



## **WOLĄ CIERPIENIE NIŻ SAMOTNOŚĆ**

Według danych CBOS co setna osoba starsza doznała przemocy ze strony własnych dzieci. Większość Polaków nie znajduje dla niej usprawiedliwienia, a tylko jedna trzecia interweniuje w takich przypadkach Str. 8-9

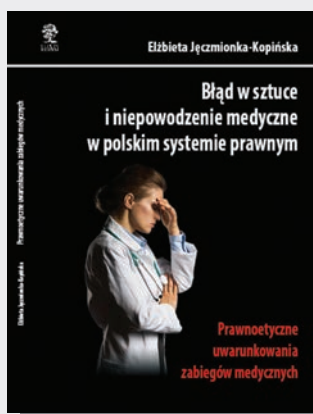
## **SŁOIK NA PRZYPRAWY**

W naszym cyklu „Cudeńka” pokażemy różne możliwości i techniki – decoupage, filcowanie, tworzenie biżuterii - przy wykorzystaniu których można wyczarować ładne rzeczy, zrobić biżuterię, ozdobić dom. Str. 14-15

# Magda Umer

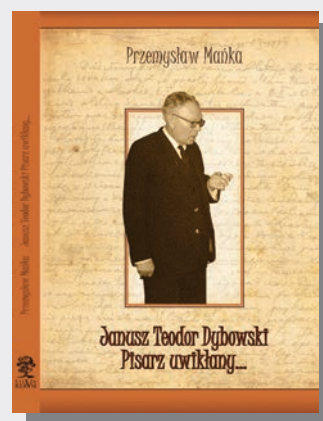
## Wciąż gram w zielone

Str. 5



Elżbieta Jęczmionka-Kopińska:  
**Błąd w sztuce i niepowodzenie medyczne w polskim systemie prawnym. Prawnoetyczne uwarunkowania zabiegów medycznych**

Celem tekstu było przybliżenie kategorii „błędu sztuki lekarskiej”. W toku analizy zaprezentowano ujęcie subiektywne oraz obiektywne tego terminu, a także poglądy kwestionujące zasadność określeń „błąd” i „sztuka”. Wykazano również, że ścisła, a przy tym krótka definicja błędu lekarskiego nie jest łatwa i dlatego istnieje ich wiele. Przyjęto, że błąd lekarski jest postępowaniem wbrew powszechnie uznanym zasadom wiedzy lekarskiej, które to postępowanie może polegać na działaniu lub zaniechaniu wbrew takim zasadom wiedzy lekarskiej, które są ogólnie przyjęte i utrwalone w medycynie. Nadto, błędem lekarskim jest szkodliwe dla chorego działanie lub zaniechanie, którego można było uniknąć, stosując się do podstawowych zasad wiedzy lekarskiej.



Przemysław Mańka:  
**Janusz Teodor Dybowski.  
Pisarz uwikłany...**

Literatura polska pełna jest nazwisk, które zatarły się w świadomości czytelniczej, co więcej, mimo upływu czasu i większego doświadczenia historycznoliterackiego, nadal trudno jednoznacznie ustalić, z jakiej przyczyny? Twórczość wielu polskich pisarzy, znanych i lubianych w swoim czasie, z różnych powodów popadła w literacki niebyt, a nie zawsze na to zasłużyła. Do grona tych twórców zalicza się niewątpliwie Janusz Teodor Dybowski, należący – zdaniem niektórych leksykografów – w kraju i na emigracji do ważnego literackiego tła i mający wiele różnorodnych zasług dla kultury. Praca ta, oparta na konkretnych i – w miarę możliwości – dodatkowo uwierzytelnionych materiałach źródłowych, jest autorską i wrażliwą próbą spojrzenia na życie i twórczość Janusza Teodora Dybowskiego – zapomnianego dramaturga i prozaika, o którym sam Aleksander Zelwerowicz mawiał niegdyś – „twórca wybitnie utalentowany z dużym wyczuciem sceny i ogromną siłą artystycznego wyrazu”. Pisarz sztuk teatralnych i utworów młodzieżowych, związany z Kaliszem.



Edyta Szott:  
**Nizar Qabbani – poeta poza prawem i regułami**

Unikalne opracowanie na polskim rynku wydawniczym – a szkoda, bo przecież Nizar Qabbani to „poeta miłości, jaśminu i kobiet”...

„Współczesna poezja arabska jest jak znany skrawek pustyni, którego mieszkańcy mową zrozumiałym językiem o bliskich sercu sprawach. A wśród nich Nizar Qabbani – Syryjczyk, poeta, publicysta i dyplomata. Jeden z najbardziej cenionych poetów współczesnych w świecie arabskim, którego styl łączy w sobie prostotę i elegancję języka poetyckiego oraz bezpośredniość i wrażliwość w zgłębianiu tematów miłości, erotyzmu, feminizmu, religii i arabskiego nacjonalizmu. Poeta, którego kochały tłumy, nie kochało życie. Twórca, wzbudzający największe uwielbienie i równie wielką krytykę. Przez fanów uznany za piewec miłości, piękna kobiecego ciała i patriotyzmu. Przez przeciwników oskarżony o działanie na szkodę państwa, nieposzanowanie tradycji, obrazę obyczajów i uczuć religijnych, a nawet nie-wierność i herezję, określany jako poeta tworzący poza prawem i regułami arabskiej poezji.” *Edyta Szott*



WYDAWNICTWO NAUKOWE  
**SILVA  
RERVM**



Magdalena Micińska-Bojarek:  
**Łowiectwo.  
Aspekt humanitarno-prawny**

„Autorka uznała zatem za celowe wypełnienie tej luki w literaturze przedmiotu poprzez skonfrontowanie i porównanie wybranych aspektów prawa humanitarnej ochrony zwierząt z prawem i praktyką łowiecką, po to by odpowiedzieć na pytanie czy współczesne łowiectwo można uznać za humanitarne.” Książka przeznaczona jest dla studentów studiów prawniczych i administracyjnych, pracowników organów władzy publicznej związanych z zarządzaniem środowiskiem przyrodniczym, oraz dla wszystkich osób, instytucji i organizacji zainteresowanych problematyką humanitarnego traktowania zwierząt. Praca odnosi się do stanu prawnego aktualnego w dniu 1 stycznia 2014 roku.” *Magdalena Micińska-Bojarek*



Agnieszka Dokowicz:  
**Wulgaryzmy w języku kibiców na stadionach piłkarskich,  
czyli „Polska grać, k... mać!”**

Praca podejmuje zarówno aspekty językoznawcze, jak i socjologiczne związane z funkcjonowaniem kibiców lokalnych i narodowych drużyn na polskich stadionach. Autorka, jako dziennikarka sportowa, nasłuchiwała się i napatrzyła niejednego... Praca o sugestywnym tytule Wulgaryzmy w języku kibiców na stadionach piłkarskich czyli „Polska grać, k... mać!” obrazuje problematykę oraz sposób jej przedstawienia wraz z licznymi egzemplifikacjami, bez których niemożliwe byłoby unaocznienie zagadnienia. Ujęte zostały hasła rymowane odnoszące się do polskich ligowych klubów piłkarskich. Wydawca rozpatrywał możliwość „wykropkowania” wulgaryzmów, jednakże po takim zabiegu znaczna część książki byłaby całkowicie nieczytelna, składałaby się bowiem niemal z samych kropek. Praca w swym pierwotnym kształcie powstała jako praca magisterska na Uniwersytecie im. A. Mickiewicza w Poznaniu u promotora prof. Bogdana Walczaka.



Fot. Holden

## Drodzy Czytelnicy

**N**a kartkach wydzieranego kalendarza, który stoi na moim biurku w pracy, każdego dnia wypisana jest inna sentencja. Kalendarz dostałam od przyjaciółki, która co prawda ceni mnie jako intelektualnego partnera, ale ma najgorsze zdanie o moim podejściu do życia. Moją niezłomną wiarę w ludzkie dobro uważa za szczyt beznadziejnej naiwności. Czasem podejrzewam ją, że dała mi ten kalendarz, abym nabrała praktyczniejszego stosunku do życia. Oprócz porad w rodzaju „woź zawsze koc w samochodzie”, lub „nie rozmawiaj w windzie o biznesie”, jest tam wiele zdań niezwyklej urody i mądrości. Ostatnio spodobało mi się jedno: „Nie doświadczaj życia, siedząc na tanich miejscówkach”. Nie wiem jak by je zinterpretowała moja rozsądna i wiele młodsza ode mnie przyjaciółka, ale dla mnie to wprost zachęta do tego, by brać życie pełną piastą, Może i płacić drogo, bo bilet pierwszej klasy ma swoją cenę, ale nie pozwolić, by życie przelatywało nam przez palce.

To prawda, że ostrożnych życie mniej boli, ale może trzeba raz po raz od życia po głowie dostać, by doświadczyć i osiągnąć coś nowego. Trzeba marzyć, wyznaczać cele, dążyć do nich i nie zważać na wiek, bo całe życie polega na tym, że wciąż zaczynamy coś od nowa.

I tylko energii życzę, by stać nas było na bilety pierwszej klasy w pociągu życia.

Anna Dolska, redaktor naczelna My50+

### SPIS TREŚCI:

Na wstępie:	str. 3
Targi senioralne:	str. 4
Nasza rozmowa: Magda Umer	str. 5
Hipisi przeszli już na emeryturę:	
Urodziny Wojciecha Kordy	str. 7
Wokół nas: Wołą cierpienie niż samotność	str. 8-9
Głos (po)radnych seniorów:	str. 10-13
Wokół nas: Cudeńka: Słoik z przyprawami	str. 14-15
Zdrowie: Kwercetyna i czerwona cebula	str. 16-17
Niezbędnik: Inwazja Barbarzyńców	str. 18
Niezbędnik: Powiatowy Rzecznik Konsumentów wyjaśnia	str. 18
Horoskop	str. 19
Krzyżówka do kawy	str. 20

Zdjęcie na okładce: Woody Ochnio/Magic Media

### TU NAS ZNAJDZIESZ:

- CENTRUM INICJATYW SENIORALNYCH, ul. Mickiewicza
- NARODOWY FUNDUSZ ZDROWIA, ul. Grunwaldzka, ul. Piekary
- ODK KRAĞ, ul. Dmowskiego
- DDPS STARÓWKA, ul. Wielka
- ZESPÓŁ PRZYCHODNI LEKARSKICH, ul. Słowackiego
- WYŻSZA SZKOŁA NAUK HUMANISTYCZNYCH I DZIENNIKARSTWA, ul. Kutrzeby
- DPS UGORY
- DK POD LIPAMI
- KS HETMAN os. J.III Sobieskiego
- KS SUCHY LAS
- BIBLIOTEKA MIEJSKA w Luboniu
- BIBLIOTEKA w Dopiewie

Magazyn **my50+**

Wydawca: Wydawnictwo Naukowe „Silva Rerum”, [www.wydawnictwo-silvererum.eu](http://www.wydawnictwo-silvererum.eu)

Redaktor naczelna: Anna Dolska,

[www.my50plus.pl](http://www.my50plus.pl) Email: [my50plus@gmail.com](mailto:my50plus@gmail.com)

Adres: ul. Rybaki 18A lok. 222, 61-884 Poznań

Redakcja, reklama: tel. 502 078 390, 513 078 964,

Druk: Zakład Poligraficzny Moś i Łuczak Spółka Jawna

5-6 kwietnia 2014

## Targi dla aktywnych



**Targi AKTYWNI 50+** to wydarzenie organizowane co roku, dedykowane osobom, które ukończyły 50 rok życia. Jego celem jest aktywizacja pokolenia 50+, które w Polsce tworzy coraz bardziej przedsiębiorcze środowisko, pełne inwencji, ciekawe nowości i zmieniającego się rynku.

Starzenie się społeczeństwa, rosnąca aktywność oraz siła nabywcza osób starszych są szansą na nowe możliwości rozwoju społeczno-gospodarczego. Targi AKTYWNI 50+ są tego dobrym

przykładem. Producenci, firmy usługowe i organizacje pozarządowe prezentują na targach swoją ofertę, uwzględniając potrzeby tzw. „silver generation”.

### Program:

#### ● 5 kwietnia, sobota

**10:30 - 11:05** - Bezpieczny Senior, pawilon 15, sala 0.B

**10:30 - 11:00** - Kwiaty z materiału, pawilon 15 sala 1.C

**10:30 - 11:00** - Warsztaty Aktywnych Niepełnosprawnych, zapisy na warsztaty odbywają się na stoisku Centrum Inicjatyw Senioralnych w dniu warsztatu. Lista zostanie zamknięta 15 minut przed rozpoczęciem warsztatu lub po jej zapelnieniu, pawilon 15 sala 0.A

**11:15 - 11:45** - Ćwiczenia zdrowotne Tai Chi, pawilon 15 sala 0.A

**11:15 - 11:45** - Jak uchronić się przed pułapką zadłużenia, pawilon 15 sala 0.B

**11:15 - 11:45** Warsztat rysunkowy - zapisy na warsztaty odbywają się na stoisku Centrum Inicjatyw Senioralnych w dniu warsztatu. Lista zostanie zamknięta 15 minut przed rozpoczęciem warsztatu lub po jej zapelnieniu, pawilon 15 sala 1.C

**12:00 - 13:00 - UROCZYSTE OTWARCIE TARGÓW AKTYWNI 50+**

Występ chóru DZIECI JAROCINA, pawilon 15. Sala Ziemi

**12:45 - 13:30** - Tytuł Ćwiczenia ruchowe z konsolą XBOX, pawilon 15 sala 0.A

**12:45 - 13:30** - Filcowanie na sucho, pawilon 15 sala 1.C

**12:45 - 13:45** - Psychologia w sytuacjach zagrożenia – Robert Moskwa, pawilon 15 sala 0.B

**13:45 - 14:30** - Gimnastyka 50+, pawilon 15 sala 0.A

**13:45 - 14:30** - Dzierganie na palcach – wykorzystanie tradycyjnych technik rękodzielniczych w modzie i sztuce, pawilon 15 sala 1.C

**13:55 - 14:30** - I Ty masz wpływ na Unię Europejską. Działaj, reaguj, decyduj, pawilon 15 sala 0.B

**14:00 - 15:00** - DUETY OPERETKOWE, pawilon 15 Sala Ziemi

**14:30 - 15:00** - Nowa technologia jako wsparcie gotowania i zdrowego odżywiania, pawilon 15 sala 0.B

**14:45 - 15:30** - Joga 50+, pawilon 15 sala 0.A

**14:45 - 15:30** - Warsztaty dziewiarstwa,



zapisy na warsztaty odbywają się na stoisku Centrum Inicjatyw Senioralnych w dniu warsztatu. Lista zostanie zamknięta 15 minut przed rozpoczęciem warsztatu lub po jej zapelnieniu, pawilon 15 sala 1.C

**15:10 - 15:25** - Blaski i cienie życia seniora-pacjenta. Właściwe odżywianie, leki i kontakt z lekarzem, pawilon 15 sala 0.B

**15:35 - 16:05** - Tańce orientalne, hiszpańskie i cygańskie, pawilon 15 sala 0.B

**15:45 - 16:30** - Warsztat decoupage, zapisy na warsztaty odbywają się na stoisku Centrum Inicjatyw Senioralnych w dniu warsztatu. Lista zostanie zamknięta 15 minut przed rozpoczęciem warsztatu lub po jej zapelnieniu, pawilon 15 sala 1.C

**15:45 - 16:15** - TODA "Zanim pójdziesz do lekarza"- medycyna prewencyjna w najnowszych badaniach, pawilon 15 sala 0.A

**16:15 - 16:45** - Kosmetyka naturalna jako alternatywa dla chemii kosmetycznej, pawilon 15 sala 0.B

**17:00 - 18:00 - KONCERT ZBIGNIEWA WODECKIEGO**, pawilon 15 Sala Ziemi

#### ● 6 kwietnia, niedziela

**10:30 - 11:15** - Gra w bule. Reguły gry, pokazy, pawilon 15 sala 0.A+0.B

**10:30 - 11:30** - Mobilne technologie dla aktywnych 50+, pawilon 15 sala 1.C

**11:30 - 12:00** - Pokaz Tai Chi, pawilon 15 sala 0.A + 0.B

**11:40 - 12:40** - Trening pamięci – jak zawrócić rzekę kijem, czyli domowe sposoby

na utrzymanie dobrej sprawności umysłowej, pawilon 15 sala 1.C

**12:00 - 13:00 - KABARET CZESUAF**, pawilon 15 Sala Ziemi

**12:15 - 13:00** - Tańce integracyjne w kręgu z chustą, pawilon 15 sala 0.A+0.B

**12:50 - 13:35** - Akademia Twórczego Umysłu – Myślę, więc jestem, pawilon 15 sala 1.C

**13:15 - 14:00** - Pokaz tańca: Raj seniora, pawilon 15 sala 0.A+0.B

**13:45 - 14:30** - Geloterapia dla seniorów – sesja śmiechu, pawilon 15 sala 1.C

**14:00 - 15:00 - KONCERT TRZECH TENORÓW**, pawilon 15 Sala Ziemi

**14:15 - 14:25** - Cheerleading, pawilon 15 sala 0.A+0.B

**14:30 - 15:00** - Bezpieczeństwo seniorów w sieci, pawilon 15 sala 0.A + 0.B

**14:40 - 15:25** - Warsztaty bębniarskie, zapisy na warsztaty odbywają się na stoisku Centrum Inicjatyw Senioralnych w dniu warsztatu. Lista zostanie zamknięta 15 minut przed rozpoczęciem warsztatu lub po jej zapelnieniu, pawilon 15 sala 1.C

**15:15 - 15:35** - Kominek harcerskich seniorów, pawilon 15 sala 0.A + 0.B

**16:00 - 17:00 - KONCERT MARIANA OPANII Z PIOSENKAMI KABARETU STARSZYCH PANÓW**, pawilon 15 Sala Ziemi

**16:00 - 17:00** - Koncert Mariana Opanii z piosenkami kabaretu starszych panów, pawilon 15 Sala Ziemi

**16:00 - 17:00 - KONCERT MARIANA OPANII Z PIOSENKAMI KABARETU STARSZYCH PANÓW**, pawilon 15 Sala Ziemi

**16:00 - 17:00** - Koncert Mariana Opanii z piosenkami kabaretu starszych panów, pawilon 15 Sala Ziemi

**Udział we wszystkich wydarzeniach w cenie biletu.**



Rzecz o (nie)rzeczywistej Magdzie Umer

## Wciąż gram w zielone...

**Na scenie zwiewna i eteryczna**, poza nią sprawia wrażenie osoby silnej i asertywnej. Kocha poezję i fotografowanie, ale najbardziej zależy jej na szczęściu dzieci. I jak wyznaje, wciąż gra w zielone... Bo młodość wcale nie mija z wiekiem.

**D**roga Pani Magdo. Bywam na Pani stronie - od początku - z regularną przyjemnością. Największą radość sprawia mi lektura Pani „jedenastych” wierszy. Sama, od dawna, posiadam coś na kształt podobnej antologii - kiedyś starannie przepisywałam swoje „jedenaste” do zeszytu w kratkę, teraz częściej ograniczam się do przyklejania żółtych karteczek w ulubionych miejscach poszczególnych tomików. Doprawdy, łaskawy ten świat, że na tyle skarbów można się w nim natknąć. I to, praktycznie, bez wychodzenia z domu.” – to cytat ze strony internetowej Magdy Umer fragment jednego z licznych maili od wielbicieli. Strony niezwyklej, przesyconej poezją i ulotną atmosferą miłujących wszystko to, co między wierszami. Ale są i porady z dziedziny wizażu. „PS. Nie zmieniać fryzury! Jest idealna od zawsze” – to post od innej fanki, wspaniałej pisarki Doroty Terakowskiej!

Od 2002 roku prowadzona jest skrupulatnie szufladka z wirtualnymi listami od kręgu (nie)znajomych. Oni panią Magdę znają świetnie – poprzez piosenki, programy, wywiady... Znają i kochają. A jest ich niemało. To widać na koncertach – pełne sale nie dziwią, choć piosenka poetycka nie jest tym, co ma moc przyciągania żądnych wrażeń tłumów. Przychodzą koneserzy, poszukujący w życiu czegoś więcej, czegoś ponad... Lepszej, subtelniejszej jakości doznań. A kiedy nasycą się piosenkami i siłą wyobraźni przespacerują po zatoce w Portofino, buszują po stronie internetowej i wczytują w życzliwą, pisaną ręką przyjaciół i własną – biografię, gdzie znaleźć można uchylone tajemnice, a przynajmniej ich rąbek... „Była wychowana w rodzinie ateistów i długo dochodziła do własnych przemyśleń na temat Boga. Sformułowała je przed kilku laty. Odpowiadając na pytanie jednego z miesięczników: Czym jest dla mnie Bóg, odpowiedziała: „Niepojętym i Nieodczownym, Podstawowym Punktem Odniesienia w moim życiu. Z nikim nie rozmawiam tak często jak właśnie z Nim, a jednocześnie bardzo często wątpię w Jego istnienie. Pragnę, aby Był, ale nie jestem osobą religijną. Próbowалам, ale nie potrafię oprawić w ramy czegoś, co nie ma długości i szerokości. Nie mówiąc już o głębokości. Mam przeczucie, że ktoś mi założył bezpośrednie połączenie. Dzwonię rzadko, by nie zawracać Głowy i nie zajmować Linii. Zawsze jest sygnał, ale czasami Nikt nie podnosi słuchawki. Wtedy ogarnia mnie czarna rozpacz.”

Na tej stronie jest słowo, dźwięk wpisany w „empetrójkę” oraz obraz w postaci autorskich zdjęć Magdy Umer, która przyznaje, że oprócz poezji i rozmów z przyjaciółmi, jej kolejną pasją jest fotografowanie. Zupełnie niezwykła strona, tak jak niezwykle są

piosenki i atmosfera koncertów... Wyjawia na niej sporo swoich tajemnic – że ma schorowane serce, ale wcale nie chciałaby być młodsza, że najchętniej chodziłaby cały czas w piżamie lub kufajce, że zachłanna ochota na życie ustąpiła miejsca balonikowi Kłapouchego...tak pisała kilka lat temu. Magda Umer kojarzy się z ulotnością i zwiewnością rusałki wodnej czy leśnej nimfy. Bezpośredni kontakt ukazuje jednak kobietę silną i zdecydowaną, asertywną i sprawiającą wrażenie takiej, która do celu kroczy prostymi drogami, choć z pewnością ze spojrzeniem wpatrzonym w nieustającą wędrówkę chmur. Po koncercie zgadza się dać wielbicielom, którzy docierają za kulisy, autograf i z każdym zamienia kilka krótkich zdań. To cena popularności... Trzeba ją zapłacić. Bo Magda Umer płaci niechętnie – przyznaje, że nie lubi wywiadów i wścibskich ludzi. A jak zrobić ciekawy wywiad nie będąc wścibskim? Sama przeprowadziła ich niemało, więc wie, jak to jest być po obu stronach kartki tudzież mikrofonu.

Nie da się żyć wyłącznie siłą poezji. Może i szkoda... W rozmowie z MY50+ przyznaje, że choć niespecjalnie pasjonuje się polityką, to ona i tak do niej dociera. Choćby w sygnałach, że bywa wykorzystywana jej piosenka ze słowami „Przepraszam za słońce, przepraszam za deszcz, za wszystko, za co tylko chcesz” w politycznych rozgrywkach i komentarzach.

– Ale zupełnie nie mam na to wpływu – rozkłada ręce Magda Umer.

Zapytana o to, co jest dla niej absolutnie najważniejsze odpowiada bez wahania:

– To szczęście moich dzieci – mówi Magda Umer.

Kobieta sukcesu, do własnej popularności podchodzi z dystansem godnym jej ulubionego twórcy Woody Allena. Podobnie akceptuje swoją dojrzałość i wyjawia, że wcale nie próbuje z nią walczyć. Lubi swój wiek i nie zamieniłaby się z młodszymi. Ci młodszy bywają o wiele starsi...A ona w środku czuje się bardzo młodo...

Czego i my życzymy naszym Czytelnikom!  
Paulina Wiśniewska

# Zamiana mieszkania szansą na nowe życie

Zamiana mieszkania komunalnego to szansa dla tych najemców, którzy z różnych powodów muszą zmierzyć się z nową rzeczywistością. Biuro Zamiany Mieszkań działające w Zarządzie Komunalnych Zasobów Lokalowych sp. z o. o. przeprowadziło już ponad 800 zamian spełniając oczekiwania poznaniaków marzących o większym, jak i mniejszym „M”.



**N**agłe pogorszenie sytuacji materialnej, opuszczenie rodzinnego gniazda przez dorastające dzieci, czy też powiększenie rodziny to tylko niektóre z przyczyn przeprowadzki. Są też tacy, którzy - po prostu - korzystają z możliwości radykalnej poprawy standardu zamieszkania przeprowadzając się do nowo wybudowanych, wygodnych, nowoczesnych lokali komunalnych. Takich w Poznaniu przybywa. Ostatnią inwestycją zrealizowaną przez Zarząd Komunalnych Zasobów Lokalowych jest osiedle przy ul. Podolańskiej 44. Do nowych „M” przeprowadzają się obecnie ostatnie ze 105. rodzin, które skorzystały z oferty Biura Zamiany Mieszkań.

- Wśród nich są także poznaniacy, których dzieci się usamodzielniały, pozostawiając rodziców w zbyt dużych tylko dla dwojga mieszkaniach - mówi Jarosław Pucek, prezes Zarządu Komunalnych Zasobów Lokalowych sp. z o. o. - Utrzymanie dużego lokalu kosztuje. Najlepszym rozwiązaniem jest więc zamiana na mniejszy. Z biegiem lat coraz trudniejsze bywa też mieszkanie w kamienicy bez wygod, na wysokich piętrach.

Skorzystanie z oferty Biura Zamiany Mieszkań to także propozycja dla tych lokatorów, których sytuacja finansowa się pogarsza. Mniejsze mieszkanie i niższy czynsz to dla nich szansa na wybrnięcie z kłopotów. Także dłużnicy szukający

sposobu na uniknięcie eksmisji stają się klientami Biura.

- Zgłaszają się do nas osoby, które spłacają zaległości czynszowe dłużnika, zamieniając się na zajmowany przez niego lokal lub inny, będący w ofercie Biura Zamiany Mieszkań - wyjaśnia Jarosław Pucek - W ten sposób ZKZL odzyskał już prawie 2, 5 miliona złotych. A dłużnicy otrzymali drugą szansę, czyli czyste konto czynszowe i mniejsze, tańsze w utrzymaniu mieszkanie.

Zamiana to także dla części najemców mieszkań komunalnych jedyna szansa na skorzystanie z możliwości wykupienia go do własność. I to z bardzo korzystnymi bonifikatami. Bywa bowiem, że sprzedaż mieszkań w danej nieruchomości nie jest realizowana lub została wstrzymana. Przeprowadzka do innego budynku, gdzie sprzedaż jest prowadzona rozwiązuje problem.

- W przypadku złożenia wniosku o sprzedaż zajmowanego mieszkania do końca 2008 roku, po zamianie najemca zachowuje prawo do bonifikat - wyjaśnia prezes Jarosław Pucek - Warunkiem jest ponowne złożenie wniosku przed upływem pół roku od momentu objęcia nowego lokalu.

- **Mieszkasz w komunalnej kamienicy?**
- **Jesteś już zmęczony paleniem w piecu i pokonywaniem z coraz większym trudem wielu pięter?**
- **Marzysz o zamieszkaniu w mniejszym, ale wygodniejszym mieszkaniu?**

Zgłoś się do Biura Zamiany Mieszkań  
Zarządu Komunalnych Zasobów Lokalowych  
sp. z o. o. przy ul. Matejki 57 lub zadzwoń:

61 86 94 817,  
61 86 94 900,  
61 86 94 922,  
61 86 94 924,  
61 86 94 926.



# Urodziny Wojciecha Kordy



Nie było owo spotkanie w żadnym stopniu podsumowaniem dawnych, czy niedawnych poszukiwań i ról, w jakie przez blisko pół wieku wcielał się wokalnie solenizant, lecz po prostu artystyczne świętowanie Jego urodzin. Wraz z nim także wystąpili muzycy tacy jak: Tomasz Dziubiński, Andrzej Mikołajczak, Przemysław Śledź, Krzysztof Jarmużek, Janusz Piątkowski. Przybyli też licznie melomani, przyjaciele, a niektórzy z nich chcąc uczcić 70. rocznicę urodzin Wojciecha Kordy przynieśli na wieczór swe utwory prozaiczne i poetyckie, zdjęcia archiwalne, plakaty, foldery, książki, grafikę i obrazy poświęcone temu wokaliście. Artysta zrewanżował się im w zamian za ofiarowaną twórczość swoją muzyką i śpiewem. A że jest wytwornym - ba! Wybitnym wokalistą - wieczór artystyczno-urodzinowy wypadł celująco. Uzdolniony także gawędziarsko wokalista przekazywał słuchaczom obrazki ze swego życia wykonując błyskotliwy mały powrót do barwnej, nie tak aż dalekiej przeszłości i zachwycając tym wszystkich słuchaczy. Wykonania wokalne przez Wojciecha takich przebojów jak: „Niedziela będzie dla nas”, „Powiedzcie jej”, „Andrea Doria”, „Mamy dla was kwiaty” w wersji swingowo-akustycznej niewiele przypominały te znane z wykonań Niebiesko-Czarnych, ale i tak duchy nieżyjących muzyków (Klenczon, Podgajny, Popławski, Wydrzycki) krążyły nad naszymi głowami. I dobrze, że Korda zaprezentował nowe wersje, ponieważ nadały one starym przebojom niebanalnego, wręcz oryginalnego odczytania oraz nowych brzmień. Trzeba tu dodać-bardzo stylowych, a poznański wokalista ma się czym dzielić i dzieli się muzycznymi w dur i moll "dziełkami". Wszystkie wykonania (również te z utworami z repertuaru Elvisa Presleya, Jerry Lee Lewisa i Jimi Hendrixa -kapitałne „Hey Joe” z gitarowymi riffami Darka Kozakiewicza - uraczyły wszystkich świetnymi wykonaniami.



FOT. WIKTOR FRAN CZYSZYŃ

Lecz nie tylko Korda Jubilat zaprezentował swe walory głosowe. Posłuchaliśmy także - na zasadzie pewnej pokoleniowej otwartości - 12-letniej Julki Hermańskiej, doświadczonego showmana Jana Zielińskiego, tenora Opery Wrocławskiej Jarosława Królikowskiego w repertuarze Czesława Niemena Wydrzyckiego z okresu Niebiesko- Czarnych, oryginalnego duetu Magda Nowakowska - Przemysław Śledź Slediuha oraz kwartetu Black Night (w gitarowym repertuarze) oraz zespołu instrumentalno-wokalnego Żuki perfekcyjnie wykonujący utwory spółki John Lennon - Paul McCartney.

Wzniosłe akordy śpiewania Kordy wybijały się w twórczości polskich rockmanów. Niebiesko-Czarni to był jedyny polski zespół, który był tłumiony przez normy i konsekwencje. Z czasem podjął walkę o należne mu miejsce i wywalczył je za sprawą buntowniczego (profesor Stefan Stulgrosz mawiał o nim Zbuntowany Słowik) wokalisty Wojciecha Kordy. Po zaledwie czterogodzinnym występie okraszonym osobistymi pogwarkami i nawiązaniem do dawnych, niedawnych spotkań, zostaliśmy poczęstowani smacznym tortem. Wieczór możemy uznać za nadzwyczaj artystycznie udany. Te

okrągłe urodziny oraz 50-lecie pracy artystycznej w studio i na estradzie Artyście sprawiły nie tylko satysfakcję (utwór z repertuaru Rolling Stones „Satisfaction” wykonano na finał z udziałem blisko dwudziestu muzyków), ale i pokazały z jakim uznaniem cieszy się ten Nasz Senior i przede wszystkim w jakiej jest dobrej formie wokalne i fizycznej.

Wypada życzyć więc Wojciechowi Kordzie zdrowia i w pełni zasłużonego miejsca w panteonie polskiej muzyki. Pozostał niezwykle ładunek emocjonalny w jego utworach. W Polsce na przełomie tysiącleci można go zaliczyć do wąskiego grona liderów. Odcisnął bowiem swoje piętno w polskiej kulturze XX wieku.

Krzysztof Wodniczak

Przemoc wobec osób starszych

# Wola cierpienie niż samotność

**Kiedy mówi się o przemocy w rodzinie,** najczęstszym skojarzeniem są mąż-zona, rodzice-dzieci. Rzadziej dostrzegamy, że ten trudny problem dotyczy też dorosłych dzieci i ich sędziwych rodziców. I nie są to odosobnione przypadki.

**W**edług danych CBOS co setna osoba starsza doznała przemocy ze strony własnych dzieci. Przemoc domowa wobec starszych osób może przybierać formę zmuszania do prac domowych, izolowania czy wytykania starości. Choć ogromna większość Polaków nie znajduje dla niej usprawiedliwienia, to tylko jedna trzecia z nas interweniuje w przypadkach krzywdzenia osób starszych.

## **BÓL Z RĘKI DZIECKA**

Bardzo często sprawcami przemocy wobec osób starszych są ich własne dzieci. Przemoc trwa latami, a ofiary najpierw zgłaszają się na policję, do sądu, a potem wycofują sprawy.

– Najtrudniej rodzicom donosić na własne dzieci – mówi Henryka Płuciennik, kurator zawodowy dla dorosłych, Sąd Rejonowy Poznań – Nowe Miasto i Wilda w Poznaniu. – Poza tym boją się, że zostaną sami, że jak będą chorzy, to nie będzie kto miał im podać szklanki, dlatego wolać cierpieć i nie szukać sprawiedliwości.

Cztery lata trwało zanim udało się wykonać wyrok przeciwko Krzysztofowi J., który znęcał się nad chorą matką. Bił ją, zabierał całą emeryturę, wynosił z domu cenne przedmioty. Policja

przyjeżdżała, zabierali go, a on wracał następnego dnia, stawał pod drzwiami matki prosił żeby go wpuściła, bo jest głodny, bo chce się tylko wykapać. Matka go wpuszczała, szła do sądu i odwoływała zeznania, a potem wszystko zaczynało się od nowa.

## **NIE TYLKO BICIE**

Przemoc wobec osób starszych, podobnie jak przemoc wobec innych członków rodziny może przybierać różne formy. Wśród krzywdzących zachowań można wyróżnić m. in. izolowanie, zamykanie, szarpanie, popychanie, bicie, ale także zabieranie pieniędzy, zmuszanie do prac domowych, ośmieszanie, wytykanie starości i niepełnosprawności fizycznej lub psychicznej, zmuszanie do różnych czynności stosując pogroźki, groźby lub szantaż.

18-letnia wnuczka mieszkała razem z dziadkiem poruszającym się na wózku. Sprowadziła do domu 30-letniego konkubenta. Ten zaczął znęcać się nad nią, dzieckiem i niedołężnym dziadkiem. Zabraniał choremu staruszkowi poruszać się po mieszkaniu, złamał mu rękę, nie pozwalał nawet napić się wody. Dziadek podał konkubenta do sądu, jednak po pewnym czasie sprawę wycofał, bo wnuczka go prosiła, bo nie chciał zostać sama.

## **GDY SPRAWCĄ JEST SĘDZIWY MAŻ**

Zdarza się jednak, że zarówno sprawcami jak i ofiarami są osoby starsze. Tak było w przypadku rodziny, w której ojciec znęcał się 40 lat nad matką. Musiała być na każde jego wezwanie, bił ją i gwałcił przy otwartym oknie, by widzieli to sąsiedzi. Kiedy wracał do domu, musiała wszystko zostawiać i natychmiast podawać mu obiad. Którego dnia



chciała tylko dokończyć prasowanie, na co mąż, wszystkie przez nią wyprasowane rzeczy wrzucił do ognia, obiad wylał do ubikacji, bo mu go nie podała jak tylko przekroczył próg domu.

Wiele lat minęło zanim dorosłe już dzieci zgłosiły sprawę. Ojciec dostał wyrok skazujący i czuł się bardzo pokrzywdzony. Dla niego jaki i dla jego żony był to już „normalny” kanon zachowań. Dziwił się, został ukarany, przecież robił to tyle lat, a żona nie szukała pomocy.

Za największą porażkę zawodową Henryka Płuciennik uważa sprawę małżeństwa, w którym mężczyzna w wyroku miał nakaz wyprowadzenia się z domu. Było to starsze małżeństwo, a mąż znęcał się nad żoną w perwersyjny sposób m.in. cały czas chodził nago po domu, narzucając się kobiecie tym widokiem. W przeddzień przymusowej wyprowadzki, małżonkowie pokłócili się o książkę. Kobieta akurat jadła obiad. Podczas kłótni dźgnęła mężczyznę nożem stołowym w pośladek. Ten wyrwał jej tępy nóż i poderżnął nim gardło. Wykrwawiała się kilkanaście godzin, a on w tym czasie kontynuował pakowanie i poszedł po butelkę wódki. Kiedy rano znaleźli ją policjanci była martwa.

## WSPARCIE DLA OFIAR

Dla rodziny, w które występuje zjawisko przemocy w rodzinie zakładana jest „Niebieska Karta”. Dokumentację prowadzi dzielnicowy. W ramach procedury „Niebieskie Karty” odwiedza on rodzinę dotkniętą domową przemocą co najmniej raz w miesiącu. Udziela też niezbędnych informacji na temat działających instytucji, które pomagają ofiarom przemocy. Działania dzielnicowego polegają też na pracy ze sprawcą przemocy, którego informuje się o konsekwencjach takiego zachowania oraz o możliwości podjęcia terapii.

W powiatowych specjalistycznych ośrodkach wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie można uzyskać poradę prawną i psychologiczną.

Anna Dolska

## Statystyka przemocy

- Skala przemocy wobec osób starszych w Polsce została zbadana w 2007 roku przez TNS OBOP na zlecenie Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej. 5% Polaków zamieszkuje gospodarstwa domowe, w których ofiarą przemocy stała się osoba starsza, bądź niepełnosprawna. Przemoc ekonomiczna dwukrotnie częściej dotyka osób chorych, niepełnosprawnych i wymagających opieki (13%), niż osób zdrowych (7%).

# Inaczej żyć

Bardzo często przemoc w rodzinie łączy się z alkoholizmem. Pracę nad rozwiązaniem problemu alkoholowego w rodzinie można rozpocząć od nieuzależnionych członków rodziny. To jedyna droga, żeby zacząć inaczej żyć.

Członkowie rodziny, podobnie jak alkoholik, podlegają niszczącym skutkom długotrwałego oddziaływania alkoholu. Proces ten można zatrzymać, korzystając z pomocy oferowanej w placówkach terapii uzależnień, gdzie można skorzystać z bezpłatnej pomocy terapeutycznej i medycznej. Lista placówek leczenia odwykowego w Polsce znajduje się na stronie internetowej Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych ([www.parpa.pl](http://www.parpa.pl)). W Poznaniu warto udać się do Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie, gdzie realizowany jest program dla rodzin borykających się z problemem uzależnienia. Zatrudnieni w nim specjaliści mogą spotykać się z rodzinami w ich miejscu zamieszkania. Potem rodzina motywowana jest do pracy w siedzibie programu. Ma to bardzo ważne znaczenie terapeutyczne i jest jednym z elementów skutecznej pomocy.



W siedzibie Programu Pomocy Rodzinie z Osobą Uzależnioną, przy ul. Matejki 50 w Poznaniu, odbywają się spotkania indywidualne, grupowe dla dorosłych, dzieci i młodzieży oraz treningi umiejętności wychowawczych. Dzięki temu można uzyskać pomocne wskazówki dla siebie, zdobyć wiedzę potrzebną w radzeniu sobie z problemami oraz nabyć umiejętności ochrony siebie i swoich najbliższych. Osoby współuzależnione mogą skorzystać z kompleksowej pomocy i zmienić swoje funkcjonowanie na bardziej satysfakcjonujące i skuteczne.

Warto pamiętać, że poprawa jakości życia u wielu osób jest możliwa, jeśli skorzystają ze specjalistycznej pomocy z zewnątrz.

Szczegółowe informacje zamieszczone są na stronie [www.mopr.poznan.pl](http://www.mopr.poznan.pl). Zainteresowane osoby mogą kontaktować się pod nr tel. (61) 878-57-62, 878-57-62.

## GERIATRIA

# wyzwaniem naszych czasów

Starość i problemy z nią związane coraz bardziej przyciągają uwagę społeczną. Alarmujące prognozy demograficzne wskazują na pogłębiający się proces starzenia społeczeństwa w naszym kraju. Dlatego też, nadchodzący czas rodzi wiele pytań w tym zakresie, w sensie medycznym, organizacyjnym, ogólnospołecznym. Zwiększająca się populacja ludzi w podeszłym wieku będzie jednym z największych problemów ekonomicznych i problemów polityki zdrowotnej w najbliższych latach. Stawia to nowe wyzwania przed systemem opieki zdrowotnej, przede wszystkim specjalistycznej opieki geriatrycznej. Należy jak najszybciej skoncentrować całą energię na wdrażaniu nowych rozwiązań korzystnych dla seniorów, dostosowanych do niejednorodnych potrzeb tej grupy osób.

### Struktura ludności powyżej 60 roku życia w Województwie Wielkopolskim i w Poznaniu:

Osoby starsze według wieku w Województwie Wielkopolskim stan w dniu 31 XII 2010 r. (*Dane z Rocznik Demograficzny 2011, GUS, Warszawa 2011, str. 132-133*).

Ogółem: 624.143 osoby, w tym:

60-64 lat: 217.931 osób

65-69 lat: 106.720 osób

70 lat i więcej lat: 299.492 osoby

Osoby starsze powyżej 60 roku życia stanowią 18% ludności zamieszkałej w Województwie Wielkopolskim.

Osoby starsze według wieku w Poznaniu stan w dniu 31 XII 2010 r. (*Dane z Rocznik Demograficzny 2011, GUS, Warszawa 2011, str. 144-145*).

Ogółem: 123.548 osób, w tym:

60-64 lat: 41.159 osób

65-69 lat: 20.421 osoba

70 lat i więcej lat: 61.968 osób

Osoby starsze powyżej 60 roku życia stanowią 22% ludności zamieszkałej na terenie miasta Poznania.

Z badania Stanu Zdrowia Ludności Polski w 2009 r, wynika iż u 69% (562 tys.) osób w wieku 50-69, w województwie Wielkopolskim występuje długotrwały problem zdrowotny. W wieku 70 lat i więcej długotrwały problem zdrowotny występuje u 87% (258,2 tys.) osób starszych. 76% (610 tys.) osób w wieku 50-69, a 90% (265 tys.) w wieku 70 lat i powyżej, choruje na chorobę przewlekłą (w Stan zdrowia ludności Polski w 2009 r. GUS, Warszawa 2011, str.416).

Z tych obserwacji możemy wnioskować, iż 269542,8 osób starszych z województwa wielkopolskiego w wieku od 70 lat oraz 55771,2 osób w tym wieku z Poznania może być potencjalnymi pacjentami Poradni Geriatrycznej.

Powyżej 60 roku życia zwiększa się ilość jednoczesnego występowania wielu chorób o charakterze przewlekłym oraz współistniejących chorób nowotworowych. Fakt ten istotnie wpływa na:



- odmienny i często nieprzewidywalny przebieg choroby,
- występowanie niespecyficznym pod względem nasilenia i charakteru objawów,
- mniej skuteczną interwencją farmakologiczną,
- większy stopień zależności od otoczenia.

Wielorodność rozpoznań wymaga prowadzenia przez lekarzy różnych specjalizacji oraz koordynacji leczenia przez lekarza geriatrę

Wraz z wiekiem zwiększa się zapotrzebowanie na pomoc psychologiczną.

Wynika to z:

- Odizolowania społecznego osób starszych,
- Braku autonomii,
- Nasilenia objawów depresyjnych i otępiennych w znacznym stopniu utrudniających kontakt z otoczeniem.

Wraz z wiekiem zwiększa się również zapotrzebowanie na świadczenia rehabilitacyjne.

Cechą starzejącego się organizmu jest stopniowe osłabianie się funkcji poznawczych, spowolnienie procesów biologicznych, przemiany materii, postępujące zwyrodnienie wszystkich układów czynnościowych. W efekcie tych procesów nieuchronnie dochodzi do stopniowego upośledzenia funkcji układu ruchowego, dlatego konieczne jest podjęcie działań, których celem jest zapobieganie i spowalnianie tych procesów, a

## Muzyczne randez vous

**W** nowo odkrytym Jeżyckim Centrum Kultury I Sztuki przy ul. Jackowskiego 5/7 raz w miesiącu odbywać się będzie koncert wzorowany na znanej w latach sześćdziesiątych audycji radiowej Jana hr. Tyszkiewicz "Rendez vous o 6.10", nadawanej w Radio Wolna Europa.

Kiedy w 1961 roku Jan Nowak Jeziorański dał znać Janowi hr. Tyszkiewiczowi, że zdobyto fundusze na otwarcie redakcji muzycznej, przeszedł na pierwszą linię radiowego frontu. Początek lat 60. to okres rozkwitu rock and roll'a. Ale w PRL-owskim radiu były źle widziane takie przeboje, więc przy odpowiednim starciu mieli redaktorzy z RWE niemałe pole do popisu. Może trochę francuska staroświecka nazwa Rendez-vous o 6.10 niezbyt pasowała, bo przecież cały trend rockandrollowy wywodził się z Anglii i Stanów Zjednoczonych, ale o dziwo natychmiast chwyciła.

- Życie jest niczym echo. Co wysyłasz wraca, co siejesz - zbierasz, co dajesz - dostajesz. To czym się zajmujesz i na czym się skupiasz, rozwija się w tobie - mówi Krzysztof Wodniczak, pomysłodawca i realizator tego nowego cyklu.

- Radio Luxemburg, Głos Ameryki czy Radio Wolna Europa - chyba nie ma osoby, która powiedziałaby, że nie ma wspomnień muzycznych. Odwołanie do czasów młodości i do tego, że "stare" wciąż jest dobre, że się powszechnie podoba. Dla naszego powojennego pokolenia słuchanie tej audycji było wyrocznią mody i muzyki, stylu bycia, rodzajem okna na świat.

Odbyła się już premierowa audycja na żywo w bistro o muzycznej nazwie AKWARIUM przy ul. Jackowskiego 5/7 vis a vis Starostwa Powiatowego. Zagrali i zaśpiewali soliści i zespoły, którzy znakomicie się czują i sprawdzają w repertuarze nawiązującym do lat 60. Maciej Piotr, Przemek Śledz Śledziuha, Krzysztof Ciesielski, Sławomir Jaślar, Zbigniew Cieślak, Jan Zieliński, zespoły Black Night, Mill Street One zaprezentowały "po swojemu" utwory jakie wcześniej - cztery dekady temu - spopularyzowali: The Shadows, Cliff Richard, Jimi Hendrix, The Animals, The Beatles, The Doors, Procol Harum, Czesław Niemen, Piotr Szczepanik, Bossa Nova Combo.

Dowiedzieliśmy się, że wśród młodych słuchaczy Radia Wolna Europa i audycja „Rendez vous o 6.10” cieszyły się niesłychaną popularnością.

Było to naprawdę wyjątkowe zjawisko społeczne. Dla młodych ludzi w ówczesnej Polsce, mimo zimnej wojny i żelaznej kurtyny, ta audycja stała się oknem na świat, pomostem do alternatywnych kultur młodzieżowych na Zachodzie. RWE umożliwiała im snucie własnych marzeń i oddawanie się wizjom pełnego kolorów świata tak bardzo różniącego się od szarej i przytłaczającej komunistycznej rzeczywistości. DAROW

przede wszystkim utrzymanie posiadanych zasobów, które umożliwią osobom starszym samodzielne funkcjonowanie na optymalnym poziomie w życiu codziennym, gospodarstwie domowym i życiu społecznym, czego dodatkowym efektem jest obniżenie kosztów specjalistycznej opieki nad seniorami.

W przypadku osób, u których występują charakterystyczne dla tego wieku choroby degeneracyjne, zapalne, niedokrwienne, a także dla osób po udarach, wylewach, złamaniach patologicznych itd. jedynie natychmiastowo włączony program rehabilitacji daje szansę na zahamowanie lub cofnięcie progresji choroby i uniknięcie stałej niepełnosprawności i uzależnienia od opieki osób trzecich

Wzrastający stopień niedołężności i braku samodzielności oraz proces chorobowy prowadzą często do izolacji społecznej, samotności a nawet marginalizacji i wykluczenia tej grupy wiekowej właśnie ze względu na brak sprawności ruchowej, która umożliwiłaby podejmowanie różnorodnej aktywności ruchowej i interakcji społecznych.

Z badania wynika również, iż zapotrzebowanie na pomoc socjalną jest zależne od wieku pacjenta wiąże się to z faktem, iż często opiekunami tych pacjentów są również osoby starsze z ograniczonymi możliwościami fizycznymi.

Anna Jakrzewska – Sawińska



# „Zielona Rzeczpospolita”

## - propozycje zmian

Idę powołania nowego czasopisma, w którego redagowaniu uczestniczyłyby w znaczącym stopniu środowisko działkowców, zgłosiła na IX Krajowym Zjeździe Delegatów PZD w Warszawie 16-17 grudnia 2011 roku delegacja poznańska. Uznano to wówczas za pożyteczny sposób angażowania obywatelskiego działkowców w sprawy ogrodów i budzenia ich świadomości, dając tym samym alternatywę dla spontanicznej krytyki czy protestów spełniających na ogół tę samą rolę „budzika”. Wkrótce po tym powstała „Zielona Rzeczpospolita”, której wydano już pięć numerów. Czasopismo to redagowane jest profesjonalnie i dbałość ta powinna pozostać nadal.

Propozycja sprowadza się do innego rozdziału prac nad zawartością periodyku i odpowiedzialności za to. Wnosimy, by większość treści jego objętości, czyli sześć stron z ośmiu przygotowywana była w okręgowych komisjach ds. mediów przez tzw. dziennikarzy obywatelskich – członków ROD.

Redakcja „ZRz” powinna być wspólna. W jej składzie, obok wiodących redaktorów z Warszawy powinni znaleźć się przedstawiciele zespołów z okręgów sprawnie władający e-technologią. Na nowoczesnych, elektronicznych technikach komunikacji oparte byłoby więc funkcjonowanie redakcji.

Pierwszy przygotowany w taki sposób numer „ZRz” mógłby ukazać się w czerwcu 2014 roku. Czasopismo zachowałoby obie dotychczasowe wersje, tj. papierową

i elektroniczną, tę drugą obowiązkowo linkowaną na wszystkich 135 stronach internetowych ROD i struktur związku w kraju.

Powierzenie Komisjom ds. Mediów OZ PZD zbierania znacznej części materiałów i współredagowania zawartości czasopisma „Zielona Rzeczpospolita” byłoby równoznaczne z umożliwieniem społecznościom ROD-ów pisania artykułów o istotnych sprawach ogrodów, zachęcaniem ich do wyjścia poza własne działkowe opłotki, do dzielenia się inspiracjami, do robienia czegoś nowego, poza tym, co już umieją. Będąc seniorem można przez to dłużej pozostać młodym mentalnie. Ważne, by „ZRz” stała się platformą, która zaprezentuje światu, a szczególnie użytkownikom ROD treści społeczne ogrodnictwa działkowego w kraju i była neutralnym wyrazicielem życia na działkach z całą jego różnorodnością i złożonością, bez wpływów polityki i ideologii, które rodzą tylko agresję. By –mówiąc

obrazowo- grając w szachy nie tłuc się szachownicą po głowach. Jako organ opinii publicznej środowiska działkowców „ZRz” byłaby rodzajem systemu ostrzegania organizacji (PZD) przed jej własnymi błędami. Nie powinna natomiast być kolejnym medium KR głównie na potrzeby organizacji. Okres startu periodyku jest właściwym momentem, by nadać mu szeroki profil redakcyjny współgrający z pojęciem MY.

Powstałby więc w pewnym sensie nowy i wydajny opiniotwórczy kanał przepływu idei wartych rozpowszechnienia, np. o pozytywnych zmianach. Z jednej strony dostarczano by informacji praktycznych z jednostek wyższych do ROD, z drugiej – zaoferowano by ogrodom i czteromilionowemu środowisku platformę – rodzaj agory swobodnego wyrażania swoich opinii i głosów.

Można założyć, że działkowcy skorzystają z tej szansy. Byłby to też znak, że nie ignoruje się społecznych i ogrodowych kompetencji tego środowiska, zwłaszcza jego doświadczenia i ambicji. Taki profil organizacyjny „ZRz” wzmocniłby obywatelskie postawy w społecznościach ogrodów i byłby wyrazem swobód działkowców w organizacji. Może się jednak zdarzyć, że wielu chciałoby pisać, ale niewielu potrafi. I tu zadanie dla organizacji: pomóc im przełożyć te chęci na umiejętności, czemu służyłyby stosowne warsztaty pisarskie coraz częściej organizowane w środowisku seniorów 50+.

W dłuższej perspektywie czasowej wywarłoby to pozytywny wpływ na ugruntowanie demokratycznych relacji w organizacji i ułatwiło podejmowanie prac nad nowymi projektami w ogrodnictwie działkowym. Wreszcie, stawiając pytania domagano by się odpowiedzi, co uniemożliwiłoby ucieczkę od ogrodowej teraźniejszości i wypieranie ze świadomości niewygodnych realiów tegoż życia.

**Zdzisław Szkutnik, członek Komisji ds. Mediów**

**OZ PZD w Poznaniu,**

**ROD „Leśny Barcinek” w Barcinku gm. Pobiedziska**



# Miejska Rada Seniorów

## - cele i zadania

W najbliższych latach opieka geriatryczna stanowić będzie jedno z podstawowych wyzwań nie tylko dla infrastruktury zdrowotnej. Absolutnym priorytetem w polityce zdrowotnej i społecznej jest obecnie rozwój opieki medycznej - w tym skutecznej domowej opieki geriatrycznej i profesjonalnych usług opiekuńczych, a także opieki socjalnej i społecznej. Należy zatem podjąć działania mające na celu zapewnienie seniorom wysokiej jakości życia, a będzie to możliwe wyłącznie wtedy, gdy uda nam się rozwinąć holistyczny i skuteczny oraz dostępny system opieki geriatrycznej.

My seniorzy, najlepiej rozumiemy sytuację osób starszych i znamy ich problemy. Dlatego to my seniorzy powinniśmy mieć rzeczywisty wpływ na te działania, które możliwie najlepiej będą odpowiadały naszym potrzebom. Zatem, Rady Seniorów powinny mieć rzeczywisty, a nie tylko deklaracyjny wpływ na działania skierowane do ludzi starszych. Dlatego należy zwiększyć ich kompetencje i możliwości wpływania na decyzje dotyczące spraw seniorów w zakresie polityki zdrowotnej i społecznej.

Rady Seniorów powinny brać udział w tworzeniu i wdrażaniu kompleksowych programów profilaktyki i opieki geriatrycznej o zróżnicowanych formach pomocy, których celem będzie optymalne przedłużenie okresu aktywności osób starszych we wszystkich wymiarach: biologicznym, psychicznym i społecznym, i to z jak najdłuższym zachowaniem zdolności do niezależnego życia bez konieczności jego instytucjonalizacji. Programy te powinny zakładać możliwie największą różnorodność działań dając seniorom dowolność wyboru formy aktywności ale jednocześnie powinny być ze sobą zintegrowane, tak aby różne instytucje nie powielały prowadzonych przez innych form działań.

Za wiek senioralny przyjmujemy granicę 60 roku życia i dużym nieporozumieniem jest zaliczanie populacji 50+ do grona seniorów. Osoby 50+ należą do grupy wieku średniego. Mają one inne potrzeby i inne działania winny być do nich kierowane (m.in. pośrednictwo pracy, przekwalifikowanie do zawodów bardziej potrzebnych i poszukiwanych, profilaktyka zdrowotna, edukacja m.in. do higienicznego trybu życia, przygotowywanie do starości). Rady Seniorów powinny zatem zwrócić szczególną uwagę, aby środki przeznaczane na poprawę jakości życia osób 50+ nie pochodziły z puli przeznaczonej przez samorządy dla osób starszych.

Miejskie Rady powinny być rzecznikami praw seniorów i w tym celu powinny mieć do dyspozycji pracowników administracyjnych, prawników, a także inne osoby (np. wolontariuszy), które na bieżąco będą gromadziły materiały informacyjne dotyczące seniorów. Rady Seniorów powinny mieć również możliwość powoływania niezależnych, społecznych ekspertów z różnych dziedzin socjologii, medycyny, rehabilitacji, psychologii i innych celem wpływania na kierunki działań polityki społecznej wobec seniorów, określania priorytetów w danej społeczności lokalnej, opracowywania odpowiednich programów społecznych, w zależności od ich potrzeb, z wykorzystaniem danych statystycznych bądź sondażowych.



FOT. POZNAŃ.PL

Najpilniejsze postulaty dla Rad Seniorów to zwrócenie uwagi odpowiednich instytucji na konieczność podjęcia działań służących poprawie jakości życia seniorów i lobbowanie na rzecz ich urzeczywistnienia.

Z uwagi na to, że Radom Seniorów nie przysługuje inicjatywa ustawodawcza celowe byłoby zainteresowanie sprawami seniorów osób wchodzących w skład podmiotów posiadających inicjatywę ustawodawczą np. poprzez zapraszanie ich na posiedzenia rady seniorów. Istotne znaczenie ma nawiązanie współpracy z Pełnomocnikiem Rządu ds. Równego traktowania, do którego kompetencji należy opracowywanie i opiniowanie projektów aktów prawnych w sprawie równego traktowania i przedstawienie problemu dyskryminacji seniorów.

Celowe byłoby również zwrócenie się do Rzecznika Praw Obywatelskich, do którego kompetencji należy występowanie do właściwych organów, z wnioskami o podjęcie inicjatywy ustawodawczej, bądź o wydanie lub zmianę innych aktów prawnych w sprawach dotyczących praw człowieka. Zasadne jest organizowanie spotkań przedstawicieli Rad Seniorów różnych miast oraz wymiana doświadczeń i uzgadnianie wspólnych stanowisk w poszczególnych sprawach dotyczących seniorów. Należy również rozważyć możliwość zabiegania o utworzenie organu/organizacji, który reprezentowałby interesy seniorów na szczeblu centralnym.

W zakresie aktywizacji seniorów istotne znaczenie ma pobudzenie ich inicjatywy i kreatywności oraz aktywności społecznej poprzez zachęcenie ich do samodzielnych, twórczych działań i współpracy międzypokoleniowej. Takie działania służyć będą poprawie jakości i poziomu życia osób starszych oraz zagospodarowaniu ich potencjału intelektualnego.

Wszystkie działania Rad Seniorów powinny propagować ideę, której głównym przekazem jest podmiotowe traktowanie każdego człowieka, otoczenie go humanitarną opieką z pełnym poszanowaniem jego godności. Naczelną zasadą tych działań winno być „nic o nas bez nas”.

W imieniu Rady Seniorów Miasta Poznania  
**Krzysztof Wodniczak,**  
Przewodniczący Rady Seniorów Miasta Poznania  
**Dr n. med. Anna Jakrzewska – Sawińska,**  
Wiceprzewodnicząca Rady Seniorów, Miasta Poznania

marzec / kwiecień 2014 | my50+ | 13

CUDEŃKA

# Słoik na przyprawy

**W naszym cyklu „Cudeńka” pokażemy różne możliwości i techniki –** m.in. decoupage, filcowanie, tworzenie biżuterii - przy wykorzystaniu których można bez większych wydatków finansowych wyczarować ładne rzeczy, zrobić biżuterię, ozdobić dom...

**N**a początek weźmiemy „na warsztat” decoupage i opiszemy, w jaki sposób słoik, jakich wiele w naszych kuchniach, piwnicach, czy spiżarniach, przerobić na ozdobę kuchni, w której będziemy przechowywać zioła, suszone jabłka czy pomidory.

Technika decoupage'u daje wiele możliwości ozdabiania przedmiotów drewnianych, metalowych, szklanych, ceramicznych, plastikowych lub tkanin poprzez naklejenie wzoru wyciętego z serwetki lub specjalnego papieru, a następnie zabezpieczenie lakierem. W ten sposób możemy odnawiać meble, ozdabiać przedmioty codziennego użytku, których wygląd już nam się opatrzył, czy wykonywać oryginalne ozdoby albo biżuterię.

Od czego zacząć przygodę z decoupage'm? Na początek, kiedy nie będziemy jeszcze zajmować się technikami skomplikowanymi potrzebne będą pędzle – płaski, który posłuży do malowania podłoża, nakładania kleju i lakierów ochronnych oraz pędzle gąbkowe tzw. tamponiki, których używa się do nakładania farby lub podkładu i dociskania papieru podczas klejenia. Niezbędne są nożyczki do decoupage'u z krótkimi ostrzami,



pozwalające na precyzyjne wycinanie. Jeśli jednak nie wycinamy skomplikowanych i małych motywów, można też używać małych nożyczek biurowych, a gdy używamy serwetek albo papierów ryżowych – możemy je zwyczajnie wydzierać. I tak doszliśmy do papierów... W tej technice używa się papierów do decoupage'u, które są specjalnie preparowane do tego celu (nie nadają się papiery np. do pakowania prezentów), papierów lub serwetek ryżowych albo serwetek papierowych. Potrzebne będą farby akrylowe – możemy używać specjalistycznych farb ze sklepów z przedmiotami dla artystów albo farb akrylowych do drewna i metalu rozpuszczalnych w wodzie, sprzedawanych w marketach budowlanych. Niezbędne będą specjalne kleje – do papieru i do serwetek. Przyda się także tzw. primer czyli podkład w płynie - pokrywamy nim śliskie powierzchnie, np. szkło, co zwiększy przyczepność farb i ułatwi ich rozprowadzanie.

## Słowniczek

- **Decoupage** - technika ozdabiania przedmiotów polegająca na przyklejaniu na odpowiednio spreparowaną powierzchnię (praktycznie każda powierzchnia: drewno, metal, szkło, tkanina, plastik, ceramika) wzoru wyciętego z papieru lub serwetki papierowej (technika serwetkowa). Decoupage klasyczny polega na naklejaniu wzoru z papieru i pokryciu go wieloma warstwami lakieru tak, aby wtopił się całkowicie i nie był wyczuwalny przy dotknięciu. W zamyśle ma on wyglądać jak namalowany. Słowo decoupage pochodzi od francuskiego czasownika „decouper” – wycinać.



1 Umyty płynem do naczyń, bez śladów tłuszczu słoik, malujemy primerem celem zmatowienia powierzchni. Następnie malujemy jasną farbą - w kolorze białym, kremowy, écru itp.



2 W zależności od efektu, jaki chcemy osiągnąć, możemy pomalować całą powierzchnię słoika albo jedną ściankę. Czekamy aż farba wyschnie. W międzyczasie wycinamy elementy zdobnicze z serwetki. Słoiki kojarzą się z żywnością – proponujemy więc motywy ziół, owoców, warzyw lub grzybów, ale mogą to być dowolne elementy.



3 Po wycięciu, należy oddzielić górną, nadrukowaną warstwę serwetki od reszty.



4 Następnie przykładamy wzór do pomalowanej powierzchni słoika i smarujemy bezpośrednio na wierzchu klejem, od środka do brzegów motywu. Robimy to starannie, by pod serwetką nie powstały pęcherzyki powietrza.



5 Po wyschnięciu zabezpieczamy słoik malując ozdobioną część kilkoma warstwami bezbarwnego lakieru, pamiętając, by między kolejnymi lakierowaniami poczekać na całkowite wyschnięcie poprzedniej warstwy. Polakierowany słoik można myć ręcznie.  
 ● Do wykończenia możemy użyć lakieru wodnego akrylowego – do przedmiotów dekoracyjnych, nie narażonych na wilgoć lub zarysowania; wodnego poliuretanowego i rozpuszczalnikowego poliuretanowego – najbardziej trwałego, polecanego do przedmiotów narażonych na wilgoć lub uszkodzenia mechaniczne. Jeśli nasz przedmiot będzie miał kontakt z żywnością albo będzie używany przez małe dzieci, trzeba wybierać lakier posiadający odpowiednie atesty.

# Kwercetyna i czerwona

W lasach deszczowych Brazylii, Urugwaju i Wenezueli występuje niezwykła roślina - guarana (Paulinia guarana), uprawiana także w Paragwaju. Jest lianą wiecznie zieloną. Owoc stanowi trójkomorowa torebka z 1-3 nasionami przypominającym wyglądem oko. Odkryta została tysiące lat temu przez brazylijskich Indian Maués-Saterés, uważanych za silnych i zdrowych, którzy do dziś używają jej jako pożywienia i leku. Nazywa się w ich języku warana, co znaczy „tajemnicze oczy”. Znana była też w państwie Inków. Uchodzi za cudowną roślinę Amazonii.

O bioflawonoidach każdy słyszał, ale kto jest gotów wyjaśnić, czym one są? Witaminami? Niezupełnie, chociaż często są do nich zaliczane. Dzisiaj znamy już ponad 700 bioflawonoidów, ale na pewno na tym nie koniec, ponieważ ich źródłem jest przebogaty świat roślin. W swoim naturalnym środowisku chronią komórki roślinne przed chorobami, działaniem słońca, grzybami, szkodnikami. Jeżeli zdrapiemy skórkę jabłka, to właśnie tuż pod nią znajdziemy bioflawonoidy, z których przeważająca większość

jest barwnikami. Bez nich trudno było naszemu organizmowi przyswoić witaminę C, którą chronią przed utlenianiem i pomagają w jej przyswajaniu. Bioflawonoidy poprawiają naczynia włosowate, które uszczelniają niczym zaprawą gipsową, zapobiegają krwawieniom, wpływają korzystnie na przepływ krwi w naczyniach wieńcowych, obniżają ciśnienie. Badania wykazały, że można je nazywać miotłą na wolne rodniki, a ponadto rozkurczają mięśnie gładkie naczyń krwionośnych, wspomagają walkę z miażdżycą, działają przeciwalergicznie i przeciwnowotworowo.

Z tych 700 rozszyfrowanych i nazwanych nie wszystkie bioflawonoidy są jednakowo ważne i cenne. W grupie najczęściej występujących i jednym z najczęściej opisywanych jest kwercetyna uznawana za cenny przeciwutleniacz, związek przeciwzapalny i przeciwnowotworowy. Kolejne badanie potwierdzające jej walory wnieśli niedawno naukowcy z Uniwersytetu Południowej Karoliny, którzy badali pod tym kątem 12 osób uczestniczących w ich eksperymencie. Pierwszej grupie podawali codziennie napój wzbogacony

## Życiodajne zboże

Mieszkańcy Azji spośród różnych gatunków zbóż najwyżej cenią sobie ryż, który stanowi podstawę ich żywienia. Pochodzi z Indii, ma wiele odmian, po raz pierwszy opisany został w starodawnych klasycznych traktatach ajurwedyjskich (tradycyjnej medycyny indyjskiej) - Bhelasanhicie, Ćarakasanhicie, Suśrutasanhicie - autorstwa lekarzy będących jednocześnie mędrkami.

Ajurweda przypisuje ziarnu ryżu smak słodki, działanie chłodzące, obniżające czynnik biologiczny pit, nieznacznie podwyższające czynniki wat i kaph, hamujące perystaltykę jelit, moczopędne, powlekające, wzmacniające. Jest łatwo strawne, pobudza łaknienie, dodaje sił, korzystnie wpływa na głos i zdrowie. Leczy choroby skóry łącznie z trądem, cukrzycę, wielomocz. Jest afrodyzjakiem.

Za najbardziej wartościowe ze wszystkich odmian i zbóż ajurweda uważa ryż czerwony. Uprawiany jest w różnych krajach azjatyckich, a także we Włoszech. Poszczególne odmiany różnią się wielkością, kształtem i barwą oraz mają rozmaite zastosowania kulinarne. Bogata w składniki odżywcze pokrywa otaczająca zarodek jest łatwo strawna, dlatego spożywa się ziarno niepolerowane.

Oprócz uprzednio wymienionych właściwości wspólnych dla całego gatunku, odmiana ta korzystnie działa na serce, wzrok, barwę skóry. Leczy chorobliwe pragnienie, duszność, gorączkę, kaszel, owrzodzenia, zatrucia. Likwiduje pieczenie, pobudza czynności

trawienne i zwiększa produkcję tkanki rozrodczej (nasienie, jajo). Ponadto, ryż czerwony sprzyja tworzeniu się odżyźniającej (esencji życiowej) mającej kluczowe znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jest to subtelna substancja płynna o działaniu chłodzącym dająca siłę, która powstaje ze wszystkich tkanek, ma swoją siedzibę w sercu i przenika całe ciało. Odżyźniająca stanowi centralną koncepcję ajurwedy. Od niej zależy odporność organizmu, jak również długowieczność. Decyduje o masie mięśni i ich twardości, promiennym wyglądzie skóry, czystości głosu, zdolności do skutecznego działania, czynnościach narządów czynnościowych (narządów mowy: języka, krtani i ust, ręki, stopy, narządów płciowych, odbytu), czynnościach narządów zmysłów (ucha, skóry, oka, języka, nosa) oraz czynnościach psychicznych. Zwiększona ilość odżyźniającej dodaje siły, odżywia organizm, a także powoduje uczucie zadowolenia.

Z upływem czasu wiedza o cennych właściwościach ryżu czerwonego została utracona ze względu na małą opłacalność upraw. Dopiero w dwudziestym wieku znani z





# cebula



FOT. A. WIŃZAK

dawką 500 mg kwercetyny. Druga grupa otrzymywała placebo. Po tygodniu badano u wszystkich wytrzymałość i zdolność pochłaniania tlenu. U tych, którzy zażywali kwercetynę, wytrzymałość wzrosła o 13,2 proc., a tlen o 3,9 proc. Ten bioflawonoid podzielał jak prawdziwy trening!

Gdzie więc szukać tego cudownego składnika? Występuje w czerwonej cebuli, w jagodach i winogronach oraz w kaszy

gryczanej. Zamiast więc szukać suplementów z kwercetyną, zimą jedzmy czerwoną cebulę i kaszę gryczaną, którą jeden z rosyjskich specjalistów zaleca jako skuteczny środek (ze względu na dużą zawartość kwercetyny) w walce z nowotworami. Za to latem objadajmy się jagodami i winogronami.  
Dorota Miłska

długowieczności indyjscy jogini przypomnieli o nim społeczeństwu uznając za ważny pokarm satwiczny, czyli taki, który jest dobry zarówno dla zdrowia jak i rozwoju duchowego. Zalecają uwzględnianie tego produktu w postaci kaszy w codziennym jadłospisie. Podobnego zadania podjęli się następnie doktor medycyny R.M. Ballentine ze Stanów Zjednoczonych i kierownik Międzynarodowej Akademii Ajurwedyjskiej w Pune w Indiach, dr S. Ranade – opublikowali wegetariańskie książki kucharskie, w których opisali odmianę czerwoną. Najbardziej wskazane jest spożywać ją jako składnik opracowanej przez jogę ajurwedyjskiej diety satwicznej - zapewnia ona zrównoważone odżywianie będące istotnym czynnikiem warunkującym zdrowie. Wybiera się pokarmy zgodne z konstytucją człowieka i daną porą roku oraz odpowiednio do chorób.

Ryż spożywa się w postaci kaszy, kleiku, płatków, makaronu, skrobi, chrupek, puddingu (khiru), syropu otrębowego, siodu, mleka, preparowanej. Z mąki, także prażonej, można przyrządzać naleśniki (dosy), warzywa i panir (indyjski twaróg prasowany) w cieście (pakory), placki, słodczyce, stosować jako zagęszczacz. Potomkowie arabskich żeglarzy z Wybrzeża Malabarskiego wypiekają z niej smakowite pieczywo przekąskowe pathiri, a mieszkańcy Sri Lanki przygotowują potrawę pittu.

Potraw gotowanych nie wolno odcedzać, aby zachować cenne

## Przepisy:

### ● Ryż czerwony po indyjsku.

1 szklanka ryżu czerwonego średniej długości i grubości, długoziarnistego cienkiego lub długoziarnistego średniej grubości, odpowiednio 2 lub 2,5 szklanki wody, 1 łyżeczka soli kamiennej himalajskiej, ewentualnie 1 łyżka ghi (indyjskiego masła klarowanego). Ryż przebrać i opłukać 1 lub 2 razy zimną wodą. Wsypać do wody, zagotować, przykryć i gotować na małym ogniu przez 40 minut, aż cała woda zostanie wchłonięta. Dodać sól i ghi. Przykryć i odczekać 5 minut.

### ● Ryż czerwony po tajsku

1 szklanka ryżu czerwonego długoziarnistego cienkiego, 1,5 szklanki wody pitnej. Ryż przebrać i opłukać 2 razy zimną wodą. Moczyć w wodzie przez 10 minut, a następnie odcedzić. Wsypać do wody pitnej, przykryć, doprowadzić do wrzenia i gotować na małym ogniu aż cała woda zostanie wchłonięta. Odczekać 15 minut.

składniki odżywcze. Unikać naczyń aluminiowych, z tworzyw sztucznych i z uszkodzoną emalią. Nie używać kuchni elektrycznej, mikrofalowej ani molekularnej z powodu ich szkodliwego promieniowania.

Ryż czerwony sezonowany odgrywa obecnie znaczącą rolę w żywieniu człowieka ze względu na wagę, jaką przywiązuje się do zdrowego stylu życia.

#### Porady dietetyczne

Miłosz Woźniak, naturoterapeuta, ul. Bolesława Krzywoustego 6 lok. 6, 70-244 Szczecin, tel. (091) 434 61 55  
Informacja po przesłaniu koperty zwrotnej ze znaczkiem.



# INWAZJA BARBARZYŃCÓW 7-12 kwietnia

Inwazja barbarzyńców to festiwal kultury, w programie którego zawsze znajdują się wydarzenia adresowane do seniorów lub których bohaterami są seniorzy.

## ● Środa 9.04

### 19.30 „60+ Fashion”, Grupa Mixer – pokaz mody

Pawilon Nowa Gazownia / ul. Ewangelicka 1

„60+ Fashion” to niecodzienny pokaz mody, w którym wezmą udział osoby po 60-tym roku życia. Stworzone stylizacje będą efektem kilkudniowych warsztatów prowadzonych z ekspertami mody – Grupa Mixer, stylizacji i makijażu – Paulina Kurowiak oraz fryzur – Adam Żolik. O dobrą atmosferę w trakcie pokazu zadba grupa TTK Collective, która zajmie się oprawą muzyczną.

### 20.00 Sesja zdjęciowa „60+Fashion” otwarta dla publiczności

Pawilon Nowa Gazownia / ul. Ewangelicka 1

Ostatni element kończący projekt „60+Fashion” to sesja zdjęciowa w czasie której modele i modelki utrwalały swoje metamorfozy w obiektywie fotografa Piotra Bedlińskiego. Jakie emocje wywołają błyski fleszów u uczestników? Zapraszamy wszystkich do obejrzenia sesji od przysłowiowej „kuchni”.

### Schronisko dla niechcianych roślin 7-12.04.

otwarte w godz. 13.00-19.00. ul. św. Marcin 51

### W godzinach działania schroniska można oddawać rośliny do adopcji.

„Schronisko dla niechcianych roślin” znajdujące się w opuszczonym

lokalu przy ul. św. Marcin 51 będzie czynne przez wszystkie dni festiwalu.

### Program schroniska:

#### ● Recykling – warsztaty manualne – wykonanie doniczek (7 i 8.04 godz. 18.00).

Zapisy na warsztaty: [anna@barakkultury.pl](mailto:anna@barakkultury.pl) lub w siedzibie schroniska. Wstęp bezpłatny.

#### ● Wykład na temat zdrowego żywienia (9.04 godz. 19.00).

#### ● Spotkanie dotyczące sposobów opieki nad roślinami domowymi (10.04 godz. 18.00).

#### ● Spotkanie dotyczące zieleni w przestrzeni miejskiej (11.04 godz. 17.00)

#### ● Wykład dotyczący ziół i ziołolecznictwa (12.04 godz. 14.00)

#### ● Warsztaty rozmnażania roślin (12.04 godz. 15.00)

Zapisy na warsztaty: [anna@barakkultury.pl](mailto:anna@barakkultury.pl) lub w siedzibie schroniska. Wstęp bezpłatny.

#### ● Adoptowanie roślin. (12.04, godz. 16.00)

W tym dniu wszyscy chętni będą mogli wybrać i zaadoptować którąś ze zgromadzonych w trakcie trwania schroniska roślin.

**Organizator: Fundacja Barak Kultury. Wstęp na wszystkie wydarzenia jest bezpłatny. Ilość miejsc ograniczona.**

Marek Radwański, Powiatowy Rzecznik Konsumentów wyjaśnia

## Ochroniarz przekroczył kompetencje

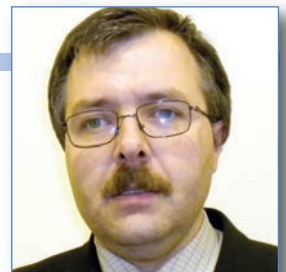
Pani Alina Bieńkowska udała się do osiedlowego marketu. Przy wyjściu zatrzymał ją pracownik ochrony i zażądał pokazania, co konsumentka ma w torbie. Pani w torbie miała paczkę chipsów, jak się okazało za 1,80 zł. Towar był zakupiony wcześniej w innym sklepie. Pracownik ochrony zaprowadził Panią Alinę na zaplecze i wezwał policję. Czy takie działanie było zgodne z przepisami? Ponadto zarówno pracownik ochrony jak i przybyli policjanci niekulturalnie odnosili się do starszej pani, wyzywali ją i szarpali.

Uprawnienia ochrony regulują przepisy ustawy z 22 sierpnia 1997 r. o ochronie osób i mienia (art. 36 – 38 ustawy). W skrajnych przypadkach możliwe jest użycie przymusu bezpośredniego (siła fizyczna w postaci chwytów obezwładniających oraz podobnych technik obrony, kajdanki, pałki obronne wielofunkcyjne, psy obronne, paralizatory elektryczne, broń gazowa i ręczne miotacze gazu), a nawet broni palnej. Jednakże spośród szerokiego zakresu uprawnień nie ma uprawnień do przeglądania zawartości bagaży i odzieży nawet w wypadku podejrzenia, że konsument wnosi towar. Uprawnienie takie posiadają służby porządkowe organizatora imprezy masowej, w tym pracownicy agencji ochrony osób lub mienia. Mogą one przeglądać zawartość bagaży, odzieży osób, w przypadku podejrzenia, że osoby te wnoszą lub posiadają broń lub inne niebezpieczne przedmioty,

materiały wybuchowe, wyroby pirotechniczne, materiały pożarowo niebezpieczne, napoje alkoholowe, środki odurzające lub substancje psychotropowe. Pracownicy ochrony sklepów nie mają prawa przeglądania naszych bagaży. Niestety często zdarza się, iż uzurpują sobie to prawo. Zdarza się, iż po przypomnieniu odpowiednich przepisów stwierdzają, że dany obiekt jest własnością prywatną i tu przepisy nie obowiązują. To samo można powiedzieć o „obowiązku” pozostawiania toreb i bagaży przed wejściem na salę sklepową – jest to bezprawie. Pani Alina może poskarżyć się na działania pracownika ochrony do jego przełożonego, a potem do minister właściwego do spraw wewnętrznych. W stosunku do policjantów skargę można złożyć do komendanta policji. Niezależnie od złożenia skarg pani Alina może dochodzić przed sądem cywilnym zadośćuczynienia za doznaną krzywdę.

### Adres:

● Powiatowy Rzecznik Konsumentów w Poznaniu  
ul. Słowackiego 8, 60 - 823 Poznań, IV piętro, pok. 409.  
Tel.: (61) 8418 830, (61) 8418 831, fax.: (61) 8480 556  
[marek.radwanski@powiat.poznan.pl](mailto:marek.radwanski@powiat.poznan.pl)





**Baran**  
21 III – 20 IV

Nie martw się teraz o swoje zdrowie. Wiosna doda Ci witalności. Poczujesz wiatr w skrzydłach. Warunek jest tylko jeden – nie siedź w domu i nie wyszukuj w sobie wad. Jeśli spojrzysz odważnie w przyszłość i zaczniesz ufać sobie i swoim decyzjom – zobaczysz, że wszystko wydaje się o wiele prostsze.



**Byk**  
21 IV – 21 V

Przed Tobą wiele dni wypełnionych pracą – przede wszystkim dla rodziny. Trzeba będzie pomóc w opiece nad wnukami, może zanieść coś do urzędu. Twoja pomoc jest nieoceniona. Czekają Cię też spotkania z osobami, które bardzo Cie lubią. Może uda się zorganizować wspólny wyjazd.



**Bliźnięta**  
22 V – 20 VI

W najbliższych tygodniach powinny zakończyć się Twoje kłopoty finansowe. Co prawda nie masz zastraszających długów, ale uzbierało się kilka niezapłaconych rachunków. Przestań się nimi zamartwiać. Spójrz w przyszłość. Podczas rodzinnego spotkania dostrzeżesz, że inni mają więcej na głowie.



**Rak**  
21 VI – 22 VII

Przed Tobą rysuje się wspaniały wyjazd. Może wybierzesz się na zagraniczne wakacje. Jeśli wiesz, że towarzystwo będzie doskonale, nie zwlekaj z rezerwacją. Unormują się sprawy związane ze zdrowiem. Mniej problemów to więcej uśmiechu, więc z nadejściem wiosny poczujesz się wyjątkowo dobrze.



**Lew**  
23 VII – 22 VIII

Jeśli zapomniałeś o wizycie u lekarza – może to się skończyć nawrotem przykrych przypadłości. W najmniej oczekiwanym momencie zabraknie Ci leków. Postaraj się jak najszybciej zapisać do specjalisty, albo użyj fortelu, by się do niego dostać. W najbliższych dniach poukładają się sprawy rodzinne.



**Panna**  
23 VIII – 22 IX

W przyplynie złości powiedziałeś komuś jedno zdanie za dużo. Musisz wiedzieć, że boli to teraz obie strony. Nie wystarczy powiedzieć „przepraszam”. Trzeba sytuację wyjaśnić. To źle odbija się na Twoim zdrowiu. W najbliższych tygodniach możesz poznać kogoś, kto wprowadzi do Twojego życia trochę zamieszania.



**Waga**  
23 IX – 23 X

Nie próbuj gmatwać już i tak skomplikowanej sytuacji rodzinnej. Najlepiej będzie jeśli przy okazji niedzielnego obiadu wytłumaczysz najbliższym jak do tego doszło. Postaraj się bardziej zadbać o zdrowie. Nie możesz leczyć się specyfikami dostępnymi bez recepty. Niezbędna konsultacja z lekarzem specjalistą.



**Skorpion**  
24 X – 21 XI

Wiosna wprowadzi Cię w dobry nastrój. Nie poddasz się zmianom nastroju wynikającym ze zmiennej aury. Będziesz uśmiechać się do siebie. Pogoda ducha przyczyni się też do tego, że ustępować będą jakieś zdrowotne przypadłości. Dobrze byłoby, gdybyś zaczął uczęszczać na zajęcia gimnastyczne.



**Strzelec**  
22 XI – 21 XII

Nie przejmuj się za bardzo niesprawdzonymi informacjami, które ostatnio do Ciebie docierają z różnych źródeł. Jeśli chodzi w nich o sprawy urzędowe - po prostu zadzwoń i się dopytaj. Wiosna przyniesie Ci wiele zdrowia. W niepamięć pójdą też pewne nieprzyjemne sprawy związane z rodziną.



**Koziorożec**  
22 XII – 19 I

Jeśli zaplanowałeś teraz jakieś większe zakupy – lepiej będzie, jak poczekaasz. Wkrótce do sklepów zawitają wiosenne promocje. Możesz sporo zaoszczędzić. Pomyślnie zagnają się Twoje sprawy związane z uczuciem. Obiekt westchnień w końcu spojrzysz na Ciebie bardziej przychylnym okiem.



**Wodnik**  
20 I – 18 II

W najbliższych dniach okaże się, że wśród grona Twoich najbliższych znajomych są osoby, którym nie warto ufać. Pewna rzecz wyleciała skowronkiem, a wróciła słońcem – jednym słowem, ktoś uwielbia plotkować. Niech Cię to jednak nie załamie. Pogoda i kochana rodzina, podniosą Cię na duchu.



**Ryby**  
19 II – 20 III

Trochę problemów czeka Cię w związku ze sprzedażą majątku lub rodzinnymi precjozów. Potem jednak wszystko wróci do normy. Postaraj się zadbać o zdrowie, ostatnio łatwo zapadasz na przeziębienia. W przyszłym miesiącu poznasz ludzi, którzy wniosą do Twojego życia wiele dobrego.

