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

Gazeta Senior Kraj
ISSN 2450 - 1883

**Wydanie 02/2022**
**(luty)**

**Wycieczki Biura Podróży ARION str. 7**

# Gazeta Senior

ISSN 2450-1883 02
9 772450 188201

Czasopismo bezpłatne.
Koszt prenumeraty indywidualnej 6 zł brutto.



## FINANSE SENIORA 2022

**kolejne wydanie 23 lutego**

## POLSKI ŁAD DLA EMERYTA
KTO ZYSKA, KTO STRACI?

## DODATKI DO EMERYTUR 2022
[ZESTAWIENIE]

**PIENIĄDZE DLA UTW**

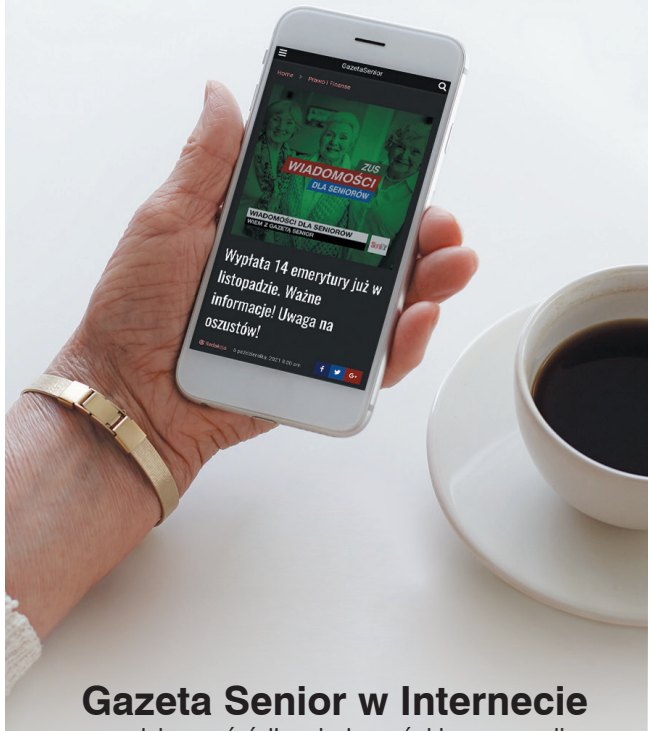
**FANTAZJE SEKSUALNE**
CZYM SĄ EROTYCZNE MARZENIA?

**KINO DLA SENIORA**
ZAKOCHANA ANAIS

## GRZEGORZ RELIGA
KARDIOCHIRURG

AUTOPROMOCJA

GazetaSenior.pl
Czytaj codziennie
w Internecie




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

Gazeta Senior
na Facebooku
https://www.facebook.com/GazetaSenior

Newsletter
Gazety Senior

Zapisz się do Newslettera Gazety Senior, a otrzymasz na swój adres e-mailowy zbiór najciekawszych artykułów publikowanych w serwisie GazetaSenior.pl. Bądź dobrze poinformowany. Usługa jest bezpłatna.

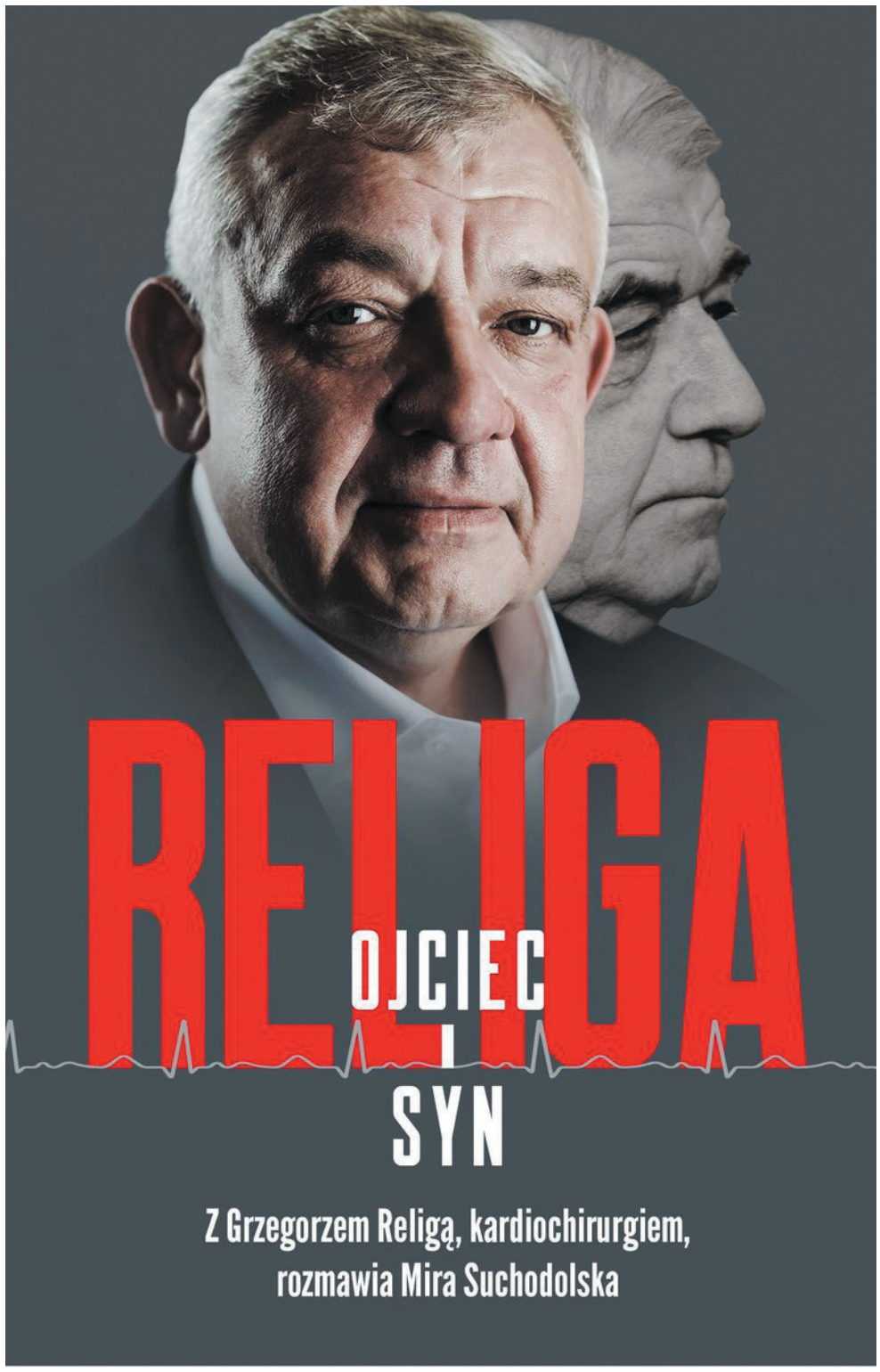
Zapisz się

Kliknij

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

# Religa. Ojciec i Syn

## Z Grzegorzem Religą, kardiochirurgiem, rozmawia Mira Suchodolska




**Fragmenty rozmowy z Grzegorzem Religą pochodzą z książki Miry Suchodolskiej pt. "Religa. Ojciec i syn", która ukazała się nakładem Wydawnictwa Czerwone i Czarne.**

## Dom

**Mira Suchodolska: Proszę mi powiedzieć, jak wyglądał pana dom rodzinny?**

**Grzegorz Religa:**
Fajnie. Jak na tamte czasy – normalnie, tak mi się wydaje. To znaczy ojca przeważnie nie było, bo siedział w szpitalu, mamy często też, a ja chodziłem z kluczem na szyi. Wówczas mnóstwo domów tak wyglądało. Dziś, jak dziecku zdarzy się wypadek, to zazwyczaj rodziców chcą wsadzić do więzienia, bo zaniedbali dziecko. To moim zdaniem paranoja, bo nikt nie jest w stanie być dwadzieścia cztery godziny przy dzieciaku, który się już samodzielnie porusza. Wielu moich rówieśników się wychowało z kluczem na szyi, łaziliśmy samopas i nic się złego nie działo, nikt się o nas nie bał, nikt się nie dziwił, że takie bachory z pierwszych klas podstawówki chodziły same. Świat był inny. Ja mojego ośmiolatka bałbym się gdziekolwiek puścić samego.

Nasi rodzice – mam starszą siostrę – nie mieli czasu, żeby za nami biegać, ale patrząc wstecz, wydaje mi się, że znaleźli go wystarczająco wiele, żeby mi przekazać najważniejsze rzeczy. I to się nazywa wychowanie. Jak rozmawialiśmy, oni umieli dobrać formę przekazu do naszego poziomu rozwoju. Często dziennikarze pytali mnie i siostrę, czy czujemy się pokrzywdzeni przez to, że ojca tak często nie było w domu. Nie, nie czujemy się pokrzywdzeni, nie mamy żadnego żalu. Przeciwnie, jesteśmy wdzięczni za to, że i on, i mama byli dla nas wzorem.

Rodzice dawali nam spokój, mogliśmy robić wszystko, co tylko chcieliśmy. Choć oczywiście w jakimś stopniu nas kontrolowali, wyznaczali granice, których nie przekraczaliśmy. Bo po co? Jeśli mamy tyle wolności, jeżeli nam tak ufają, to będziemy bardzo się starać, żeby ich nie zawieść. To się sprawdziło w moim dzieciństwie, w mojej młodości – to zaufanie, jakie mi dano. Moi rodzice z ogromnym spokojem i tolerancją znosili typowy dla młodych ludzi okres kompletnej głupoty. Jak człowiek ma naście lat, to jest durny. I ja byłem właśnie takim durniem. Oni to przeczekali. Pozwalali mi na wszystko, czekali, aż się ogarnę. Czasem

tylko zwracali uwagę na możliwe zagrożenia płynące z pomysłów, które przychodziły mi do głowy. Ufali mi. Wyrażali również opinie na temat zachowania, ale przede wszystkim dali mi przykład. Nie trzeba przeprowadzać wielkich rozmów, mówić: „Mój synu, ty musisz postępować tak i tak". Jestem wdzięczny za to rodzicom, sam jako ojciec starałem się ich naśladować i teraz mam z trójką swoich dzieci bardzo dobre relacje, takie koleżeńskie.

Obawiam się, że dla czytelników nasza rozmowa będzie rozczarowaniem. Bo może wyobrażali sobie, że rodzina wielkiego profesora Religi musi być nadzwyczajna, jak z kolorowych czasopism lub filmów familijnych. A ona była najzupełniej zwyczajna. W dodatku nie było pomiędzy nami jakiegoś wylewnego okazywania uczuć, takiego tiu, tiu, tiu. Dla mnie najważniejsze jest jednak to, że wszyscy się lubili i szanowali, dbali o siebie. Nie zawracali sobie dupy nawzajem, w dorosłym życiu nie prześladowali się pięcioma telefonami w ciągu dnia: „A co tam u ciebie?". Ja też nie zadręczam swoich dorosłych dzieci, a mimo to jesteśmy w bardzo bliskim kontakcie. Moja mama jest już w pewnym wieku, schorowana, mieszka sama, i choć wciąż sobie świetnie radzi, dzwonię do niej częściej niż kiedyś. Dwa, trzy razy w tygodniu z pytaniem, czy czegoś nie potrzebuje. Jak do niej wpadam, to też nie ma żadnego tiu, tiu, tylko gadamy o tym, co słychać, komentujemy, co się wydarzyło na świecie. Ona wie z reguły więcej niż ja, bo trochę z nudów ma włączony telewizor i coś tam chcąc nie chcąc usłyszy. Ja nie oglądam telewizji, wiadomości o świecie czerpię z Twittera, nie otwieram żadnych portali informacyjnych, bo nie jestem w stanie znieść tego wszechobecnego bełkotu. Więc po pracy uciekam na działkę, na pole golfowe, na strzelnicę. I do domu, do moich bliskich. Tak samo jak robił to mój ojciec. Żeby odpocząć, wyluzować się, odzyskać kontakt z rzeczywistością. (...)

## Od salowego do lekarza

**Czy syn Religi był skazany na zawód lekarza?**

Ani ojciec, ani mama w żaden sposób nie naciskali. Po prostu kiedy przyszedł moment, że trzeba było podejmować decyzję, co dalej robić, a było to na początku liceum – należało wybrać jakiś profil – nie miałem żadnego pomysłu na życie. A jako że pochodziłem z rodziny lekarskiej, to stwierdziłem, że zostanę medykiem – bez jakiegoś specjalnego rozważania innych opcji. Na matematykę czy na politechnikę byłem za głupi. Humanistyka? No, czytać książki bardzo chętnie, ale nic więcej. W związku z czym została medycyna. Na szczęście. (...)

## Śmierć

**Pierwszy pacjent pana ojca zmarł wkrótce po transplantacji.**

Dwóch pierwszych pacjentów zmarło, to była kwestia dni. Jedną z zalet ojca były upór i odwaga, bo po takim niepowodzeniu miał pełne prawo odstąpić od dalszych prób. Zwłaszcza że wywierano na niego silną, negatywną presję, żeby dał sobie spokój. A tego nie zrobił. I zrobił trzeci przeszczep, ten pacjent żył dłużej, w końcu się powiodło. Potem byli następni, i znów sukcesy, choć te operacje były robione przy mizernej wiedzy na temat leczenia przeciwodrzutowego, które jest jedną z podstaw w transplantologii. Tymczasem jego pacjenci po tych pierwszych przeszczepach żyli po kilkadziesiąt lat. Teraz średnia przeżycia po przeszczepie serca w Polsce wynosi około piętnastu lat, oczywiście, zaniżają tę średnią osoby, które giną na stole albo zaraz po operacji.

## Przyjemności

**Odetchnijmy na chwilę od spraw ostatecznych i porozmawiajmy o pana życiu pozazawodowym. Ono w ogóle może istnieć, jak się pracuje trzysta sześćdziesiąt godzin w miesiącu?**

Narzekałem na zmęczenie, ale chcę od razu wyjaśnić – dla mnie to, że muszę zostać dłużej w szpitalu, nie jest nawet powodem do zastanawiania się, nie mówiąc o tym, żeby to był problem. Rodzina się też przyzwyczaiła. Jasne, że jak nie ma co robić, to się wychodzi wcześniej, ale jak jest robota, nikt nie patrzy na zegarek. Przyznaję, że z punktu widzenia bliskich to czasami kłopotliwe do zaakceptowania, bo ekstremalnie trudno jest się na coś umówić. Zgodnie z prawem Murphy'ego, że jak się coś może spieprzyć, to się spieprzy, i jak mamy jakiś plan, to najczęściej wtedy dzieje się coś ważnego w szpitalu. Ale taki urok tego zawodu.
(...)

# Covid-19. Informacje dla seniorów

**Seniorze, uważaj na siebie! Zarejestruj się i zaszczep przeciw COVID-19. W dużych skupiskach ludzi koronawirus i inne wirusy łatwiej się rozprzestrzeniają. Przede wszystkim jednak – zasłaniaj nos i usta.**

**Szczepienie przeciw koronawirusowi to najskuteczniejsza broń w walce z ciężkim przebiegiem choroby oraz śmiercią. Pozwala uniknąć zachorowania na COVID-19 lub łagodnie przejść przez zakażenie.** Zarejestruj się na szczepienie przeciw COVID-19. Możesz to zrobić na kilka sposobów:

- dzwoniąc na całodobową i bezpłatną infolinię NFZ 989,
- przez Internet na pacjent.gov.pl,
- kontaktując się bezpośrednio z wybranym punktem szczepień

Więcej informacji na temat szczepień znajdziesz na naszej stronie internetowej www.gov.pl/szczepimysie.

Wzmocnij swoją odporność przeciw COVID-19 i przyjmij 3. dawkę szczepionki. Nie wszystkie szczepionki zapewniają odporność na całe życie. W przypadku niektórych szczepień nabyta odporność maleje z czasem. To zjawisko tzw. słabnącej odporności, znane na długo przed pandemią koronawirusa. Dlatego powtarzanie niektórych szczepień to działanie konieczne, normalne i bezpieczne. Teraz trzecią dawkę szczepienia mogą przyjąć wszystkie osoby pełnoletnie z zachowaniem odstępu co najmniej 5 miesięcy od ukończenia pełnego schematu szczepienia przeciw COVID-19. Jeśli spełniasz ten warunek, Twoje skierowanie na szczepienie dawką przypominającą zostanie wystawione automatycznie.

**22 505 11 11 – infolinia Solidarnościowy Korpus Wsparcia Seniorów dla osób powyżej 70. roku życia.** Musisz zrobić zakupy, wykupić leki w aptece? Skorzystaj ze specjalnej infolinii:
Zadzwoń na infolinię.

- Osoba z infolinii przekaże Twój numer do ośrodka pomocy społecznej w Twojej gminie.
- Czekaj na telefon pracownika ośrodka, który skontaktuje się z Tobą i ustali wszystkie szczegóły.
- Wolontariusz dostarczy Ci produkty lub leki, o które poprosiłeś.
- Przekaż pieniądze za zakupy wolontariuszowi.

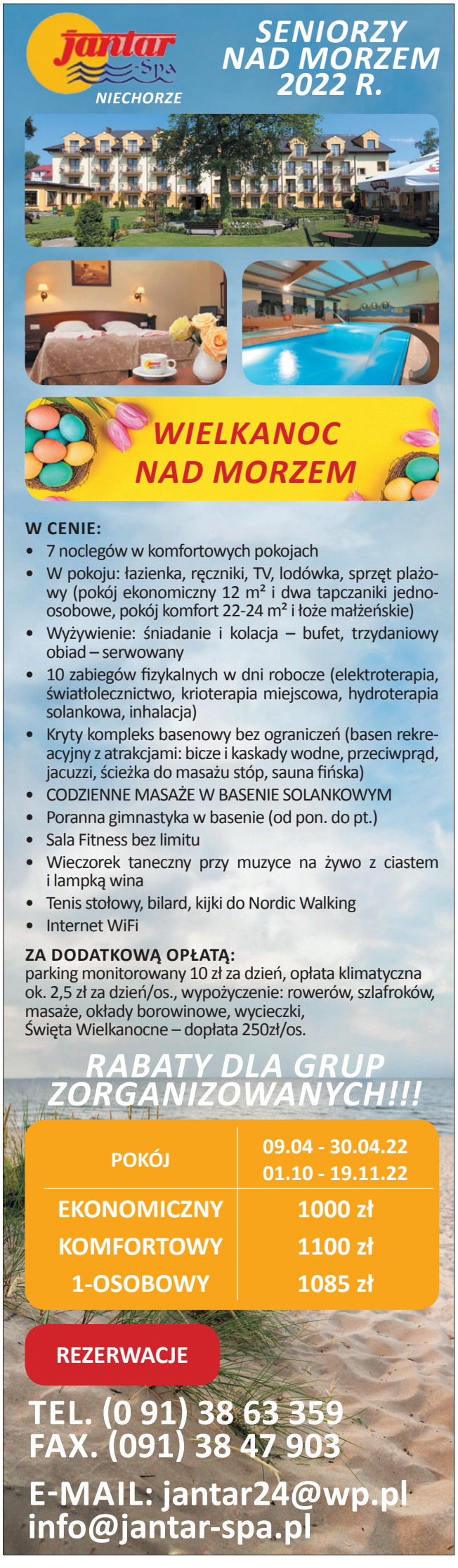
Źródło: gov.pl

**Gazeta Senior Kraj**
**ISSN 2450-1883**
nakład: 15 000 egz.
numer: 02/2022
emisja: 26 stycznia 2021
(Z seniorami od 2011r.)
**tel. 533 301 660**
**biuro@mediasenior.pl**
**www.gazetasenior.pl**
**www.facebook.com/GazetaSenior**
**Prenumerata indywidualna**
www.poczta-polska.pl
**Prenumerata grupowa/hurt**
tel. 533 301 660
biuro@mediasenior.pl
**Reklama**
tel. 608 352 098
lukasz.marszalek@mediasenior.pl
**Redaktor naczelna:**
Linda Matus;
**Dyrektor Artystyczny:**
Ida Bianka Matus;
**Redaktorzy-Seniorzy:**
Jerzy Dudzik, dr Jadwiga Kwiek, Kazimierz Nawrocki, Maria Orwat, Andrzej Wasilewski, Andrzej Wiśniewski, Krystyna Ziętak;
**Druk:** Polska Presse Sp. z o.o. Oddział Poligrafia, Drukarnia w Sosnowcu;
**Foto:** Okładka: PAP foto/Roman Zawistowski, 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.

REKLAMA



REKLAMA




# Emerytura bez podatku, ale składka zdrowotna wyższa

## Polski Ład dla emeryta

## (TABELA 2022)



**W styczniu ruszył Polski Ład dla emeryta, czyli reforma podatkowa wprowadzająca postulowaną przez seniorów emeryturę bez podatku. Towarzyszy jej jednak zwiększona składka zdrowotna. Dla kogo zmiany są korzystne? Dla kogo neutralne? A którzy emeryci stracili na Polskim Ładzie?**

### Emerytura bez podatku – zmiany 2022

Polski Ład zwiększył wysokość kwoty wolnej od podatku – do 30 000 zł. Na zmianach tych skorzystać ma nawet do 90 proc. emerytów i rencistów. Zgodnie z nowymi regulacjami – w przypadku świadczeń do 2 500 zł brutto miesięcznie nie trzeba odprowadzać podatku dochodowego. Niestety brak jednego podatku rządzący zrekompensowali sobie nowym obciążeniem. Z początkiem stycznia wzrosła bowiem wysokość składki zdrowotnej, i to aż do 9 proc.

Polski Ład wszedł w życie 1 stycznia 2022 r. i na opisanych zasadach funkcjonował do 8 stycznia 2022 r. Kiedy po apelach wprowadzono rozporządzeniem zmiany dot. naliczania zaliczki na podatek dochodowy dla lepiej uposażonych emerytów. Co to oznacza, wyjaśniamy w dalszej części artykułu.

### Emerytura a Polski Ład – kto skorzysta na zmianach?

Wprowadzona w ramach Polskiego Ładu emerytura bez podatku dotyczy wszystkich, których emerytura lub renta nie przekracza kwoty 30 000 zł brutto rocznie. W praktyce skorzystają osoby otrzymujące najniższe świadczenia. Osoby, które co miesiąc otrzymują nie więcej niż 2 500 zł brutto, są zwolnione z obowiązku odprowadzania podatku. W stosunku całego roku przy świadczeniu w wysokości 2 500 zł można zaoszczędzić nawet do 2 250 zł. Niestety jednak najprawdopodobniej nie odczują oni tych zmian, ponieważ wzrośnie wysokość składki zdrowotnej.

### Od kiedy emerytura bez podatku?

Nowe zmiany w przepisach zostały zaakceptowane przez Radę Ministrów we wrześniu 2021 r. Zgodnie z zapowiedziami nowe przepisy weszły w życie wraz z dn. 1 stycznia 2022 r. Oznacza to, że nowe, powiększone, a niekiedy pomniejszone (o kwotę podatku dochodowego i nowej wyższej składki zdrowotnej) emerytury popłynęły do seniorów w styczniu 2022 r.

### Wyższa składka zdrowotna emeryta

Wraz z początkiem nowego roku pojawiło się niestety również kilka podwyżek. Jedna z nich dotyczy wysokości składki zdrowotnej. Polscy renciści i emeryci muszą zapłacić tyle samo, co każdy pracownik na etacie – 9 proc. W przypadku seniorów i rencistów rząd zrezygnował z przyznania obniżki, tak jak miało to miejsce m.in. w przypadku przedsiębiorców. W efekcie wprowadzonych zmian od nowego roku część emerytów zamiast 17 proc. PIT płaci 9 proc. składki zdrowotnej. W ostatecznym rozrachunku osoby, które nie otrzymują więcej niż 2 500 zł miesięcznie, zyskają. Niestety zmiany te nie będą tak spektakularne, jak wynika to z zapowiedzi.

### Emerytura bez podatku – ile więcej do emerytury?

W praktyce osoby, które z tytułu emerytury dostają do 2 500 zł brutto miesięcznie, w stosunku roku zaoszczędzą nawet do 2 200 zł. W połączeniu z innymi świadczeniami – w tym po waloryzacji i doliczeniu „trzynastki", osoby te mogą otrzymać nawet do 4 000 zł. W 2022 r. nie przewidziano wypłaty tzw. "czternastki".

Niestety nie wszyscy mogą liczyć na tak wiele. Niemalże o tysiąc zł. mniej zyskają osoby, których emerytura czy renta wynosi pomiędzy 1 800 a 2 000 zł brutto. Ich świadczenie wzrośnie o 130 zł miesięcznie, co w skali całego roku daje kwotę około 1 600 zł.

### Emerytura bez podatku – kto straci, kto nic nie zyska?

Warto również wspomnieć o tych emerytach, którzy stracą lub nic nie zyskają na wprowadzonych od nowego roku zmianach.

Wbrew zapowiedziom najbiedniejsi, czyli emeryci z najniższymi świadczeniami, którzy nie wypracowali minimalnej emerytury, nic nie zyskają na wprowadzanych zmianach. Osoby z emeryturami do 483 zł brutto od stycznia będą otrzymywać dokładnie taką samą kwotę jak dotychczas.

Zysk z Polskiego Ładu dla emeryta zaczyna się dopiero powyżej kwoty 484 zł brutto i kończy na emeryturze w wysokości 4900 zł brutto.

Seniorzy, którzy wypracowali wyższe świadczenia, nie byli zadowoleni. Emerytura bez podatku dotyczy tylko tych, których miesięczne świadczenie nie przekraczało 2 090 zł na rękę w 2021 r. W praktyce więc mieli stracić ci, którzy wypracowali emeryturę powyżej 5 000 zł brutto. Najwięcej osoby z emeryturami w wysokości 10 000 zł, w skali całego roku nawet do 4 000 zł. Mowa głównie o osobach, które znalazły zatrudnienie w energetyce i górnictwie, zwłaszcza jeżeli kontynuowali swoją karierę już po osiągnięciu wieku emerytalnego.

W pierwszych dniach stycznia 2022 r. ZUS potwierdził zapowiedzi, publikując oficjalną informację dotyczącą wysokości emerytur po wprowadzeniu Polskiego Ładu. Przedziały kwotowe wyglądały następująco:

- **BEZ ZMIAN**. Emerytury w przybliżeniu do 483 zł – wypłacone w tej samej kwocie jak za grudzień 2021 r. z ograniczoną składką zdrowotną do zaliczki obowiązującej do 31 grudnia 2021 r.
- **ZYSK**. Emerytury w przybliżeniu od 484 zł do 2 500 zł – wypłacone w wyższej kwocie niż w 2021 r. z zaliczką do urzędu skarbowego 0 zł.
- **ZYSK**. Emerytury w przybliżeniu powyżej 2 500 zł do 4 920 zł – wypłacone w kwocie wyższej niż w 2021 r. z zaliczką do urzędu skarbowego na tyle niższą w 2022 r. w stosunku do 2021 r., że pokryje wzrost odliczanej składki zdrowotnej (9 proc).
- **STRATA**. Emerytury w przybliżeniu powyżej kwoty 4 920 zł – wypłacone w kwocie niższej niż w 2021 r. z zaliczką do urzędu skarbowego niższą w 2022 r. niż w 2021 r., która jednak nie rekompensuje wzrostu odliczanej składki na ubezpieczenie

| Emerytura brutto | Emerytura netto | Emerytura bez podatku, ale z wyższą składką zdrowotną netto (Polski Ład) | Różnica (na rękę) |
|---|---|---|---|
| 1 000 zł | 864 zł | 910 zł | 46 zł |
| 1 500 zł | 1 273 zł | 1 365 zł | 92 zł |
| 2 000 zł | 1 681 zł | 1 820 zł | 139 zł |
| 2 500 zł | 2 090 zł | 2 275 zł | 185 zł |
| 3 000 zł | 2 499 zł | 2 645 zł | 146 zł |
| 3 500 zł | 2 908 zł | 3 015 zł | 107 zł |
| 4 000 zł | 3 316 zł | 3 385 zł | 69 zł |
| 4 500 zł | 3 725 zł | 3 755 zł | 30 zł |
| 4 920 zł | Bez zmian | Bez zmian | Bez zmian |

zdrowotne (9 proc.). **UWAGA!** *Wprowadzono zmianę sposobu naliczania zaliczki na podatek dochodowy rozporządzeniem z dnia 8 stycznia 2022 r., co powoduje, że emerytury powyżej kwoty 4 920 zł brutto– będą wypłacone w kwocie nie niższej niż w 2021 r. Więcej informacji poniżej.*

### Polski Ład wyrównania dla emerytów – rozporządzenie

Wprowadzona rozporządzeniem zmiana oznacza, że emeryci i renciści, których wysokość emerytur lub rent mieści się w przedziale 4 920 zł – 12 800 zł brutto będą mieli obliczaną zaliczkę na podatek i składkę na ubezpieczenie zdrowotne na starych zasadach. W konsekwencji dla tej grupy osób starszych wprowadzenie Polskiego Ładu będzie neutralne. Nic nie stracą, bo emerytury i renty nie będą pomniejszanie, ale i nic nie zyskają. Dotyczy to około 6 proc. emerytów i niecałe 2 proc. rencistów. Wysokość wyrównania dla poszczególnych emerytów będzie wynosić od 9 do ok. 230 zł.

8 stycznia 2022 r. Minister Finansów podpisał rozporządzenie zmieniające technikę poboru zaliczek na podatek dochodowy od osób fizycznych. Polski Ład w 2022 r. nie pozwala odliczać (9 proc.) składki zdrowotnej od podatku, a podwyższona kwota wolna od podatku (do 30 tys. zł w 2022 r.) nie rekompensowała tej straty w przypadku lepiej uposażonych seniorów.

Osoby, które pobierają emeryturę wyższą niż 12 800 zł brutto, zostały wykluczone z wyrównania i będę otrzymywać niższą emeryturę. ZUS podaje, że dotyczy to ok. 500 osób.

Powyższe zmiany dotyczą wyłącznie emerytów i rencistów, którzy nie dorabiają. W przypadku pracujących i pobierających emeryturę seniorów sytuacja jest dalece bardziej skomplikowana.

### Polski Ład. Zwrot nadpłaconego podatku dla emeryta, terminy

Nowa wysokość kwoty emerytury „na rękę" będzie obowiązywała od lutego, a osoby, które otrzymały wypłaty emerytury lub renty za styczeń, w lutym otrzymają wyrównanie. W kolejnych miesiącach emerytury mają być wypłacane na opisanych powyżej korzystniejszych zasadach.

Seniorzy, którzy dopiero czekają na swoją styczniową emeryturę, dostaną ją w obniżonej kwocie, ponieważ przekazy i przelewy zostały zlecone na bazie poprzednich przepisów. ZUS zapewnia, że wszyscy otrzymają wyrównania w lutym.

### Polski Ład wyrównanie dla emeryta, wniosek?

Nie ma potrzeby składać żadnego wniosku, zwrot ma się odbyć automatycznie.

### Polski Ład dla seniora – zasady, które uległy zmianie

Przypominamy, że ZUS oficjalnie informował w pierwszych dniach 2022 r., iż emerytury powyżej kwoty 4 920 zł brutto będą wypłacone w kwocie niższej niż w 2021 r. z zaliczką do urzędu skarbowego niższą niż w 2021 r., z uwagi na wzrost kwoty wolnej od podatku, która jednak nie rekompensuje wzrostu składki (do 9 proc.) na ubezpieczenie zdrowotne.

Rząd wycofuje się z tej zmiany w Polskim Ładzie, prawdopodobnie dlatego, że seniorzy z wyższymi świadczeniami apelowali, a nawet grozili państwu pozwem zbiorowym.

# Nie chcą być zepchnięci na margines

## Andrzej Wiśniewski

**Warszów to jedno z osiedli mieszkaniowych w Świnoujściu leżące w prawobrzeżnej części miasta. Nie ma tu wielkich hoteli, restauracji oraz nadmorskich promenad, przez które przewijają się setki turystów. Tutaj życie płynie wolniej, ludzie znają się z sobą, starają się wspierać. To pięciotysięczne osiedle zamieszkuje sporo seniorów i szczególnie do nich dwie odważne kobiety skierowały swoją bezinteresowną pomoc.**

Sylwia Marszałek i Agnieszka Krawczyk to świnoujścianki, które w tym mieście się urodziły i wychowały. Pani Sylwia na co dzień pracuje w branży budowlanej – związanej z gospodarką morską, będąc przy tym Radną Rady Miejskiej w Świnoujściu, a pani Agnieszka jest pracownicą świnoujskiego Urzędu Miejskiego. Od urodzenia są mieszkankami Warszowa.

**Andrzej Wiśniewski: Skąd pomysł, by zająć się działalnością charytatywną? Jak wygląda ta pomoc „od kuchni"?**

**Sylwia Marszałek:**
Trochę z przypadku, trochę z potrzeb życia codziennego i z potrzeby serca! Codziennie spotykamy się z osobami starszymi i potrzebującymi pomocy. Ja mam również teściów w starszym wieku i rozumiem, jak ważna jest pomoc, nie tylko ta świąteczno-noworoczna. O naszych seniorów dbamy cały rok, spotykając się z nimi na wydarzeniach organizowanych przez Koło Seniora na Warszowie. Aby życie seniorów w naszej dzielnicy było trochę łatwiejsze, zorganizowaliśmy np. park z ławeczkami, gdzie przygotowaliśmy też miejsce zadaszone, by w okresie upałów można było usiąść w cieniu i odpocząć. Oczywiście nie zapominamy o pomocy świątecznej i jak co roku, przy pomocy zakładów pracy i mieszkańców, przygotowaliśmy paczki żywnościowe z artykułami pierwszej potrzeby. Pomoc wolontariuszy sprawiła, że paczki sprawnie dotarły do najstarszych mieszkańców naszego osiedla.

**Agnieszka Krawczyk:**
Tak jak wspomniała Sylwia, spierają nas różni ludzie i to w 100 procentach bezinteresownie. Są to przede wszystkim pracownicy warszowskich zakładów pracy,



Fot. Sylwia Marszałek i Agnieszka Krawczyk pomysłodawczynie projektu

a na co dzień mieszkańcy dzielnicy. Oni pomagają zbierać datki wśród załóg pracowniczych, namawiają szefów firm, by włączyli się w pomoc. Pomagają nam kluby sportowe, wspierając nas przy dystrybucji paczek, przygotowują też zbiórki darów. Mamy także wsparcie Klubu Motocyklistów, zatem grupa chcących pomagać jest liczna. Wspierają nas również pracownicy Szpitala Miejskiego w Świnoujściu, Domu Kultury na Warszowie oraz od początku działa z nami społecznie lokalny klub piłki nożnej KS Prawobrzeże i za te szlachetne gesty bardzo dziękujemy.

**Jakie macie sposoby na dotarcie do potrzebujących seniorów?**

**Sylwia Marszałek:**
Bardzo różnie. Otrzymujemy informacje od sąsiadów, rozpytujemy znajomych, dostajemy też informacje podczas spotkań z seniorami. Bardzo często wykorzystujemy prywatne kontakty. Zatem o naszych potrzebujących wiemy prawie wszystko. Warszów to mała społeczność, ludzie tu się doskonale znają i wiedzą komu pomoc jest potrzebna. Tu mieszkańcy nie są anonimowi, często sąsiad pomaga sąsiadowi. W atmosferze rozumienia potrzeb łatwiej się pracuje.

**Czy tylko na pomocy polega wasza działalność?**

**Agnieszka Krawczyk:**
Bardzo ważnym elementem jest praca na rzecz integracji mieszkańców. Dla nas jest to ważne dlatego, że mieszkamy trochę na uboczu wielkiego kurortu i nie chcemy być zepchnięci na margines rozwijającego się Świnoujścia. Poprzez integracje, rozumiemy częste, budujące kontakty z naszymi seniorami. Jako przykład mogę podać akcję społeczną polegającą na sadzeniu kwiatów w naszej dzielnicy. Znakomicie w projekt wpisały się dzieci, które wraz z seniorami sadziły kwiaty. Dzieciaki przy tej okazji poznały gatunki kwiatów. Miały okazję dowiedzieć się, jak się je pielęgnuje. Akcja przerosła nasze oczekiwania. Zasadziliśmy wspólnie mnóstwo kwiatów, co poprawiło samopoczucie mieszkańców, którzy za tłokiem i gwarem kurortu podobno wcale nie tęsknią.

REKLAMA

# Wakacje życia na emeryturze

## z Organizatorem Turystyki Aktywny Senior

**Wypoczynek na emeryturze wcale nie musi ograniczać się do pobytu w polskim sanatorium. Doskonale wie o tym Andrzej Wójcicki, który w 2013 r. zainicjował przedsięwzięcie wspierające seniorów, chcących od jesieni życia czegoś więcej.**



Nazwa biura, czyli Aktywny Senior, idealnie oddaje całą ideę przedsięwzięcia. Firma zajmuje się organizacją wycieczek do najdalszych zakątków świata. Biuro podróży dla seniorów daje możliwość zwiedzania miejsc nietuzinkowych, takich jak np. Syberia. W ofercie nie brakuje również lokalnych ofert, które przybliżają piękno polskiej ziemi.

Historia stworzonej przez Andrzeja Wójcickiego firmy rozpoczęła się niespełna dekadę temu, kiedy to po 20 latach od przejścia na emeryturę, świeżo upieczony senior zapragnął czegoś więcej. – Przez wiele lat pracowałem w KGHM Polska Miedź w Lubinie jako górnik. Zaraz po przejściu na emeryturę postawiłem wszystko na jedną kartę – sprzedałem mieszkanie i przeprowadziłem się nad morze. Miałem cel, by zacząć życie od nowa. Na początek zaangażowałem się w działania Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Malborku oraz przy Uniwersytecie Gdańskim. Nie potrafiłem jednak usiedzieć długo w jednym miejscu, jako uniwersytecki KO-wiec, zacząłem więc organizować towarzyskie wycieczki po okolicy, później dalej i dalej. I tak któregoś dnia narodził się pomysł własnej firmy – opowiada

### Dokąd nogi poniosą

Dedykowany organizator turystyki dla seniorów to gratka dla wszystkich, którzy chcą spędzić czas według własnych upodobań czy obecnie posiadanej kondycji. Nad całością czuwa pilot/przewodnik, który odpowiada za prawidłowy przebieg imprezy turystycznej. W przypadku wyjazdów zagranicznych Aktywny Senior korzysta ze wsparcia lokalnych przewodników, którzy jeszcze lepiej przedstawiają zwyczaje i kulturę mieszkańców danego regionu.

Aktywny Senior stawia na różnorodne kierunki. W swojej historii ma doświadczenia z popularnych wypraw do **Gruzji, Islandii czy Izraela**, ale również nieco bliższych, jak polskie regiony **(Bieszczady, Podlasie, Małopolska, Warmia i Mazury, Śląsk)** czy wizyty u naszych sąsiadów jak **Ukraina** lub **Słowacja**. Już niebawem w ofercie mają pojawić się kolejne, egzotyczne kierunki jak **Andaluzja, Jordania, Maroko czy Sri Lanka**. Ci zaś, którzy pragną podreperować swoje zdrowie, znajdą w ofercie sanatoria w Bojnicach na Słowacji czy Truskawcu na Ukrainie (pobyty rehabilitacyjne połączone są ze zwiedzaniem regionu). Warto dodać, że Aktywny Senior organizuje również **wyjazdy na zamówienie dla grup zorganizowanych**, są to najczęściej Uniwersytety Trzeciego Wieku i Kluby Seniora.

### Komfort podstawą wypoczynku

Aktywny Senior stawia na bezpieczeństwo i korzystanie z usług rzetelnych pośredników, takich jak renomowane hotele (trzy- i cztero- gwiazdkowe) czy sprawdzeni przewoźnicy. Zwyczajowy meldunek w pokojach dwu- lub trzy- osobowych z prywatnymi łazienkami, sprzyja odpoczynkowi i zapewnia komfort w ciągu całego wyjazdu.

Jak mawia Andrzej Wójcicki – Życie zaczyna się na emeryturze, a świat wcale nie musi zwolnić. Nic nie stoi przecież na przeszkodzie, by to na emeryturze przeżyć wakacje życia. Jak pokazuje doświadczenie, wielu uczestników tak dobrze czuje się w swoim towarzystwie, że jedna podróż przeradza się w znajomość trwającą na długo po zakończonej wyprawie.

AKTYWNY SENIOR

**Organizator Turystyki Aktywny Senior**

**tel. 663 512 905 biuro@ak-sen.pl**

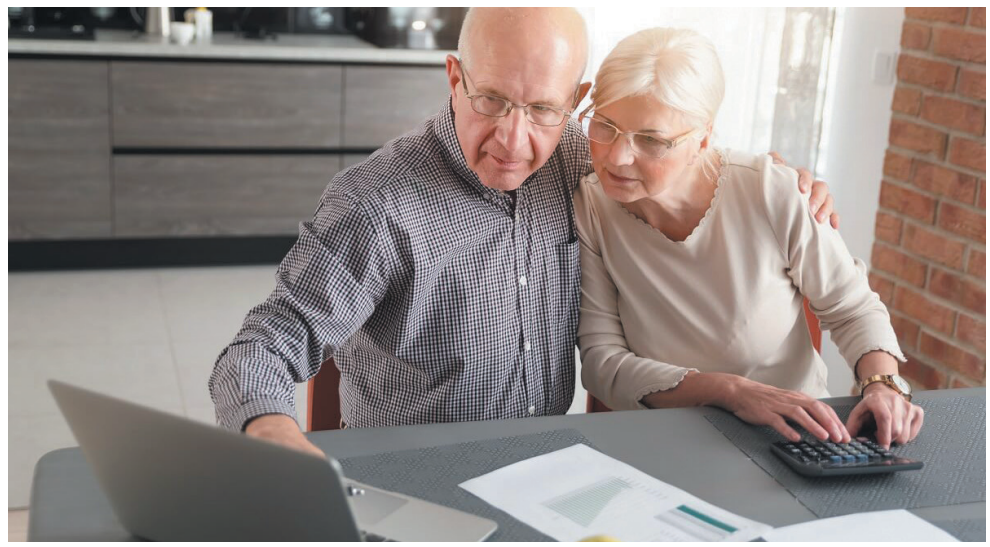
**www.ak-sen.pl FB/aktywnysenior**

# Dodatki do emerytur 2022

## 13 emerytura, 500 plus dla seniora, 200 plus dla seniora, zasiłek pielęgnacyjny, dodatek osłonowy, waloryzacja i inne świadczenia.

**[ZESTAWIENIE]**

**Aktualne dodatki do emerytur. Co zmienia się w 2022? Których dodatków zabraknie? Pełna lista świadczeń pieniężnych dla seniora.**



### 14. emerytura – brak dodatku w 2022 roku

Tak zwana "czternastka" to dodatkowa emerytura, która była wypłaca seniorom w 2021 r. Skorzystali z niej seniorzy, którzy mieli prawo do emerytury, renty, renty socjalnej czy świadczenia przedemerytalnego. Pełną kwotę, czyli 1250,88 zł brutto, otrzymały osoby, których świadczenie podstawowe nie przekroczyło 2900 zł brutto. Pozostałe osoby dostały 14. emeryturę pomniejszoną o różnicę między kwotą 1250,88 zł, a kwotą, o jaką świadczenie przekroczyło 2900 zł. Dodatek ten był opodatkowany i oskładkowany na zasadach ogólnych, lecz nie były od niego odejmowane potrącenia i egzekucje komornicze.

Czternastka była przyznawana z urzędu – nie było potrzeby wypełniania żadnych wniosków. Dodatek ten został przekazany w ubiegłym roku uprawnionym wraz z wypłatą świadczenia za listopad.

W roku 2022 roku nie zaplanowano wypłaty 14. emerytury i świadczenie to zniknęło z listy dodatków dla seniorów.

### 13. emerytura w 2022 roku – co trzeba wiedzieć?

Trzynasta emerytura to świadczenie wypłacane seniorom od 2019 roku. Jest to ustawowy roczny dodatek dla wszystkich emerytów i rencistów – niezależnie od wysokości ich podstawowego świadczenia.

### Komu przysługuje trzynasta emerytura?

Z 13. emerytury mogą korzystać seniorzy, którzy w dniu wypłacania świadczenia są uprawnieni do pobierania emerytury, renty, świadczenia i zasiłku przedemerytalnego czy rodzicielskiego świadczenia uzupełniającego (czyli tzw. emerytury matczynej, o którą ubiegać mogą się osoby, które wychowały co najmniej czwórkę dzieci).

Trzynasta emerytura nie będzie przysługiwać osobom, które z powodu zbyt wysokich dodatkowych zarobków na dzień 31 marca będą miały zawieszoną emeryturę.

### 13. emerytura – ile wynosiła w 2021 roku i kiedy jest wypłacana?

Tak zwana "trzynastka" wynosiła w 2021 roku 1250,88 zł brutto, czyli 1022,30 zł netto (na rękę). W roku 2022 zostanie ona wypłacona przez ZUS na konta emerytów już w kwietniu wraz z innymi przysługującymi im świadczeniami – w standardowym terminie płatności emerytur i rent. Natomiast w przypadku świadczeń i zasiłków przedemerytalnych trzynasta emerytura zostanie wypłacona w maju.

### 13. emerytura jest wypłacana wszystkim uprawnionym w sposób automatyczny – bez konieczności składania wniosku.

Warto pamiętać, że do renty rodzinnej, którą pobiera kilka osób, przysługuje tylko jedna „trzynastka". W takich sytuacjach dodatek jest dzielony przez ZUS i wypłacany w równych częściach każdej uprawnionej osobie. Przykładowo – jeśli rentę rodzinną pobierają dwie osoby, to każda z nich otrzymała 600 zł brutto. Tak będzie również w 2022 r.

### „Trzynastka" a komornik i dodatek mieszkaniowy

Osoby posiadające długi nie muszą martwić się o wypłatę dodatkowego świadczenia. „Trzynastki" nie podlegają zajęciom komorniczym, nawet jeśli pieniądze trafią na konto bankowe. Dodatkowe świadczenie jest wysyłane ze specjalnym opisem, dzięki któremu łatwo je zidentyfikować w przelewach, dzięki czemu pieniądze nie zostaną przejęte przez komornika.

Co ważne, trzynasta emerytura nie wlicza się do dochodu. Jest to istotne w przypadku między innymi dodatku mieszkaniowego.

### Wysokość trzynastki w 2022 roku

„Trzynastka" wypłacana jest w wysokości najniższej emerytury obowiązującej od 1 marca danego roku. Dlatego poznamy jej dokładną wysokość dopiero po tegorocznej waloryzacji emerytur. Jakiej wysokości trzynastej emerytury spodziewamy się w 2022 roku? Ze względu na waloryzację i reformę podatkową (Polski Ład) kwota „trzynastki" powinna być wyższa niż w ubiegłym roku, jednak może się okazać, że nie dla wszystkich.

### 13. emerytura 2022 niższa niż ta z 2021 roku? Ile mogą dostać seniorzy

W praktyce wysokość trzynastej emerytury będzie zróżnicowana dla seniorów ze względu na Polski Ład, który podwyższył kwotę wolną od podatku do 30 tys. zł, ale wprowadził wyższą 9 proc. składkę zdrowotną. Emerytury do kwoty 2500 brutto obciążone są wyłącznie 9 proc. składką zdrowotną, natomiast emeryci otrzymujący świadczenie powyżej tej kwoty płacą również podatek dochodowy PIT w wysokości 17 proc.

Do wyliczeń kwoty netto ZUS weźmie wysokość naszej zasadniczej emerytury i do niej doliczy kwotę „trzynastki". Jeśli po zsumowaniu obu świadczeń kwota przekroczy kwotę wolną od podatku, trzeba będzie oprócz 9 proc. składki zdrowotnej odprowadzić również 17 proc. podatek PIT od nadwyżki. Niektórzy emeryci mogą być zaskoczeni, iż w 2022 r. otrzymają trzynastą emeryturę w kwocie niższej niż w 2021 r.

Wiele będzie zależało także od waloryzacji emerytur, której ostateczna wysokość wyjaśni się dopiero w lutym br. i sposobu, w jaki obliczenia będzie dokonywał ZUS. Na chwilę obecną wszelkie obliczenia stanowią spekulację.

Gdy tylko zostanie ogłoszony wskaźnik waloryzacji emerytur, będziemy informować czytelników Gazety Senior o konkretnych kwotach.

### 500 plus dla seniora w 2022 roku

Od 2019 roku seniorzy mogą starać się o świadczenie uzupełniające potocznie nazywane 500 plus dla seniora. Przyznanie dodatku zależne jest od ZUS-u, dla którego opinię wydaje lekarz orzecznik. Dodatek 500 plus dla seniora jest uzależniony m.in. od stanu zdrowia seniora, jego dochodów, miejsca zamieszkania (musi być to teren Polski) i obywatelstwa (wyłącznie polskie).

Świadczenie jest wypłacane co miesiąc. Trzeba jednak spełnić kilka warunków i złożyć odpowiedni wniosek.

### Komu przysługuje 500 plus dla seniora?

Z dodatku 500 plus dla seniora mogą korzystać osoby niepełnosprawne, niezdolne do samodzielnej egzystencji, powyżej 75 roku życia i pobierające zasiłek pielęgnacyjny.

Ponieważ świadczenie skierowane jest do osób niesamodzielnych, do wniosku należy dołączyć orzeczenie o niezdolności do samodzielnej egzystencji lub orzeczenie o zaliczeniu do I grupy inwalidów. Jeśli jednak takie orzeczenie zostało już kiedyś złożone w ZUS, nie trzeba go ponownie dołączać. Następnie senior jest kierowany na badanie do lekarza orzecznika ZUS. Sam fakt pobierania zasiłku pielęgnacyjnego nie jest gwarancją przyznania 500 plus dla seniora.

### Jakie jest kryterium dochodowe w programie 500 plus dla seniora?

W marcu 2021 roku pojawił się nowy próg dochodowy dla programu 500 plus dla seniora i wynosi on 1272,08 zł brutto. W sytuacji, gdy emerytura, renta albo inne świadczenie przekracza tę kwotę, 500 plus zostanie pomniejszone zgodnie z zasadą „złotówka za złotówkę". Jeśli pobieramy emeryturę, rentę lub inne świadczenie, których łączna kwota brutto wynosi więcej niż 1272,08 zł, a nie przekracza 1772,08 zł brutto, wysokość świadczenia uzupełniającego będzie niższa niż 500 zł.

Wniosek należy złożyć w ZUS, KRUS, drogą pocztową lub przez Platformę Usług Elektronicznych ZUS. Można to zrobić osobiście lub za pośrednictwem opiekuna prawnego lub pełnomocnika.

Świadczenie uzupełniające przyznawane jest od miesiąca, w którym spełnione zostaną wymagane warunki. Nie wcześniej jednak niż od miesiąca, w którym zostanie złożony wniosek.

### 200 plus dla seniora w 2022

Od 2022 roku wypłacany będzie nowy dodatek w wysokości 200 zł dla seniorów – strażaków-ochotników i ratowników górskich. Dodatek ten będzie dożywotni i przyznawany bez względu na wysokość pobieranej emerytury. Co trzy lata będzie on podlegał waloryzacji.

### Jakie kryteria muszą być spełnione dla dodatku 200 plus?

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

Warto wiedzieć, że przy obliczeniach okresu czynnego uczestnictwa, zachowanie ciągłości lat w OSP nie będzie konieczne. Dodatek 200 plus ma należeć się tylko tym osobom, które przynajmniej raz w roku brały bądź będą brały udział w akcjach ratowniczych.

### Gdzie można złożyć wniosek o 200 plus?

Wniosek o dodatek 200 plus można złożyć u miejskiego lub powiatowego komendanta straży pożarnej. Za wypłatę tego świadczenia będzie odpowiadał Zakład Emerytalno-Rentowy MSWiA.

### Dodatek osłonowy od 2022 roku

By przeciwdziałać rosnącej inflacji i wysokim cenom, rząd ogłosił wprowadzenie nowego dodatku osłonowego. Zostanie on wypłacony w dwóch ratach – do 31 marca i do 2 grudnia 2022 roku. Dodatek osłonowy będzie przysługiwał po złożeniu wniosku i spełnieniu kryterium dochodowego. Osoby samotne będą mogły liczyć na pomoc w wysokości 400 zł w skali roku, gospodarstwa domowe składające się z 2 lub 3 osób otrzymają 850 zł, a 4 i 5 osobowe 850 zł. Większe rodziny dostaną 1150 zł w skali roku.

Jakie kryteria dochodowe trzeba będzie spełnić, aby otrzymać dodatek osłonowy?

By móc otrzymać to dodatkowe świadczenie konieczne jest spełnienie poniższych kryteriów dochodowych:

- dla osób samotnych: dochód mniejszy niż 2100 zł brutto;
- dla osób posiadających rodzinę: 1500 zł brutto.

Dodatek osłonowy nie jest opodatkowany podatkiem

dochodowym i nie podlega egzekucji komorniczej. Składając wniosek do 31 stycznia wpisujemy dochody z 2020 r. Składając wniosek po raz drugi dochody z 2021 r. Nie trzeba przedstawiać zaświadczeń o dochodach, informacja ma charakter oświadczenia.

Wnioski o dodatek osłonowy można składać na piśmie lub drogą elektroniczną do urzędów gmin właściwych nam ze względu na adres zamieszkania. Świadczenie będzie wypłacane przez wójta, burmistrza lub prezydenta miasta.

## Dodatek pielęgnacyjny a zasiłek pielęgnacyjny

Wiele osób nie zna różnicy pomiędzy zasiłkiem a dodatkiem pielęgnacyjnym. Jakie są ich wysokości, kryteria i organy przyznające i wypłacające świadczenie?

Dodatek pielęgnacyjny dla seniora jest wypłacany przez ZUS, natomiast zasiłek pielęgnacyjny wypłaca gmina.

## Dodatek pielęgnacyjny

Dodatek pielęgnacyjny przysługuje seniorom w dwóch przypadkach: gdy emeryt lub rencista jest całkowicie niezdolny do pracy, lub gdy osoba ukończyła 75 lat.

Osoby, które ukończyły 75 lat, nie muszą składać wniosku, po osiągnięciu odpowiedniego wieku ZUS sam rozpoczyna wypłatę dodatku. Dodatek jest także wypłacany przez KRUS. Z kolei osoby całkowicie niezdolne do pracy i egzystencji otrzymują dodatek pielęgnacyjny na podstawie orzeczenia lekarza orzecznika ZUS.

Dodatek pielęgnacyjny każdego roku jest waloryzowany. Od 1 marca 2021 roku wynosi 239,66 zł miesięcznie.

O dodatek pielęgnacyjny nie mogą ubiegać się seniorzy, którzy mają już przyznany zasiłek pielęgnacyjny oraz osoby przebywające więcej niż dwa tygodnie w miesiącu w zakładach opiekuńczo-leczniczych i pielęgnacyjno-opiekuńczych. Dodatek pielęgnacyjny ZUS nie przysługuje także osobom, które pobierają renty socjalne.

## Zasiłek pielęgnacyjny

Zasiłek pielęgnacyjny przysługuje osobom, które ukończyły 75 rok życia. Jest to świadczenie, które ma pomóc w częściowym pokryciu kosztów wynikających z konieczności zapewnienia opieki osobie niezdolnej do samodzielnej egzystencji. W 2021 roku kwota zasiłku pielęgnacyjnego wynosiła 215,84 zł miesięcznie.

## Wypłata emerytury po zmarłym seniorze – świadczenie niezrealizowane dla wdowca, wdowy

Po śmierci osoby pobierającej emeryturę rodzina może ubiegać się o wypłacenie ostatniej emerytury w postaci świadczenia niezrealizowanego, jeśli pieniądze nie zostały wcześniej wypłacone.

Warto wiedzieć, że wypłata świadczenia niezrealizowanego dotyczy jedynie świadczenia podstawowego – na przykład emerytury lub renty – a nie dotyczy na przykład trzynastej emerytury.

## Waloryzacja emerytur. Założenia rządowe i prognoza ekspertów na 2022 rok.

Co roku w marcu emeryci czekają na większe wypłaty z ZUS. Wielu ekspertów uważa, że w związku z rosnącą inflacją wprowadzona zostanie najwyższa od lat waloryzacja świadczeń, nawet na poziomie 9-10 proc. Od czego to zależy i co wiemy na pewno.

Waloryzacja emerytur nie jest realnie dodatkiem do emerytury, ponieważ z założenia ma wyrównać utratę wartości pieniądza wynikającą z inflacji.

Wskaźniki decydujące o waloryzacji emerytur:

- inflacja ogólna, czyli ogólny wzrost cen towarów i usług konsumpcyjnych,
- inflacja emerycka, czyli wzrost cen towarów i usług dla gospodarstw domowych emerytów,
- wzrost przeciętnego wynagrodzenia.

Do przeprowadzenia waloryzacji emerytur ZUS potrzebuje tzw. wskaźnik waloryzacji. Oblicza się go, biorąc wskaźnik inflacji ogólnej lub emeryckiej, który powiększa się o co najmniej 20 proc. realnego wzrostu przeciętnego wynagrodzenia. Wszystkie wskaźniki dotyczą roku poprzedzającego waloryzację, czyli do waloryzacji w 2022 r. brane są pod uwagę dane z roku 2021.

Z czego wynika różnica pomiędzy wysokością inflacji ogólnej a inflacji emeryckiej? W badaniach Głównego Urzędu Statystycznego koszyk produktów emerytów nieco różni się od koszyka zakupowego przeciętnego Polaka, stąd różnica w wysokości wskaźników inflacji. Zwykle inflacja emerycka jest wyższa niż ogólna.

Co już wiemy na temat wskaźników inflacji? W całym 2021 r. Inflacja ogólna wyniosła 5,1 proc., a inflacja emerycka 4,9 proc. Natomiast budżet na 2022 rok przewiduje podwyżki emerytur na zaskakująco niskim poziomie. Zapisany w ustawie budżetowej prognozowany wskaźnik waloryzacji rent i emerytur to 4,89 proc. Jednak mało prawdopodobne jest, aby ten niski wskaźnik wszedł w życie. Szefowa resortu rodziny i polityki społecznej Minister Maląg zapowiada waloryzację przekraczającą 7 proc. Jaka ostatecznie będzie waloryzacja emerytur w 2022? Po opublikowaniu przez GUS danych dotyczących przeciętnego wzrostu wynagrodzenia zostanie ogłoszony ostateczny wskaźnik waloryzacji emerytur. Będziemy informować o szczegółach czytelników Gazety Senior.

REKLAMA

30 lat tradycji
TOUROPERATOR ARION Senior

RENOMOWANE BIURO PODRÓŻY

WYCIECZKI 2022 - BEZ NOCNYCH PRZEJAZDÓW!

SUPER PROMOCJA!
NA HASŁO "GAZETA SENIOR" NOCLEG W KRAKOWIE PRZED WYCIECZKĄ GRATIS!

tel. kom. 601 511 897, 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 www.arionsenior.pl

WCZASY NAD MORZEM Z DOJAZDEM AUTOKAREM

ŁEBA Dom Wczasowy, do plaży 200 m
12.06 - 25.06.2022, 14 dni/13 nocy cena od 2490 zł w pok 2 os
15.08 - 28.08.2022, 14 dni/13 nocy cena od 2780 zł w pok 2 os
29.08 - 09.09.2022, 12 dni/11 nocy cena od 2460 zł w pok 2 os
W cenie: przejazd, wyżywienie 3 x dziennie (w tym 2 x bufet) wycieczka do Ustki, ognisko integracyjne, ubezpieczenie.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Częstochowa, Łódź.

MIELNO Dom Wczasowy z krytym basenem, do plaży 50 m
31.05 - 12.06.2022, 13 dni/12 nocy cena od 2340 zł w pok 2 os
15.08 - 24.08.2022, 10 dni/9 nocy cena od 2160 zł w pok 2 os
W cenie: przejazd, wyżywienie 3 x dziennie (bufet), wieczorek taneczny, ognisko integracyjne, ubezpieczenie.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Wrocław, Poznań

UZDROWISKO - KURORT CIECHOCINEK / turnusy 15 dni
WCZASY LECZNICZE / SANATORIUM z krytym basenem
Cena od: 2.590 zł 24.07 - 07.08 / 21.08 - 04.09 / 18.09 - 02.10
W cenie: przejazd autokarem 14 noclegów, pokoje: 1 os, 2 os z łazienkami, 3 posiłki, 3 zabiegi dziennie, opieka lekarska, ubezpieczenie.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Częstochowa, Łódź

OGRODY KWIATOWE W HOLANDII / wycieczka 5 dni
Zwiedzanie: ZAANSE SCHANS - OGRODY KWIATOWE KEUKENHOFF HAGA - FLORAHOLLAND - SCHEVENINGEN - MADURODAM ROTTERDAM - AMSTERDAM
Cena: 2.080 zł Termin: 20.04 – 24.04.2022
W cenie: przejazd, 4 noclegi z HB, opieka pilota, ubezpieczenie.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Wrocław, Legnica

FRANCJA - SMAKI PROWANSJI / wycieczka 7 dni
Zwiedzanie: NICEA - MANTONA - CANNES - KANION VERDUN MOUSTIERES SAINT MARIE - MARSYLIA - ARLES AVINION PARK NARODOWY CALANQUES - MEDIOLAN
Cena: 2.340 zł Termin: 26.06 - 02.07.2022
W cenie: przejazd, 6 noclegów z HB, opieka pilota, ubezpieczenie.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice

KONCERT FILHARMONIKÓW WIEDEŃSKICH / 3 dni
Zwiedzanie: WIEDENIA z przewodnikiem - KAHLENBERG AUSTERLITZ - HUNDERTWASSERHAUS - PAŁAC LEDNICE
Termin: 16.06 - 18.06.2022, koncert o godz. 20:00
Cena: 830 zł W cenie wycieszki: przejazd, 2 noclegi z HB, opieka pilota, ubezpieczenie. 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
17.05 - 24.05.2022 / 14.06 - 21.06.2022 / 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.

lub GRUZJA z wypoczynkiem w BATUMI / 12 dni
Program zwiedzania - jak w Magiczna Gruzja + dodatkowe cztery dni wypoczynku nad morzem Czarnym w Kurorcie BATUMI
17.05 - 28.05.2022 / 14.06 - 25.06.2022 / 27.09 - 08.10.2022
Cena: 3.450 zł + około 990 zł - 1390 zł bilet lotniczy KRK/KTW
W cenie: transfery na lotnisko, 11 noclegów, 2 posiłki dziennie bilety wstępu, taneczny Wieczór Gruziński z folklorem, polski przewodnik, degustacja win, warsztaty kulinarne, ubezpieczenie.

PERŁY BAWARII - Zamki Ludwika II / wycieczka 7 dni
Zwiedzanie: PASAWA - BURGHAUSEN - RATYZBONA - FUSEN NORYMBERGA - ROTHENBURG ob. der TAUBER - ETTAL HOHENSCHWANGAU - NEUSCHWAINSTEIN - LINDERHOF OBERAMMERGAU - WIES - GARMISCH PARTENKIRCHEN MONACHIUM - HERRENCHIEMSEE
Cena: 2.570 zł Terminy: 30.05 - 05.06. / 22.08 - 28.08.2022
W cenie: przejazd, 6 noclegów z HB, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpiecz. Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice

SZWAJCARIA + przejazd pociągiem Bernina Express / 8 dni
Zwiedzanie: CZESKI KRUMLOV - SALZBURG - CHUR - TIRANO Jezioro GENEWSKIE (Chateau de Chillon, Vevey, Montreaux, Evian, Geneva) - ZURYCH - WODOSPAD RHEIFALL - STEIN n/RENEM - MAINAU (Wyspa Kwiatów i Motylarnia na Jezioro Bodeńskim) DOLINA WACHAU - MELK - Pałac LEDNICE
Terminy: 21.05 - 28.05.2022 ; 25.07 - 01.08.2022
Cena: 2.990 zł + 430 zł bilet na pociąg Bernina Express
W cenie: przejazd, 7 noclegów z HB, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie. Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice

WĘGRY z wizytą w RUMUNII / wycieczka 7 dni z Krakowa
Zwiedzanie: TOKAJ - ORADEA - EGER BUDAPESZT - BALATON (TIHANY + SIOFOK) SZENTENDRE- ESZTERGOM
Cena: 1.695 zł Terminy: 29.05 - 04.06. ; 19.09 - 25.09.2022
W cenie: przejazd, 6 noclegów z HB, opieka pilota, ubezpiecz.

EXPRES LODOWCOWY W SZWAJCARII GLACIER EXPRESS / wycieczka 6 dni HIT
Zwiedzanie: DAVOS - ST MORITZ - LUCERNA - VADUZ -LIECHTENSTEIN
13.06 - 18.06.; 04.07 - 09.07;. 15.08 - 20.08.; 11.09 - 16.09.
Cena: 2.760 zł + 1070 zł bilet z obiadem na pociąg Glacier Express + 350 zł dwie kolejki na górę Pilatus.
W cenie: przejazd, 5 noclegów z HB, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie. Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice

POCIĄGIEM BERNINA EXPRESS PRZEZ ALPY / 5 dni HIT
AUSTRIA - SZWAJCANIA - WŁOCHY
Zwiedzanie: CZESKI KRUMOV - SALZBURG - CHUR - TIRANO WERONA - SIRMIONE - ZELL am SEE. Terminy:
10.05-14.05. ; 21.06-25.06. ; 30.08-03.09.2022
24.05-28.05. ; 19.07-23.07. ; 06.09-10.09.2022
07.06-11.06. ; 09.08-13.08. ; 13.09 -17.09.2022
Cena: 1.870 zł + 430 zł bilet na pociąg Bernina Express
W cenie: przejazd, 4 noclegi z HB, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpiecz. Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice

TOSKANIA - LIGURIA / wycieczka 8 dni
Zwiedzanie: CORTONA – SIENA - SAN GIMIGNANO REGION CHIANTI- FLORENCJA - LUKKA - PIZA - CINQUE TERRE - PORTOFINO
Cena: 2.130 zł Terminy: 05.06 - 12.06. / 02.10 - 09.10.
W cenie: przejazd, 7 noclegów z HB, 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 12.05 - 21.05. / 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

CZARNOGÓRA - BUDVA / wycieczka 10 dni
Wypoczynek w HOTELU POSEJDON****
Zwiedzanie: KANION RZEKI TARY - STARY BAR - BUDVA KOTOR - BOKA KOTORSKA - MONASTYR OSTROG PODGORICA - JEZIORO SZKODERSKIE
Cena: 2.499 zł 07.05 - 16.05. / 19.09 - 28.09.2022
W cenie: przejazd, 9 noclegów, pokoje z klimatyzacją: 1 os, 2 os, 2 posiłki, opieka pilota, ubezpieczenie.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Bielsko-Biała

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

REKLAMA




SOPHIA Bryza

**W cenie:**
- Zakwaterowanie w pokoju z łazienką i TV
- Pełne wyżywienie (śniadanie, obiad, kolacja)
- Badanie lekarskie początkowe i końcowe
- Pakiet 20 zabiegów rehabilitacyjnych
- Program rozrywkowy: wieczorek zapoznawczy i pożegnalny, działalność animatora k.o.(konkursy, programy rozrywkowe), ognisko z pieczeniem kiełbasek
- Bezpłatna wycieczka ciuchcią do Mielna

**Centrum Rehabilitacji i Wypoczynku SOPHIA BRYZA**
ul. Plażowa 4
76-034 Sarbinowo

**POBYTY LECZNICZE DLA SENIORÓW**
TURNUSY REHABILITACYJNE NAD MORZEM

| | |
|---|---|
| WIELKANOC | od **1840 zł/os.** od 9 kwietnia 2022 r. |
| MAJÓWKA | od **1950 zł/os.** od 7 maja 2022 r. |
| LATO | od **2400 zł/os**. od 18 czerwca 2022 r. |






www.sophiabryza.pl

**REZERWACJA I INFORMACJA**
**tel. 94/316 57 27, kom. 607 355 945**
**e-mail: centrum@sophiabryza.pl**

# Gdzie są pieniądze dla Uniwersytetów Trzeciego Wieku

## Przegląd źródeł finansowania uniwersytetów trzeciego wieku 2022

**Andrzej Wasilewski**

**Seniorzy w Polsce, których jest około 10 milionów, stanowią duży potencjał nieskanalizowanej aktywności społecznej. Przy czym nurt ten pulsuje bardziej aktywnie w ośrodkach zurbanizowanych, czyli w miastach. Emeryt obecnego czasu, wskutek wydłużenia życia, poprawy warunków socjalnych tego życia, postępu medycyny, kultury troski o własne zdrowie – najczęściej nie jest zgrzybiałym starcem. W znacznej liczbie przypadków emeryci w wieku 75-80 lat są prężnymi liderami klubów seniora. Ludzi tej grupy wiekowej widać niemało na pieszych szlakach górskich. W siłowni fitness, do której chodzę, osoby w wieku około 75 r.ż są sporą grupą. Przykładów ilustrujących tezę, można podać wiele. W znanym mi przypadku, w jednym z Uniwersytetów Trzeciego Wieku, funkcjonuje grupa żeglarska – 30 osób corocznie pływająca w 2-3 jachty po Morzu Śródziemnym, a średnia wieku tych żeglarzy zbliżona jest do 80, kapitan też przekroczył 80. rok życia.**

Najbardziej powszechną formą organizacyjną seniorów w Polsce są Uniwersytety Trzeciego Wieku. Jest ich w kraju około 640, zrzeszają około 115 tysięcy członków (84 proc. stanowią kobiety). 17 proc. tych organizacji ulokowana jest przy domach i ośrodkach kultury, zyskując tym samym nieodpłatne lokum. To już jest znaczne obniżenie kosztów. Przy wyższych uczelniach funkcjonuje 21 proc. UTW, uzyskując nieodpłatnie pomieszczenia, obsługę organizacyjno-biurową w dziekanacie i koszty prelegentów na wykłady plenarne. Natomiast 44 proc. UTW to samodzielne stowarzyszenia, zdane na składki członkowskie i dotacje. W znanym mi przypadku pewien UTW w dużym mieście za lokal biurowy płaci 2500 zł czynszu miesięcznie, a ogólne jego koszty funkcjonowania wynoszą 120 000 zł rocznie, co powoduje balansowanie na cieniutkiej linii wydolności. Pozwalało jako tako działać, kiedy przed pandemią liczba członków wynosiła 1200 osób, a znacznie gorzej to wygląda, kiedy obecnie jest ich 400, przy czym dotacje konkursowe z Urzędu Miasta idą częściej na kontrowersyjne politycznie i społecznie organizacje, niż seniorskie.

Kiedy 50 lat temu powstawały przy wyższych zakładach naukowych Uniwersytety Trzeciego Wieku, było ich misją pozorne zwiększenie liczby studentów, jako wykładnika dotacji rządowych na utrzymanie uczelni. Nie wiem, jak ten czynnik ma się obecnie. Ale np. Uniwersytet im. A. Mickiewicza w Poznaniu uznał funkcjonujący pod jego auspicjami UTW za „piąte koło u wozu” i odseparował swoje wsparcie. Prywatne uczelnie jednak nie odpychają swoich „przybudówek”. O ile dawniej misją UTW było podtrzymywanie aktywności intelektualnej, poznawczej starszego pokolenia, nadrabianie wiedzy w dziedzinach, na które dawniej nie było czasu lub możliwości, o tyle obecnie, za misję taką uważa się funkcje: edukacyjną, aktywizacyjną, integracyjną, samopomocową i podnoszenie poczucia jakości życia. Co prawda, nigdzie nie natknąłem na żadną samopomocową formę działań UTW, ale wszystkie pozostałe realizowane są, w moim odczuciu, w sposób harmonijnie zazębiający się. Wspominam bawiący mnie przykład: w pewnym UTW (jest ich kilka w moim mieście) trafiłem okolicznościowo do sekcji językowej, gdzie był bardzo niski poziom efektywności dydaktycznej. Kiedy to powiedziałem, słuchaczki skwapliwie przytaknęły. Zapytałem więc – To po co tu przychodzicie, skoro uważacie, że niewiele się nauczycie? Ależ my nie przychodzimy niczego się uczyć, przychodzimy ze względów towarzyskich, większość z nas to osoby samotne, potrzebujemy spotkań z ludźmi – taka padła odpowiedź.

Znaczna część UTW boryka się z problemem kosztów. Słuchacze pokrywają składkowo koszty funkcjonowania pracy w sekcjach, ale są jeszcze inne koszty tj. najem pomieszczeń, ogrzewania, elektryczności, koszty administracyjno-kancelaryjne, wykładowcy najemni, przedsięwzięcia doraźne, czasem jakiś wyjazd w interesie wspólnym itp. Nie wystarczające środki finansowe są często hamulcem aktywności, realizacji pomysłów, urozmaiceń w monotonii lokalnego życia. A zdolność partycypacji składkowej z chudej portmonetki emeryta nie jest współczynnikiem istotnym w rozwiązaniach tego dylematu. Skąd czerpać środki? – Oto jest pytanie.

### Środki finansowe dla UTW – źródła

Otóż wbrew pozorom, środki finansowe są do zdobycia, jednakże trzeba „pochodzić koło sprawy”. Jeden temat to zdobycie zrozumienia i przychylności radnych oraz sformułowanie drogi w świetle przepisów prawa finansowego. Inne spojrzenie będzie na możliwość finansowania UTW z budżetu gminy, a inne na „finansowanie podnoszenia poziomu zdrowotnego mieszkańców grupy 60+ stanowiącej 30

proc. ludności na naszym terenie, poprzez wzmożenie aktywności społecznej w zakresie edukacji, rekreacji i sportu z powierzeniem realizacji zadania Uniwersytetowi Trzeciego Wieku". Można – to drugi temat – zafunkcjonować jako struktura Gminnego Ośrodka Kultury, tracąc co prawda niezależność, ale zyskując bazę organizacyjno-finansową.

Można także rozejrzeć się po różnych instytucjach i fundacjach oferujących środki finansowe na realizację konkretnych zadań przez organizacje pozarządowe w określonych przez grantodawcę obszarach. Może to być na przykład **Erasmus+**, który jest programem Unii Europejskiej w dziedzinie edukacji i szkoleń. O dofinansowania z tego programu mogą ubiegać się m.in. organizacje prowadzące działania na rzecz rozwoju osób dorosłych w obszarze niezawodowym poprzez edukację nieformalną. **Fundusz Inicjatyw Obywatelskich (FIO**) jest rządowym programem dotacyjnym dla organizacji pozarządowych, w ramach którego dofinansowywane są projekty mające na celu zwiększenie zaangażowania tych organizacji w życie publiczne. Program **Polska Cyfrowa** finansuje działania pomagające odnaleźć się w wirtualnej rzeczywistości osobom 50+ i niepełnosprawnym. **Kreatywna Europa** oferuje wsparcie finansowe dla przedsięwzięć promujących europejską różnorodność kulturową. Program **Europa dla obywateli** udziela dotacji na przedsięwzięcia rozwijające poczucie tożsamości europejskiej. **Fundacja Citi Handlowy im. Leopolda Kronenberga** wspiera działania w zakresie edukacji i rozwoju lokalnego. **Narodowy Bank Polski** dofinansowuje projekty w zakresie pogłębiania edukacji ekonomicznej dla osób 50+ (wykłady, szkolenia, kursy, warsztaty, konkursy). Można tu jeszcze wymienić **Fundację Cemex, Fundację PZU, Fundację Santander, Kulczyk Foundation, Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę", Polsko-Amerykańską Fundację Wolności** – i tak dalej. Trzeba do problemu podejść z wyobraźnią, kreatywnie i organizatorsko. Samo nic nie przyjdzie – trzeba środki wypracować najpierw przez wymyślenie i opracowanie programu, na który ktoś zechce wyłożyć pieniądze.

## Ministerialnie

Są również do wykorzystania środki ministerialne. Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji finansuje działania na rzecz bezpieczeństwa osób starszych. Możemy w ramach UTW zrobić taki kurs za pieniądze MSWiA. Ministerstwo Obrony Narodowej sfinansuje nam działania na rzecz upowszechniania tradycji narodowych, świadomości obywatelskiej lub kulturowej. Są też programy, które może sfinansować Ministerstwo Sportu i Turystyki czy Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Natomiast Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej może dać dla samorządu pieniądze na tworzenie lub wyposażenie bazy lokalowej dla organizacji seniorskich. Pisaliśmy np. o miejscowości, gdzie adaptowano lokal po byłym sklepie meblowym na luksusowy klub seniora czy adaptacji budynku na centrum senioralne. Ale nie czekajmy, aż wójt sam nam to wymyśli. Przyjdźmy do niego z problemem przemyślanym organizacyjnie, wprowadźmy go w nasz tok ujmowania sprawy, najpierw przekonajmy, bo rozpoczynając od żądania czegoś, czego ktoś na razie nie obejmuje wyobraźnią, jest spaleniem tematu na samym wstępie. Te pieniądze są realne. W roku 2021 ministerstwo wydało 26 milionów dla 678 samorządów na wspomniane cele (stworzenie lokali dla 86 klubów seniora i dofinansowanie 310 klubów). Nadto w roku 2021 ministerstwo to dofinansowało 1,5 tys. projektów organizacji samorządowych na kwoty od 25 do 250 tys. zł. w dziedzinach: zwiększanie udziału osób starszych w aktywnych formach spędzania czasu wolnego czy działania zwane przygotowaniem do starości i inne.

## Lokalnie

Spotkamy także w województwach regionalne programy operacyjne jak np. Wielkopolska Sieć Organizacji Pozarządowych wspierająca grantami do 5 tys. zł działania pobudzające lokalną aktywność społeczną czy Centrum PISOP o podobnych ofertach. W innych regionach działają także organizacje regionalne, nie sposób omawiać tu wszystkich, jest to bowiem publikacja sygnalizująca, a nie szkoleniowa. Natomiast, co do szkolenia, warto zapoznać się ze skryptem „Pozyskiwanie środków na realizację projektów", znajdującego się na stronie poznańskiego Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w zakładce „pakiet seniora", który to skrypt uważam osobiście za niezwykle pouczający, co do sposobów działań praktycznych.

Są jeszcze, rzadko wprawdzie wykorzystywane, ale pisaliśmy o takich przypadkach, gdzie UTW wynajdują sponsorów w okolicznych, bardziej zasobnych firmach sponsorujących przedsięwzięcia UTW, odpisując sobie darowizny od podatku, na co zezwala ustawa. Trudnością jednak nie jest znalezienie bogatej firmy. Trudnością są słabo przygotowane negocjacje z prezesem takiej firmy, które powinny go przekonać, że zrobi dobry, dla jego firmy również korzystny, krok, udzielając nam wsparcia. W tych negocjacjach powinniśmy prezesowi dostarczyć argumentacji, którą podeprze się przed swoim organem nadzoru nad jego decyzjami np. zarządem firmy czy radą nadzorczą. W ramach przygotowań do negocjacji, żeby poznać siłę własnej argumentacji, można zagrać w grę – ktoś będzie prezesem na wstępie sceptycznym, a ktoś podejmuje z nim negocjacje. Gra doskonale pozwala poznać zakres naszych niedoskonałości negocjacyjnych, wskazać, gdzie potrzebne są udoskonalenia argumentacyjne u negocjatora.

## Przydział zadań

Dobrze jest także rozważyć, czy w waszym UTW problematyką pozyskiwania środków powinna być może, zajmować się konkretna, zawsze ta sama osoba, poruszająca się sprawnie w Internecie, nawiązująca kontakty tematyczne z innymi organizacjami, organizująca procesy pozyskiwania tych środków i niebędąca prezesem ani skarbnikiem, bowiem tamte osoby funkcyjne mają inne zadania. Osoba taka bez trudu wyłowi np. taką regionalną informację „Zarząd województwa wielkopolskiego 30 grudnia 2021 r. podjął uchwałę o kolejnej edycji konkursu „Pięknieje Wielkopolska Wieś". Celem konkursu jest m.in. podniesienie jakości życia na terenach wiejskich…" itd. Czyż trudno wymyślić, jak można zaangażować tutaj działania programowe UTW lub klubu seniora – a jest ich we wsiach coraz więcej, obecnie wieś to 40 proc. mieszkańców Polski – za pieniądze z grantu? W innych regionach okazje podobne także są, trzeba tylko śledzić „rynek grantów".

## Podsumowanie

Artykuł prasowy nie jest wykładem. Nie pretenduje do wyczerpania tematu ani pełnego szkolenia. Jest tekstem sygnalizującym problem. Problem dość powszechny w senioralnych organizacjach pozarządowych, pogłębiony zwłaszcza przez skutki panującej pandemii. I tutaj nasza Redakcja stara się wyjść naprzeciw zmaganiom koncepcyjnym wielu zarządów Uniwersytetów Trzeciego Wieku w obecnym czasie. Miło by było, gdyby nasz wkład w zebranie ukazanego materiału okazał się inspirującym i przydatnym w jakiejś tam liczbie przypadków.

REKLAMA

# Ciesz się życiem online!

**Dzisiaj szczególnie dbamy o swoje bezpieczeństwo i rzadziej mamy okazję spędzać czas poza domem. Na szczęście wiele rozwiązań internetowych pozwala nam załatwić najpilniejsze sprawy bez wstawania z fotela. Poznaj popularne aplikacje i programy, które umilą i ułatwią ci życie.**

Dzięki dostępowi do internetu już niemal każdą sprawę możesz załatwić, pozostając w mieszkaniu. Strony, formularze i aplikacje są bardzo łatwe w obsłudze, korzysta się z nich intuicyjnie, więc warto przełamać lęk przed nieznanym i polubić komputer. Jego obsługa jest o wiele prostsza, niż mogłoby się wydawać! Spróbuj, a nie będziesz chciał przestać. Przekonasz się, jak bardzo internet ułatwia i uprzyjemnia życie.

### Źródło rozrywki

Internet ma tak wiele zalet, że trudno skupić się na jednej. Przede wszystkim jest świetnym źródłem informacji i rozrywki. Można tu spotkać dawno niewidzianych znajomych, poznać nowych przyjaciół, odświeżyć swoje hobby i poczytać ulubioną gazetę. Posłuchasz też muzyki, obejrzysz wybrany film lub serial, weźmiesz udział w wykładach i koncertach online.

### Wygodne zakupy

W sieci komfortowo i bez pośpiechu zrobisz zakupy. Popijając herbatę, możesz przeglądać oferty wielu sklepów, by wybrać ten, który oferuje najkorzystniejszą cenę. Kupisz tu niemal wszystko – nową kanapę, ubrania czy leki. Prawie każdy market na swojej stronie internetowej oferuje możliwość zrobienia zakupów przez internet. Nie trzeba dźwigać ciężkich siatek – dostarczy je kurier. Jest też wiele aplikacji służących do zamawiania jedzenia. Dzięki nim łatwo sprawdzisz menu wielu restauracji w pobliżu twojego domu, poznasz ceny i czas dostawy. Wystarczy wybrać to, na co masz ochotę, a ciepły posiłek zostanie dostarczony pod twoje drzwi.

### E- formalności

Dzięki nowoczesnym rozwiązaniom, nie wychodząc z domu, możesz rozliczyć PIT, zapłacić rachunki i załatwić wiele spraw urzędowych. Banki internetowe są niezwykle wygodną i bezpieczną formą zarządzania pieniędzmi. Przez całą dobę masz stały dostęp do swojego konta. W każdej chwili, bez stania w kolejkach, można sprawdzić saldo na rachunku, przelać pieniądze, zapłacić za zakupy czy usługi. Jeśli założysz profil na platformie ePUAP, załatwisz swoje sprawy w ZUS-ie, urzędzie gminy czy urzędzie skarbowym w wybranej przez ciebie porze. Profil możesz założyć przez stronę swojego banku.



Poprowadzi cię prosta, czytelna instrukcja.

### E-medycyna

Załóż Internetowe Konto Pacjenta, żeby mieć dostęp do historii swojego leczenia, aktualnych recept czy skierowań. E-receptę zrealizujesz, podając w aptece swój numer PESEL oraz czterocyfrowy kod, który otrzymasz e-mailem lub SMS-em. Od 1 grudnia 2018 r. lekarze wystawiają zwolnienia wyłącznie w formie elektronicznej, które są automatycznie wysyłane do pracodawcy lub ZUS-u. Natomiast od stycznia br. w formie elektronicznej wystawiane są także skierowania. W ten sposób pacjent zostaje zwolniony z obowiązku osobistego dostarczania oryginału skierowania do placówki w terminie 14 dni. Wszystkie te rozwiązania są znacznym ułatwieniem dla pacjenta.

TEB AKADEMIA III WIEKU

**Bo chcę się rozwijać!**

**www.teb.pl**

**WARSZTATY KOMPUTEROWE 50+**

Podczas zajęć nauczysz się biegle posługiwać komputerem oraz poruszać się w internecie. Dowiesz się, jak korzystać z poczty elektronicznej i komunikatorów internetowych, jakie serwisy internetowe mogą być przydatne i w jaki sposób poruszać się po forach internetowych. Założysz swój profil zaufany (ePUAP), dzięki któremu wszystkie sprawy urzędowe załatwisz sprawnie bez konieczności wychodzenia z domu. Dowiesz się również, jak rezerwować bilety zarówno na wydarzenia kulturalne, jak i bilety komunikacyjne. Nauczysz się bezpiecznie korzystać z bankowości elektronicznej i robić zakupy przez internet. Zdobędziesz też umiejętność wyznaczania trasy różnymi środkami komunikacji (tramwajem, samochodem, samolotem).

# Zrzeczenie się, odrzucenie a przekazanie spadku

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

**W nowym roku kontynuujemy Cykl Masz do tego PRAWO, a w nim temat dziedziczenia. Notariusze z Izby Notarialnej we Wrocławiu objaśniają w dzisiejszym odcinku zawiłości dotyczące potocznych określeń — zrzeczenia się, odrzucenia i przekazania praw do spadku.**

**Co się za tym kryje, i w których życiowych sytuacjach te rozwiązania mogą przyjść nam z pomocą.**

Jakże często przychodzi do kancelarii klient i mówi: – Pani notariusz, chciałbym się zrzec spadku. Notariusz wtedy dopytuje: – Zrzec się spadku? Hm, a co dokładnie ma Pan na myśli?
Potoczne sformułowanie „zrzec się spadku" oznacza najczęściej chęć pozbycia się przez klienta bliżej niesprecyzowanych praw do spadku. Tymczasem należy rozróżnić następujące sytuacje:

- pierwszą, w której będąc przyszłym spadkobiercą ustawowym, zawieramy umowę ze spadkodawcą o zrzeczenie się dziedziczenia po nim;
- drugą, w której będąc spadkobiercą ustawowym lub testamentowym, odrzucimy spadek przez nas niechciany;
- trzecią, w której mając stwierdzenie nabycia spadku, przekażemy majątek spadkowy lub prawa do spadku na rzecz innego podmiotu.

### Umowa o zrzeczenie się dziedziczenia spadku

Umowa o zrzeczenie się dziedziczenia może być zawarta pomiędzy spadkodawcą (osobą, po której dziedziczymy) oraz jego spadkobiercą ustawowym (osobą, która dziedziczy po spadkodawcy zgodnie z obowiązującymi przepisami ustawy Kodeks Cywilny). Po zmarłym w pierwszej kolejności dziedziczą: małżonek i dzieci, następnie wnuki, kolejno prawnuki. W następnej kolejności rodzice potem rodzeństwo, następnie dzieci rodzeństwa. Umowa o zrzeczenie się dziedziczenia najczęściej zawierana jest pomiędzy osobami z najbliższego kręgu rodziny i wymaga ona zachowania formy aktu notarialnego. Jak każda umowa może być też rozwiązana za zgodą stron. Umowa o zrzeczenie się dziedziczenia zawarta za życia spadkodawcy wywołuje skutki dopiero po jego śmierci. Wyjaśnijmy to na przykładzie, jeżeli syn zrzeka się dziedziczenia po ojcu, zostaje on wyłączony od dziedziczenia po ojcu, tak jakby nie dożył otwarcia spadku. Nadto, jeżeli strony umowy nie ustaliły inaczej,



zrzeczenie to dotyczy także zstępnych zrzekającego się syna (tj. jego dzieci, wnuków, prawnuków itd.). Tak więc decyzja o zwarciu dwustronnej umowy o zrzeczenie się dziedziczenia przez ojca i syna za życia ojca, powoduje wyłączenie uczestnictwa syna oraz jego zstępnych w spadku po ojcu, które to brane jest pod uwagę podczas postępowania spadkowego.
Kto jeszcze korzysta z takiego rozwiązania? Po umowę o zrzeczenie się dziedziczenia sięgają chętnie małżonkowie pozostający w drugim lub kolejnym związku małżeńskim, jeżeli nie posiadają z obecnym partnerem wspólnych zstępnych i wspólnego majątku, a majątek nabyty przez nich przed zawarciem tego związku małżeńskiego ma przypaść jedynie ich dzieciom, wnukom, prawnukom z poprzednich związków.

### Odrzuceniu spadku

Zupełnie innym rozwiązanie jest odrzucenie spadku. Spadkobierca, czy to powołany do spadku na podstawie ustawy, czy też na podstawie testamentu, składa wówczas oświadczenie o odrzuceniu spadku po zmarłym. W przeciwieństwie bowiem do umowy o zrzeczenie się dziedziczenia oświadczenie o odrzuceniu spadku może być złożone dopiero po śmierci spadkodawcy. Jest to oświadczenie jednostronne składane przed sądem bądź notariuszem. Przy chęci złożenia oświadczenia o odrzuceniu spadku po zmarłym istotnym jest zachowanie przewidzianego do tego, ustawowego, 6-miesięcznego terminu. Termin ten zaczyna biec od dnia, kiedy osoba dowiedziała się o tytule powołania do spadku i będzie liczony indywidualnie dla każdego ze spadkobierców (może to być np. od dnia otwarcia i ogłoszenia testamentu dla spadkobiercy powołanego w testamencie lub np. od daty śmierci spadkodawcy dla spadkobiercy powołanego z ustawy). Odrzucenie spadku przez spadkobiercę ustawowego powoduje, iż zostaje on wyłączony od dziedziczenia, tak jakby nie dożył otwarcia spadku, a w jego miejsce wchodzą osoby z kolejnego kręgu spadkobierców. Stanowi to kolejną różnicę pomiędzy umową o zrzeczenie się dziedziczenia a złożeniem oświadczenia o odrzuceniu spadku. Odrzucający spadek spadkobierca ustawowy decyduje jedynie w swoim imieniu, a jego oświadczenie nie powoduje wyłączenia dziedziczenia przez jego zstępnych, wręcz przeciwnie, zostają oni wtedy powołani do spadku w jego miejsce. Instytucja odrzucenia spadku najszersze zastosowanie znajduje w sytuacji dziedziczenia przez spadkobierców długów po zmarłym. Jeżeli po śmierci spadkodawcy wychodzą na jaw długi, których spłata przekracza możliwości finansowe spadkobierców, najczęściej decydują się oni na odrzucenie spadku po zmarłym.

### Przekazanie praw do spadku

Z trzecią sytuacją mamy do czynienia, gdy już doszło do stwierdzenia nabycia spadku po zmarłym. W takiej sytuacji spadkobierca, chcąc wyzbyć się należnych jemu majątku spadkowego lub praw do spadku, może zawrzeć umowę z podmiotem trzecim, na który majątek ten lub prawa zamierza scedować. Umowa ta może przybrać postać umowy sprzedaży, darowizny, o dział spadku, zbycia praw do spadku, czy też innej umowy dostosowanej do indywidualnej sytuacji spadkobiercy. Zawarcie ww. umowy ze względu na przedmiot umowy (np. w przypadku nieruchomości) może wymagać zachowania formy aktu notarialnego.

REKLAMA

# Telefon dla seniora z opaską SOS

**Seniorzy ze względu na swoją aktywność, codzienne wyzwania czy schorzenia mają swoje indywidualne potrzeby. Dlatego telefon Maxcom MM735 może być jednym z najbardziej trafionych zakupów. Co powinniśmy o nim wiedzieć?**



**Funkcjonalność połączona z przyjemnością**
Telefon dla seniora powinien być czytelny, niezawodny, intuicyjny, prosty w obsłudze i powinien po prostu sprawiać radość z komunikacji. O ile młodzież marzy o czymś ultranowoczesnym, o tyle senior szuka w urządzeniach elektronicznych poczucia bezpieczeństwa i pomocy w nagłych, nieprzewidzianych sytuacjach. Kłopoty z pamięcią, upadki, demencja czy Alzheimer powodują, że telefon dla seniora powinien pełnić wiele specjalnych funkcji. Maxcom MM735 to zestaw składający się z telefonu i opaski SOS. Bezprzewodowa, wodoodporna opaska SOS na nadgarstek umożliwi automatyczne połączenie z zaprogramowanym wcześniej numerem telefonu w wygodnym trybie głośnomówiącym.

**Telefon dla seniora i opaska SOS**
Opaska wyposażona jest w duży, komfortowy przycisk, którym w łatwy sposób połączymy się z naszym telefonem MM735 i np. wezwiemy pomoc, dzwoniąc pod numer alarmowy 112, skontaktujemy się z najbliższymi, czy wskażemy im naszą lokalizację. Opaska, którą mamy zawsze przy sobie, może uratować nam życie. Jest ona wykonana z wyjątkowo elastycznego, przyjemnego dla skóry miękkiego materiału, który doskonale absorbuje wilgoć i nie powoduje podrażnień. Jej pasek posiada regulację, co pozwala na indywidualne dopasowanie. Czarny kolor jest uniwersalny.

**Maxcom MM735 i jego unikalne funkcje**
Model Maxcom MM735 wyposażono w wiele praktycznych funkcji. Specjalny przycisk SOSerce w kształcie serduszka dla bezpieczeństwa znajduje się z tyłu telefonu, pod aparatem. Kształt serca pozwala na szybkie odnalezienie i użycie przycisku. Bardzo często w trakcie codziennych czynności przydaje się latarka. Telefon od Maxcom został w nią wyposażony, a jej uruchomienie jest niezwykle proste. Model ten ma także pojemną baterię, dzięki której będziemy mogli ładować telefon raz na kilka dni i rozmawiać aż do 7 godzin. Do zestawu dołączona jest także wygodna podstawka ładująca. Ten telefon to także kolorowy wyświetlacz, aparat 2 Mpix, Radio FM, odtwarzacz filmów oraz muzyki, budzik, kalkulator, kalendarz. Pojemna pamięć wewnętrzna telefonu umożliwia zapis setek kontaktów.
Ten szyty na miarę telefon to zdrowie, bezpieczeństwo i komfort użytkowania w jednym. Lekki, poręczny i atrakcyjny model Maxcom MM735 będzie strzałem w dziesiątkę.

maxcom

**Masz pytania? Porozmawiaj z konsultantem**
**+48 32 327 70 89 (poniedziałek-piątek, 9.00-17.00)**
**www.maxcom.pl**

# ODREAGOWANIE
## czyli regeneracja sił

**Jadwiga Kwiek**

ABC Psychologii dla seniorów. Cykl

**Zgodnie z wiedzą psychologiczną odreagowanie to umiejętność regenerowania sił i dbania o odpowiedni poziom energii. Skuteczne pozbywanie się z organizmu hormonów stresu. Trening radzenia sobie z trudnymi emocjami, złością, gniewem, smutkiem, zazdrością i podobnymi emocjami, także w przypadku konfliktów. Właściwe zarządzania negatywnymi emocjami.**

### Katharsis kiedyś i dziś

Jeden z bywalców „ławeczki" w kultowym serialu „Ranczo" mówi: „jeszcze nie wynaleziono hormonów, a ludzie kochali się na zabój, szczęśliwie, nieszczęśliwie". I tak to jest z psychologią, że często nazywa, systematyzuje, porządkuje to, co ludzie intuicyjnie znają i praktykują od zawsze. Lepiej lub gorzej. Z pożytkiem lub szkodą dla siebie i innych.

Starożytni Grecy wymyślili szlachetne **Katharsis** – oczyszczenie, uwolnienie od cierpienia, odreagowanie zablokowanego napięcia, stłumionych emocji, skrępowanych myśli i wyobrażeń. Za twórcę tej koncepcji uważa się Arystotelesa, którego zdaniem katharsis następuje u aktorów i widzów w wyniku doznań artystycznych. Następuje uwolnienie tych elementów, które wcześniej były blokowane przez mechanizmy obronne i mechanizmy kontroli społecznej. Uwolnieniu podlegają kompleksy psychiczne, nieuświadomione treści dezorganizujące funkcjonowanie.

Jest to bardzo szlachetna forma odreagowania, ale też mocno elitarna, wymagająca czasu i specjalnych zabiegów. Mechanizm katharsis wykorzystują, często nieświadomie, małe dzieci podczas zabaw tematycznych odgrywając różne role. Uproszczoną, a bywa, że i nieco zwulgaryzowaną formą katharsis są dowcipy, kabarety, a ostatnio tak popularne memy internetowe.

### Kozioł ofiarny ma się dobrze

Równie starym, jak sztuka sceniczna sposobem odreagowania, ale dużo bardziej niebezpiecznym dla jednostki i grupy, jest instytucja **Kozła Ofiarnego**. Oczyszczenie przez dokonanie aktu ofiary z użyciem przemocy na obiekcie wybranym przez zbiorowość do roli kozła ofiarnego. Kozłem ofiarnym może być praktycznie każdy, kto różni się czymkolwiek od większości członków grupy. Strojem, sposobem zachowania, religią, poglądami. Przemoc, której celem jest **wykluczenie** kozła z grupy i dokonanie w ten sposób oczyszczenia, przybierać może bardzo różne formy. Od wyzwisk do bicia i pozbawienia życia. Ta forma odreagowywania napięć nasila się w momencie kryzysu, dezintegracji czy zagrożenia. Prawdziwego lub wyobrażonego. Różne rzeczy i zachowania mogą zostać uznane za zagrażające tożsamości grupy. Niestety, mechanizm ten, choć chwilowo zwiększa poczucie bezpieczeństwa grupy i jednostek, ponieważ większa jej poczucie spójności, na dłuższą metę jest bardzo niebezpieczny. Odpowiada za palenie na stosach, w komorach gazowych i wiele innych nikczemności, które się zdarzały i zdarzają społeczeństwom. Stosowanie mechanizmu kozła ofiarnego jest zawsze oznaką **problemów ze zdrowiem psychicznym**. Jednostek i całych grup społecznych.

### Zapanuj nad swoim życiem

W życiu prywatnym człowiekiem osłabionym i spiętym, jadącym na resztach paliwa, łatwiej jest manipulować. To tacy ludzie przekraczają granice swoich możliwości i wpadają w syndrom wypalenia. Gdyby wiedzieli, jak się bronić przed wypaleniem, to by ich to uchroniło. Odreagowanie ma zabezpieczyć nas przed nami samymi, przed naszą tendencją do **nadmiernego starania się i nadużywania siebie** – dać możliwość panowania nad naszym życiem.

Na nasze zmęczenie składają się, zdaniem W. Eichelbergera, dwa komponenty: **zmęczenie prawdziwe i wtórne.** To pierwsze jest wynikiem wysiłku, (fizycznego, emocjonalnego, intelektualnego), który musieliśmy wykonać. Drugi bierze się z braku odpoczynku, odreagowania. Pozostawienia w organizmie fizjologicznych i **emocjonalnych toksyn stresu.**

Eichelberger proponuje trzy kroki pozwalające się ich pozbyć.

1. Zastosowanie **zasady służy**, czyli pozostawienie problemów w miejscu, które jest ich źródłem. Nieprzynoszenie kłopotów z pracy do domu i odwrotnie. I co równie ważne, nieprzynoszenie jednych i drugich na spotkania towarzyskie, na których powinniśmy się dobrze bawić. Ważnym jest oddzielenie domu od pracy poprzez prysznic, zmianę ubrania. Symboliczne dokonanie przejścia z jednej sfery życia do drugiej. Początkowo może się to okazać trudne, rodzić poczucie straty czasu. Z czasem okaże się błogosławionym lekiem na stres, wypalenie, przemęczenie.
2. Wygospodarowanie dwa razy w tygodniu co najmniej godziny na intensywną formę ruchu. Pływanie, bieganie, jazda na rowerze, tenis. Może to być również kopanie ogródka lub podobne prace. **Im bardziej się spocisz, tym więcej toksyn wydali twoje ciało**.
3. **Śpiewaj, krzycz!** Nie ma skuteczniejszej formy ekspresji emocji niż krzyk i śpiew. Małe dzieci robią to intuicyjnie. Krzyczymy, kiedy nie mamy już sił. Ale zaraz potem przychodzi poczucie wstydu, niesmak i rodzi się kolejne napięcie. Postaraj się w miarę regularnie krzyczeć i śpiewać w warunkach, które nie będą krępujące dla ciebie i otoczenia. W lesie, w domu, kiedy nie ma domowników. Ważne jest też nauczenie się rozróżniania, kiedy dziecko krzykiem próbuje nas terroryzować, a kiedy jest to ekspresja jego emocji. Nie ulegajmy temu pierwszemu, nie blokujmy drugiego.

Bardzo ważne jest to, żeby seniorzy nie dali się szantażować emocjonalnie stereotypem dobrej, zawsze uśmiechniętej babuni czy wiecznie wyrozumiałego, zawsze pomocnego dziadunia. Są to bardzo miłe obrazki i każdy woli być postrzegany w taki sposób w przeciwieństwie do zrzędzącego tetryka, skwaszonej jędzy. Przecież wraz z upływem czasu nie przestajemy być żywymi, czującymi ludźmi. **Mamy prawo do naszych emocji**. Mamy prawo nie tylko je odczuwać, ale też je wyrażać. Ba, okoliczności mogą sprawić, że się wręcz nasilą. Jest przecież czas różnych bilansów życiowych, które rzadko kiedy są powodem do euforii. Niejednokrotnie trzeba stanąć twarzą w twarz ze świadomością różnych błędów i porażek. Zaczynają się kłębić emocje. Nie dajmy sobie wmówić, że „nie wypada", że „trzeba się pogodzić", że „już nie ma rady". Czasem odreagowanie może być punktem zwrotnym. Momentem, od którego zacznie się coś nowego. Pamiętajmy, że liczy się **tu i teraz**. Zadbajmy o siebie. Nie przehandlujmy naszych emocji za obrazek miłej babuni, miłego dziadusia.



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



Polecamy jednodniowe warsztaty pt. „Pokonać stres!" i „Odnaleźć w sobie optymistę!". Dla sanatoriów, UTW, bibliotek i klubów seniora. Kontakt: e-mail: jkwiek@amu.edu.pl, tel. 61/896-36-17

REKLAMA



# Zwykłe – niezwykłe

## Cykl NA 2 GŁOSY … A CZASAMI 3

## Bogna Bartosz, Ilona Zakowicz, Linda Matus

**Czy potrafimy zachwycić się tym, co niedoskonałe, codzienne, kruche? Czy w tym, co ulotne lub nadszarpnięte zębem czasu jesteśmy w stanie dostrzec piękno? Czy wreszcie stłuczona filiżanka, a właściwie powolny proces jej naprawiania, może stać się metaforą życia? Sprawdźmy! Zapraszamy do lektury i wspólnego poszukiwania wyjątkowości w tym, co zwykłe i niezwykłe.**

**Bogna:** Współczesny świat oferuje nam możliwość doświadczania wyjątkowych sytuacji. Czytamy z wypiekami na twarzy opowieści podróżników, zwiedzamy egzotyczne miejsca, śledzimy w mediach barwne życie celebrytów, zbieramy unikalne przedmioty, cenimy dreszczyk emocji towarzyszący zdobyciu rzadkiego okazu itp. Jesteśmy dzisiaj, jak nigdy wcześniej w historii, kolekcjonerami wyjątkowych wrażeń i przeżyć. Czekamy, podobnie jak bohaterowie prawdziwych i nieprawdziwych historii, na coś niesamowitego w naszym życiu. A może to, co najbardziej wartościowe i niezwykłe, jest w nas lub bardzo blisko, wręcz na wyciągnięcie ręki?

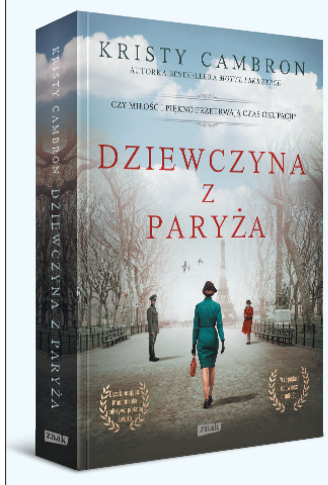
**Linda: Z pewnością tak jest. Często nie dostrzegamy wartości tkwiącej w tym, co na pierwszy rzut oka wydaje się nam niedoskonałe. Codzienne, z pozoru zwykłe sytuacje, nie budzą naszego zachwytu, a przecież bywają piękne – tylko musimy potrafić to dostrzec. Szczęście nie jest w końcu czymś stałym, to drobne, radosne chwile zauważane z czułością.**

**Ilona:** Pięknie to ujęłaś. Od siebie dodałabym jeszcze jedną myśl, mianowicie, że "mniej znaczy więcej". Dowodzą tego m.in. badania profesor L. D. Nelsona oraz profesor Meyvisa, zgodnie z którymi większy wpływ na nasze samopoczucie ma nie jedna dłuższa czynność (przyjemność), ale kilka mniejszych, ponieważ nasz umysł potrzebuje częstej, a niekoniecznie intensywnej stymulacji. Małe, ale częste przyjemności, takie jak kawa w miłym towarzystwie, mają zatem większy wpływ na jakość naszego życia, niż nam się wydaje. W końcu to one kształtują naszą codzienność. Warto o tym pamiętać.

**Linda: dyskutując o kruchości i poszukiwaniu niezwykłości w tym, co z pozoru zwykłe i codzienne przychodzi mi na myśl japońska filozofia, która uczy zachwytu**



REKLAMA




**DZIEWCZYNA Z PARYŻA**

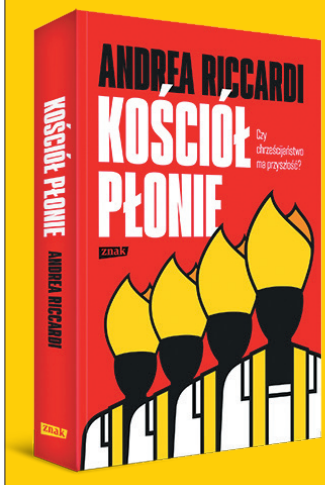
KRISTY CAMBRON

**Czy miłość i piękno przetrwają czas okupacji?**

Paryż, rok 1939. Miasto Świateł ogarnia mrok. Dla Sandrine Paquet wojna zmieniła wszystko. Jej mąż zaginął na froncie, a szczęśliwe, pełne blasku życie stało się jedynie mglistym wspomnieniem. Tymczasem z polecenia nazistów Sandrine kataloguje dzieła sztuki kradzione żydowskim rodzinom, w tajemnicy przekazując informacje na ich temat francuskiemu ruchowi oporu. Pewnego dnia otrzymuje skrzynkę zawierającą suknię Chanel z zagadkową wiadomością…

**Kristy Cambron** autorka bestsellerowego Motyla i skrzypiec. Napisała wielokrotnie nagradzane powieści historyczne oraz książki non-fiction o tematyce religijnej. Z wykształcenia jest historykiem sztuki. Od kilkunastu lat prowadzi warsztaty rozwojowe dla kobiet. Mieszka w Indianie wraz z mężem i trzema synami.

znak




**KOŚCIÓŁ PŁONIE**

ANDREA RICCARDI

W 2019 r. spłonęła katedra Notre-Dame de Paris. Ogień, który zdewastował historyczny ośrodek chrześcijaństwa europejskiego, symbolicznie przedstawiał sytuację kryzysową, z jaką Kościół boryka się od wielu lat. W Polsce, jak w całej Europie i na świecie, obserwuje się stały spadek praktyk religijnych, spadek liczby powołań, malejącą obecność katolików w życiu publicznym. Kościół zmaga się z licznymi skandalami.
Czy jest to jeden z wielu kryzysów, jakich doświadczyło chrześcijaństwo, czy też jego definitywny upadek?
To pytanie niepokoi nawet tych, którzy patrzą na chrześcijaństwo z zewnątrz. Ale kryzys niekoniecznie oznacza koniec. Może to być szansa na nowe otwarcie.

**Andrea Riccardi** włoski historyk, wykładowca akademicki, komentator życia Kościoła. Założyciel Wspólnoty Sant'Egidio (Świętego Idziego) – wspólnoty żyjącej z osobami bezdomnymi, pomagającej uchodźcom. Publikował m.in. w „Tygodniku Powszechnym", „Przewodniku Katolickim", kilka jego książek było już tłumaczonych na język polski.

znak




**Ćwiczenia z odwagi. Wędrując przez nasze lęki**

Ks. Grzegorz Strzelczyk

Czy lęk może być dobry? Co zrobić, żeby był naszym sprzymierzeńcem, nie wrogiem? Czy Bóg chce, żebyśmy się Go bali? Co to konkretnie znaczy, że miłość usuwa lęk?
Wszyscy czasem czujemy lęk. Boimy się o swoje zdrowie, pracę, rodzinę. Stresuje nas opinia innych. Coraz trudniej zrozumieć otaczający nas świat, a przyszłość rysuje się jako niepewna.
Dobra wiadomość jest taka: lęku nie trzeba się bać! Jest on naturalną ludzką reakcją i może nam służyć – ostrzegając przed zagrożeniem, a także wskazując na nasze pragnienia. Chodzi jednak o to, żeby nad nami nie panował. Co zrobić, żeby nasze relacje – z Bogiem, z drugim człowiekiem, ze światem, z samymi sobą – były od niego wolne?

**Ks. Grzegorz Strzelczyk** (ur. 1971) jeden z najoryginalniejszych polskich teologów. Autor licznych książek, m.in. Ćwiczeń duszy, rozciągania mózgu (wraz z prof. Jerzym Vetulanim) czy Ćwiczeń ze szczęścia. Prezbiter archidiecezji katowickiej, od 2019 roku proboszcz w Tychach, członek zarządu Fundacji Świętego Józefa.

znak

**nad tym, co niedoskonałe. Zachęca do tego, by to, co zniszczone naprawiać, a nie wyrzucać i zastępować nowym. Wyjątkowym tego przykładem jest kintsugi, czyli stara, japońska sztuka naprawiania ceramiki przy użyciu żywicy i złota. Co o niej sądzicie?**

**Ilona:** Nasza codzienność, choć dostarcza nam powodów do zadowolenia, nie jest wolna od cierpienia, trosk i porażek. Wpisane w upływ czasu bolesne doświadczenia pozostawiają w nas "rysy", a one, obok chwil dobrych, tworzą historię naszego życia – czynią je wyjątkowym. Japońska sztuka kintsugi, czyli – metaforycznie rzecz ujmując – "zabliźnianie złotem ran" przedmiotu (np. stłuczonej filiżanki) pozwala go przemienić, uszlachetnić, dzięki czemu staje się on jeszcze piękniejszy. **Kintsugi** uczy nas, że nie powinniśmy się wstydzić naszych zranień. Przeciwnie, musimy pomóc im się zagoić, najlepiej tak, by zostawiły po sobie "złoty ślad".

**Bogna:** Podobnie wabi-sabi filozofia, która zachęca nas do wyjścia poza powierzchowny blichtr współczesnego świata, lukrowany świat, przereklamowaną powierzchowność. Wabi oznaczające sięgnięcia w głąb, ku prawdziwemu pięknu, które kryje się w każdym z nas bez względu na wiek czy status. Sabi oznacza akceptację starości, niedoskonałości i przemijalności. Filozofia **wabi-sabi**, zwłaszcza współcześnie, jest zaprzeczeniem głośnego, pozornego, błyszczącego, wabiącego nas pozorami świata. Wartością jest skromność, umiar, autentyczność, akceptacja niedoskonałości, docenienie spokoju, dojrzałości.

**Linda: Pozostańmy jeszcze chwilę w kręgu kultury wschodniej. Nie wiem, czy się ze mną zgodzicie, ale moim zdaniem my na co dzień często nie dostrzegamy dobroczynnego wpływu natury, a przecież intuicyjnie czujemy, doświadczamy tego, jakim relaksem jest np. spacer po lesie. Ciekawym przykładem jest Shinrin-Yoku, praktyka terapeutyczna polegająca na niespiesznym spacerze w zielonym otoczeniu, przede wszystkim w lesie i czerpanie z kontaktu z naturą jej dobroczynnego wpływu, wszystkimi zmysłami.**

**Ilona:** "Leśne kąpiele", jak podkreślają entuzjaści tej metody, przynoszą nam korzyści zarówno pod względem fizjologicznym, jak i psychologicznym: obniżają ciśnienie i poziom cukru we krwi, pobudzają układ odpornościowy, rozwiązują problemy z bezsennością, pomagają redukować stres, dodają energii i podnoszą próg bólu – pomagają także chorym na depresję. Warto takiej formy terapii korzystać. Las daje nam spokój i wytchnienie, daje nam zdrowie.

**Bogna:** Leśne kąpiele cieszą się coraz większą popularnością, także wśród naukowców. Po opublikowaniu wyników badań przez profesora Miyazaki w Japonii powstało wiele ośrodków swoistej terapii lasem. Praktykuje się w nich świadomy kontakt z naturą. Ale uwaga, leśna kąpiel musi odbyć się bez telefonu, rozmów i co niezwykle istotne – bez wyraźnego celu. W Polsce praktykę Shinrin Yoku promuje i upowszechnia dr Katarzyna Simonienko, lekarz psychiatra pracująca w Białymstoku i Choroszczy, certyfikowana przewodniczka Puszczy Białowieskiej, która często podkreśla, że przepisuje swoim pacjentom "las na receptę". Warto, mając na uwadze przygotowanie do praktykowania Shinrin Yoku, przeczytać też interesująca książkę "Sekretne życia drzew'' Petera Wohlebena. To świetny wstęp do leśnych kąpieli.

**Linda: Podsumowując, należałoby zatem wrócić do tytułu naszego dzisiejszego spotkania i przekonaniem stwierdzić, że warto doceniać zwykłość-niezwykłość tego, co tylko z pozoru wydaje się nam codzienne, zwyczajne lub pospolite. Powinniśmy zacząć przyjmować rzeczy takimi, jakimi w istocie są, z ich niedoskonałościami i brakami, doceniać drobne, szczęśliwe chwile, a także moc natury, najlepiej każdego dnia. Czego sobie i Państwu życzymy.**



Fot. Julia Bartosz

**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.

**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.

REKLAMA




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

**Do dyspozycji gości:** Pokoje 1-, 2-, 3- i 4-osobowe z łazienkami (suszarka, ręczniki). Na wyposażeniu każdego pokoju: lodówka, czajnik, szklanki, TV, dostęp do bezprzewodowego Internetu Wi-Fi.



Pyszne śniadanie wliczone w cenę wszystkich pakietów!

**Ferie 2022**
Tygodniówka
- 06.02–13.02.2022
- 11.02–18.02.2022
- 729 zł/os pokój standard
- 919 zł/os pokój DeLux

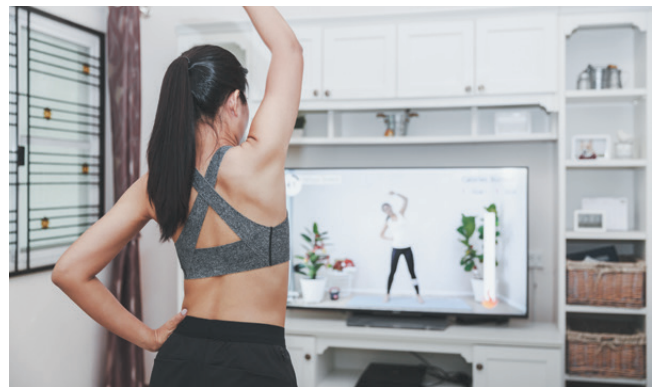
**Walentynki**
- 18–20.02.2022
- 3 dni /2 noce 399 zł/os. ~~zamiast 620 zł~~

**Dzień Kobiet**
- 11–13.03.2022
- 3 dni/2 noce 459 zł/os. ~~zamiast 699 zł~~

**Wczasy 2022**
Tygodniówka śniadania+obiadokolacje
- 25.06–02.07
- 09.07–16.07
- 16.07–23.07
- 929 zł/os pok. standard
- 1039 zł/os pokój Delux

WILLA ALFA Kudowa Zdrój
e-mail: recepcja@alfakudowa.pl
ul. Słoneczna 12A, 57-350 Kudowa-Zdrój
tel. +48 510 150 966

# Gdyby nie Ty



**Krysia grała w reprezentacji Polski w koszykówkę. Była wysoka i onieśmielająco piękna. Gdy w soboty spotykała się z koleżankami na cotygodniową kawę w ulubionej kawiarni, nie było mężczyzny, który, choć na chwilę, nie zawiesiłby na niej wzroku.**

Tylko jej krótka chłopięca fryzura zupełnie nie pasowała do reszty wyglądu. Krótka fryzura pozwalała Krysi zaoszczędzić 20 minut snu, przed porannym treningiem i już w reprezentacji juniorów zdecydowała, że te minuty są ważniejsze, bo pozwalają lepiej zregenerować się organizmowi. Forma była dla Krysi wszystkim. Swój dzień rozpoczynała o 5 rano rozgrzewką i 7 km biegiem przez las. W ciągu dnia miała jeszcze trening na hali i trening siłowy. Ten nadludzki wysiłek przynosił pożądane rezultaty. Była najlepsza i szybko udało się jej zrobić karierą w świecie sportu. Jednak kariera w latach 70–tych była czymś zupełnie innym niż obecnie. Nikt nie śledził jej w kolorowej prasie, nie interesował się życiem prywatnym.

Po przejściu na sportową emeryturę bardzo przygasła. Kilka miesięcy była jak w letargu. Odsunęła znajomych, przestała śledzić ligę. Unikała nawet rozmów o sporcie. Choć w sercu była nadal zawodniczką, jej ciało odmawiało współpracy. Największy problem miała z kolanami, bo te przez lata treningu zostały mocno wyeksploatowane. Któregoś dnia z niezapowiedzianą wizytą wpadła do niej jej znajoma Beata. Znały się z czasów gry w reprezentacji i czasem spotykały się na niezobowiązującą kawę. Ona również była już na emeryturze, ale udzielała się kręgach seniorskich. Wielokrotnie zresztą zapraszała Krysię do udziału w inicjatywach organizowanych dla seniorów. Krysia jednak postrzegała te spotkania jako nudne. Sama była zaskoczona, że po namowach Beaty zdecydowała się na udział w kursie komputerowym w ramach projektu Ambasadorzy Cyfrowi 60 Plus.

Na pierwsze spotkanie poszła pełna obaw. Nie korzystała na co dzień z Internetu, szerokim łukiem omijała smartfona i nie chciała słyszeć o tym, że można zrobić coś zdalnie. W swojej sportowej karierze nauczyła się, że jeśli czegoś nie wybiegasz, to to się nie wydarzy. Tymczasem okazało się, że zajęcia te nie wymagały aż takiego poświęcenia. Po opanowaniu podstaw wszystko było już łatwiejsze. Zaczęła poruszać się po Internecie i używać komunikatorów. Robiła największe postępy na tle grupy i znów czuła się jakby miała 25 lat. Śmiała się nawet, że wspólnie z koleżankami z kursu założą seniorską ligę komputerową. Jak przystało na przedstawicielkę ligi codziennie rano uczyła się czegoś nowego lub powtarzała materiał z zajęć.

Po zakończeniu kursu zdecydowała, że połączy starą pasję z nową. Nie wiedziała, jak mogłaby to zrobić, więc zaczęła sprawdzać w Internecie i tak narodził się pomysł zdalnej trenerki. Krysia wszak wiedziała, że na hale raczej nie wróci, ale była koszykarką z krwi i kości. Założyła konto na jednym z serwisów społecznościowych i zaczęła wspierać młode koszykarki w ich treningach, służyć radą oraz motywować do dalszej pracy. W krótkim czasie jej konto stało się jednym z częściej odwiedzanych kont o tej tematyce. Choć było to zaskakujące, to dzięki udziałowi w kursie, była bliżej ukochanego kosza niż kiedykolwiek. Wielokrotnie też otrzymywała wiadomości z podziękowaniami, że gdyby nie ona nigdy nie udałoby się komuś tyle osiągnąć.

*Artykuł sponsorowany powstał w ramach projektu pn. „Ambasadorzy Cyfrowi 60 Plus" realizowanego przez Stowarzyszenie Fabryka Inicjatyw. Projekt dofinansowany przez Narodowy Instytut Wolności ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021–2030.*

Narodowy Instytut Wolności
Projekt dofinansowany ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021–2030
NOWE FIO

# Emerytka w podróży **CYPR**

**Mariola Wójtowicz, http://emerytkawpodrozy.blogspot.com**

**Długo czekałam. Nie tylko ja. Czekałam, kiedy rozwój wydarzeń – i statystyki – pozwolą na spakowanie plecaka i wyruszenie na podbój świata. No... może na razie Europy. Europy, bo tutaj wszędzie blisko. A przecież trzeba najpierw – po tylu miesiącach stagnacji – sprawdzić kondycję własną i przekonać się, czy, i jak, zmieniło się podróżowanie po… a właściwie jeszcze w czasach pandemii. Zatem lecę na Cypr.**

„Narodzona na Cyprze" – Kipryda, bardziej znana jest jako Afrodyta lub Wenus. Nie są to zresztą jedyne miana najpiękniejszej z antycznych bogiń, patronki miłości, pożądania i płodności, żeby wspomnieć chociażby jeszcze jeden z jej przydomków: Afrogeneja – „zrodzona z piany morskiej". Podobnie jak imion, wiele jest mitów związanych właśnie z jej pochodzeniem, czy raczej narodzinami oraz wiele jest teorii dotyczących kultu bogiń identyfikowanych z tą najsławniejszą, której imię – Afrodyta – w napisach cypryjskich pojawia się dopiero w u schyłku IV wieku p.n.e.

Nic zatem dziwnego, że ślady tej najbardziej urodziwej bohaterki wielu mitów spotykam niemal na każdym kroku, podróżując po Cyprze. Spotykam je, odwiedzając antyczne ruiny, spotykam je wędrując szlakami półwyspu Akamas, czy też udając się do kultowej Petra tou Romiou (Skała Rzymianina bardziej znanej jako Skała Afrodyty) utożsamianej z miejscem, w którym bogini wyłoniła się z morskiej piany. Tutaj jednak atmosfera turystycznego rozgardiaszu daleka jest od tej, jaką widział Kazimierz Przerwa-Tetmajer, pisząc o narodzinach Afrodyty: „Złocisty to był dzień. Błękitne zadumanie objęło cały świat".

Bardziej sprzyjający zadumaniom jest nastrój panujący na stanowiskach archeologicznych, na których przenikają się echa wielu kultur oraz w innych miejscach dziedzictwa kulturowego. Bardziej sprzyjająca i wręcz skłaniająca do refleksji, do domyślania się wyglądu wcześniejszych osad, miast czy świątyń, których ślady zatarła późniejsza zabudowa. Do zachwytu nad umiejętnościami i wyobraźnią dawnych mistrzów wyczarowujących z kamienia, gliny czy szlachetnych kruszców przedmioty, na które patrzę wprost z niedowierzaniem – czy rzeczywiście tak misterne precjoza mogły powstać kilka tysięcy lat temu? I przetrwać tyle wieków pod murami dawnych budowli zrujnowanych przez trzęsienia ziemi, pożary czy bitwy?

Nie mogę zatem nie myśleć też o pasji, wiedzy i doświadczeniu ludzi nam współczesnych, którzy odsłaniając szczątki murów, wydobywając spod warstwy nagromadzonej przez wieki ziemi fragmenty mozaik, naczyń i rzeźb, potrafią określić ich wiek, funkcje, styl artystyczny czy historie przedstawione na freskach i mozaikach, niekiedy na ich resztkach zaledwie. Mimo że czasem są to tylko hipotezy, że często naukowcy spierają się co do zasadności swych koncepcji – przecież to też daje mi asumpt do własnej interpretacji, do swego rodzaju podróży w czasie i przestrzeni. Do zaludniania bezdusznych wydawałoby się stert kamieni postaciami. Tymi anonimowymi czy tymi, którzy na zawsze weszli do historii – jak, chociażby żyjący na przełomie wieku IV/III p.n.e. Zenon z Kition (obecnie Larnaka). Czy to właśnie



tutaj kształtowały się w jego umyśle podstawy stoicyzmu, czy dopiero później, kiedy, już w Atenach, założył swoją szkołę stoików?

Czy to do tej kolumny, w ruinach wcześniejszych świątyń, na których w końcu IV wieku wzniesiono kościół Panagia Chrysopolitissa (Nea Pafos), przywiązany był święty Paweł w czasie

REKLAMA



pierwszej podróży misyjnej na Cypr, kiedy, zgodnie z tradycją, został skazany na trzydzieści dziewięć batów za działalność ewangelizacyjną na wyspie?

Czy poczuję atmosferę ceremonii ślubnej Ryszarda Lwie Serce, który w czasie III wyprawy krzyżowej, właśnie tutaj, na zamku w Limassol, 12 maja 1191 roku, poślubił Berengarię, córkę króla Nawarry? Niestety, nie poczuję. Nie tylko dlatego, że w XIV wieku na ruinach tamtego zamku wzniesiono nową twierdzę, ponownie przebudowaną w czasach osmańskich, ale też z bardzo prozaicznego powodu – bramy mojej wyobraźni zatrzasnął doraźny remont zamku.

Za to otwarte pozostają szlaki turystyczne, na których natura współegzystuje z mitologią – nawet jeżeli ta ostatnia ogranicza się tylko do nazw.

Spacer pomiędzy wyrzeźbionym przed tysiącami lat ścianami wąwozu Avakas to niezapomniane widoki, czarne kozice na niemal pionowych stokach zachwycających zaklętymi w skałach kolorami żółci, beżu, brązu. I chwila, a właściwie kilka godzin, odpoczynku od palących promieni słońca na wybrzeżu.

Szlak Artemidy wokół wierzchołka góry Olimbos (1952 m n.p.m.), najwyższego szczytu Cypru, w górach Troodos, to okazja do podziwiania okazów sosny czarnej o charakterystycznej, spłaszczonej na wierzchołku koronie. Sosen, z których wiele „pamięta czasy, gdy Magellan eksplorował Amerykę i Pacyfik". To cieszenie oczu rozległymi pejzażami, ale i pierwszymi oznakami jesieni. Wszak i tutaj wiecznie zielone ściany sosen, jałowców czy cyprysów ożywione są złoto-brązowymi akcentami liściastych drzew i krzewów. A mieniące się wszelkimi barwami skały przypominają o bogactwach naturalnych gór Troodos, z których najważniejszym jest cuprum. Ta łacińska nazwa miedzi, nierozerwalnie związana z nazwą wyspy i z jednym z imion Afrodyty (Kipros), sprawiła, że mityczna bogini była też uważana za patronkę złóż miedzi i rzemiosła brązowniczego. I nie będę dociekać (bo teorie są różne) czy to nazwa wyspy i metalu dała imię bogini, czy raczej patronka urodzaju i płodności użyczyła swego miana wyspie i kruszcowi.

Zupełnie innych wrażeń dostarczają mi wędrówki brzegiem morza. Czy to na Półwyspie Akamas, najbardziej na zachód wysuniętym cyplu Cypru, czy na przeciwległym krańcu wyspy – półwyspie Greko.

Akamas to syn Tezeusza, bohater wojny trojańskiej, a najpopularniejsze szlaki na półwyspie nazwanym jego imieniem to szlaki Afrodyty i Adonisa. Nie bez powodu. Według mitologii greckiej to właśnie tutaj Afrodyta poznała Adonisa, który ujrzał ją, gdy zażywała kąpieli w ukrytym wśród skał źródełku zwanym dzisiaj Łaźnią Afrodyty. Zapałali do siebie miłością i na schadzki umawiali się przy Fontannie Amorosa (Źródło Miłości). Stojąc jednak przy ociekających wodą skałach i korzeniach drzew otaczających niewielki naturalny basen, mam poważne wątpliwości, czy bogini zdecydowałaby się wejść do tak… niezbyt ładnie pachnącej wody, a na miejscu, gdzie kochankowie się spotykali, widzę tablicę: „Obszar Źródła Amorosa". Samej fontanny/źródła nie znajduję.

Prawdziwym jednak bogactwem półwyspu jest flora i fauna. Botanicy naliczyli, że na półwyspie rośnie jedna trzecia wszystkich występujących na Cyprze roślin oraz żyje co najmniej 168 gatunków ptaków, nie zapominając o motylach, wężach i innych gadach. Tych (na szczęście!) nie spotykam a poszarpana linia brzegowa, amfiteatralnie ukształtowane zatoki z błękitno szmaragdową wodą oraz abstrakcyjne kształty skał wynurzających się z wody i stojących niczym strażnicy na brzegu, z nawiązką rekompensują mi brak bliskich spotkań z przedstawicielami fauny, a nawet fakt, że na sporym odcinku szlak pieszy pokrywa się ze szlakiem udostępnionym pojazdom wszelkim, włącznie z quadami i skuterami.

Tej niedogodności nie doświadczam na półwyspie Greko, chociaż i tutaj podobno są szlaki wspólne dla wędrowców i motocyklistów crossowych. Zachwycam się słońcem, morzem, wyrzeźbioną przez wieki mocami wiatru i wody linią wybrzeża, kamiennymi łukami, jaskiniami – nawet tymi, które dostępne są tylko od strony morza, a ja wędrując brzegiem, raczej domyślam się ich istnienia, a zobaczyć mogę wejścia tylko do niektórych z nich.

I tylko żałuję, że te kilkanaście dni, które przeznaczyłam na poznanie Wyspy Afrodyty, tak szybko minęły.

# Domowe sposoby na odporność

**W dobie pandemii Covid-19 można śmiało stwierdzić, że dbanie o odporność organizmu nigdy wcześniej nie było tak istotne. Na szczęście istnieją naturalne sposoby na wzmocnienie układu immunologicznego u osób 60+.**

Warto pomyśleć o tym, jak utrzymać zdrowy i gotowy do działania układ odpornościowy. Należy przede wszystkim rzucić palenie, ograniczyć ilość spożywanego alkoholu i zapewnić organizmowi odpowiednią ilość snu. Następnym krokiem ku zdrowiu są regularne ćwiczenia, ruch na świeżym powietrzu, spacery oraz umiejętne radzenie sobie ze stresem.

Co jeszcze można zrobić? Zadbać o zbilansowany jadłospis. Postawmy na nieprzetworzoną żywność pochodzenia naturalnego, bogatą w składniki odżywcze, w tym błonnik i przeciwutleniacze. Włączenie takich produktów do codziennej diety pomoże ciału zachować zdrowie i energię. Z łatwo dostępnych produktów warto wymienić ryby, siemię lniane, orzechy włoskie, warzywa kapustne, owoce cytrusowe, wiśnie, zieloną herbatę, maliny, truskawki, nasiona (chia, dynia, słonecznik).

Prozdrowotna dieta to także odpowiednia dawka wody. Odczuwanie pragnienia zmniejsza się u seniorów, dlatego dbajmy o to, aby przyjmować płyny regularne. Nie zapominajmy również o witaminie D, którą – według najnowszych wytycznych [1] – osoby po 65 r.ż powinny przyjmować codziennie.

Ze względu na szczególne potrzeby seniorów i z myślą o nich marka Plusssz stworzyła suplement diety Plusssz Odporność Senior 100% Complex. Preparat bez dodatku cukru! Zawiera on specjalny zestaw składników wspierających odporność, m.in. **cynk, witaminę D3, C, B6, B12** [2], a także składniki pochodzenia naturalnego – ekstrakt z **dzikiej róży i rutynę**. Zalecaną jedną musującą tabletkę dziennie rozpuszcza się w 200 ml chłodnej wody, otrzymując napój o smaku maliny i dzikiej róży.

Pamiętajmy, że suplementy diety nie mogą być stosowane jako zamiennik zróżnicowanej diety. Optymalna dieta i zdrowy tryb życia są istotne dla zachowania zdrowia.

[1] Rusińska A. i wsp. ZASADY SUPLEMENTACJI I LECZENIA WITAMINĄ D – NOWELIZACJA 2018 r. POSTĘPY NEONATOLOGII 2018; 24(1)

[2] Cynk, witamina D3, C, wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

REKLAMA



# Oddychaj, właśnie tak, w swoim tempie

## Autorski przegląd metod relaksacji

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



**Ostatnio wzrosło zainteresowanie oddychaniem. Jest to prawdziwa sztuka – zmniejsza stres, poprawia wydolność organizmu. Wiem, jak ważne jest oddychanie przeponą. Wdech, zatrzymanie powietrza i wydech – to powinniśmy robić, najlepiej z ręką na brzuchu. Zazdroszczę koleżankom, które uprawiają jogę lub medytacje, zawsze rozpoczynające się od ćwiczenia prawidłowego oddechu.**

Znam nagrania psychoterapeutów zaczynające się od słów: „oddychaj, właśnie tak, swoim tempem". Wyciszają one emocje i są świetną zachętą do ćwiczeń. Pierwszy raz zetknęłam się z takimi zwrotami w marcu 2020, oglądając film: „Bezpieczne miejsce – sesja terapeutyczna" udostępniony na YouTube przez Fundację Aktywizacji Seniorów Siwy Dym z Wrocławia. Film, opracowany przez prof. Joannę Szczepańską-Gierachę, ma na celu uspokojenie i obniżenie poziomu stresu.

W trudnych dla wszystkich czasach pandemii Covid-19, gdy namawiano seniorów do pozostania w domach, z przyjemnością korzystałam z tego filmu. Ucieszyłam się, gdy w grudniu 2020 jego twórczyni została jedną z "30 Kreatywnych Wrocławia". Organizatorzy uroczystej gali napisali: "Profesor Joanna Szczepańska-Gieracha jest psychoterapeutką i fizjoterapeutką wykładającą na Akademii Wychowania Fizycznego i w Polskim Instytucie Ericksonowskim. Swoim studentom przedstawia fizjoterapię od nieco innej strony – człowiek to nie tylko ciało, ale również psychika, z którą trzeba umieć pracować, by osiągać rezultaty na poziomie somatycznym".

### Trening relaksacyjny – metody Jacobsona i Schultza

W roku 2020 proszono mnie o większą aktywność na blogu „60+ Wirtualna Kultura", co w efekcie powinno urozmaicić czas seniorom zamkniętym w domach z powodu pandemii. To skłoniło mnie do poszukiwań w Internecie materiału na temat relaksacji. Tak natknęłam się na metody Jacobsona i Schultza – progresywną relaksację mięśni i trening autogenny, które pomagają na stres i lęk. W trakcie treningu relaksacyjnego psychoterapeuta mówi, co należy robić i na czym się skupić. Towarzyszy temu dyskretna muzyka tak jak podczas muzykoterapii.

Po obejrzeniu na YouTube kilku filmików o treningu Schultza stwierdziłam, że ta metoda jest mi znana z zajęć, w których dawno temu uczestniczyłam w ośrodku rehabilitacyjnym przy ulicy Chopina we Wrocławiu. Oprócz ćwiczeń „fizycznych" prowadzono tam też zajęcia psychoterapeutyczne, bo nerwobóle wiążą się ze stanem psychicznym. Przy dźwiękach muzyki terapeutka „wmawiała" nam, że lewa noga staje się coraz cięższa (lub cieplejsza), a potem, że prawa itd. Pamiętam, że wtedy mnie to śmieszyło. Teraz widzę, że niesłusznie nie wierzyłam w moc autosugestii.

O to właśnie chodzi w metodzie Schultza. Zamykamy oczy, skupiamy uwagę na oddechu i własnym ciele. Terapia polega na serii autosugestii dotyczących uczucia ciężaru lub ciepła w poszczególnych częściach ciała i na powtarzaniu w myślach, że jesteśmy spokojni i zrelaksowani. Nie wymaga to żadnego wysiłku fizycznego. Możemy siedzieć lub leżeć. Analizujemy w myślach po kolei stan wszystkich części ciała.

Trochę inaczej wygląda trening progresywny Jacobsona. Jego celem jest zmniejszenie napięcia mięśni, co automatycznie przekłada się na odprężenie psychiczne. Kolejno napinamy poszczególne grupy mięśni i gwałtownie je rozluźniamy. Za każdym razem robimy krótką przerwę, aby uświadomić sobie różnice między stanem napiętych i rozluźnionych mięśni. Trening progresywny wpływa nie tylko na naszą kondycję psychiczną, ale też na fizyczną – porusza nasze „zasiedziałe" mięśnie. Jednak nie zastępuje on tradycyjnej gimnastyki.

Zaskakujący dla mnie był fakt, że obie metody są stare. Niemiecki psychiatra Johannes Schultz opublikował system ćwiczeń treningu autogennego w roku 1932, a amerykański psychiatra Edmund Jacobson zapropo-

REKLAMA

SUPER OFERTY DLA SENIORA!!!

TRUSKAWIEC 2022

Turnusy rehabilitacyjne
na Ukrainie z zabiegami
i dojazdem z Krakowa

PROMOCJA! 1399 zł

Potrzebny PASZPORT!



| | | | |
|---|---|---|---|
| 21.04 - 30.04 | 05.06 - 14.06 | 20.07 - 29.07 | 03.09 - 12.09 |
| 30.04 - 09.05 | 14.06 - 23.06 | 29.07 - 07.08 | 12.09 - 21.09 |
| 09.05 - 18.05 | 23.06 - 02.07 | 07.08 - 16.08 | 21.09 - 30.09 |
| 18.05 - 27.05 | 02.07 - 11.07 | 16.08 - 25.08 | 30.09 - 09.10 |
| 27.05 - 05.06 | 11.07 - 20.07 | 25.08 - 03.09 | 09.10 - 18.10 |

W cenie:
- Transport Kraków-Truskawiec-Kraków
- Zakwaterowanie kameralna 2 piętrowa Willa Kamelia
- Pokoje 2-os. z łazienkami, TV, czajnik, lodówka, ręczniki (2 szt), suszarka
- Wyżywienie: 3x dziennie, serwowane
- Konsultacje z lekarzem, 3 zabiegi lecznicze dziennie (wykonywane na miejscu)
- Kuracja wodami leczniczymi NAFTUSIA, MARYSIA
- Wycieczka po Truskawcu z przewodnikiem
- Ubezpieczenie covid-owe

Dopłata do jedynki 100 euro
Opłata klimatyczna ok. 35 zł /turnus.

Niechorze k. Rewala 2022

Wczasy nad Bałtykiem z dojazdem



od 1399 zł

| | |
|---|---|
| 01.06 - 12.06 1449 zł | 21.07 - 30.07 1399 zł |
| 11.06 - 22.06 1499 zł | 29.07 - 09.08 1599 zł |
| 21.06 - 02.07 1599 zł | 08.08 - 19.08 1599 zł |
| 23.06 - 04.07 1799 zł ALL INCLUSIVE | 18.08 - 29.08 1599 zł |
| 01.07 - 12.07 1599 zł | 28.08 - 08.09 1499 zł |
| 11.07 - 22.07 1599 zł | |

W cenie:
- Transport Kraków-Katowice-Niechorze
- Zakwaterowanie: pokoje 2 os.z łazienką, balkon, TV, czajnik, ręczniki
- Wyżywienie serwowane lub all inclusive (23.06-04.07)

biuro istnieje od 1996r.
BELFEREK
NAUCZYCIELSKIE BIURO TURYSTYCZNE

Rezerwacje, informacje, kontakt:
Biuro Turystyczne Belferek od 1996 r.
Kraków, Al. Słowackiego 52, k/ Nowego Kleparza
pn-pt: 11.00-17.00

tel. 12 634 23 17
tel. 575 550 302
www.belferek.pl

nował trening progresywny w tym samym czasie. Mimo upływu lat żadna z tych metod nie straciła aktualności.

### Metoda analizy bioenergetycznej Aleksandra Lowena

Aleksander Lowen, amerykański psychoterapeuta, był twórcą Międzynarodowego Instytutu Analizy Bioenergetycznej, założonego w 1956 roku w Nowym Jorku. Jego metoda jest coraz bardziej popularna. Łączy tradycyjną konwersacyjną psychoterapię z pracą z ciałem. To ciało podpowiada nam, jak je uleczyć.

O tej metodzie dowiedziałam się od Eweliny Sekleckiej, która w zeszłym roku razem Bogną Bartosz i Iloną Zakowicz realizowała we Wrocławiu projekt CUD (Ciało, Umysł, Duch). Prowadziła dla seniorek ćwiczenia ruchowe oraz oddechowe w oparciu o wspomnianą metodę i jogę. Podczas warsztatów jego uczestniczki miały się nauczyć ćwiczeń wspomagających układ odpornościowy, wydolność płuc oraz pomóc w zapobieganiu bezsenności i chronicznemu napięciu w poszczególnych partiach ciała. Wszystkie były bardzo zadowolone z tych warsztatów.

### Kwiatki i spacery

Reakcja czytelników mojego bloga na wpisy o technikach relaksacyjnych była różna. W kwietniu 2020, czyli w czasie pierwszej fali COVID-19, w komentarzach pod wpisem o filmie „Bezpieczne miejsce – sesja terapeutyczna" jeden z czytelników napisał: „Bardzo nam tego brakowało. Dziękuję", a czytelniczka chwaliła zdjęcia kwiatków we wpisie: „Zdjęcia są dla mnie prawdziwą terapią. Uwielbiam oglądać takie cuda natury". Pod wpisem o treningach Jacobsona i Schultza, w październiku 2020, osoby czytające moje wpisy stwierdziły: „Muzykoterapia, relaksacja Jacobsona, trening autogenny to wszystko jest ważne, ale jesienią najbardziej lubię spacerować po lesie, parku i fotografować przepiękne złote i różnokolorowe drzewa". „Jak pogoda dopisze, to jazda na rowerze jest wspaniałym relaksem". „Dziękuję za relaks Jacobsona. Co do muzykoterapii – warto spróbować".

Co zatem powinniśmy robić? Ja polubiłam ćwiczenia oddechowe i trening Jacobsona, nie zapominam też o pięciu tysiącach kroków dziennie. Z przyczyn obiektywnych nie mogę dołączyć do ćwiczeń śpiewania, które fantastycznie działa na przeponę. Na szczęście dokupiłam trochę kwitnących roślin doniczkowych, które poprawiają stan powietrza i moje samopoczucie.

# Antyseptyk potrzebny od zaraz

## Apteczka seniora

**Pandemia Covid-19 zmieniła nasze życie, w wielu aspektach nieodwracalnie. Zdaliśmy sobie sprawę, jak ważna jest dezynfekcja, już w nawyk weszło nam stosowanie preparatów odkażających – niejednokrotnie kilkanaście razy na dobę. Warto więc z głową wybierać środek, który stosujemy do dezynfekcji. W takim przypadku warto wybrać wielozadaniowy antyseptyk.**

### Środek antyseptyczny nie tylko do dezynfekcji ran

Antyseptyk, czyli inaczej środek antyseptyczny, odkażający pełni bardzo wiele funkcji, dlatego warto się w niego zaopatrzyć. Będzie niezwykle przydatny w domu, jak i poza nim – warto mieć go zawsze przy sobie. Kiedy skaleczymy się, otrzemy naskórek, zawsze warto to miejsce oczyścić, Oktaseptal nadaje się do tego idealnie. Co więcej, będzie on także preparatem, który zdezynfekuje nam dłonie – wiadomo, że to jeden – oprócz maseczek – najskuteczniejszy sposób na to, żeby zapobiec transmisji koronawirusa i innych drobnoustrojów.

### Oktaseptal najbardziej użyteczny

Preparat antyseptyczny przyda się na co dzień, jak i po różnego rodzaju zabiegach – jako środek do pielęgnacji miejsca, w którym są szwy, które zostały nam po operacji. Jego zalety docenią także chorzy na cukrzycę, ponieważ w tym przypadku powstawanie ran, czy owrzodzeń, jest bardzo częste. Oktaseptal możemy także nałożyć na miejsca, gdzie występują drobne oparzenia.

### Remedium na cały wachlarz schorzeń

Antyspetyk to niezastąpiony preparat dla osób, które często są poddawane procedurom medycznym, takim jak np. cewnikowanie układu moczowego. Co ważne, Oktaseptal może być stosowany także na błony śluzowe (czego nie wolno nigdy robić w przypadku zwykły środków, służących jedynie do dezynfekcji skóry), dzięki czemu jest pomocny, także w przypadku obtarć, czy innych podrażnień w obrębie jamy ustnej, które spowodowała np. proteza. Można go stosować także w przypadku bólu gardła, które podczas infekcji, w wyniku kontaktu z wirusem, czy bakterią reaguje tkliwością, bólem. W tym wypadku środek antyseptnyczny może być bardzo pomocny, ponieważ jego działanie odkażające pomoże pozbyć się nie tylko objawów, a przede wszystkim przyczyny przykrych dolegliwości, a dodatkowo, dzięki działaniu przeciwbólowemu może pomóc pozbyć się dyskomfortu.

Działanie środka antyseptycznego obejmuje znaczny obszar – mówimy o skuteczności na powierzchni skóry, jak i w jej głębszych warstwach. Dzięki działaniu przeciwbakteryjnemu, przeciwwirusowemu i przeciwgrzybicznemu, zapewnia ochroną przed większością drobnoustrojów.

REKLAMA

OKTASEPTAL®
Octenidinum dihydrochloridum + Phenoxyethanolum

Do rany przyłóż!

świat farmacji Produkt Roku 2019 OKTASEPTAL NOWOŚCI Apteka Media Sp. z o.o.




- **odkażanie i wspomaganie leczenia** małych powierzchniowych ran
- **dezynfekcja skóry** przed zabiegami niechirurgicznymi
- **antyseptyka szwów pozabiegowych**
- **leczenie antyseptyczne** w obrębie błon śluzowych i sąsiadujących tkanek przed i po procedurach diagnostycznych w obrębie narządów płciowych i odbytu
- **pielęgnacja kikuta pępowinowego**
- **dezynfekcja jamy ustnej**
- **wspomagająco w grzybicy międzypalcowej**
- **w infekcjach intymnych**

(Pozostałe wskazania do stosowania w skróconej informacji o leku)




OKTASEPTAL/LEKOTC/08/2021

**POLSKI PRODUKT**

✚ **nie szczypie, nie boli** ✚ **bezpieczny** już od pierwszego dnia życia ✚ **wygodna forma podania** – aerozol

UNIA®

**OKTASEPTAL®, (0,10 g + 2,00 g)/100 g, aerozol na skórę, roztwór** *(Octenidinum dihydrochloridum + Phenoxyethanolum).*
**Wskazania do stosowania:** Oktaseptal jest wskazany do: odkażania i wspomagającego leczenia małych, powierzchownych ran oraz dezynfekcji skóry przed zabiegami niechirurgicznymi; spomagającego postępowania antyseptycznego w obrębie zamkniętych powłok skórnych po zabiegach- np.szwów pozabiegowych; wielokrotnego, krótkotrwałego leczenia antyseptycznego w obrębie błon śluzowych i sąsiadujących tkanek przed i po procedurach diagnostycznych w obrębie narządów płciowych i odbytu, w tym pochwy, sromu i żołędzi prącia, a także przed cewnikowaniem pęcherza moczowego; w pediatrii (m.in. do pielęgnacji kikuta pępowinowego); do dezynfekcji jamy ustnej (np. afty, podrażnienia spowodowane noszeniem aparatu ortodontycznego lub protezy dentystycznej); ograniczonego czasowo, wspomagającego leczenia antyseptycznego grzybicy międzypalcowej; w obrębie narządów rodnych np. w stanach zapalnych pochwy, a także w obrębie żołędzi prącia mężczyzny. Oktaseptal jest przeznaczony do stosowania u dorosłych i dzieci w każdym wieku. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na oktenidyny dichlorowodorek, fenoksyetanol lub na którąkolwiek substancję pomocniczą.
Produktu leczniczego Oktaseptal nie należy stosować do płukania jamy brzusznej. Oktenidyny dichlorowodorek jest bardziej toksyczny przy stosowaniu dożylnym niż doustnym, dlatego należy unikać przedostawania się produktu leczniczego w większych ilościach do krwiobiegu, np. na skutek pomyłkowej iniekcji. Z uwagi na to, że oktenidyny dichlorowodorek w produkcie leczniczym Oktaseptal występuje tylko w ilości 0,1%, zagrożenie tą substancją jest mało prawdopodobne.
**Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu:** Zakłady Farmaceutyczne „UNIA" Spółdzielnia Pracy, ul. Chłodna 56/60, 00-872 Warszawa

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

REKLAMA




**06.02.2022. godz. 17.00 Katowice**
Katowickie Miasto Ogrodów Instytucja Kultury
pl. Sejmu Śląskiego 2

**09.02.2022 godz. 19.00 Gdańsk**
Polska Filharmonia Bałtycka, ul. Ołowianka 1

**10.02.2022 godz. 19.00 Wrocław**
Teatr Polski, ul. G. Zapolskiej 3

**11.02.2022 godz. 19.00 Dąbrowa Górnicza**
Pałac Kultury Zagłębia, Plac Wolności 1

**16.02.2022 godz. 19.00 Warszawa**
Teatr Palladium, ul. Złota 9

**19.02.2022 godz. 19.00 Poznań**
Aula UAM, ul. Wieniawskiego 1

**22.02.2022 godz. 19.00 Kraków**
Filharmonia Krakowska, ul. Zwierzyniecka 1

**25.02.2022 godz. 19.00 Łódź**
Teatr Muzyczny, ul. Północna 47/51

Paryż... Od stu lat oczy (i uszy) świata są zwrócone na piosenkę francuską, która się urodziła pod dachami Paryża, na Polach Elizejskich, pod Wieżą Eiffla, w Lasku Bulońskim i przy szklanej piramidzie przed Luwrem. To muzyka znaczona takimi nazwiskami jak Edith Piaf, Joe Dassin, Dalida, Mireille Mathieu. To kankan, kabarety (na czele z "Moulin Rouge"!), a nawet upiór – bo przecież to właśnie w gmachu opery paryskiej straszył bohater powieści i musicalu. Co do musicali – wprawdzie niedawny pożar uszkodził katedrę Notre Dame, ale najsłynniejszy dzwonnik w historii nadal pojawia się na scenach muzycznych całego świata. Zapraszamy na dwugodzinne spotkanie z muzyką francuską, dające okazję do wzruszeń i uśmiechu, jak to zwykle bywa pod dachami miasta zakochanych...



**10 zł zniżki z Ogólnopolską Kartą Seniora!**

Wszystkie informacje pod numerem
tel. **669 288 277, 691 778 850, 609 866 861**

PATRONAT HONOROWY: ticketmaster eBilet.pl bilety.pl kup bilecik SALONY empik

# Firanka
## czyli wszystko jest trudną pracą

### "Piszemy" – kurs pisania z Kasią Bulicz-Kasprzak (Odcinek 4)

**W pewien jesienny wieczór, przeszukując zasoby Internetu w poszukiwaniu łatwych do zrobienia ozdób świątecznych, przypadkiem trafiłam na zdjęcie makramowej firany. Nie firaneczki, nie frędzelków, nie ozdoby na okno w stylu boho, tylko olbrzymiej firany. Takiej cztery na trzy metry. Patrzyłam na zdjęcie i zachwyt mieszał się z niedowierzaniem. Bo ja rozumiem aniołka, drzewko czy kwietnik, ale to? Kilometry sznurka, godziny pracy. A ile czasu na przygotowania? Bo przecież musiały być jakieś przygotowania, plan, który wyraźnie mówił, gdzie węzły, gdzie frędzle. Szczerze zazdrościłam autorce kunsztu, warsztatu, pomysłowości i cierpliwości. Czego byłam pewna, patrząc na to dzieło? Tego, że nie jest to pierwsza praca. Tego, że spędziła godziny, przygotowując się do tego zadania, ćwicząc na mniejszych rzeczach, a później, gdy czuła się gotowa, zaplanowała wszystko, i cierpliwie, w pocie czoła, zaplatając i rozplątując, pomimo bólu pleców i rąk, doprowadziła dzieło do końca. Dlaczego o tym piszę? Dlatego, że zawiera się w tym wszystko, co chciałabym Wam, drodzy Czytelnicy, w tej chwili przekazać.**

Na rynku i w zasobach Internetu można znaleźć całe mnóstwo poradników pisarskich. Jedne zawierają więcej pożytecznej wiedzy praktycznej, inne mniej. Niektóre warto mieć na półce, inne, według kryteriów przydatności książek według Marka Twaina, nadają się tylko do tego, by podeprzeć nimi chybotliwy stolik. Na pewno przyjdzie taki czas, że kilka z nich polecę Waszej uwadze. Zanim to jednak nastąpi, zanim zacznę dzielić się wiedzą teoretyczną, chcę poruszyć sprawę bardzo istotną. I tu też zacznę od przykładu. Mam wśród znajomych kilka osób, które imponują mi swoją wiedzą teoretyczną na temat pisania. Godzinami mogłabym z nimi dyskutować na temat konstrukcji bohatera, rodzajów narracji, miejsca i długości ekspozycji. Te osoby są świetne. Niewątpliwie z wielką przyjemnością przeczytałabym napisane przez nie książki, gdyby... one powstały. Bo choć te osoby mają rozległą wiedzę teoretyczną, nigdy nie siadły przy biurku, by pisać. Co sprawiło, że tego nie zrobiły? Może strach, o którym pisałam poprzednio, może brak motywacji, a może przekonanie, że tym, od czego powinni zacząć, jest makramowa firana trzy na cztery.

Dlatego właśnie, zamiast zaczynać od wprowadzania Was, Czytelnicy, do świata pojęć literackich, zaczynam od wprowadzenia Was w świat Was samych, do Waszych dusz, gdzie znajdziecie pragnienie pisania oraz siłę i motywację. Pisanie jest przyjemne, ale jest też trudną pracą, wymagającą skupienia, ciszy, przemyśleń. Książka nie powstanie, gdy z co chwilę przychodzi powiadomienie z Internetu, gdy obok szumi radio czy telewizor, gdy otacza nas rodzina, gdy myślimy o zakupach, obiedzie, sprzątaniu.

Pisanie wymaga ciszy, spokoju i tego rodzaju samotności, która nie jest cierpieniem, ale radością bycia z sobą. To sprzyja refleksji, a właśnie ona jest skarbem piszącego, bo w świecie, w którym powstały miliony opowieści, trudno liczyć na to, że uda nam się stworzyć coś absolutnie odkrywczego. Jednak dodając swoją myśl do innej myśli, tworzymy pewien łańcuch humanistycznego postrzegania świata, łańcuch empatii i wrażliwości, który łączy kolejne pokolenia.

Dziś doprawdy trudno o pisanie refleksyjne, więcej mamy pisania emocjonalnego. Mało kto dziś nie korzysta z mediów społecznościowych. Czytamy wpis i mamy natychmiastową możliwość przedstawienia swojego zdania na ten temat. Natychmiastową. Dlatego dyskusje w internecie przypominają te, które prowadzimy w rzeczywistości. Bywa w nich gniew, złość, zdarza się brak kultury, ludzie piszą niechlujnie, bo od znaków interpunkcyjnych ważniejsze jest to, by komentarz pojawił się jak najszybciej. Nie piszę tego, by negować świat mediów społecznościowych, ma on swoje zalety. Jednak to nie jest pisanie, tylko komunikowanie się. Pisanie przypomina zabłądzenie w lesie i odnalezienie drogi tylko przy pomocy własnego rozumu – cisza, spokój, samotność.

Wróćmy znów do naszej firany. Ciekawe od czego zaczęła autorka? Czy był to aniołek czy kwietnik? Ile drobnych rzeczy wykonała, zanim poczuła, że ma do tego dryg? Ile godzin ćwiczyła, by węzły były idealnie równe? Ile razy chciała to rzucić, a jednak wracała? Ile godzin planowała?

Cokolwiek robiła, szła tą samą drogą, którą idą adepci każdej twórczej działalności. Zaczynamy od rzeczy małych, by dojść do perfekcji. Ćwiczymy, uczymy się, poprawiamy. Zniechęcamy się, a później otrzepujemy kolana i ruszamy dalej. Bo w pewnym momencie uświadamiamy sobie, że bez względu na to, jak trudna to praca, lubimy ją wykonywać, daje nam radość i satysfakcję.

Skoro już wiemy, że nie zaczynamy od makramowej firany trzy na cztery, to od czego? W pisaniu od notatek, opisów, przemyśleń, fragmentów wspomnień, luźnych zapisków, pojedynczych zdań. Dlatego właśnie mamy pisarskie notesy, by każdego dnia coś w nich zapisać.

Dziś mam dla Was, Czytelnicy, kolejne zadanie.

Sięgnijcie w głąb swojej pamięci i zapiszcie swoje najodleglejsze wspomnienie. Zapiszcie je tak, jakbyście je komuś opowiadali – prosto i szczerze.

Następnego dnia, nie czytając tego, co napisaliście poprzednio, zapiszcie to wspomnienie jeszcze raz. Tym razem to nie wy opowiadacie, ale ktoś opowiada o was.

Gdy skończycie, porównajcie oba teksty. Czy coś szczególnego zauważyliście?



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".**



# Fantazje seksualne

## Czym są erotyczne marzenia?

### Cykl Edukacji psychoseksualnej
### Klaudia Latosik, Olga Żukowicz

**Ma je 96 proc. z nas. Wstydzimy się o nich mówić. A jak o nich powiemy, to boimy się oceny, że to dziwne i nienormalne. Zmieniają się w ciągu naszego życia i nie należy ich odczytywać dosłownie. Czym właściwie są fantazje erotyczne?**

#### Skąd się biorą fantazje erotyczne?

Są nierozerwalnie związane z tym, jak kształtuje się nasza seksualność. To wypadkowa temperamentu, uwarunkowań biologicznych, hormonów oraz środowiska. Można powiedzieć, że ile osób, tyle fantazji.

Nasze fantazje mają złożone korzenie – jak opisuję to w książce "Powiedz mi, czego pragniesz" Justin J. Lehmillera, nasze fantazje są unikalnym produktem naszych osobowości, potrzeb psychologicznych oraz doświadczeń życiowych.

Źródła naszych fantazji mogą być różne. Według Justina Lehmillera, który przeprowadził szerokie badania na temat fantazji seksualnych, najczęściej nasza ulubiona fantazja ma kilka źródeł:

- własna wyobraźnia,
- coś, co widzieliśmy w pornografii, erotyce,
- poprzednie doświadczenie seksualne, które miało miejsce w wieku dorosłym,
- spontaniczny i niewytłumaczalny popęd seksualny,
- coś, co przeczytaliśmy w książce,
- poprzednie doświadczenie seksualne z dzieciństwa lub okresu dojrzewania,
- coś, co widzieliśmy w filmach lub telewizji,
- okazja seksualna, z której nie skorzystaliśmy.

#### Dlaczego fantazjujemy?

- aby zwiększyć podniecenie seksualne,
- aby tymczasowo uciec od rzeczywistości,
- aby zaspokoić niezaspokojone potrzeby seksualne,
- aby się zrelaksować lub zredukować niepokój,
- aby zrekompensować brak lub nieobecność partnera,
- aby zaplanować przyszłe spotkanie seksualne,
- ponieważ się nudzimy i nie mamy nic innego do roboty,
- aby zaspokoić niezaspokojone potrzeby emocjonalne,
- aby poczuć się bardziej pewnym siebie seksualnie,
- ponieważ jesteśmy ciekawi różnych doświadczeń lub doznań seksualnych,
- aby wyrazić pragnienie seksualne stanowiące tabu.

#### Fantazje erotyczne – czy to coś złego?

Raczej samych fantazji jako fantazji nie możemy oceniać w kategoriach dobre – złe.

Treść fantazji seksualnych to bardzo indywidualna sprawa. Co więcej, na treść fantazji nie mamy wpływu, ale już na nasze zachowania, jak najbardziej tak. Nie każda fantazja jest pragnieniem, czasami jest po prostu fantazją. Fantazje są przez nas kontrolowane, w 100 proc. przewidywalne i kończą się satysfakcją. To trochę taki świat idealnego seksu, gdzie wszystko przebiega zgodnie z naszymi potrzebami i oczekiwaniami. A rzeczywistość? Ta odbiega od ideału. W fantazji o spontanicznym seksie w lesie raczej nie uwzględniamy bycia pogryzionym przez owady, wbijających się konarów w plecy i kleszczy znalezionych po powrocie do domu.

Nie zawsze fantazje należy odczytywać dosłownie, często mówią one o naszych potrzebach i pragnieniach. Jednak to, że mamy fantazję na jakiś temat, nie oznacza, że musimy ją realizować, aby być szczęśliwym. Rzeczywistość nie zawsze odpowiada fantazjom, które mamy w głowie, a niektóre fantazje są niepraktyczne albo w ogóle nie nadają się do realizacji. Pamiętaj, że to całkowicie w porządku, aby fantazja pozostała fantazją i nadal możesz mieć satysfakcjonujące życie seksualne. A jeśli masz fantazje, których nie chcesz realizować, ponieważ są niebezpieczne lub nielegalne, terapeuta seksualny może nauczyć cię, jak uniknąć ich realizacji.

#### Czy powinniśmy rozmawiać o naszych pragnieniach i fantazjach z partnerem?

To wszystko zależy od pary i poziomu komunikacji intymnej w związku. Jeżeli dwie osoby nie rozmawiają o swojej seksualności i potrzebach i nagle jedna z nich zacznie opowiadać o swoich fantazjach, to druga może poczuć się zagrożona. Nie wszystkie fantazje musimy spełniać, bo nie zawsze są one obrazem naszych preferencji seksualnych.

Osoby, które zdecydują się mówić o swoich fantazjach partnerowi/partnerce (co potwierdzają badania) są bardziej usatysfakcjonowani ze swojego życia seksualnego, a kobiety przeżywają więcej orgazmów. Nie jest łatwo zacząć rozmawiać o nich, bo to bardzo osobiste i intymne sprawy, ale można to zrobić. Prawda jest taka, że jeśli chodzi o dzielenie się naszymi fantazjami z partnerem/partnerką, to większość z nas będzie miała wiele wspólnego, i to jest dobra wiadomość! Podzielenie się fantazjami może znacząco wzbogacić nasze życie intymne, pogłębić więź, ożywić relację, uchronić przed monotonią.

#### Jak zacząć rozmawiać o swoich fantazjach?

1. Zadaj sobie pytanie: Jak się czujesz ze swoimi fantazjami? Mogą pojawić się negatywne emocje jak wstyd, lęk, strach. Zanim opowiesz o swoich fantazjach drugiej osobie, zmierz się ze swoimi negatywnymi przekonaniami na ich temat. Te rzeczy, o których fantazjujesz, to prawdopodobnie rzeczy, o których fantazjują inni ludzie.
2. Wiele osób myśli, że ich fantazje są bardzo rzadkie i nienormalne, ale tak nie jest. Mnóstwo podobnych fantazji powtarza się u wielu osób.
3. Zacznij od opowiadania od bardziej waniliowych, delikatnych, subtelnych fantazji. Z każdą opowieścią fantazje mogą być coraz bardziej pieprzne.
4. Opowiedz swojemu partnerowi/partnerce o roli, jaką może pełnić w twoich fantazjach. O tym, jakim jest wspaniałym kochankiem/kochanką, dlaczego jest Ci dobrze z nim/nią w łóżku.
5. Podziel się swoją fantazją, kiedy oboje jesteście podnieceni. Wyczuj sytuację. Nie opowiadaj, kiedy twój partner/partnerka jest w domu zajęty pracą czy innymi obowiązkami.
6. Lodołamacze. Aby rozpocząć rozmowę o swoich fantazjach, pomocna może być erotyczna literatura lub film, niekoniecznie pornograficzny np. fabularny ze sceną, która jest naszą fantazją. Kiedy fantazjujemy o seksie w deszczu, to taką scenę znajdziemy w filmie „9 i ½ tygodnia". Możemy ten film wspólnie zobaczyć z partnerem/partnerka i przy tej scenie zapytać o wrażenia, odczucia, czy się podoba, czy jest podniecająca.

Fantazje seksualne nie tylko pomagają nam doświadczać przyjemności seksualnej, ale również pomagają w zaspokajaniu potrzeb emocjonalnych w relacji.





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

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

REKLAMA




*14 dniowy turnus rehabilitacyjny*

*20.03.2022-02.04.2022*

***1 669 zł/ os.***

w cenie: nocleg w komfortowych pokojach, pełne wyżywienie, biesiada grillowa z kapelą góralską, konsultacja lekarska 20 zabiegów rehabilitacyjnych, wycieczka po Wiśle i okolicy i wiele innych atrakcji.

KROKUS
hotelarze od 1961

**Krokus,** ul. Górnośląska 9
43-460 Wisła
tel. 33 855 11 40
e-mail:krokus@krokus.pl

REKLAMA

GINJAL *urit*
suplement diety

Na kłopoty z nerkami i układem moczowym




GINJAL *urit*:

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

REUMPAPAI
suplement diety

Zadbaj o swój układ kostny




Wspomaga naturalne funkcje narządu ruchu, stawów i mięśni

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

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

REKLAMA


Mleko
-towarzysz na całe życie

Weź udział w naszej **internetowej ankiecie.** Dla pierwszych **100 osób** gadżet sygnowany logotypem kampanii.






**Seniorze!**

Spożywanie mleka zmniejsza ryzyko cukrzycy typu II, a także raka piersi. Oprócz właściwości prozdrowotnych warto docenić dodatkowo pozytywny wpływ mleka na urodę – zawarte w nim witaminy A, B oraz E spowalniają procesy starzenia się skóry, wygładzają ją i rozświetlają.

ZZR OJCZYZNA
ZWIĄZEK ZAWODOWY ROLNIKÓW

SFINANSOWANO Z FUNDUSZU PROMOCJI MLEKA

Zajrzyj na nasz fanpage na facebooku:
**Mleko w diecie Seniora**

lub naszą stronę internetową:
**www.mlekowdiecieseniora.pl**