rozwiązanie ma prawo dożywotniego zamieszkiwania i użytkowania lokalu na dotychczasowych zasadach aż do śmierci. Jeżeli koszty życia cię przerastają, a nie chcesz zmieniać miejsca zamieszkania i swoich przyzwyczajeń, to rozwiązanie może być dla Ciebie.

Z instytucji renty dożywotniej warto skorzystać także z kilku innych powodów. **Nie musisz martwić się o opłaty związane z podatkiem od nieruchomości, użytkowaniem wieczystym, czy ubezpieczeniem lokalu. Te opłaty przejmuje Fundusz. Renta dożywotnia co roku podlega waloryzacji.** Coroczna waloryzacja odbywa się na podstawie średniorocznego wskaźnika cen towarów i usług konsumpcyjnych dla gospodarstw domowych emerytów i rencistów, ogłaszany przez GUS. **Renta dożywotnia nie podlega opodatkowaniu.** Oznacza to, że dostajesz dokładnie taką sumę, jaka zawarta została w umowie i nie dotyczą jej zawirowania powodowane przez reformy podatkowe.

Powiększ
swoją emeryturę

Familia
Fundusz Hipoteczny

22 300 90 39
www.familiasa.pl

Oswoić LĘK
jak żyć, żeby nie zwariować?

Jadwiga Kwiek

ABC Psychologii dla seniorów. Cykl

Najpierw pandemia, potem wojna za miedzą w Ukrainie, susza, a teraz galopujące ceny. Życie nas nie oszczędza. Dostarcza nieustannie powodów do lęku, który rozprzestrzenia się na praktycznie wszystkie obszary naszego życia. A przecież upływ czasu niesie swoje własne lęki. Znamy je na pamięć i często odmieniamy przez przypadki. Lęk przed utratą niezależności powodujący, że jesteśmy zdani na innych. Pół biedy, jeżeli są to inni życzliwi, odpowiedzialni, chętni do pomocy. Ale nie zawsze tak jest. I nie chodzi tylko o czyjąkolwiek złą wolę. Często ludzie nie chcą mieć nic wspólnego ze starzejącymi się, chorymi, terminalnie chorymi dlatego, że nie potrafią poradzić sobie z własnymi lękami.

Nie tak dawno chciałam odwiedzić pewną przykutą do łóżka panią mieszkającą w swoim mieszkaniu z opiekunką. Poprosiłam jej sąsiadkę o to, żeby mnie do niej zaprowadziła. Najpierw sąsiadka zaczęła mnie gwałtownie przekonywać, że nie powinnam tam iść, bo to jest „straszny widok". Na nic były moje zapewnienia, że nie boję się „strasznych widoków". Dopiero argument, że byłam wolontariuszką w hospicjum zadziałał. Sąsiadka zgodziła się zaprowadzić mnie do pani E., ale upewniła się, że nie będę od niej oczekiwała wejścia do jej mieszkania. Pani E. jest osobą leżącą wymagającą wszechstronnej obsługi. Ale jej widok w czystym łóżku ustawionym przy oknie wychodzącym na wzgórze i las nie jest żadnym „strasznym widokiem". Z pewnością wywołuje refleksje na temat ludzkiej kondycji. Na temat tego, że nikt z nas nie wie, jaki los jest mu pisany. Ale najgorszą rzeczą, jaką możemy sobie sami zafundować, to nakręcanie spirali lęku, bo tym sposobem możemy sobie jedynie zaszkodzić.

Lęk jest normalną reakcją na stresujące sytuacje takie jak przemówienie publiczne, ważny egzamin, czy zagrożenie ze strony agresywnego psa. U niektórych osób stan niepokoju utrzymuje się dłużej i jest bardziej nasilony, nawet jeśli stresujący moment dawno minął. Przedłużający się niepokój i napięcie mogą stać się poważnym zaburzeniem uniemożliwiającym poradzenie sobie z codziennymi sprawami, a osoba doświadczająca go, nie jest w stanie nad nim zapanować. Szczególnie wtedy, kiedy, tak jak obecnie, warunki zewnętrze sprzyjają nasileniu lęków.

Lęk staje się zaburzeniem, kiedy zaczyna wywierać paraliżujący wpływ na życie danej osoby, kiedy znacząco obniża jakość życia i ogranicza funkcjonowanie, na przykład powodując unikanie kontaktów społecznych i jest źródłem cierpienia psychicznego.

Zaburzenia lękowe, które dawniej nazywano nerwicami, są jednymi z najczęściej występujących zaburzeń psychicznych. Częściej dotykają kobiet niż mężczyzn, występują zarówno u dorosłych, jak i dzieci.

Różne rodzaje lęków mają **wspólne cechy**:
- poczucie zmartwienia i niepokoju przez większość czasu,
- trudność w uspokajaniu się,
- poczucie przytłoczenia lub przerażenie przez nagłe uczucia paniki/niepokoju,
- doświadczanie powracających myśli powodujących lęk,
- doświadczanie nieprzyjemnych stanów (wspomnienia, koszmary) po traumatycznym wydarzeniu,
- dolegliwości związane z układem krążenia, oddychaniem, układem pokarmowym,
- lęk może towarzyszyć niektórym chorobom somatycznym (np. choroba Alzheimera, zaburzenia funkcjonowania tarczycy, choroba Parkinsona, hipoglikemia).

Z tego też względu dla rozpoznania zaburzeń lękowych konieczne jest wcześniejsze wykluczenie przyczyn lęku wynikających z chorób somatycznych.

Przyczyny nadmiernego lęku są najczęściej kombinacją różnych czynników, takich jak:
- zaburzenia psychiczne występujące w rodzinie pochodzenia,
- stresujące wydarzenia,
- problemy ze zdrowiem fizycznym,
- substancje psychoaktywne,
- czynniki osobowościowe.

Jak sobie radzić z lękiem? Psychoterapeuta Thom Rutledge radzi czterostopniową drogę do życia wolnego od paraliżującego lęku:
- **Face it** – staw mu czoło/stań z nim twarzą w twarz.
- **Explore it** – wybadaj go.
- **Accept it** – zaakceptuj go.
- **React to it** – zareaguj na niego.

Stawienie czoła oznacza to, że nie powinniśmy się chować przed przerażającym głosem, który tkwi w nas i może nas dopaść, bez względu na to, gdzie się schowamy i gdzie ucieknie. **Wybadanie** nie oznacza poddania się despotyzmowi lęku, ale jego analizę, a to wymaga odwagi. **Zaakceptowanie** nie oznacza pogodzenia się, a jedynie **przyjęcie do wiadomości** przerażającej informacji, która miała miejsce. **Reagowanie** oznacza przeprogramowanie sposobu podejścia do lęku i musi być oparte na poprzednich trzech krokach. Profesjonalną pomocą w radzeniu sobie z lękiem jest **terapia behawioralna i behawioralno-poznawcza**. Skuteczna jest metoda EMDR, czyli odwrażliwianie i przetwarzanie za pomocą **ruchów gałek ocznych** (ang. eye movement desensitization and reprocessing) terapia oparta na odkryciu, że pewne szybkie ruchy gałek ocznych, które się powtarzają, mogą znacząco zredukować poczucie lęku u osoby, która ma za sobą traumatyczne przeżycie. Metoda ta pozwala na włączenie **epizodycznej** pamięci traumatycznej do pamięci **przeszłej**. Co skutkuje **neutralizacją cierpienia**. Metody te mogą być stosowane jedynie w trakcie profesjonalnej terapii, która jest szczególnie zalecana osobom cierpiących na długotrwały lęk.

Samodzielnie można stosować takie metody jak **arteterapia**, czyli rysunek, malarstwo, ceramika, rzeźba, muzykoterapia, biblioterapia czy choreoterapia, czyli terapia poprzez taniec. W naszej gminnej bibliotece możemy znaleźć książki Marii Molickiej, członkini Europejskiego Towarzystwa Psychologii Zdrowia, na temat bajkoterapii, napisane niezwykle przystępnym językiem, które pomogą naszym dzieciom radzić sobie z różnego rodzaju lękami.

Techniki relaksacyjne i medytacja pomogą rozwijać wrażliwość i samoświadomość. Lepiej rozumieć, co dzieje się w ciele i uczy się, w jaki sposób pojawiają się myśli. Nauczyć się nad nimi panować, a także przekształcać myśli lękowe w takie, które lepiej służą dobremu życiu.

Zmiana stylu życia, czyli sposobu odżywiania, poszukanie mniej stresującego zajęcia, aktywność fizyczna znacząco pomagają obniżyć odczuwalny poziom codziennego lęku.

Leczenie lęku, zwłaszcza gdy został on późno zdiagnozowany, bywa trudne, ale z pewnością jest **możliwe**.



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

Wrocławskie Dni Seniora w Roku Dobrych Relacji

Tegoroczne obchody Dni Seniora będą szczególnie wyjątkowe, bowiem świętujemy w ramach jubileuszu 15-lecia Wrocławskiego Centrum Seniora i Roku Dobrych Relacji. I to aż ponad miesiąc! Koncerty, spektakle, warsztaty, wycieczki, zawody sportowe, profilaktyczne badania – każdy z pewnością znajdzie propozycje dopasowane do swoich potrzeb.

Tegoroczne Dni Seniora rozpoczną się **10 września o godz. 14:00 na pl. Solnym w Rynku** pokazami tanecznymi oraz prezentacjami ofert edukacyjno – informacyjnych partnerów wydarzenia. **O godz. 14:30 z pl. Solnego wyruszy Marsz Kapeluszy,** w trakcie którego będziemy mogli podziwiać wspaniałe stylizacje seniorów nawiązujące do lat 70. **Uroczysta inauguracja rozpocznie się o godz. 15:00 na scenie w Rynku przy pl. Gołębim**, gdzie Prezydent Wrocławia Jacek Sutryk przekaże symboliczne klucze do bram miasta Senioralnej Parze Królewskiej. Zostaną wręczone statuetki dla „Przyjaciół Seniorów", certyfikaty dla Miejsc Przyjaznych Seniorom oraz nagrody dla laureatów konkursów „Rodzina to skarb" i „Kapelusze mają dusze". Zwieńczeniem tej uroczystości będzie wspaniały koncert „Szalone lata 70" w wykonaniu Izabeli Możdzeń z zespołem. – Tegoroczne Dni Seniora, wpisujące się ideą w Rok Dobrych Relacji, to doskonały sposób na integrację i nawiązywanie kontaktów społecznych. To niezwykle ważne, by otwierać się na nowych ludzi i wspólnie uczestniczyć w ciekawych i często inspirujących wydarzeniach. A takie oferujemy wrocławskim i nie tylko wrocławskim seniorom. Zapraszamy Seniorów z całej Polski i świata do wspólnego świętowania w atmosferze wzajemnego szacunku, życzliwości i znajdowania radości w naszym zabieganym życiu – mówi **Robert Pawliszko, zastępca dyrektora Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego.**

Przygotowania do tegorocznych odchodów senioralnego święta idą pełną parą. – Dostajemy zgłoszenia w konkursach zorganizowanych przez WCRS–Wrocławskie Centrum Seniora. Oglądamy i podziwiamy prace przysyłane przez seniorów – piękne kapelusze, wspomnienia związane z 15–leciem WCS, wyjątkowe wiersze oraz pamiątkowe zdjęcia rodzinne. Jeszcze nie jest za późno, by dołączyć do grona przyszłych zwycięzców! – zachęca **Kamila Polańska, koordynatorka Dni Seniora Wrocław 2022.**



fot. Marta Łomnicka

W przygotowania do Dni Seniora włączają się także grupy senioralne. – Lata 70. to długie kolorowe spódnice, jednokolorowe bluzki, opaski na włosy, kapelusze z dużymi rondami, a dla mężczyzn spodnie dzwony i długie, rozpuszczone lub zebrane w ogonek włosy – wylicza **Ewa Rapacz, liderka grupy O-Cal-eni aktywnie działającej przy WCS**. Jak mówi, temat ten zainspirował panie z grupy do szycia strojów z tamtego czasu: – Z wielkim zapałem zaczęłyśmy przypominać sobie, jak szyto spódnice bananowe. Dzięki koleżeńskiej pomocy zdobyłyśmy spódnicę z tamtych lat i na jej podstawie wykroiłyśmy dziewięć dwukolorowych spódnic. Same szyłyśmy też kapelusze oraz żaboty do męskich koszul, takie jakie mieli Trubadurzy.

KONKURSY NA DNI SENIORA

Zapraszamy do udziału w **IX Senioralnym Przeglądzie Małych Form Teatralnych Kabaretów i Pantomim SeniorART – Wrocław 2022**. – Celem konkursu jest aktywizacja i integracja środowisk senioralnych oraz propagowanie i rozwijanie twórczości artystycznej wśród osób w wieku 60 plus – mówi **Krzysztof Strecker koordynator przeglądu**. Czekamy na Państwa zgłoszenia w terminie do **05.09.2022 r.**

„Kapelusze mają dusze" – bo czyż nie? Zapraszamy do udziału w konkursie mieszkańców Dolnego Śląska poprzez przesłanie zdjęć prac własnoręcznie wykonanych i/lub zdobionych kapeluszy. Każdy uczestnik może nadesłać maksymalnie dwie fotografie prac w terminie do **06.09.2022 r.**

„15 lat z Wrocławskim Centrum Seniora" – to tytuł konkursu fotograficznego, w ramach którego zapraszamy seniorów z całej Polski do przesyłania w terminie do **30.09.2022 r.** maksymalnie trzech zdjęć, na których utrwalone są najpiękniejsze wspomnienia związane z działalnością Wrocławskiego Centrum Seniora.

„Rodzina to skarb" – o tym wiedzą zwłaszcza seniorzy. W ramach konkursu poszukujemy dziadków z największą liczbą wnucząt i prawnucząt. Czekamy na Państwa rodzinne zdjęcia, maksymalnie cztery wraz z notatką zawierającą: imiona i nazwiska dziadków, wnuków oraz prawnuków, wiek, w terminie do **02.09.2022 r.**

Dla osób, które lubią pisać, przygotowano konkurs literacko – poetycki **„W ogrodach ciszy rosną słowa"**. Zapraszamy do przesłania wiersza lub prozy dotyczących budowania i podtrzymywania pozytywnych kontaktów interpersonalnych. Niech Państwa wspomnienia, doświadczenia i emocje związane z relacjami międzyludzkimi będą inspiracją do napisania prac konkursowych, na które czekamy do **16.09.2022 r.**

Szczegóły i regulaminy organizowanych konkursów dostępne są na stronie: **seniorzy.wroclaw.pl**

SZCZEGÓLNIE POLECAMY

Wśród wielu wydarzeń przygotowanych z okazji Dni Seniora polecamy różnorodne warsztaty: budowania dobrych relacji, na temat fake newsów, pielęgnacyjno–kosmetyczne, fotograficzne, tańców średniowiecznych, tworzenia pamiętników rodzinnych, terapeutyczne. Miłośników teatru zapraszamy na spektakle: **„Sen Nocy Letniej"** w Teatrze Polskim we Wrocławiu, **„Czas na mnie"** w reżyserii J. Szurmieja oraz **„Pokolenia"** – sztukę napisaną przez słuchaczkę Dolnośląskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Na wszystkich, którzy chcą skontrolować stan swojego zdrowia, czekają bezpłatne konsultacje i badania lekarskie zorganizowane przez **Centrum Medyczne FutureMed – partnera strategicznego tegorocznych Dni Seniora.** – W ofercie wydarzeń nie zabraknie **Przeglądów Twórczości Senioralnej – 13 września** spotykamy się w CK Agora na Przeglądzie Małych Form Teatralnych i Kabaretów i Pantomim, a **19 września** będziemy podziwiać **amatorskie Chóry Senioralne** w Złotnickim Centrum Spotkań – dodaje Kamila Polańska.

Osoby lubiące aktywnie spędzać czas zachęcamy do wzięcia udziału w **XI Rajdzie Terenowym,** który odbędzie się **14.09.2022r.** i obejmie cztery trasy: pieszą, nordic–walking i dwie rowerowe. Jak mówi **Ewa Rapacz, pomysłodawczyni rajdów w WCS**, wędrówki dalsze czy bliższe utrzymują naszą aktywność, wzmacniają więzy między ludźmi i pozwalają zapomnieć o kłopotach, czyniąc cuda dla naszej psychiki. W tym roku meta rajdu odbędzie się na terenie parku Widawskiego. Przy okazji poznamy historię parku, jego roślinność i zwierzęta oraz sąsiadujące z nim osiedla.

Harmonogram Dni Seniora (to książeczka licząca aż 72 strony na temat różnorodnych wydarzeń!) dostępny jest pod adresem: **seniorzy.wroclaw.pl/Harmonogram-Dni-Seniora-2022.**

Zapraszamy także do odwiedzin nowej strony WCS i specjalnie przygotowanej zakładki dedykowanej Wrocławskim Dniom Seniora: **seniorzy.wroclaw.pl/wds_2022**

Do zobaczenia 10.09.2022 r. na uroczystej inauguracji!

Opracowanie materiału: Marta Łomnicka i Magda Wieteska.

Harmonogram Dni Seniora Wrocław 2022

Program dostępny jest na stronie www.seniorzy.wroclaw.pl oraz w siedzibie Wrocławskiego Centrum Seniora przy pl. Dominikańskim 6. Wstęp na większość wydarzeń jest bezpłatny i obowiązują zapisy.

Inauguracja Dni Seniora Wrocław 2022, 10 września, godz. 14:00 – 17:00. Zapraszamy na pl. Solny i pl. Gołębi (Rynek), **godz. 14:00 – 14:30** zbiórka na pl. Solnym, pokazy taneczne i prezentacje ofert edukacyjno – informacyjnych partnerów wydarzenia. **Godz. 14:30** Marsz Kapeluszy wokół Ratusza. **Godz. 15:00** Uroczysta Inauguracja Dni Seniora Wrocław 2022 z udziałem Prezydenta Wrocławia oraz Senioralnej Pary Królewskiej. **W programie:**
• wręczenie statuetek dla „Przyjaciół Seniorów" oraz certyfikatów „Miejsc Przyjaznych Seniorom",
• wręczenie nagród dla laureatów konkursów „Rodzina to skarb" oraz „Kapelusze mają dusze".
Godz. 16:00 – 17:00 koncert „Szalone lata 70." – Izabela Możdżeń z zespołem. **Zachęcamy do kolorowych stylizacji nawiązujących do lat 70. Wstęp bezpłatny.**

08.09.2022, godz. 14:00. Zdrowy tryb życia receptą na długowieczność! – prelekcja. Prowadzenie: lek. Agnieszka Ciesiołkiewicz –Wójcik. Centrum Medyczne Synexus, ul. Marii Curie-Skłodowskiej 12. Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 20 os.): tel. 507 097 059, e-mail: agnieszka.zubilewicz@globalaes.com
Po wypełnieniu ankiety każda osoba będzie mogła wykonać pomiar tkanki tłuszczowej.

08.09.2022, godz. 17:00. Bal Kapeluszy. Restauracja Letnia w ZOO. Zapisy: tel. 609 660 132, e-mail: klubpolonia@poczta.fm

08.09.2022, godz. 16:00. Szkoła w pigułce – wydarzenie międzypokoleniowe i międzykulturowe. Organizator: Centrum Edukacyjno – Pedagogiczne we Wrocławiu oraz Klub Seniora „Magnolia", Aula XV LO, ul. Wojrowicka 58. Zapisy: tel. 727 901 278.

MCUS – Miejskie Centrum Usług Socjalnych koordynujący prace Dziennych Domów Pomocy: „Na Ciepłej", przy ul. Semaforowej, Karmelkowej, Skoczylasa, Żeromskiego, Skwierzyńskiej, Komuny Paryskiej, Kaletniczej, Mącznej, Rędzińskiej, Litewskiej przygotowały bogatą ofertę zajęć, warsztatów terapeutycznych, rękodzielniczych, florystycznych, wykładów, quizów, spektakli teatralnych, jak również igrzysk, zajęć nordic walking, mindfulness, wydarzeń w plenerze w stylu średniowiecznym i koncertów dla Seniorów. Więcej na stronie: **www.seniorzy.wroclaw.pl** oraz w siedzibie WCS.

09.2022, godz. 11:00 – 13:30
Wernisaż prac plastycznych Pana Jana Kota – mieszkańca Domu Pomocy Społecznej przy ul. Rędzińskiej. Prowadzenie: Bogumiła Budzisz, instruktor ds. terapii zajęciowej Centrum Aktywności Lokalnej Maślice, ul. Suwalska 11 Wstęp bezpłatny. Liczba miejsc ograniczona. **Zapisy: tel. 71 354 98 94 do 05.09.2022 r., do godz. 14:00.**

09.10.2022, godz. 17:00
Kabaret Odłam i Przyjaciele. Spektakl niespodzianka. Prowadzenie: Kabaret Odłam. Przestrzeń Trzeciego Wieku, aula, IV p., pl. Solidarności 1/3/5. Wstęp bezpłatny. Zapisy: tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

12.09.2022, godz. 10:00
Warsztaty rozwojowe – Jak budować dobre relacje? **19.09.2022, godz. 10:00 –** Dwa oblicza samotności, **26.09.2022, godz. 10:00 –** Jak dodać życia do lat? **03.10.2022, godz. 10:00 –** Czym jest jakość życia w późnej dorosłości. Prowadzenie: dr Walentyna Wnuk, andragog, gerontolog i animator, kierownik pierwszego UTW we Wrocławiu w Uniwersytecie Wrocławskim. WCS, pl. Dominikański 6, (wejście od ul. Janickiego), s. 27 Wstęp bezpłatny. Zapisy: tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

12.09 – 09.10.2022
Bezpłatny trening wprowadzający. Prowadzenie: Fizjoterapeuci z 36 MINUT Bulwar Dedala, ul. Bulwar Dedala 18a. Na karcie magnetycznej zapisane są wszystkie dane fizjologiczne, nad bezpieczeństwem czuwa wykwalifikowana kadra fizjoterapeutów. Ćwiczenia odbywają się indywidualnie. Zapisy: tel. 500 023 636.



13.09.2022, godz. 10:00 – 17:00
Przegląd Małych Form Teatralnych i Kabaretów. Centrum Kultury Agora, ul. Serbska 2. Regulamin do pobrania na **www.seniorzy.wroclaw.pl**. Wstęp bezpłatny. Obowiązują zgłoszenia kabaretów i grup teatralnych (do 05.09.2022): tel. 609 660 132, e-mail: klubpolonia@poczta.fm

13.09.2022, godz. 14:00 – 16:00
Wyrażanie siebie przez sztukę – warsztaty arteterapeutyczne Prowadzenie: Aleksandra Kołodziej, pracownik WCS. WCS, pl. Dominikański 6, (wejście od ul. Janickiego), s. 27. Wstęp bezpłatny. Zapisy: tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

13.09.2022, godz. 16:00
Gry planszowe – turniej dla Seniorów, mieszkańców Nowego Dworu we Wrocławiu. Organizator: Klub Seniora „Magnolia". Klub Seniora „Magnolia", ul. Wojrowicka 58, LO XV. Wstęp bezpłatny. Zapisy: tel. 883 782 839.

13.09.2022, godz. 10:00
Sarkopenia i osteoporoza – ukryte ryzyko wieku podeszłego – prelekcja. Prowadzenie: prof. dr hab. n. med. Małgorzata Sobieszczańska, geriatra, internista, Katedra i Klinika Geriatrii Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu. Przestrzeń Trzeciego Wieku, aula, IV p., pl. Solidarności 1/3/5. Wstęp bezpłatny. Zapisy: tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

14.09.2022, godz. 10:00
Wspaniali bliźniacy rowerzyści – prelekcja. Przestrzeń Trzeciego Wieku, aula, IV p., pl. Solidarności 1/3/5. Spotkanie z Bolesławem i Mieczysławem Osipik – seniorami z Jeleniej Góry. Prezentacja dotycząca ich międzynarodowych i ogólnopolskich osiągnięć. Wstęp bezpłatny. Zapisy: tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

14.09.2022, godz. 11:00.
Spacerkiem po Wrocławiu – Promene tra Vroclavo – spotkanie z autorami przewodnika WCS, pl. Dominikański 6, s. 27. Geneza i proces powstawania przewodnika. Konkurs z nagrodami oraz prezentacja filmu o przewodniku. Wstęp bezpłatny. Zapisy: tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl,

14.09.2022, XI Rajd Terenowy z okazji Dni Seniora Wrocław 2022 Miejsce mety: Park Widawski **Trasa nr 1 – piesza, start, godz. 09:30**, Świniary (dojazd do Świniar autobusem 105 z ul. Bałtyckiej). Prowadzący: Teresa Szewioła, liderka Klubu Seniora Podróżnika. **Trasa nr 2 – nordic walking, start godz. 10:00**, stacja kolejowa Wrocław–Osobowice Prowadzący: Adam Omelan, trener senioralny. **Trasa nr 3 – rowerowa, start godz. 09:30,** zbiórka – parking przed sklepem Carrefour obok McDonalda, skrzyżowanie ul. Armii Krajowej i Bardzkiej Prowadzący: Janusz Staniewski **Trasa nr 4 – rowerowa, start godz. 09:30**, pętla tramwajowa (nr 9, 17, 33) Sępolno. Prowadzący: Danuta Popkiewicz.
Meta rajdu przewidywana ok. godz. 11:00. Na mecie w **Parku Widawskim** zaplanowano gry i zabawy naszego dzieciństwa, grill i konkursy.
Zakończenie o godz. 14:00. Wstęp bezpłatny.

15.09.2022, godz. 10:00
Turniej gry w boule. Zapisy do **godz. 09:30**, zgłaszać się mogą drużyny 3 os. Organizator: grupa rekreacyjno-sportowa aktywnie działająca przy WCS. Miejsce: boiska przy ul. Kiełczowskiej (dojazd autobusem 131, N, przystanek przy Biedronce). Wstęp bezpłatny.

15.09.2022, godz. 14:00 – 15:00
RSV – przebieg i zagrożenia wynikające z infekcji układu oddechowego. Prowadzenie: lek. Marek Dwojak. Centrum Medyczne Synexus, ul. Marii Curie–Skłodowskiej 12. Po wypełnieniu ankiety, każda osoba otrzyma Voucher – pakiet badań laboratoryjnych. Przewidziany mały poczęstunek dla uczestników. Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 20 os.): tel. 507 097 059, e-mail: agnieszka.zubilewicz@globalaes.com

15.09.2022, godz. 10:00 – 12:00
Wycieczki z przewodnikiem: Pomnikowy Wrocław. Miejsce spotkania: przed budynkiem Teatru Muzycznego Capitol.

22.09.2022, godz. 10:00 – 12:00
Żydowski Wrocław. Zbiórka: Pomnik A. Fredry na wrocławskim Rynku.
29.09.2022, godz. 10:00 – 12:00
Wrocławski modernizm. Miejsce: Fontanna „Zdrój" na wrocławskim Rynku.
06.10.2022, godz. 10:00 – 12:00
Artystyczne Nadodrze. Miejsce spotkania: Brama do Nadodrza, ul. Łokietka 1.
Prowadzenie: Piotr Łącki, psycholog, podróżnik, przewodnik miejski. Współorganizator: Klub Seniora Podróżnika.Liczba miejsc ograniczona. Zapisy: e-mail: contact@discoverwroclaw.eu
Koszt wycieczki dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora – 15 zł, dla pozostałych seniorów – 20 zł.

15.09.2022, godz. 16:00
Najpiękniejsze arie świata – koncert odtwarzany multimedialnie Prowadzenie: Stanisław Bąk. Klub Seniora „Magnolia", ul. Wojrowicka 58, Wstęp bezpłatny. Zapisy: tel. 570 602 069.

15.09.2022, godz. 14:00
Praktyczne warsztaty opieki nad seniorem – mobilizacja aktywności fizycznej u seniora Prowadzenie: Kaja Bandura, Veritas Polska, WCS, pl. Dominikański 6, s. 27. Wstęp bezpłatny. Zapisy: tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

16.09.2022, godz. 10:00 – 12:00
Jak prowadzić aktywizację poznawczą osób starszych – warsztaty dla liderów środowisk senioralnych. Prowadzenie: Piotr Łącki, psycholog, podróżnik i popularyzator wiedzy o utrzymaniu sprawności umysłowej i fizycznej w wieku 60+, WCS, pl. Dominikański 6, s. 27. Szkolenie dla osób, które prowadzą bądź zamierzają prowadzić zajęcia aktywizacji poznawczej dla osób w wieku 60+. Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 15 os.): tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

16.09.2022, godz. 12:00
20.09.2022, godz. 19:00
„Fake newsy" – jak rozpoznać i nie dać się nabrać? – warsztaty. Prowadzenie: mgr Joanna Gacka Miejsce: Ewangelikalna Wyższa Szkoła Teologiczna, ul. św. Jadwigi 12. „Fake newsy" to jedno z najczęściej obecnie używanych sformułowań dotyczących tego, co dzieję się w Internecie. Uczestnicy dowiedzą się, jak chronić się przed zalewem fake newsów, jak je rozpoznawać i jak przeciwdziałać ich rozpowszechnianiu. Wstęp bezpłatny. Zapisy: tel. 71 346 99 00, www.ewst.pl/dfn2022 od 01.09. 2022 r.

16.09.2022, godz. 16:00
Benefis poety i pieśniarza Bronisława Wojciechowskiego. Prowadzenie: Bronisław Wojciechowski i przyjaciele. Miejsce: Klub Seniora „Magnolia", ul. Wojrowicka 58 Wstęp bezpłatny. Zapisy: tel. 727 901 278.

16.09.2022, godz. 17:00
Plenerowy FAJF, czyli wielopokoleniowa potańcówka na Brodziku Prowadzenie: Fundacja Emma Miejsce: Brodzik (wejście od ul. Berenta lub al. Kasprowicza), Osiedle Karłowice–Różanka Wielopokoleniowa potańcówka z muzyką lat 70. i 80. Wydarzenie plenerowe. Ilość miejsc siedzących jest ograniczona zatem warto zabrać ze sobą kocyk. Wstęp bezpłatny.

16.09.2022, godz. 18:00
„Poślubieni pogubieni" – spektakl teatralny. Prowadzenie: Marzanna Graff, Aleksander Mikołajczak, Grupa Mam Teatr. Miejsce: Ewangelikalna Wyższa Szkoła Teologiczna, ul. św. Jadwigi 12 Po spektaklu spotkanie z aktorami. Wstęp bezpłatny. Zapisy: tel. 71 346 99 00, **www.ewst.pl/dfn2022** od 01.09.2022 r.

17.09.2022, godz. 14:00
Festyn osiedlowy na Muchoborze Wielkim, Boisko przy ul. Trawowej Wstęp bezpłatny.

Koncerty w Narodowym Forum Muzyki 17.09.2022, godz. 19:00
Ciało i dusza – koncert. Sala Główna, Narodowe Forum Muzyki Wstęp biletowany – 20 zł/szt. Możliwość zakupu 2 biletów promocyjnych na osobę w kasach NFM.
Życie bohatera **07.10.2022, godz. 19:00** Wstęp płatny: 15 zł w kasie NFM. Hear The Water Dreaming **14.10.2022, godz. 19:00** Wstęp płatny: 10 zł. **21.10.2022, godz. 19:00** Karol Mossakowski i NFM Filharmonia Wrocławska Koszt biletu 10 zł. **30.10.2022, godz. 17:00** Bach Collegium Japan Wstęp płatny: 15 zł.

17.09.2022, godz. 18:00 – 23:00
Potańcówka Wrocławska, pl. Wolności, Międzypokoleniowa zabawa przy dźwiękach muzyki, na którą zapraszamy wszystkich mieszkańców, niezależnie od wieku i umiejętności tanecznych. Muzycznym motywem będą hity lat 60. i 70.

18.09.2022, godz. 17:00
Warsztaty edukacyjne dla Seniorów. Prowadzenie: aktor Marcin Piejaś. Teatr Polski we Wrocławiu, Scena im. Grzegorzewskiego. Warsztaty przed spektaklem „Sen nocy letniej". Wstęp płatny: 1 zł. Liczba miejsc ograniczona. Zapisy: tel. 71 316 08 17.
18.09.2022, godz. 19:00
„Sen Nocy Letniej". Teatr Polski we Wrocławiu, Scena im. Grzegorzewskiego. Wstęp bezpłatny. Bilety do odebrania w WCS (50 biletów), info na **www.seniorzy.wroclaw.pl**

19.09.2022, godz. 10:00 – 17:00
Przegląd Amatorskich Chórów Senioralnych. Miejsce: Złotnickie Centrum Spotkań, ul. Wielkopolska 7. Regulamin na **www.seniorzy.wroclaw.pl** Wstęp bezpłatny. Zapisy: tel. 604 562 843, Maciej Michałkowski, e-mail: maciej@scenakamienica.pl

19.09. i 03.10.2022, godz. 13:00
Zrozumieć Alzheimera. Prelekcja dotycząca chorób demencyjnych, w tym przede Alzheimera oraz wskazówki dotyczące opieki nad osobami chorymi. Prowadząca: Ewa Duda, Fundacja KtoTo – Zrozumieć Alzheimera. WCS, pl. Dominikański 6, s. 27. Wstęp bezpłatny. Zapisy: tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

20.09.2022, godz. 10:00
Szczęśliwi, kreatywni i aktywni – prezentacja projektu Związku Esperanckiego z Wrocławia. Prowadzenie: Małgorzata Komarnicka, tłumacz, wykładowca języka esperanto, prezes Europejskiego Centrum Edukacji Międzykulturowej oraz Teresa Tadeuszyk, absolwentka Szkoły Liderów dla animatorów senioralnych, prowadząca zajęcia aktywizujące dla osób 60+. Przestrzeń Trzeciego Wieku, aula, IV p., pl. Solidarności 1/3/5. Wstęp bezpłatny. Zapisy: tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

20.09.2022, godz. 11:00 – 13:00
Warsztaty plastyczne ze sztalugami. Prowadzenie: Aleksandra Kołodziej z WCS. WCS, pl. Dominikański 6, s. 27. Wstęp bezpłatny. Zapisy: tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

20.09.2022, godz. 15:00
Bezpłatne badanie wzroku. Prowadzenie: Ewelina Bogdan, optometrysta. Klub Seniora „Magnolia", ul. Wojrowicka 58. Wstęp bezpłatny. Zapisy: tel. 727 901 278.

21.09.2022, godz. 11:00 – 13:00
Spotkanie dotyczące działalności Fundacji Wrocławskie Hospicjum dla dzieci oraz możliwości podjęcia wolontariatu na rzecz Fundacji. Prowadzenie: Balbina Bujak, koordynator wolontariatu Fundacja Wrocławskie Hospicjum WCS, pl. Dominikański 6, s. 27. Wstęp bezpłatny. Zapisy (do 15 os.): tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

21.09.2022, godz. 14:00 – 16:00
Warsztaty pielęgnacyjno – kosmetyczne z Mary Kay. Prowadzenie: Agnieszka Fabczyńska, Mary Kay i Agnieszka Majcher – Showroom – Studio Kreowania Wizerunku. WCS, pl. Dominikański 6, s. 27. Wstęp bezpłatny. Zapisy (do 15 os.): tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

21.09.2022, godz. 14:00
Osteoporoza pomenopauzalna – czynniki ryzyka, obraz kliniczny i możliwości leczenia – prelekcja. Prowadzenie: dr Anna Sidorowicz – Bałynicka. Centrum Medyczne Synexus, ul. Marii Curie–Skłodowskiej 12. Po wypełnieniu ankiety każda z Pań otrzyma Voucher na badanie DEXA – badanie gęstości kości. Wstęp bezpłatny dla Pań. Zapisy (do 20 os.): tel. 507 097 059, e-mail: agnieszka.zubilewicz@globalaes.com

22.09.2022, godz. 11:00
Jak smakuje zdrowie. Poznaj moc aloesu i możliwości naturalnej pielęgnacji. Prowadzenie: Bogusława Franczak, Aloes Forever WCS, pl. Dominikański 6, s. 23. Wstęp bezpłatny. Zapisy (do 15 os.): tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

22.09.2022, godz. 14:00 – 15:00
Przyczyny i zagrożenia związane z niealkoholową, stłuszczeniową chorobą wątroby – prelekcja. Prowadzenie: lek. Katarzyna Szymkowiak. Centrum Medyczne Synexus, ul. Marii Curie–Skłodowskiej 12. Po wypełnieniu ankiety osoby otrzymają voucher na badanie FibroScan – ocena stopnia zaawansowania włóknienia wątroby. Wstęp bezpłatny. Zapisy (do 20 os.): tel. 507 097 059, e-mail: agnieszka.zubilewicz@globalaes.com

22.09.2022, godz. 15:00 – 17:00
Kwiaty z bibuły – warsztaty. Prowadzenie: Marysia Seniorka Organizator: Klub Seniora „Muchoborki" przy RO Muchobór Wielki. Klub Seniora „Muchoborki", ul. Stanisławowska 87. Wstęp bezpłatny. Zapisy: tel. 501 753 104, e-mail: ewa.jazdzyk@gmail.com

23.09.2022, godz. 11:00
„Moja Wielka Wołyńska Rodzina" – wernisaż połączony z wystawą ukazującą życie i zwyczaje naszych przodków. Prowadzenie: Dariusz Kanak i Ewa Landsberg z grupą „Przecierających szlaki" Duosfera - CAL przy ul. Bałtyckiej 8. Wystawa czynna: **23.09.-27.09.2022 r., godz. 10:00 – 18:00** w siedzibie Duosfery.

23.09.2022, godz. 13:00 – 15:00
Pokolenia – spektakl międzypokoleniowy. Miejsce: Przestrzeń Trzeciego Wieku, aula, IV p., pl. Solidarności 1/3/5. Sztuka napisana przez słuchaczkę Dolnośląskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Opowiada o miłości z trzech różnych punktów widzenia: babci, mamy i wnuczki. Wstęp bezpłatny. Zapisy: tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

24.09.2022, godz. 14:00 – 20:00
Europejski Dzień Sąsiada – festyn rodzinny, międzypokoleniowy

i międzykulturowy. Nadodrze, Zespół Szkolno–Przedszkolny nr 8, ul. Składowa 2–4. Wstęp bezpłatny.

24.09.2022, godz. 11:00 – 12:30
Kapelusze, artystyczne nakrycia głowy. Prowadzenie: Malwina Janik i Valeria Kozlowskaya. Muzeum Poczty i Telekomunikacji, ul. Krasińskiego 1. Zwiedzanie Muzeum połączone z warsztatami plastycznymi, na których wykonamy własne kapelusze. Wstęp płatny: bilet normalny 17 zł, ulgowy 12 zł. Zapisy: tel. 534 146 575, e-mail: sekretariat@muzeum.wroclaw.pl

Narodowe Forum Muzyki – zwiedzanie w terminach: **24.09.2022, godz. 15:00, 29.09.2022, godz. 12:00, 05.10.2022, godz. 15:00.** Wstęp bezpłatny, wejściówki dostępne w kasach NFM od 07.09. do 09.10.2022 r. do wyczerpania puli miejsc w promocji.

26.09.2022, godz. 12:00 – 14:00
Nadodrzański nordic walking dla seniorek i seniorów. Prowadzenie: Krzysztof Otwinowski, trener senioralny. Nadodrze Park Staszica. Obowiązuje własny sprzęt do nordic walking tj. kijki. Wymagany wygodny strój, obuwie i butelka wody. Wstęp bezpłatny. Zapisy (do 20 os.): tel. 694 127 832.

26.09. – 30.09.2022, godz. 16:00
Wystawa obrazów malowanych, tkanych, wykonanych różnymi technikami. Organizator: Klub Seniora „Magnolia". Klub Seniora „Magnolia", ul. Wojrowicka 58, LO XV. Wstęp bezpłatny. Zapisy: tel. 880 868 563.

27.09.2022, godz. 10:00
Nieznane serce Niemiec – spotkanie podróżnicze, prezentacja multimedialna. Prowadzenie: Teresa Szewioła, Klub Seniora Podróżnika przy WCS. Przestrzeń Trzeciego Wieku, aula, IV p., pl. Solidarności 1/3/5. Wstęp bezpłatny. Zapisy (do 25 os.): tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

27.09.2022, godz. 12:00
Koralikowe anioły – warsztaty rękodzielnicze. Prowadzenie: Teresa Wójcik z grupy Aktywne Wrocławianki. WCS, pl. Dominikański 6, s. 27. Wstęp bezpłatny. Zapisy (do 12 os.): tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

27.09.2022, godz. 15:00
Turniej gry w boule. Organizator: Klub Seniora „Magnolia". Miejsce: boiska sportowe LO XV, ul. Wojrowicka 58. Wstęp bezpłatny. Zapisy tel. 797 901 278.

27.09.2022, godz. 10:00.
Śmiechoterapia – warsztaty. Prowadzenie: dr Maria Kmita, humorolog i śmiechoterapeuta, twórczyni Optymisji. WCS, pl. Dominikański 6, s. 27. Wstęp bezpłatny. Zapisy: tel. 71 344 44 44, e-mail:karta.seniora@wcrs.pl

28.09.2022, godz. 11:00
Warsztaty tworzenia pamiętników rodzinnych. Zakończenie wystawy „Moja Wielka Wołyńska Rodzina". Prowadzenie: Ewa Landsberg wraz z grupą „Przecierających szlaki". Duosfera – CAL, ul. Bałtycka 8. Wstęp bezpłatny. Zapisy: tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

28.09.2022, godz. 10:00
Spotkanie z Wrocławską Izbą Skarbową. Prowadzenie: Sebastian Polański, starszy specjalista – Referat Obsługi Klienta i Komunikacji Zewnętrznej, Izba Administracji Skarbowej we Wrocławiu. WCS, pl. Dominikański 6, s. 27 Wstęp bezpłatny. Zapisy (do 15 os.): tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

28.09.2022, godz. 13:00 – 15:00
Kamera otworkowa – warsztaty fotograficzne. Prowadzenie: Marek Bułaj, fotograf, członek Związku Polskich Artystów Fotografików. WCS, pl. Dominikański 6. Wstęp bezpłatny. Zapisy: tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

29.09.2022, godz. 10:00 – 16:00
Uniwersytet Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim zaprasza do udziału w konferencji naukowej w ramach „2022 – Wrocławskiego Roku Dobrych Relacji, Wrocław przeciw samotności". Prowadzenie: dr Magdalena Wnuk-Olenicz, kierownik UTW w UW Instytut Pedagogiki i Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego, aula, II p., ul. Dawida 1. Czym są dobre relacje? Dlaczego są ważne, jaki mają związek ze zdrowiem? Wystąpienia plenarne i panel dyskusyjny z udziałem ekspertów.

29.09.2022, godz. 14:00 – 15:00
Nie daj się bólowi stawów! Teoria w praktyce – prelekcja. Prowadzenie: Lek. Zofia Ruzga. Centrum Medyczne Synexus, ul. Marii Curie-Skłodowskiej 12. Po wypełnieniu ankiety każda osoba otrzyma upominek. Wstęp bezpłatny. Zapisy (do 20 os.) tel. 507 097 059, e-mail: agnieszka.zubilewicz@globalaes.com

29.09.2022, godz. 15:00 – 17:00
Haft matematyczny – kartki świąteczne. Prowadzenie: Pani Ewa Organizator: Klub Seniora „Muchoborki" przy RO Muchobór Wielki. Klub Seniora „Muchoborki", ul. Stanisławowska 87, sala w przyziemiu na plebanii. Decyduje kolejność zgłoszeń, zapisane osoby otrzymają potwierdzenie. Warsztaty bezpłatne. Zapisy: tel. 501 753 104, e-mail: ewa.jazdzyk@gmail.com

29.09.2022, godz. 16:00
„Pokolenie" – spektakl. Występ Teatru Krzywe Zwierciadło. Prowadzenie: Teatr Krzywe Zwierciadło działający przy UTW przy Dolnośląskiej Szkole Wyższej Klub Seniora „Magnolia", ul. Wojrowicka 58, LO XV. Wstęp bezpłatny. Zapisy: tel. 880 868 563.

30.09.2022, godz. 13:00
Dlaczego zapominamy i jak zadbać o pamięć na emeryturze? – wykład. Prowadzenie: Piotr Łącki, psycholog, podróżnik, popularyzator wiedzy o utrzymaniu sprawności umysłowej i fizycznej w wieku 60+. Przestrzeń Trzeciego Wieku, aula, IV p., pl. Solidarności 1/3/5. Dlaczego zapominamy? To pytanie zadaje sobie wiele osób w wieku 60+, dociekając przy tym, jak utrzymać optymalne funkcjonowanie umysłu. Wstęp bezpłatny. Zapisy: tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

04.10.2022, godz. 13:00
Bezpłatne badania i programy profilaktyczne z FutureMeds – Partner Strategiczny Dni Seniora Wrocław 2022. Prowadzenie: Mariusz Augustyniak, specjalista ds. kluczowych kontaktów klinicznych FutureMeds. WCS, pl. Dominikański 6 (wejście od ul. Janickiego), s. 27. Wstęp bezpłatny. Zapisy: tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

05.10.2022, godz. 10:00 – 17:00
Dzień Zdrowia Seniora, bezpłatne konsultacje lekarzy i specjalistów, zapisy na badania i programy profilaktyczne. Prowadzenie: Wrocławskie Centrum Seniora oraz FutureMeds – Partner Strategiczny Dni Seniora Wrocław 2022. Galeria Handlowa ARKADY WROCŁAWSKIE, poziom 0, ul. Powstańców Śląskich 2–4. Wstęp bezpłatny.

04.10.2022, godz. 10:00 – 12:00
Gala wręczania nagród dla laureatów konkursu poetycko – literackiego i fotograficznego. Wystawa zdjęć stworzonych w trakcie warsztatów fotograficznych prowadzonych przez Marka Bułaja. Prowadzenie: Ewa Rapacz, liderka grupy O-CAL-eni oraz Anna Paciorek – wrocławska poetka, reprezentantka Koła Literatów Polskich im. Z. Herberta. Przestrzeń Trzeciego Wieku, aula, IV p., pl. Solidarności 1/3/5 Wstęp bezpłatny.

04.10.2022, godz. 16:00
Senioralny turniej w tenisie stołowym o Puchar Prezesa Stowarzyszenia „Przyjazne Osiedle" Nowy Dwór Wrocław. Organizator: Klub Seniora „Magnolia", Boiska przed XV LO, ul. Wojrowicka 58. Wstęp bezpłatny. Zapisy: tel. 727 901 278.

05.10.2022, godz. 10:00 – 12:00
Kronika Pań Niespodzianek – spotkanie autorskie. Prowadzenie: Grupa Panie Niespodzianki z liderką Ewą Białowąs, aktywnie działające przy WCS. Przestrzeń Trzeciego Wieku, aula, IV p., pl. Solidarności 1/3/5. Z okazji 15-lecia Wrocławskiego Centrum Seniora. Wstęp bezpłatny. Zapisy: tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Szczegółowy harmonogram na Wrocławskich Dni Seniora 2022 od 10.09–21.10.2022 znajdą Państwo na stronie internetowej: **www.seniorzy.wroclaw.pl**

Wstęp na większość wydarzeń jest bezpłatny, ale obowiązują zapisy lub wcześniejszy odbiór wejściówek.



Cytrusy i leki to ZŁE POŁĄCZENIE

Grejpfrut oraz sok z tego owocu, oraz suplementy diety na bazie lub z wykorzystaniem jego składników nigdy nie powinny być łączone z lekami. Wpływ grejpfruta na metabolizm leków został najlepiej przebadany, ale na liście owoców uznanych za niebezpieczne w połączeniu z lekami znajdują się też inne cytrusy, m.in. pompela, gorzka pomarańcza i limetka.

Wykazano, że obecne w grejpfrucie flawonoidy niejako blokują działanie niektórych enzymów w wątrobie i jelicie cienkim. Przez to właśnie popicie leku sokiem grejpfrutowym powoduje, że lek nie może być metabolizowany, a to z kolei prowadzi do wzrostu jego stężenia we krwi.

Przypuszcza się, że aby uniknąć interakcji, najlepiej odczekać około czterech godzin pomiędzy zjedzeniem grejpfruta, zażyciem suplementu diety zawierającego składniki grejpfruta lub wypiciem soku z tego owocu, a zażyciem leku.

Niebezpieczne połączenia leków i cytrusów

Szczególnie niebezpieczne jest łączenie cytrusów z takimi grupami leków:

- Blokery kanału wapnia stosowane w leczeniu nadciśnienia tętniczego i choroby niedokrwiennej serca (np. Adalat, Nitrendypina).
- Leki stosowane w leczeniu zaburzeń lipidowych (np. Lovastatin, Zocor).
- Leki przeciwwirusowe stosowane w leczeniu zakażenia HIV oraz pełnoobjawowego AIDS (np. Invirase).
- Cyklosporyna – chemioterapeutyk podawany w immunosupresji po przeszczepieniu narządów, zespole nerczycowym i schorzeniach immunologicznych.
- Cyzapryd stosowany w leczeniu m.in. choroby refluksowej żołądkowo-przełykowej.



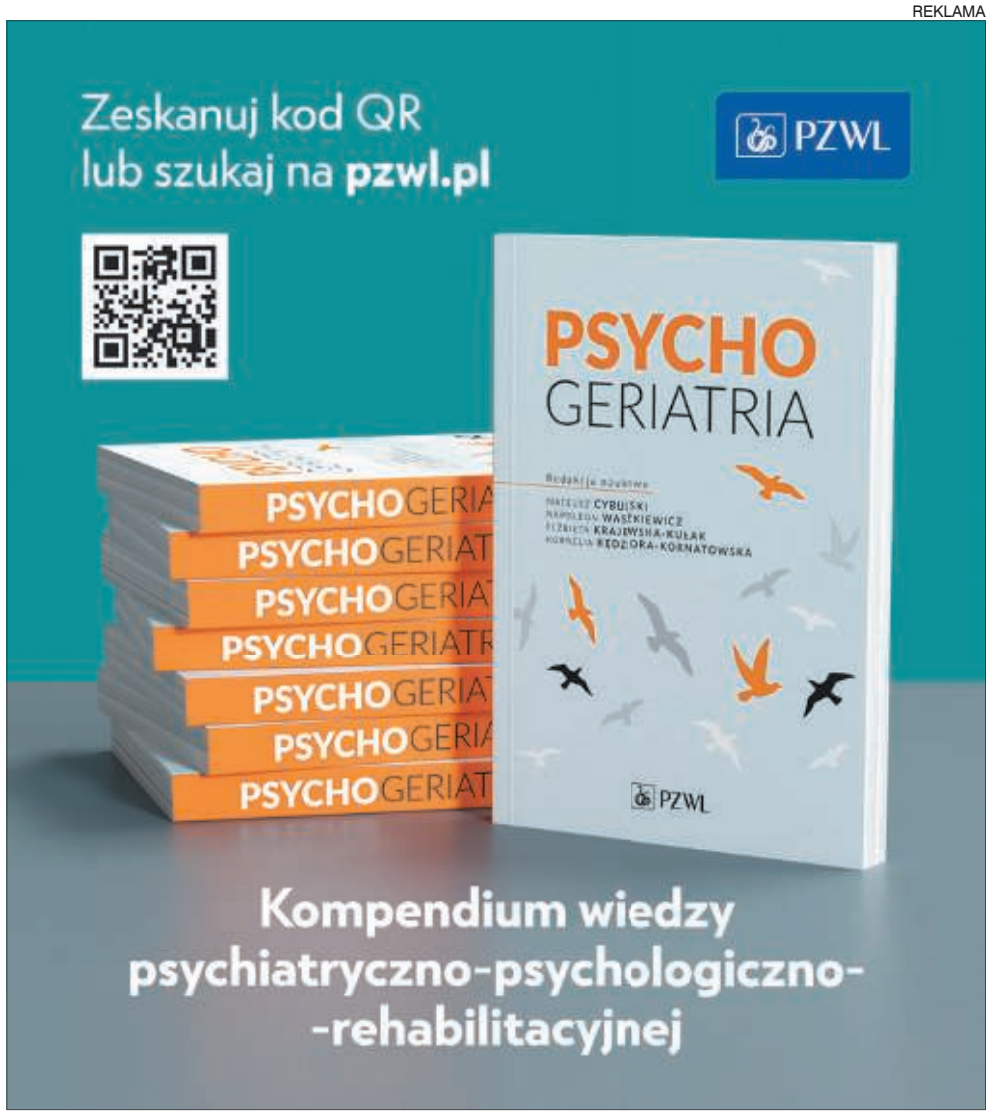
- Benzodiazepiny – stosowane m.in. w leczeniu bezsenności (np. triazolam, Midazolam).

Do czego może prowadzić połączenie leków z grejpfrutem lub innymi cytrusami?

Wzrost stężenia blokerów wapnia u chorych na nadciśnienie tętnicze i chorobę niedokrwienną serca może być nawet 3 do 10-krotny, co prowadzi do gwałtownego spadku ciśnienia po próbie pionizacji. Z kolei połączenie składników grejpfruta z cyklosporyną powoduje dramatyczny wzrost ciśnienia, któremu mogą towarzyszyć drgawki. Popicie sokiem grejpfrutowym benzodiazepin może doprowadzić do spłycenia oddechu, kołatania serca, duszności.

Źródło: „Praktyczny Podręcznik Dietetyki" pod redakcją Mirosława Jarosza.

REKLAMA



REKLAMA



REKLAMA

Floradix Wapń i Magnez
dla mocnych kości i zębów



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

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

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

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

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

FLORADIX
Wapń i Magnez
- dla mocnych kości i zębów

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

REKLAMA



Zabiegi na NFZ

ENDOPROTEZA STAWU KOLANOWEGO
ENDOPROTEZA STAWU BIODROWEGO

dla Pacjentów z całej Polski





WOLNE TERMINY - ZABIEG ZA MIESIĄC
Zgłoś się

Umawianie wizyt:

Osobiście:
Szpital Medical Magnus
Łódź, ul. Kopernika 38

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

E-mailowo:
oddzial@mmcenter.pl

www.endoprotezy-mmcenter.pl

medical magnus clinic

ENDOPROTEZA
Żyj bez bólu

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

Starość NIE MUSI BOLEĆ

Rozmawiała Beata Igielska, zdrowie.pap.pl

Brzmi banalnie: na to, jaką będziemy mieć starość, w dużej mierze pracujemy sami. Niezależnie od wszystkiego nieprawdą jest, że starość musi boleć. Geriatra Agnieszka Skoczylas, starszy asystent w Klinice i Poliklinice Geriatrii, Narodowego Instytutu Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji podkreśla, że ból trzeba leczyć.

Dlaczego po czterdziestce kończą się nam części zamienne?

W zasadzie nie mamy części zamiennych, tylko jakiś zapas sił, komórek, które zużywamy w ciągu życia. Procesy starzenia są naturalne. Każdy z nas starzeje się we własnym tempie, komórki niszczą się we własnym tempie, padają mechanizmy obronne, np. te broniące nas przed nowotworami. Ale im bardziej zaniedbany zdrowotnie człowiek, im więcej ma chorób współistniejących, tym większe ryzyko, że będzie się starzał niekorzystnie i że wcześniej umrze.

Co znaczy zaniedbany?

Całe życie pracujemy na to, jak będzie wyglądała nasza starość. Jeśli większość z nas siedzi przy komputerze, nie rusza się, nie uprawia sportu, je śmieciowe jedzenie, jasne jest, że zwiększamy sobie sami ryzyko chorób cywilizacyjnych: cukrzycy, nadciśnienia, choroby wieńcowej i innych chorób układu krążenia, które są najczęstszą przyczyną zgonów w Polsce. Ale również narażamy się na większe zmiany w układzie kostnym, na szybszy rozwój choroby zwyrodnieniowej stawów kręgosłupa i stawów obwodowych. Nie budujemy masy mięśniowej, pojawia się otyłość, więc z czasem coraz trudniej nam się poruszać. Mamy coraz większe problemy ze zwykłą codziennością. To jest właśnie to zaniedbanie. Dołączają się kolejne choroby, a te są zazwyczaj późno rozpoznawane i leczone – jak na przykład przewlekła obturacyjna choroba płuc rozpoznawana dopiero wtedy, gdy duszność przy wysiłku staje się nie do zniesienia i wymusza poszukiwanie pomocy lekarskiej. Człowiek zaniedbany pracował przez wiele lat na swoje choroby. Wielochorobowość, którą geriatrzy nazywają współistnienie co najmniej trzech lub więcej chorób z trzech różnych układów naszego ciała, jest charakterystyczna dla wieku podeszłego.

Czy starość musi boleć? Co druga osoba po 65 r. ż. skarży się na ból przewlekły, a niektórzy lekarze mówią: „W tym wieku musi boleć”. Przez takie podejście ci starsi ludzie czasami wiele lat zmagają się z depresją...

Oczywiście, starość nie musi boleć. Po pierwsze, już od młodości możemy dbać o własne ciało, być aktywnym fizycznie, budować masę mięśniową. Możemy dbać o dietę, żeby były w niej odpowiednie proporcje białka, węglowodanów, tłuszczów i składników mineralnych. Musimy jeść więcej warzyw i owoców. To wstęp do tego, żeby nas na starość nie bolało.

Bez odpowiedniego aparatu mięśniowego, stabilizującego kręgosłup we właściwej pozycji, dochodzi do szybszego postępu zmian zwyrodnieniowych, a to coraz bardziej boli. Jeśli ktoś mało rusza się przez większość swojego życia, jego mięśnie przykręgosłupowe czy mięśnie brzucha są słabe. Tak samo dzieje się z nieużywanymi mięśniami nóg czy rąk. Najczęściej bolą nas stawy w związku z chorobą zwyrodnieniową, ich nadmiernym starzeniem się, zużywaniem i niszczeniem chrząstek stawowych oraz pojawianiem się deformacji części kostnych stawu. Inną przyczyną są na przykład choroby zapalne, autoimmunologiczne, reumatyczne. Do tego dochodzą czynniki genetyczne, czyli skłonność do niektórych chorób, bądź inne czynniki, które nie są od nas zależne.

Ból w chorobach kręgosłupa związany z dyskopatią jest chyba bardzo częsty?

Tak. W dodatku pacjenci w wieku podeszłym, u których dyskopatia trwa długo, mają bóle neuropatyczne związane ze zniszczeniem czy uszkodzeniem włókien nerwowych przewodzących bodźce do kręgosłupa i dalej do ośrodkowego układu nerwowego, do mózgu. Ten ból jest piekący, palący. Podobne bóle występują w cukrzycy, mają charakter polineuropatyczny. Takie bóle pojawiają się również jako konsekwencja radioterapii czy chemioterapii nowotworów.

Przewlekły ból sam w sobie, nieleczony albo źle leczony, może indukować depresję, zwiększa poziom stresu organizmu, przyspiesza starzenie. Jeśli człowieka boli, gorzej się go leczy, np. ma gorsze ciśnienie tętnicze, bo ból powoduje pobudzenie adrenergiczne i wyrzut innych hormonów, które podwyższają ciśnienie. Dlatego geriatra dobiera różne leki przeciwbólowe.

Problem polega na tym, że pacjenci geriatryczni przyjmują bardzo wiele leków.

I suplementów, często bez wskazań. Nazywa się to polipragmazją. Leki przeciwbólowe są jednymi z najczęściej nadużywanych, zwłaszcza te dostępne bez recepty. Osobie starszej lek przeciwbólowy powinien dobrać lekarz. On wie, że przy pewnych rodzajach bólu niekoniecznie zastosuje niesteroidowe leki przeciwzapalne, ale, np. w bólach neuropatycznych, leki neurologiczne – przeciwpadaczkowe jak gabapentyna, czy pregabalina.

Czy ból u osób starszych można leczyć bez tzw. leków narkotycznych?

Można, ale jeśli ból jest bardzo silny, lepiej dać mniejszą dawkę leku „narkotycznego", która poprawi funkcjonowanie pacjenta niż zwiększać dawki innych leków. Zazwyczaj łączymy ze sobą leki przeciwbólowe o różnym mechanizmie działania, ponieważ działają one silniej i w mniejszych dawkach, ale jeśli w ten sposób bólu nie da się opanować, jest on zbyt silny, należy zastosować lek „narkotyczny".

Wspomniała pani o polipragmazji. Lekarze serwują mnóstwo leków, czasami one się wykluczają. Pacjent krąży między specjalistami, a oni nie patrzą na niego holistycznie. Serwują np. leki przeciwzakrzepowe i obniżające poziom kwasu żołądkowego, ketoprofen, który może powodować krwawienia z przewodu pokarmowego. Oprócz tego pacjent popija ziółka, np. dziurawiec źle działający z lekami.

Dziurawiec pobudza działanie pewnych enzymów wątrobowych, biorących udział w przemianach innych leków, a to powoduje osłabienie ich działania. Tak się dzieje np. z lekami przeciwzakrzepowymi. Z kolei na przykład wyciągi z miłorzębu, chętnie przyjmowane „na poprawę pamięci" hamują działanie kilku różnych enzymów w wątrobie, wobec czego zażywanie ich z lekami metabolizowanymi tą drogą spowoduje nasilenie ich działania.

Jeden z naszych pacjentów przyjmował 34 preparaty przepisywane przez kilku lekarzy, bez jakiejkolwiek kontroli. Wśród nich znalazł się lek przeciwnadciśnieniowy, tak zwany inhibitor konwertazy, w tej samej dawce pod dwiema różnymi nazwami handlowymi oraz inny lek przeciwnadciśnieniowy, sartan, działający w podobny sposób. Niektórych leków, na przykład inhibitorów konwertazy i sartanów, nie można łączyć, bo nie przynosi to dodatkowych efektów leczniczych, a jedynie nasila działania niepożądane.

Czyli geriatrzy ten bałagan porządkują?

Tak, staramy się, żeby pacjent miał jak najmniej leków. Należy odróżnić polipragmazję od polifarmakoterapii. Polipragmazja to wielolekowość, przyjmowanie leków i suplementów bez uzasadnienia, bez wskazań, często dlatego, że „sąsiadce pomogło", „osłonowo na wątrobę", czy „na pamięć" jak wspomniane chwilę temu ziółka.

Leki wpływają na siebie wzajemnie poprzez wpływ na transport, na enzymy, na przemiany w wątrobie. Jedne mają charakter hamujący, inne pobudzający, są takie, które blokują białka transportujące i takie, które pobudzają konkretne receptory, na które u starszej osoby nie chcemy akurat działać. Im więcej środków przyjmuje pacjent, tym większe ryzyko interakcji między nimi. Taka mieszanka, złożona z pięciu leków, rano popita sokiem z grejpfruta, po południu sokiem z mango, z dodatkiem żeń-szenia przed kolacją, a ginko po kolacji, jest po prostu groźna. Przy przyjmowaniu siedmiu preparatów niemal pewne jest, że co najmniej dwa z nich wchodzą w niebezpieczne interakcje.

Z polifarmakoterapią mamy do czynienia, gdy pacjent przyjmuje kilka leków, ale są mu niezbędne i nie można żadnego z nich odstawić, a lekarz odpowiednio dobrał dawki i pory przyjmowania w taki sposób, by maksymalnie wykorzystać ich właściwości, a zminimalizować ryzyko działań niepożądanych i interakcji.

Geriatrzy dążą do redukcji polipragmazji, pozostawiając tylko te leki, które pacjent powinien przyjmować. Ale u źródła polipragmazji leży między innymi polipreskrypcja, czyli przepisywanie tych samych leków przez wszystkich specjalistów, do których chodzi pacjent. Kardiolog wypisze wszystkie leki, które ma wpisane w karcie pacjenta, bo ten twierdzi, że mu się skończyły. Po tygodniu diabetolog wypisze jeszcze raz ten sam zestaw recept, nie wiedząc o wypisanych lekach, i dołoży jeszcze jeden. A następne recepty doda lekarz rodzinny, bo pacjent zamówił leki w POZ. A to lekarz podstawowej opieki zdrowotnej powinien panować nad tym bałaganem.

Leki przeciwdepresyjne nawet u osób młodych zaczynają działać po upływie ok. dwóch tygodni. Jak jest u seniorów?

U seniorów też nie działają od razu, lecz po ok. 4 tygodniach. Na początku najbardziej widać działania niepożądane. Dlatego geriatrzy mają zasadę: start low, go slow – daj małą dawkę i powoli ją zwiększaj. Tej ważnej zasady geriatrycznej powinni przestrzegać wszyscy lekarze. Nie leczymy od razu dawką pełną, bo działania niepożądane będą miały duże nasilenie, a pacjent zniechęci się do leczenia. Rozmawiajmy o tym z pacjentem – wtedy uzyskuje się dobrą współpracę, a farmakoterapia prawidłowo prowadzona jest skuteczna.

Planując leczenie, trzeba wziąć pod uwagę, że rekomendacje i zalecenia towarzystw naukowych oparte są na badaniach klinicznych przeprowadzanych zazwyczaj w młodszych grupach wiekowych, do 75. roku życia. Badania angażujące seniorów są nieliczne i w mniej liczebnych grupach. Tymczasem osoba w wieku bardzo podeszłym ma zupełnie inny metabolizm, zupełnie inną dystrybucję leku w organizmie i przeważnie potrzebuje zdecydowanie mniejszych dawek niż osoba np. czterdziestoletnia.

Jaką więc grupą wiekową zajmują się geriatrzy?

Grupą 60 plus. Zgodnie z podziałem WHO wyróżnia się: wczesną starość, od 75 roku życia – starość dojrzałą lub późną, i wiek sędziwy od 90. r.ż. To jest podział umowny,



ale ludzie w każdej z tej grup inaczej chorują. Na przykład zaburzenia funkcji poznawczych i otępienie dotyczą połowy osiemdziesięciolatków i starszych, a u osób we wczesnej starości jest ich stosunkowo niewiele.

Podobnie jest z chorobami układu ruchu, z zaburzeniami równowagi, upadkami. Z wiekiem jest więcej wielochorobowości. Geriatria jest skierowana bardzo mocno na pacjenta, na dobranie odpowiedniego leczenia do osoby, nie do choroby, nie do zaleceń. Leczenie ma zapewnić nie tylko maksymalne wydłużenie życia, ale komfort u jego schyłku, zachowanie jak najlepszego funkcjonowania w każdej dziedzinie życia, a przede wszystkim – samodzielności.



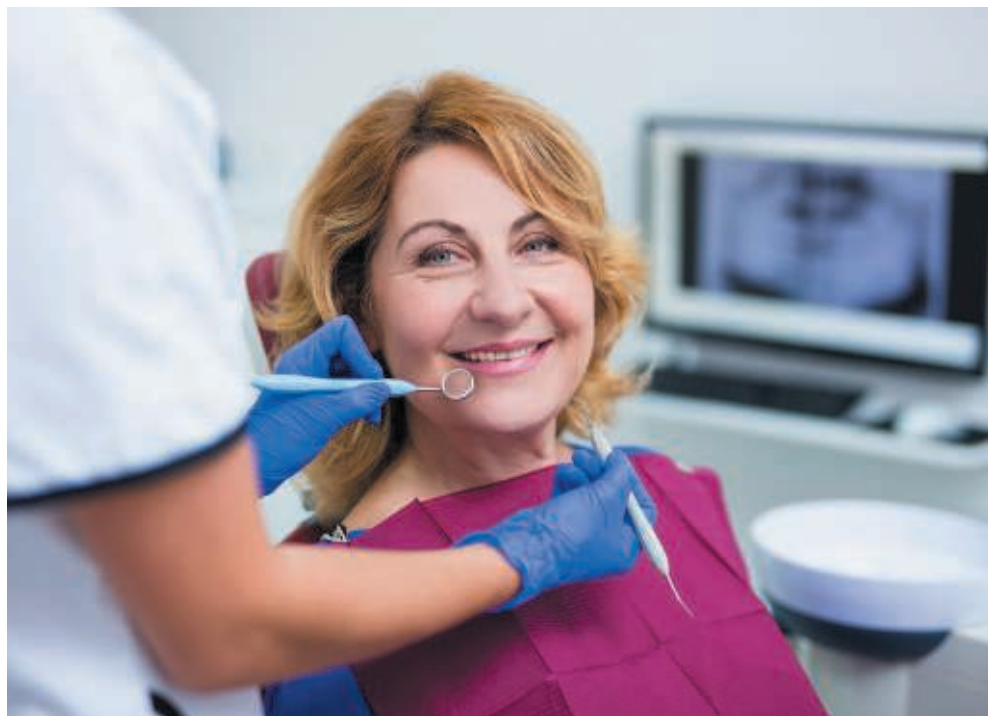
Agnieszka Skoczylas, geriatra Jest absolwentką Akademii Medycznej w Warszawie. Posiada specjalizację z geriatrii oraz chorób wewnętrznych. W pracy klinicznej obszarami jej zainteresowań są pneumonologia i kardiologia wieku podeszłego oraz diagnostyka i leczenie otępień, zajmuje się także prawem medycznym. Autorka i współautorka licznych artykułów naukowych i doniesień zjazdowych. Współpracuje z Fundacją „Projekt Starsi" w działaniach dotyczących przemocy wobec seniorów.

REKLAMA



ZĘBY też się starzeją!

Mniej próchnica, a bardziej paradontoza; częściej bezzębie, rzadziej leczenie ortodontyczne – po kilku dekadach życia potrzeby zębów i dziąseł mogą się zmieniać. Czasem diametralnie. Zobacz, co szkodzi uśmiechowi i jak temu przeciwdziałać.



Dbaj o dziąsła

Delikatna, jasnoróżowa tkanka pokrywająca korzeń zęba wydaje się nie mieć większego znaczenia dla zdrowych zębów. Jednak przyzębie, bo tak nazywamy tkanki otaczające zęby, pełni niezwykle ważną funkcję. Jego rolą jest osłona wrażliwych części zęba. Jest także elementem systemu utrzymującego ząb na swoim miejscu. Zaniedbane, bez właściwej higieny, łatwo stwarza problemy. Przewlekłe stany zapalne i recesje to główne dolegliwości, które pojawiają się z wiekiem.

Przewlekły stan zapalny grozi przedwczesną utratą zębów. Nie muszą wcale być z próchnicą, wypaść mogą zęby całkiem zdrowe. Ze względu na choroby towarzyszące, jak cukrzyca, nadciśnienie, spadek odporności, dziąsła osób dojrzałych powinny być pod szczególnym nadzorem.

– Miękka szczoteczka, wymiatająca technika mycia, nitka dentystyczna, jednopęczkowa szczoteczka i odstawienie papierosów to główne założenia profilaktyki przeciw paradontozie. Dodatkowo dentysta może zalecić odkażające płukanki – **radzi lek. dent. Ryszard Górkiewicz z Dentim Clinic Medicover w Bydgoszczy**.

U dojrzałych osób obciążonych różnymi chorobami częściej zaleca się też pewne grupy leków m.in. kardiologiczne, jak np. blokery kanału wapniowego czy leki przeciwpadaczkowe. Skutkiem ubocznym ich działania jest m.in. puchnięcie dziąseł głównie dolnego łuku zębowego, który mogą nawet całkowicie zasłonić. Dlatego trzeba poinformować dentystę o wszystkich aktualnie przyjmowanych medykamentach.

Dbaj o kości

Niedobór witaminy D, złe odżywianie, brak ruchu oraz osteoporoza to czynniki, które powodują zmniejszenie gęstości kości. W przypadku zębów jest to o tyle ważne, że są one umiejscowione w szczęce i żuchwie. Jeśli gęstość tych kości spada, to korzenie tracą podparcie i ryzyko wypadnięcia zębów rośnie.

– Utrata zębów może nastąpić nie tylko w wyniku próchnicy, przewlekłego zapalenia dziąseł, ale też przy spadku gęstości kości. Groźna jest osteoporoza, która powoduje osłabienie mocowania zębów. Często pierwszym momentem, w którym pacjent lub pacjentka dowiaduje się o chorobie, jest albo nietypowe złamanie i RTG na izbie przyjęć, albo podczas przeglądu u dentysty, który wykona zdjęcie panoramiczne. Już taka diagnostyka wystarczy, by stwierdzić, że dzieje się coś niepokojącego i należy skierować pacjenta na dalsze badania – zauważa dentysta.

Jak wzmocnić kości? W diecie uwzględnij produkty bogate w białko i wapń. W okresie wiosenno-letnim korzystaj ze słońca, które stymuluje wytwarzanie witaminy D w skórze. Zimą suplementuj witaminę oraz jedz więcej tłustych ryb. Nie zapominaj o ćwiczeniach! Prawidłowa waga nie oznacza tylko braku nadwagi; nie dopuszczaj do spadku masy ciała poniżej normy – to szczególnie ważne dla kości.

Dbaj o szkliwo

Szkliwo też się starzeje! Jak to rozpoznać? Staje się bardziej matowe, łatwiej ulega przebarwieniom, może przybierać barwę bardziej pożółkłą czy szarawą, pojawiają się na nim ciemnobrązowe plamy. Same zęby też wydają się krótsze. Zmiany nie dotyczą tylko wyglądu – szkliwo traci wodę, co skutkuje większą kruchością, a więc też podatnością na urazy. Z wiekiem próchnica nie da o sobie zapomnieć, choć jej ryzyko nie jest już tak duże, jak w dzieciństwie.

– Im jesteśmy starsi, tym częściej dochodzi też do zmian niepróchnicowych, jak przebarwienia wskutek wchłaniania ze śliny jonów metali, m.in. miedzi, żelaza, ołowiu i cyny. Z drugiej strony, słabiej absorbowane są fluorki z preparatów do higieny jamy ustnej. Poważnym zagrożeniem jest ścieranie się szkliwa. Już po czterdziestce może być wyraźnie cieńsze, a nawet może go brakować na powierzchniach żujących i siecznych. Pod nim odsłania się nieestetyczna, ciemnożółta zębina – opisuje lek. dent. Ryszard Górkiewicz.

W łazience powinna znaleźć się miękka szczoteczka i pasty z właściwościami remineralizującymi szkliwo. Do takich związków należą m.in. aminofluorki, czyli organiczne związki fluoru oraz nieorganiczne – budujące szkliwo – jak hydroksyapatyt.

Nie jest ono wyjątkiem, ale leczenie ortodontyczne w późnych latach jest rzadsze. To efekt zmniejszonej elastyczności kości, przez co zęby trudniej ustawić w nowej pozycji. Z kolei coraz częstsze braki zębowe zwiększają ilość miejsca w łuku zębowym, a to z kolei wpływa choćby na rozsuwanie się stłoczonych zębów.

Dbaj o błonę śluzową

Szacuje się, że wciąż co czwarta osoba pali papierosy, a to największy wróg zębów i zdrowia jamy ustnej. Nie one jedyne, bo zagrożeniem dla śluzówek jest też spadek ilości wydzielanej śliny lub nawet niedopasowana proteza. Co więcej, ślad na błonie śluzowej mogą zostawić również stare, amalgamatowe wypełnienia. To tzw. tatuaż amalgamatowy.

– Z wiekiem spada ilość wydzielanej śliny, często jest to bagatelizowane przez pacjentów, jednak niesie ze sobą poważniejsze konsekwencje: większe ryzyko próchnicy, paradontozy, trudno gojących się ran w jamie ustnej, aft, a nawet kandydozy. To wcale nie takie rzadkie, bo nawet co drugi senior skarży się na kserostomię. Czynnikiem potęgującym efekt są także leki stosowane w chorobach alergicznych, nadciśnieniu, antydepresanty czy inhibitory pompy protonowej zalecane m.in. w refluksie – wymienia ekspert Dentim Clinic Medicover.

Spadek ilości wydzielanej śliny nie ułatwia również właściwego mocowania protezy, a źle dopasowana może powodować miejscowe stany zapalne i podrażnienia jamy ustnej. Niewłaściwa ilość śliny to problem, który należy skonsultować z dentystą. Co może zalecić?

– W aptekach dostępne są preparaty ślinozastępcze z karboksymetylocelulozą lub mucynami, które tworzą ochronną powłokę na śluzówkach. Można je kupić w formie sprayu, tabletek do ssania lub płukanki. Ważną rolę odgrywa codzienna higiena, rezygnacja ze spożywania alkoholu, papierosów i wypijanie wystarczającej ilości wody. W szczególnych sytuacjach dentysta może zalecić leki z grupy parasympatykomimetyków, które zwiększą wydzielanie śliny – wyjaśnia dentysta.

Brak wystarczającej ilości śliny to też problem z malejącą przyczepnością protezy i konieczność używania coraz większych ilości kleju.

REKLAMA



REKLAMA

Inhalator na jesienne przeziębienie

Zbliża się jesień, a wraz z nią sezon grypowy i być może kolejna fala Covid-19. W jaki sposób nawilżać drogi oddechowe, aby uniknąć infekcji? Jak sobie pomóc szybko wrócić do zdrowia. Z pomocą przychodzą inhalatory.



Jeżeli inhalacja kojarzy ci się z miską i wdychaniem naparu z ziół, to wiedz, jak wiele się w tej kwestii zmieniło. Postęp technologiczny dał nam – inhalator. To urządzenie, które dzięki podaniu roztworu soli fizjologicznej wspomaga nawilżanie błony śluzowej i przynosi ulgę przy jesiennych problemach. Dobrze nawilżone drogi oddechowe lepiej chronią przed patogenami, wysuszone to potencjalne wrota zakażenia. Obok profilaktyki, inhalatory stosujemy także do podawania leków wziewnych w chorobach dróg oddechowych, czyli tzw. nebulizacji.

Jak wybrać najlepszy inhalator? Czy inhalator ma służyć do profilaktycznych jesiennych inhalacji, czy również do podawania leków w chorobach dróg oddechowych, astmie i leczeniu alergii? Jest to istotne, ponieważ nie każdy inhalator jest przystosowany do podawania każdego rodzaju leków.

Typy inhalatorów

Inhalatory pneumatyczne nazywane inaczej tłokowymi rozbijają płyn na mikroskopijne cząsteczki (mgiełkę) z wykorzystaniem sprężonego powietrza. Z każdym kolejnym wdechem lecznicza substancja coraz głębiej przenika do dolnych dróg oddechowych. Są przeznaczone do wszystkich leków, bez ograniczeń wiekowych. **Inhalatory ultradźwiękowe** działają na zasadzie wytwarzania aerozoli leczniczych z wykorzystaniem fal dźwiękowych, są przy tym bardzo ciche. Ale nie można ich jednak stosować do podawania antybiotyków i sterydów. **Inhalatory kompresyjne** są łatwe w obsłudze, uniwersalne i wszechstronne. Są przystosowane do podawania większości leków, często również tych, których nie zaaplikujesz inhalatorem ultradźwiękowym. **Inhalatory siateczkowe tzw. MESH**, takie jak model marki YUWELL M102, przeciskają roztwór przez drgającą membranę z częstotliwością 100-115 (200) kHz. Przeznaczone są do leków na bazie wody, bardzo cicho pracują, są niezwykle higieniczne, mają niewielkie rozmiary i dodatkowo wyposażone są w funkcję odwrotnej nebulizacji. Można je stosować zarówno do podawania leków podczas choroby, jak i profilaktycznie do nawilżania błon śluzowych. Co istotne – urządzenie zmieści się w niemal każdej torebce i można zabrać je sobą wszędzie.

Inhalator – ważne parametry. Wielkość wytwarzanych cząstek jest najważniejsza. Od ich średnicy zależy, czy i w którym miejscu dróg oddechowych wchłonie się podany lek. Cząsteczki powinny mieć wielkość 0,5-3 µm – bo tylko wówczas mamy pewność, że substancja lecznicza wchłonie się w pęcherzykach płucnych. Model M102 rozbija lek na cząsteczki o wielkości 2,57 µm, co gwarantuje skuteczności terapii. Inny ważny parametr to czas nebulizacji. Im większa prędkość nebulizacji, tym czas jej trwania jest krótszy. Specjaliści twierdzą jednak, iż u dzieci skuteczniejsza będzie wolniejsza inhalacja niż w przypadku dorosłych.



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

REKLAMA

Drzwiczki Ortopedyczne OBD

Jak to działa? Ile to kosztuje?

Drzwiczki ortopedyczne OBD to wciąż nowość na polskim rynku, choć w ciągu zaledwie 3 lat zdobyły serca wielu klientów seniorów. Dzięki nim wchodzenie do wanny przestaje stanowić barierę nie do pokonania, a codzienna kąpiel ponownie jest przyjemnością.



Czym są drzwiczki OBD?

Z ich pomocą wysokie krawędzie wanny już nie stanowią wyzwania, a wszystko to w zaledwie 5 godzin. Tyle właśnie zajmuje montaż drzwiczek OBD w wannie. Produkt skierowany jest nie tylko do seniorów, ale i osób w każdym wieku, które takiego ułatwienia potrzebują.

Drzwiczki OBD – niskie koszty i prostota rozwiązania

Obsługa drzwiczek OBD jest banalnie proste. To jednak niejedyna zaleta tego rozwiązania. Obecność drzwiczek sprawia, że wymiana wanny na prysznic staje się zbędna. Dziś remont łazienki i zakup prysznica to wydatek rzędu ok. 10 000 zł – drzwiczki OBD są kilkukrotnie tańsze. Są także tańszą opcją w porównaniu do zakupu nowej wanny z drzwiami. W dodatku ich instalacja zamyka w trakcie jednej wizyty ekipy montażowej, a remont i wymiana wanny na prysznic może wydłużyć się nawet do 2 tygodni.

Dla seniora, który doświadcza problemów z poruszaniem, wanna jest znacznie bardziej komfortowym rozwiązaniem niż prysznic. Ogromną zaletą drzwiczek OBD jest również fakt, że pozwalają one pozostać samodzielnym.

Drzwiczki OBD – ważne kwestie techniczne

Można je zamontować do każdej wanny – zarówno stalowej, żeliwnej, jak i akrylowej. Bez znaczenia przy montażu drzwiczek jest również jej kształt. Może on bowiem być dowolny, nie wpłynie to na montaż drzwiczek. Rodzaj zabudowy wanny również nie stanowi dla Drzwiczek Ortopedycznych OBD żadnego problemu. Istotne natomiast jest to, że z ich pomocą **można skutecznie obniżyć próg wanny – do około 15 cm. Drzwiczki ortopedyczne OBD do wanny są całkowicie wodoszczelne**, a zastosowana w nich uszczelka z powodzeniem wystarczy do tego, by otworzyć je nawet 10 000 razy, co potwierdzają również wykonane testy. Tym samym uszczelka wystarcza nawet na 17 lat użytkowania. Równie solidna jest szyba wykonana z przeźroczystego tworzywa akrylowego oraz wykonane ze stali, chromowane zamknięcie.

Drzwiczki ortopedyczne OBD – ile to kosztuje?

Drzwiczki można kupić bowiem już w cenie **3 200 zł wraz z kosztami montażu – i to na terenie całej Polski**. W niektórych miejscach cena może jednak objąć dodatkowo koszty dojazdu ekipy montażowej. Z drugiej jednak strony **produkt ten jest objęty także 5–letnią gwarancję**. Dlatego nie zwlekaj i pomyśl o założeniu drzwiczek do wanny już dziś!



Zamów bezpłatny pomiar pod numerem telefonu:
666 379 566 (pn-pt. 10.00-18.00)

REKLAMA



Rehabilitacja płuc po ciężkim COVID-19

Beata Igielska, zdrowie.pap

W trakcie pandemii straszeni byliśmy, że COVID-19 niszczy płuca – być może nieodwracalnie. Okazuje się jednak, że nawet po bardzo ciężkim przebiegu tej choroby płuca mogą wrócić do formy, choć lepiej im w tym pomóc. Dowiedz się, co doradza doświadczony klinicysta zajmujący się chorobami płuc.

Zanim podejmiemy się rehabilitacji układu oddechowego po ciężkim COVID-19, musimy zrozumieć mechanizm niewydolności oddechowej w przebiegu tej choroby. Jest on inny niż w wielu chorobach układu oddechowego takich jak astma, przewlekła obturacyjna choroba płuc czy rozedma płuc.

– Głównym problemem jest zapalenie tkanki śródmiąższowej oraz obrzęk przestrzeni pomiędzy pęcherzykami płucnymi a naczyniami i zaburzenia przechodzenia tlenu z pęcherzyków płucnych do krwi – tłumaczy prof. Piotr Kuna, alergolog pulmonolog z Kliniki Chorób Wewnętrznych, Astmy i Alergii Wydziału Lekarskiego w Łodzi. – Gdy dochodzi do procesu gojenia się, w tym miejscu powstaje tkanka łączna, czyli zwłóknienia. Jeśli są one duże, powoduje to trwałe upośledzenie przechodzenia tlenu i trwałe niedotlenienie organizmu z wszystkimi tego konsekwencjami. Za wszelką więc cenę musimy uniknąć procesu włóknienia, przez który powstrzymany jest transfer tlenu z pęcherzyków płucnych do krwi. To dziś jest kluczowe z punktu widzenia procesu medycznego – dodaje profesor.

Co regeneruje płuca?

Pulmonolodzy wprawdzie zalecają gimnastykę oddechową, głębokie oddychanie i inne ćwiczenia, ale na razie do końca nie wiedzą, na ile to będzie skuteczne, bo nie ma jeszcze badań to stwierdzających.

Natomiast wiadomo, że kinezyterapia, czyli gimnastyka oddechowa plus regularny wysiłek fizyczny dostosowany do możliwości pacjenta powoduje regenerację tkanki płucnej i umożliwia nawet wzrost nowych fragmentów płuc z funkcjonalnymi pęcherzykami płucnymi. Udowodniono to już wcześniej u pacjentów z resekcją płatów czy segmentów płuc, że ten organ ma pewien potencjał regeneracyjny, podobnie jak serce czy wątroba. Dziś pulmonolodzy liczą właśnie na ten potencjał regeneracyjny.

Płuca regenerują się oczywiście lepiej, jeżeli nie będziemy palić tytoniu oraz będziemy unikać zanieczyszczeń powietrza.

– Dlatego dopóki w Polsce wszyscy nie zaczniemy dbać o czyste powietrze, nie mam dobrych wiadomości dla większości pacjentów pulmonologicznych. W wielu miejscach naszego kraju oddychanie powoduje efekt wypalenia paczki papierosów dziennie. To dotyczy nas wszystkich, nawet noworodków, i dlatego trzeba o tym głośno mówić. Zanieczyszczone powietrze w tej chwili zabija przedwcześnie w Polsce więcej ludzi niż COVID-19 czy nawet palenie tytoniu – punktuje profesor Kuna.

Wysiłek fizyczny konieczny, ale z głową

Płuca regeneruje wysiłek fizyczny dostosowany do możliwości pacjenta, czyli z kontrolą saturacji z pulsoksymetrem na palcu oraz kontrolą czynności serca tak, żeby nie przekraczać 80 proc. maksymalnej jego czynności. Mówiąc krótko, wysiłek fizyczny przerywamy natychmiast, gdy pojawia się duszność. Pacjent bowiem nie może pracować w warunkach dyskomfortu oddechowego. Jak często ćwiczyć?



Codziennie, przynajmniej 30 minut, a minimalnie przez pięć dni w tygodniu. Lekarz podkreśla, że bardzo ważna jest też odpowiednia dieta bogata w świeże owoce i warzywa.

Zalecane badania po ciężkim COVID-19

Zdaniem profesora pacjentom, którzy doświadczyli ciężkiego przebiegu COVID-19 warto wykonać dwa badania:

- DLCO - bada zdolność przechodzenia tlenu z płuc do krwi

REKLAMA



- tomografię komputerową, która określa, jaki jest stopień zwłóknienia płuc.

Lekarz uczula, że jeśli zwłóknienia będą widoczne, pacjenta należy bezwzględnie kierować do pulmonologa, który dobierze odpowiednią terapię wyhamowującą włóknienie. Żaden inny specjalista nie powinien tego leczyć. Pulmonolodzy mają odpowiednie leki podawane w programach lekowych w niektórych wybranych jednostkach chorobowych. Obecnie trwają również badania kliniczne nad ich stosowaniem u pacjentów po COVID-19 – dodaje.

Prof. Kuna zaznacza, że wszyscy lekarze obecnie jeszcze wciąż uczą się COVID-19, jednak dobra wiadomość jest taka, że dziś już widać w badaniach obserwacyjnych chorych z w trakcie poprzedniej epidemii koronawirusa SARS-CoV-1 że nawet ciężko chorzy po roku w 99 proc. stali się sprawni oddechowo.

Lekarz przypomina, że najgroźniejszym z koronawirusów pozostaje MERS, koronawirus bliskowschodni, który zabija od 40 do 70 proc. zakażonych. Dzięki temu słabo się zresztą rozprzestrzenia. Pojawia się w Emiratach Arabskich, Egipcie, Iraku, Iranie, Pakistanie.

UTW przestrzenią dobrych relacji
KONFERENCJA

UTW w UWr wraz z Federacją UTW zapraszają na konferencję naukową, która wpisuje się w „2022 - Rokiem dobrych relacji, Wrocław przeciw samotności" ogłoszony przez Prezydenta Wrocławia.

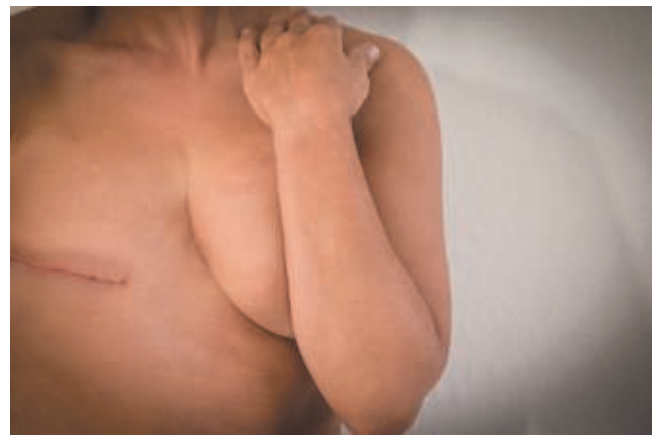
Spotkanie będzie refleksją nad znaczeniem dobrych relacji w życiu człowieka, szczególnie w okresie późnej dorosłości. Uczestnicy postarają się odpowiedzieć na pytania: czym są dobre relacje, dlaczego są ważne i jaki mają związek ze zdrowiem? Oraz czy UTW zaspokaja potrzebę nawiązywania i podtrzymania dobrych relacji?

Konferencja odbędzie się w trybie hybrydowym (stacjonarnie i online). Do udziału w Konferencji zapraszamy przedstawicieli UTW oraz przedstawicieli EFOS (Europejskiej Federacji Starszych Studiujących). Termin: 29 września 2022 r. (czwartek) godz. 10.00-16.30, Instytut Pedagogiki i Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego, ul. Dawida 1, Wrocław (Aula II p.). Organizatorzy nie zapewniają noclegów.

Aby zgłosić swój udział w Konferencji, należy wypełnić krótki formularz zgłoszeniowy, znajdujący się pod adresem: https://forms.gle/DucromHW5rhsuyJr9

AMAZONKI: wspólna rehabilitacja

Amazonki, czyli kobiety po amputacji piersi, muszą wykonywać specjalne ćwiczenia do końca życia, aby utrzymać dobrą formę fizyczną, jak i zachować odzyskane zdrowie.



Wspólne zajęcia Amazonek na sali gimnastycznej i na pływalni to jest także forma terapii, bo niektóre z nas czują skrępowanie z powodu okaleczenia ciała – mówi PAP Adela Kowalska, szefowa Amazonek w Iławie.

– Gdy ćwiczymy w swoim gronie, nie wstydzimy się przebierać na pływalni czy w sali. Szatnię mamy dla siebie na wyłączność. Nikt nas nie podgląda. Dla niektórych kobiet przełamanie skrępowania po mastektomii stanowi duży problem, przynajmniej na początku wychodzenia z choroby – podkreśla Kowalska.

Szefowej stowarzyszenia iławskich Amazonek, które właśnie obchodzi swoje 20-lecie, zależy na tym, aby dołączały do tej społeczności również młode kobiety. – Młode panie umieją korzystać z portali społecznościowych, mają nowe pomysły. Wszystkie byśmy na tym skorzystały – dodaje Adela Kowalska. Według niej, dobrze jest się też spotkać w gronie osób, które znają swoje problemy i mogłyby sobie wzajemnie pomóc.

– Rehabilitacja – zarówno pod opieką specjalisty, jak i samodzielna według otrzymanych od niego wskazówek – jest koniecznością – tłumaczy Adela Kowalska.

Podkreśla, że w tym przypadku chodzi o obrzęki spowodowane gromadzeniem się chłonki, które występują po wycięciu węzłów chłonnych. Chłonka to płyn śródtkankowy powstały na skutek przesączania się osocza krwi z naczyń włosowatych do przestrzeni międzykomórkowych. Pełni istotną rolę w obronie organizmu przed zakażeniami. Nie można dopuścić do obrzęków, sposobem na ich uniknięcie jest rehabilitacja – właśnie na sali gimnastycznej, jak i na pływalni.

Po operacji nie mogę dźwigać, nosić zakupów, czasem także wykonywać zwykłych prac domowych. Gdy poprasuję dłużej, mam opuchniętą rękę – mówi szefowa Amazonek

Ćwiczenia dla pacjentek po mastektomii są także pomocne w tym, by odciążyć kręgosłup. Jednostronne odjęcie piersi może powodować skrzywienie i ból pleców – opowiada o tym wiele Amazonek. Chodzi o te kobiety, u których nie wykonano rekonstrukcji piersi.

Ćwiczymy raz w tygodniu przez godzinę na sali i na basenie. To są niezbędne ćwiczenia, aby utrzymać sprawność. Oprócz rehabilitacji odgrywają ważną rolę dla utrzymania dobrego samopoczucia. Wiemy, że jesteśmy razem i wpieramy się wzajemnie – mówi Kowalska.

Oczywiście, Amazonki nie ograniczają się tylko do ćwiczeń w grupie, muszą ćwiczyć także w domu. Niektóre kobiety spacerują też często z kijkami nordic walking.

Agnieszka Libudzka, PAP

REKLAMA

IDEA CIR

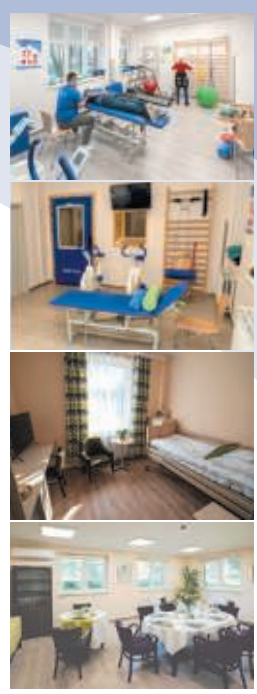
Koncepcja działalności Centrum Intensywnej Rehabilitacji opiera się na skoordynowanym i kompleksowym procesie usprawniania Pacjentów po przebytych urazach narządów ruchu oraz zabiegach ortopedycznych, a także Pacjentów ze schorzeniami neurologicznymi. Zaordynowane zabiegi rehabilitacyjne mają na celu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



Centrum Intensywnej Rehabilitacji
BRZEG DOLNY

Creator®
ISO 9001-2015

TURNUSY REHABILITACYJNE
Rehabilitacja ambulatoryjna
Pobyty wytchnieniowe



OFERTA ZABIEGOWA CIR

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

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

OFERTA POBYTOWA CIR

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

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

REKLAMA

10 TENORÓW Z ORKIESTRĄ



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

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

ALEJA ROCKA SYMFONICZNIE



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

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

Organizator Agencja Brussa

Informacje i zamówienia:
tel. 665 277 377, 669 288 277

ZNIŻKI DLA GRUP!

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

MORZE dobrych dźwięków

Świnoujście

Andrzej Wiśniewski



Zakładu Opieki Długoterminowej „Fregata”

„Morze Dobrych Dźwięków” to wyjątkowa profilaktyczna akcja prozdrowotna dla seniorów połączona z koncertami. Tegoroczna poświęcona była profilaktyce higieny słuchu. „Morze Dobrych Dźwięków” było też okazją do poznania nowoczesnego Zakładu Opieki Długoterminowej „Fregata”.



Pachnący sosnowy las, śpiewające ptaki, dobra muzyka – w takich okolicznościach świnoujscy seniorzy próbowali usłyszeć dobre dźwięki i chyba im się to udało. Podczas koncertów muzycznych świnoujskiego duetu „AnMar” i grupy wokalnej „O, jej”, która reprezentowała Akademię Każdego Wieku w Świnoujściu, znakomicie się bawili, czyściuteńko śpiewając wraz z wykonawcami piosenki, które przypominały im lata młodości. Podczas koncertu widzowie śpiewali piosenki, wyklaskiwali rytmy, opowiadali o wykonywanych piosenkach, a wszystko to było związane z treningiem zapamiętywania, który bardzo się przydał.

Koncerty, które odbywały się na świeżym powietrzu i w sali ośrodka „Fregata”, były tylko częścią wydarzenia. Aby usłyszeć dobre dźwięki, seniorzy poddawali się specjalistycznym badaniom słuchu oraz wzięli udział w prelekcji, której tematem były szumy uszne i ich przyczyny, dowiedzieli się także jak dbać o słuch na co dzień.

– Prezentacja dobrych dźwięków w takich okolicznościach przyrody to znakomite doświadczenie dla artysty, jak i dla słuchacza. Nigdy nie przypuszczałam, że moje śpiewanie będzie poprawiało słuch i pamięć u seniorów. To bardzo ciekawe doświadczenie wymagające dobrej dykcji, muzykalności i umiejętności wciągania widzów do wspólnej zabawy. Chyba się nam udało. Pomimo padającego deszczu, seniorzy bawili się razem z nami. – mówi **Marta Kozłowska** jedna z wokalistek „Duet AnMar” biorąca udział w imprezie.

Kolejnym punktem programu, było zwiedzanie Zakładu Opieki Długoterminowej „Fregata” sp. z o.o. – Jestem pod wrażeniem wyposażenia i architektury ośrodka, jak i całej imprezy. Staramy się uczestniczyć w różnych akcjach profilaktycznych, ale takiej jeszcze nie było. Jeżeli chodzi o ośrodek „Fregata”, to my jako radni miejscy odwiedzaliśmy różne miejsca, podglądaliśmy innych i po latach starań w miejscu starego ośrodka, również pod nazwą „Fregata” powstał nowoczesny obiekt. Przychodzę tutaj na zabiegi i jestem bardzo zadowolona. Ciekawe to połączenie profilaktyki słuchu z możliwością poznania części rehabilitacyjnej zakładu. Warto było tu być! – mówi **Helena Frankowska**, seniorka biorąca udział w imprezie-Sekcja Emerytów i Rencistów ZNP w Świnoujściu. Była radna miejska.

Zakład działa w nowym obiekcie od roku. Przygotowany jest do prowadzenia działalności opiekuńczej i pielęgnacyjnej dla 83 pacjentów. Można tu także skorzystać z rehabilitacji i fizjoterapii. **Anna Szablewska Prezes Fregaty** – Odetchnęliśmy z ulgą, przeprowadzając się do tak nowoczesnego obiektu. Stary ośrodek już nie wystarczał. Rok temu powstał nowy, który może pomóc seniorom i zaspokoić najwybredniejsze gusta. Jesteśmy otwarci na różnych pacjentów, nie tylko ze Świnoujścia. Oprócz miejsc NFZ dysponujemy też miejscami komercyjnymi, z których może skorzystać każdy, kto chciałby się w Świnoujściu leczyć. Piękna przyroda, duże przestrzenie, nowoczesny sprzęt rehabilitacyjny oraz fachowy personel, oraz akcje profilaktyczne – choćby taka jak dzisiaj – pomagają szybciej wrócić do zdrowia.

Z inicjatywy mieszkańców miasta imprezę przygotowali: Urząd Miasta Świnoujście oraz Zakład Opieki Długoterminowej „Fregata” sp. z o.o. Spotkanie odbyło się z udziałem zastępcy prezydenta Świnoujścia Pawła Sujki. Podczas imprezy nieodpłatną akcję badania słuchu przeprowadziły firmy Audiofon oraz Geers. Wykład pt.„Profilaktyka słuchu i problem z szumami usznymi” poprowadził Grzegorz Waloszczyk z firmy Audiofon. Dobrymi duchami, które pomogły wyławiać z morza dobre dźwięki, były: Gabriela Flis-Niśkiewicz, Naczelnik WZiPS UM w Świnoujściu, Joanna Ingielewicz z-ca Naczelnika WZiPS. Patronat medialny Gazeta Senior.

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 WRZESIEŃ:

2 września, piątek
Każdy wie lepiej, reż. Michał Rogalski / Polska 2022 / 105’

7 września, środa
Gdzie śpiewają raki, reż. Olivia Newman / USA 2022 / 125’

9 września, piątek
Iluzja, reż. Marta Minorowicz / Polska 2022 / 90’

14 września, środa
Ninjababy, reż. Yngvild Sve Flikke / Norwegia 2021 / 103’

16 września, piątek
Broad Peak, reż. Leszek Dawid / Polska 2022 / 101’

21 września, środa
Stracone złudzenia, reż. Xavier Giannoli / Francja 2021 / 149’

23 września, piątek
Cicha ziemia, reż. Aga Woszczyńska / Polska, Włochy, Czechy 2021 / 113’

28 września, środa
Johnny, reż. Daniel Jaroszek / Polska 2022 / 119’

30 września, piątek
Niewierna, reż. Claire Denis / Francja 2021 / 116’

REKLAMA

NARODOWA PERŁA GRUZJI



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



POD DACHAMI PARYŻA

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

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

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

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



DZIADEK DO ORZECHÓW

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

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

14.12.2022r. godz. 19.00 POZNAŃ Collegium Da Vinci, Aula Artis, ul. gen. T. Kutrzeby 10

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

Organizator Agencja Brussa

Informacje i zamówienia:
tel. 665 277 377, 669 288 277

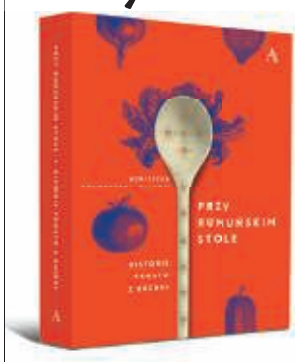
ZNIŻKI DLA GRUP!

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

REKLAMA

Wydawnictwo
AMALTEA
www.amaltea.az.pl

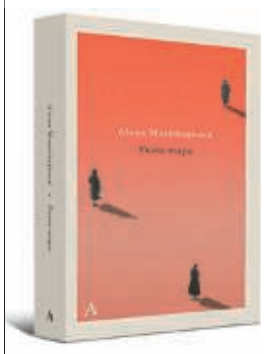
Przy rumuńskim stole.



Historie prosto z kuchni

Agnieszka Kołodyńska-Walków

Smakowite połączenie książki kucharskiej z opowieścią o poszukiwaniu rodzinnych korzeni. Pełna nostalgii, piękna historia o ludziach i smakach.



Pusta mapa

Alena Mornštajnová

Saga rodzinna. Trzy kobiety, a zarazem trzy pokolenia, sportretowane na tle dziejowych traum, rodzinnych sekretów i życiowych zawirowań. Świetnie napisana, wielowątkowa opowieść o zwykłych ludziach uwikłanych w tryby niezwykłej historii (od pierwszej wojny światowej do współczesności).

REKLAMA



Zabawa w **PISANIE**

Krystyna Ziętak, https://60virtualculturepl.blogspot.com

Jednej z moich znajomych podoba się, że piszę tak, jak mówię. Gdy czyta moje teksty, ma wrażenie, że mnie słyszy. Nie dziwię się, bo dlaczego pisząc felietony lub wpisy na blog, miałabym używać innego niż ten potoczny sposobu wyrażania myśli? Zastanowiło mnie pytanie odwrotne: czy pisanie wpływa na mój język codzienny? Odpowiedź nie jest oczywista. Co prawda w ostatnich latach wzbogaciłam się o doświadczenia zdobyte na warsztatach kreatywnego pisania, ale z drugiej strony wciąż używam przymiotnika „fajny” – co nie jest ani „literackie”, ani na czasie. Jednego jestem pewna – nie potrafię czytać tak jak dawniej, bo mimowolnie oceniam teksty ze świadomością tego, co wiem o pisaniu.



Po kilkudziesięciu latach zgłębiania treści książek i artykułów matematyczno-informatycznych wybrałam się w roku 2017 na jednodniowe warsztaty literackie, które w Muzeum Pana Tadeusza we Wrocławiu prowadził Daniel Odija – autor nominowanej do Nagrody Literackiej NIKE książki: „Kronika umarłych”. Radził on uczestnikom warsztatów, by pamiętali sny, nie pozbywali się pamiętników, nie bali się pisać „głupot” i dużo czytali –

im więcej mistrzów tym lepiej. Jednak najbardziej intrygującym dla mnie zajęciem podczas szkolenia była analiza zdań. Zauważyłam, że im dziwniejsze i bardziej nieoczywiste słowa je tworzyły, tym bardziej podobały się one Danielowi.

Skutki tego mojego odkrycia odczuwam do dzisiaj. Zamiast podziwiać opisy bohaterów lub przyrody, skupiam się na analizie zdań. Szczególnie zainteresowały mnie te z zawartego w książce Olgi Tokarczuk „Czuły narrator” wykładu o psychologii narratora: „Być może w wielogłosowym, rozbitym na fragmenty świecie, gdzie przekrzykują się rozmaici narratorzy pierwszoosobowi, w tweetach, na blogach, w mediach, potrzeba nam narratorów – totalitarnych, czwartoosobowych, wieloosobowych, pozaosobowych. Narratorów z trzecim okiem, szóstym zmysłem, panoptykalnych i zdolnych być kolejnym pasażerem Nostromo”. Długo zastanawiałam się nad tym fragmentem – nawet musiałam sprawdzić znaczenie dwóch słów i przypomnieć sobie, ile człowiek ma zmysłów. Nie mam pojęcia, jak mógłby mówić narrator czwartoosobowy. Wg mnie zaproponowanie nowego typu narratorów podkreśla ich znaczenie. Ci z państwa, którzy zaglądają na mój blog „Wirtualna Kultura 60+”, wiedzą, że narrator jest w nim trzecioosobowy. To jakaś Krystyna-Wirtualna Kultura jest narratorem, nie ja – ja się za nią ukrywam, co ułatwia mi wyrażanie opinii. Chętnie zapytałabym Olgę Tokarczuk, Noblistkę, co myśli o takiej koncepcji prowadzenia bloga.

Na warsztatach kreatywnego pisania z Robertem Rientem, autorem książki: „Duchy Jeremiego” nominowanej w roku 2017 do Literackiej Nagrody NIKE, w ramach ćwiczeń napisałam, że mój kilkuletni brat topił się w Marciszowie. W tekście znalazło się zdanie: „Marciszów to wioska leżąca na trasie Wałbrzych – Jelenia Góra”. Robert zastąpił je innym: „Marciszów to mój brat”. To był dla mnie szok, nigdy bym tak nie napisała. Po warsztatach szukałam podobnych konstrukcji u innych autorów. Okazało się, że tak się pisze. Na przykład, w jednym z artykułów z cyklu „Na 2 głosy … a czasami 3” publikowanego w Gazecie Senior, Linda Matus stwierdziła: „Warto dobrze wybrać przyjaciółkę do tej konkretnej kawy”. Słowa „kawa” użyła już wcześniej w tradycyjnym znaczeniu: „skorzystać z ich wiedzy przy kawie”. W tym drugim sensie oznaczało ono „specjalizacje” przyjaciółek, które były ekspertkami w różnych dziedzinach pracy i życia. Zastanawiam się, na ile przykładów takich zdań trzeba się natknąć, żeby samemu tak zacząć pisać. Ja tego nie potrafię.

Z rad Roberta Rienta zapamiętałam, że zamiast używać przymiotników, należy tak opisać sytuację, żeby ten przymiotnik sam przyszedł czytelnikowi na myśl. Czytający musi „zapracować” na odczytanie wyobrażeń autora, ale nie powinien być tego świadomy. Jedno z ćwiczeń polegało na ułożeniu bez przymiotników historyjki, koniecznie w czasie teraźniejszym, która byłaby początkiem reportażu. To wcale nie jest takie proste.

Robert mówił, jak ważne jest pierwsze zdanie tekstu. Z tym mam największy problem. Prawie nigdy nie jestem zadowolona z pierwszego zdania artykułu. Robert pochwalił to: „To fantastyczne, że granica starości przesuwa się wraz z przybywaniem lat”, od którego zaczęłam felieton: „Seniorka na festiwalu reportażu. MiedziankaFest2019”, opublikowany w Gazecie Senior. Na prowadzonym przez Roberta szkoleniu analizowaliśmy pierwsze zdania autorów książek „z górnej półki”. Teraz często zwracam uwagę na początek książki i zastanawiam się, czy zachęca mnie do poznania dalszego ciągu.

Udział w warsztatach literackich zawsze był dla mnie świetną zabawą. Na szkoleniu z Marysią Ziębą, zorganizowanym dla seniorów przez Stowarzyszenie Żółty Parasol, nauczyłam się takiego skracania tekstów, by nie traciły sensu, a zyskiwały na lekkości. Uwielbiam skracanie swoich felietonów – jeśli ma być tylko 6000 znaków i spacji, to tak dokładnie będzie. Zapewne pomagają mi w tym doświadczenia zdobyte przy pisaniu prac naukowych – nie lubię lać „wody”, dla mnie liczą się konkrety. Jedno z ćwiczeń na warsztatach z Marysią polegało na takim skróceniu o jedną trzecią czyjejś recenzji, by zachować jej sens. Udało mi się. Nie lubię długich zdań – można się w nich pogubić.

Odwoływanie się do zmysłów ma kolosalne znaczenie, pobudza wyobraźnię czytelnika. Przekonałam się o tym na warsztatach twórczego pisania prowadzonych kiedyś dla seniorów z Żółtego Parasola przez Justynę Rudnicką. Zadanie było niby proste. Miałam tak opisać lato, by opis odpowiadał na pytania: jak ono smakuje, jaki ma zapach, jakie dźwięki kojarzą się z tą porą roku. Dopiero trzecia wersja opisu lata zadowoliła Justynę. Pojawiło się w niej zdanie: „Lato to moje pierwsze kolonie”. Zastosowałam chwyt, o którym wspomniałam wcześniej.

Na warsztatach wolałam praktyczne ćwiczenia niż poznawanie teorii. Dlatego zamieściłam na blogu wpis, w którym przytoczyłam ćwiczenia podane w książce: „Jak zostać pisarzem. Podręcznik dla przyszłych autorów”, której autorami są: U. Glensk, M. Hamkało, K. Maliszewski. L. Pułka, P. Urbaniak, A. Zawada. Oto przykłady ich ćwiczeń: Opisz jedną scenę kryminalną z dwóch różnych punktów widzenia – ofiary i oprawcy. Napisz pierwsze zdanie opowiadania o masowym porwaniu psów ze schroniska pod Szczecinem. Spróbuj napisać tekst opowiadający fabułę ostatnio obejrzanego filmu, odwracając jednak porządek zdarzeń. Wyjaw na początek zakończenie. Niestety nikt z czytelników bloga nie dał się wciągnąć do tej zabawy.

Jednym z tematów książki Mariusza Szczygła: „Fakty muszą zatańczyć” jest „szczegół”. Zatrzymuje on uwagę czytelnika, wspomaga naszą pamięć. W felietonie „Z Borysławia przez Nową Rudę do Paryża”, opublikowanym w Gazecie Senior, napisałam: „Do Nowej Rudy przyjechałam w styczniu 1954 roku. Była ostra zima, spadło dużo śniegu”, bo tak faktycznie było. Jedna z czytelniczek powiedziała mi, że te dwa szczegóły opisu zimy pobudziły jej wyobraźnię i wspomnienia – ona znała zimy w Kotlinie Kłodzkiej. A ja to pisałam odruchowo, z serca, nie myśląc, że to szczegóły.

Koniec lata, czyli OPIS

„Piszemy” – kurs pisania z Kasią Bulicz-Kasprzak. Odcinek 10

Jest początek września. Liście na dębach, które widzę z okna, mają jednolity, zielony kolor. Przywołuję wszystkie słowa na określenie zieleni, od miętowego, przez szmaragdowy do butelkowego. Trudno znaleźć właściwe. Jedno wyraźnie rzuca się w oczy – wszystkie liście są do siebie podobne. Jeszcze niedawno można było znaleźć między nimi różnice, jedne były małe, młode, jasne, soczysto zielone, inne ciemne, dojrzałe. Teraz wszystkie wyglądają tak samo. Wiem, że zaczną jaśnieć i żółknąć, będzie to znakiem zbliżającej się jesieni. To pieśń przyszłości, teraz jeszcze mamy lato, szaleństwo barw, odcieni, głosów, zapachów. Dostrzegamy je, jesteśmy na nie wrażliwi, ale czy potrafimy o nich mówić? Spróbujmy. Lato to najlepsza pora, by pochylić się nad jednym z najważniejszych elementów pisanych przez nas tekstów – nad opisem.

Czytelnicy dzielą się na dwie grupy – tych, którzy opuszczali opisy w „Nad Niemnem” i tych, którzy poświęcali im czas i uwagę. W tej drugiej grupie są tacy, którzy dostrzegli ich piękno i misterną konstrukcję.

Pisarze również dzielą się na dwie grupy – tych, którzy lubią tworzyć opisy i tych, którzy poświęcają im tylko odrobinę uwagi.

Czy ta odrobina wystarczy? Czasem tak. Powiedzmy, że piszemy powieść sensacyjną. „Edward biegł Krakowskim Przedmieściem w stronę Placu Zamkowego. Widział już Kolumnę Zygmunta i pomyślał, że jest uratowany. Nagle tuż nad jego głową świsnął pocisk”.

Do konwencji opowieści pasuje to lepiej od: „Edward biegł Krakowskim Przedmieściem. Ta warszawska ulica była jedną z najstarszych w mieście. Po obu jej stronach wznosiły się murowane kamienice o jasnych elewacjach. Minął właśnie Kościół Świętej Anny. Pierwszy ufundowany przez Annę Fiodorównę budynek powstał przy klasztorze bernardynów, których fundatorka sprowadziła do Warszawy w roku tysiąc czterysta pięćdziesiątym czwartym. Wzniesiony został w stylu gotyckim, niestety spłonął podczas pożaru, który objął prawie całe Krakowskie Przedmieście.

Edward widział już Kolumnę Zygmunta, ten, obok warszawskiej syrenki, jeden z najcharakterystyczniejszych pomników miasta. Pomyślał, że jest uratowany. W dali czerwieniały mury Zamku Królewskiego…”. Można by tak dalej. Intuicyjnie jednak czujemy, że tam, gdzie dużo akcji, opisy nie są potrzebne, wręcz przeszkadzają. Dlaczego? Bo opis to zawsze chwila wytchnienia. Porównałabym je do dekoracji, którym przyglądamy się z zainteresowaniem, zanim na scenę wejdą aktorzy. Gdy ci się pojawią, kradną całą naszą uwagę – obserwujemy, co robią, słuchamy tego, co mówią.

Możemy oglądać świetne sztuki z minimalistyczną dekoracją, możemy też czytać książki z opisami, które zamykają się w trzech zdaniach. Warto jednak, byśmy docenili opisy i nauczyli się je tworzyć. Dobry opis sprawia, że czytelnik widzi to, co autor chciałby, żeby zobaczył. Dobry opis wprowadza w świat przedstawiony, powoduje, że czytelnik czuje się jego częścią. To opisy sprawiają, że czytamy książkę tak, jakbyśmy oglądali film.

Jeśli piszemy dziennik, pamiętnik, spisujemy wspomnienia własne lub rodzinne, wiemy, jak ważne są opisy. To część pracy dokumentalisty.

Dobry opis wiedzie nas od ogółu do szczegółu. Najpierw nazywamy miejsce.

To był gabinet (to słowo wystarczy, by każdy z nas przywołał w wyobraźni jakieś znane mu pomieszczenie, pełniące taką funkcję). Był duży, a wrażenie przestronności potęgowały pomalowane na biało ściany (ci z nas, którzy widzieli zielone ściany, dokonują korekty). Jedna z nich w całości zabudowana była półkami, można było odnieść wrażenie, że wykorzystano na nie materiały, które zostały po remoncie, bowiem sosnowe deski (ktoś widzi solidne, dębowe?) układano na cegłach. Gdy patrzyło się na tę konstrukcję, miało się wrażenie, że lada chwila runie. Gabinet rozjaśniały dwa duże, wykuszowe okna. Wpadające przez nie światło malowało na podłodze jasne prostokąty. Nie było firan, zasłon ani dywanu (ściągamy firanki i zwijamy dywany, jeśli je sobie wyobrażaliśmy). Można by nazwać to wnętrze ascetycznym, gdyby nie mnogość obrazów powieszonych na ścianach. Były to głównie akwarele w jasnych, drewnianych ramkach. Wisiały tu też dwa stare obrazy w złoconych ramach, pamiątki rodzinne z dawnych, lepszych czasów. Na środku pokoju, który wciąż pachniał świeżością niedawnego remontu, stało biurko. Nie tyle biurko, co stół pełniący jego funkcję. Blat zawalony był papierami. Część z nich, z braku miejsca, ułożono w stosach na podłodze. Gdyby podejść bliżej i rozgarnąć trochę papierów, można by zobaczyć rudy koci ogon. Znajomi gospodarza wiedzieli dobrze, że Mruczek uwielbia spać w tym właśnie miejscu.

Tak oto przewędrowaliśmy przez pomieszczenie. Zweryfikowaliśmy nasze pierwsze skojarzenia i zbudowaliśmy obraz, który u większości z czytelników będzie wyglądał podobnie. Im więcej szczegółów, tym lepiej.

Wykorzystajmy lato, opisujmy, co się da – las, brzeg morza, taflę jeziora, hotelowy pokój. A nasze kolejne spotkanie poświęcimy ulepszaniu naszych opisów. Bo opisy są ważne. Jeśli czas Wam, drodzy Czytelnicy na to pozwala, zajrzyjcie do „Nad Niemnem”.



fot. Aneta Mikulska/Patrzę kadrami.



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

REKLAMA

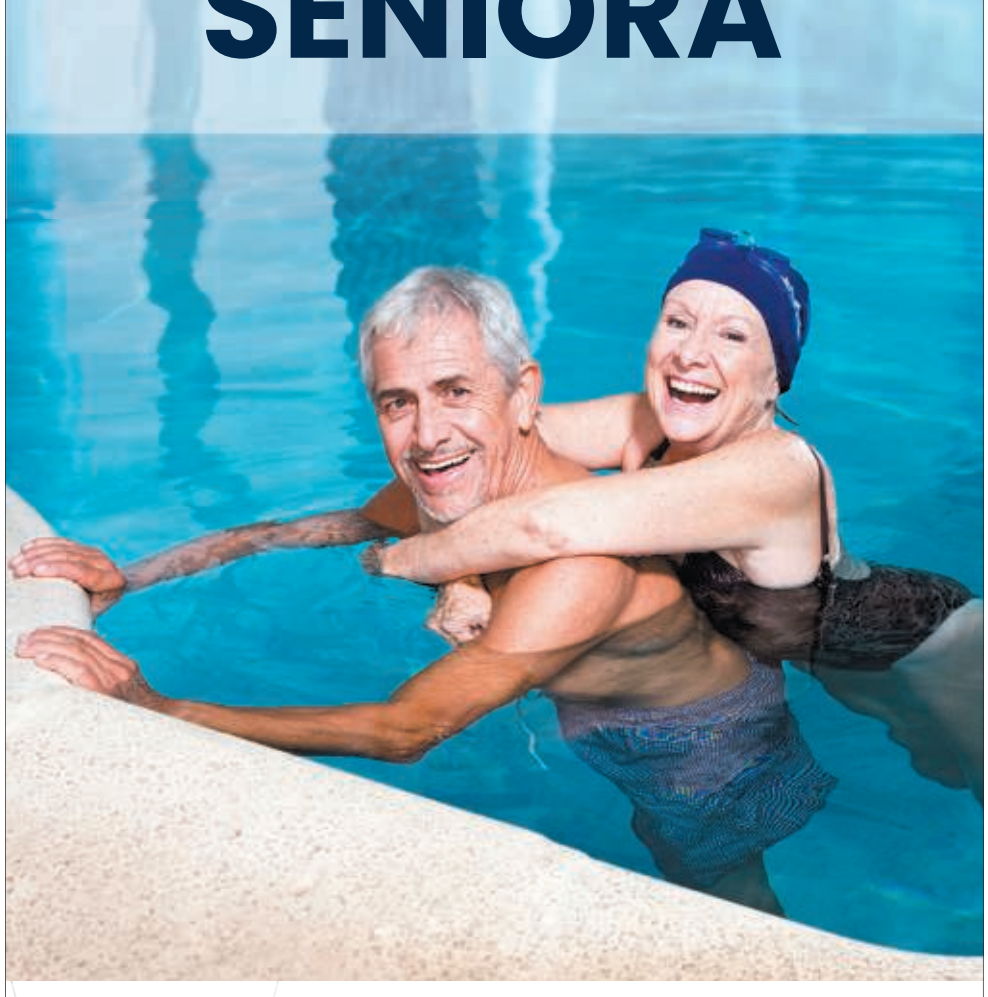




REKLAMA

SANATORIUM UZDROWISKOWE
Bałtyk

REGENERACJA DLA SENIORA



+48 94 355 34 34
+48 94 355 34 44
e-mail: info@subaltyk.pl
ul. Rodziewiczówny 1, 78-100 Kołobrzeg
www.subaltyk.pl

REKLAMA

Avicenum
Korzyści zdrowotne wynikające z kompresji

ZDROWOTNE POŃCZOCHY UCISKOWE

2 klasa kompresji (23 - 32 mmHg)



MICRO

COTTON

FINE

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

WIĘCEJ INFORMACJI NA: avicenum.eu

Aries MEDICAL PRODUCTS
avicenum.eu

... dla łatwiejszego życia!