

JAK JESTEŚMY ROLOWANI

Chcesz być zdrowy i wyglądać młodo? Pij dwa litry wody każdego dnia. Masz miazdzycę? Jedz ryby i potykaj kapsułki z kwasem omega-3. Czy te i podobne hasła podtyktowane są szczerą troską o nasze zdrowie? Str. 14-15

my50+

ISSN 2081-1675

Magazyn bezpłatny

Czerwiec/Lipiec 2014

Nr 21-22

MAGAZYN MIESZKAŃCÓW POZNAŃA I OKOLIC W NAJLEPSZYM WIEKU



HENRYK DERWICH

50+

ZNANEGO POZNAŃSKIEGO RYSOWNIKA
WSPOMINA JEGO CÓRKA
MAŁGORZATA DERWICH-PAWELA: STR. 4-5

IX POZNAŃSKA SPARTAKIADA SENIORÓW

PROGRAM ZAWODÓW

DYSCYPLINA	TERMIN	MIEJSCE
WARCABY	24.06.2014, godz. 08:00 – 10:30	Ośrodek Przywodny Rataje, os. Piastowskie 106a, Poznań
BOWLING	24.06.2014 godz.11:00; rywalizacja kobiet godz.13:00; rywalizacja mężczyzn	Ośrodek Przywodny Rataje, os. Piastowskie 106a, Poznań
TENIS STOŁOWY	25.06.2014, godz. 09:00 – 13:30	Sala Gimnastyczna - Zespół Szkół z Oddziałami Integracyjnymi numer 1 Stare Żegrze, Poznań
SZACHY	25.06.2014, godz. 14:00 – 17:00	Sport Hotel, ul. Chwiałkowskiego 34, Poznań
PLYWANIE 50 m (styl dowolny)	26.06.2014, godz. 11:00 – 13:30	Termy Maltańskie, ul. Termalna 1, Poznań
LEKKA ATLETYKA	27.06.2014, godz. 10:00	Młodzieżowy Ośrodek Sportowy ul. Gdańska 1, Poznań
NORDIC WALKING	28.06.2014, godz. 11:00	Poznań – Malta
Zakończenie - Piknik	28.06.2014 r. ok. godz. 14:00	Poznań – Malta

ZGŁOSZENIA I INFORMACJE:

Ostateczny termin zgłoszeń upływa w dniu 19.06.2014 r.
Formularze zgłoszeniowe dostępne na stronie internetowej
www.posir.poznan.pl

oraz: w siedzibach POSiR:

- ul. Chwiałkowskiego 34, (pokój numer 5),
tel: 61 8 357 923
- oddział MOS, ul. Gdańska 1,
tel: 61 8 773 411

24. 06. - 28.06.2014

www.posir.poznan.pl

*posir



POLSKA THE-ADVERTISING
GLÓS
WIELKOPOLSKI

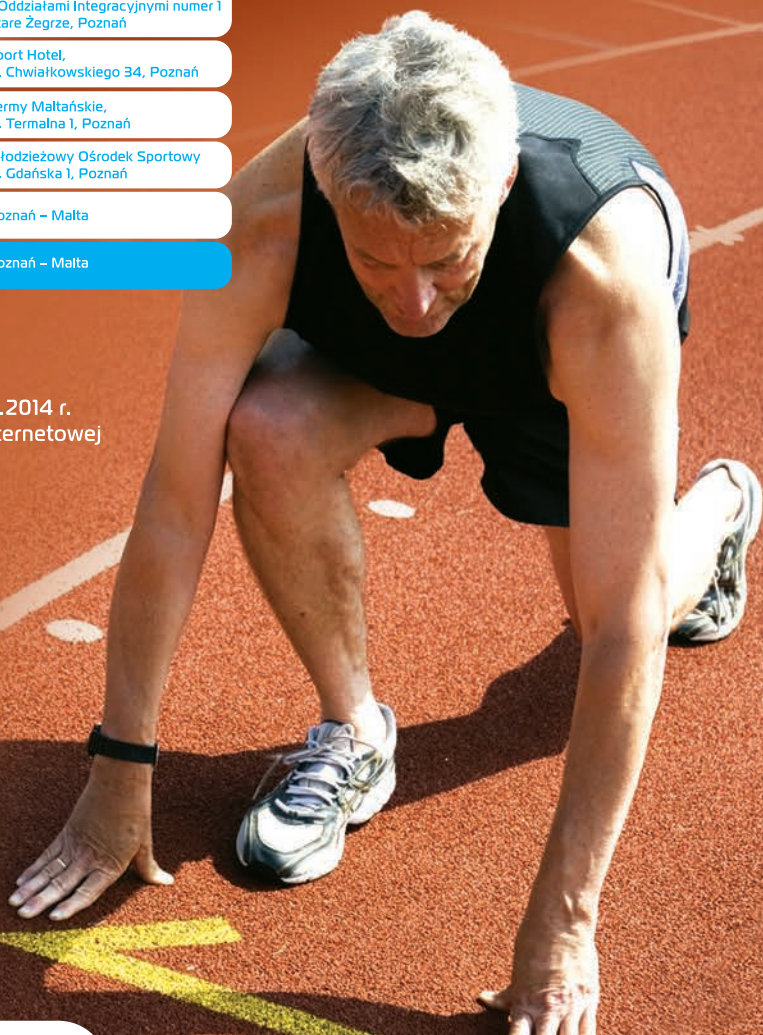
epoznan.pl



www.poznan.pl

POZnań*

*Miasto know-how





Fot. Holden

Drodzy Czytelnicy

Mojej przyjaciółce czas przejścia na emeryturę zbiegł się z chorobą męża i jego śmiercią. Był to dla niej bardzo trudny okres. Mąż jednak przed śmiercią zadbał o nią, by nie miała zbyt wiele chwil na rozmyślanie. Mąż był mądrym człowiekiem. Zapisał ją na intensywny kurs języka angielskiego. Miewała momenty, w których nie chciało jej się wychodzić z domu, ale zbierała się i wychodziła, bo robiła to dla męża. Skończyła kurs, zapisała się na kolejny. Minęło już pięć lat od czasu, kiedy została wdową. Niedawno powiedziała mi, że znajomi z troską pytają ją jak sobie radzi, a ją to denerwuje. – Przecież ja jestem ciągle zajęta – odpowiada. – Nie mam na wiele rzeczy czasu, jak wtedy, gdy pracowałam na pełnym etacie.

Nie czuję się też samotna. Ja po prostu żyję.

Gdy słucham mojej przyjaciółki, to w końcu zaczynam wierzyć, że mija czas smutnego, polskiego emeryta. Coraz więcej osób uświadamia sobie, że emerytura to czas, w którym mogą robić coś dla siebie, nieograniczeni obowiązkami zawodowymi i wobec dzieci.

A jak mówi w naszej rozmowie Wojciech Bauer, dyrektor Centrum Inicjatyw Senioralnych, aktywność służy zdrowiu i to nie tylko ta aktywność stricte fizyczna, ale chęć do działania i robienia nowych rzeczy, zarówno dla siebie jak i dla innych.

W imieniu zespołu My50+ życzę naszym Czytelnikom wakacyjnej aktywności, a my postaramy się na bieżąco, zanim ukaże się w sierpniu kolejne wydanie, na naszej stronie www.my50plus.pl i profilu na Facebooku informować o ciekawych wydarzeniach w Poznaniu i okolicach.

Anna Dolska,
redaktor naczelna My50+

SPIS TREŚCI:

Na wstępie	str. 3
Portret My50+: Henryk Derwich we wspomnieniach córki	str. 4-5
Wokół nas: Rozmowa z Wojciechem Bauerem, dyrektorem CIS	str. 7
Wokół nas: Blogerzy 50+	str. 8
Na skróty: Wydarzenia i zapowiedzi w skrócie	str. 9
Głos Miejskiej Rady Seniorów	str. 10-12
Dyżur specjalisty: Zamiana mieszkań komunalnych	str. 13
Zdrowie: Wszystko o zdrowym odżywianiu i nawykach żywieniowych	str. 14-15
My i sport: Stawiamy na bieganie po 50.	str. 16
Niezbędnik: Porady doradcy finansowego, Rzecznik ZUS odpowiada	str. 17
My i kuchnia: Przepis na sernik	str. 18
Krzyżówka do kawy	str. 20

Zdjęcie na okładce: Andrzej Mann

TU NAS ZNAJDZIESZ:

- + Centrum Inicjatyw Senioralnych ul. Mickiewicza 9, Poznań
- + Narodowy Fundusz Zdrowia ul. Grunwaldzka, ul. Piekary, Poznań
- + ODK Krąg, ul. Dmowskiego, Poznań
- + DDPS Starówka, ul. Wielka, Poznań
- + Zespół Przychodni Lekarskich ul. Słowackiego, Poznań
- + Zespół Przychodni Lekarskich ul. Kasprzaka, Poznań
- + WSNHiD ul. Kutrzeby, Poznań
- + WSHiU, ul. Zwierzyniecka, Poznań
- + DPS Ugory, Poznań
- + DK Pod Lipami
- + KS Hatman, Os. J. III Sobieskiego, Poznań
- + ODK Raszyn, ul. Rynarzewska, Poznań
- + KS Suchy Las
- + Biblioteka Miejska w Luboniu
- + Biblioteka w Dopiewie
- + Bistro Tulipan, pl. Wielkopolski, Poznań oraz inne poradnie i apteki w Poznaniu



Collage zrobiony przez moją Mamę – z okazji 60. rocznicy urodzin Taty

Wspomnienie córki

HENRYK DERWICH 50+

Henryk Derwich popularny niegdyś rysownik „Expressu Poznańskiego”, mój Tato, urodził się w 1921 roku. Zatem 50-latką został w latach 70. To był najlepszy okres Jego humorystycznej twórczości zakończony... pierwszym zawątem serca.

Należał do tak zwanego pokolenia Kolumbów ze wszystkimi tego faktu konsekwencjami: był żołnierzem wrześnie, rannym w bitwie nad Bzurą, internowanym najpierw przez Rosjan, a potem wysłany przez Niemców na roboty do Bawarii... Piszę o tym dlatego, że ten czas odcisnął silne piętno na jego życiorysie. Mógł – jak Jego rówieśnik, Tadeusz Różewicz – powiedzieć: „ocalałem prowadzony na rzeź”. Moja prywatna teoria głosi, że Tato „ocalał”, bo... uratowało Go poczucie humoru.

KRESKA DERWICHA

Poczuciu humoru i umiejętności przekazania go w formie rysunku zawdzięcza również prasowy debiut w tygodniku „At Ease – The Go Devil Weekly Pictorial”, w Ingolstadt, w amerykańskiej strefie okupacyjnej Niemiec. Jego rysunki stały się

uniwersalnym językiem w powojennej „wieży Babel”. Później – zbiegiem różnych okoliczności – kontynuował rysunkową działalność w polskich gazetach, na estradach i w telewizji. Jednak tę najbardziej charakterystyczną, rozpoznawalną do dzisiaj kreskę, wypracował właśnie w latach 70. XX wieku.

OCZAMI DZIECKA

To czas mojego dzieciństwa, więc opiszę go z pozycji dziecka. Pamiętam, jak dzieci zaczepiały



Stefania Cholewczyńska-Derwich, żona HD oraz córka – Małgorzata, z wyd. Media Rodzina, na wystawie w Bibliotece Uniwersyteckiej "Derwich A propos".



FOT. ANDRZEJ MANN, ARCHIWUMI PRYWATNE

mojego Tatę na ulicy, by im coś narysował. Nigdy nie odmawiał. Kochał dzieci (uzasadniał, że przede wszystkim dlatego, bo napatrzył się na ich cierpienie podczas wojny). Na kilka miesięcy przed Tatą 50. rocznicą urodzin przeprowadziliśmy się z Łazarza na nowe, winogradzkie osiedle. I tutaj Tato szybko przestał być anonimowy, bowiem swoimi rysunkami pod szyldem „À propos” w „Expressie Poznańskim” często krytykował budowlane niedoróbki. Ale na ostrzu jego ołówka*, a właściwie piórka redis, którym rysował, znalazły się różne mankamenty codziennego życia w PRL-u. Poza budowlanką, szczególnie często „dostawało się” gastronomii i komunikacji. Śmiech okazał się potężną bronią, a dla mnie rozpoznawalność i krytycyzm Taty były pewnym stresem; bo najczęściej wizyta w sklepie czy kawiarni kończyła się wpisem do książki zażaleń oraz rysunkiem na drugi

dzień w „EP”. - Czy ty musisz wszystko krytykować? - dopytywałam już jako zbuntowana nastolatka. Ale z Tatą było też bardzo wesoło. Gdy tylko widział smutek na mojej twarzy, starał się mnie rozśmieszać. Jego popisowym „numerem” była musztra z... miotłą; z powodzeniem zastępowała mu karabin, gdy paradnie „prezentował” przede mną „broń”.

RYSUNKI POZOSTAŁY

Gdy byłam dzieckiem, działalność Taty nie interesowała mnie specjalnie. To była moja codzienność: prasa w domu, rysunki Taty w „EP”, występy na estradzie czy w telewizji (na przykład w programie dla dzieci pod redakcją Marii Stengert „Co to jest?”). Dopiero gdy Go zabrakło (zmarł na zawał serca 13 października 1983 roku) pojawiła się refleksja... Henryka Derwicha już nie ma, ale pozostały rysunki**, które przypominają - nie tylko mnie, ale zapewne wielu osobom 50+ - tamte lata, dzieciństwo lub młodość, życie doby PRL-u pokazane z przymrużeniem oka...

Małgorzata Derwich-Pawela

* według frazki autorstwa Aliny Zwolskiej:

„Zbędny komentarz i wszelkie słówka,/

On nosi pointę w ostrzu ołówka!/ Któż to jest taki, kto u licha?/

À propos: Znacie Pana Derwicha?

(Alina Zwolska: Miniatury satyryków)

** Spuścizna po Henryku Derwichu znajduje się w zbiorach specjalnych Biblioteki Uniwersyteckiej w Poznaniu.

Z NAMI ZDZIAŁASZ WIĘCEJ!



Polsko-Tureckie Stowarzyszenie Rozwoju Przedsiębiorczości POLAXIS, działa na rzecz rozwoju polsko-tureckich kontaktów gospodarczych, pełniąc rolę pomostu współpracy między przedsiębiorcami i firmami z Polski i Turcji. Działając profesjonalnie i doskonale znając specyfikę gospodarki obu krajów, POLAXIS inicjuje kontakty, szuka rynków zbytu oraz wspiera firmy w rozwijaniu kontaktów handlowych oraz doradza najkorzystniejsze rozwiązania biznesowe.



O nas

POLAXIS jest organizacją posiadającą osobowość prawną i aktywnie działającą od 2010 roku. Powstało na zapotrzebowanie środowiska biznesowego z myślą o rozwijaniu współpracy gospodarczej oraz edukacyjnej między polskimi i tureckimi przedsiębiorcami i organizacjami, nie tylko w kontaktach dwustronnych, ale też na rynkach międzynarodowych. POLAXIS jest organizacją non profit. Fundusze Stowarzyszenia mogą być wykorzystywane wyłącznie na cele statutowe. Blisko współpracuje z Turecką Konfederacją Przedsiębiorców i Przemysłowców TUSKON skupiającą 7 federacji biznesowych 211 organizacji oraz 55 tys. przedsiębiorców, mającą swoje przedstawicielstwa w Brukseli, Waszyngtonie, Pekinie oraz Moskwie, a także posiadającą partnerów w 140 krajach całego świata.

Nasze cele

- = Rozwój, wspieranie i pogłębianie polsko-tureckich stosunków gospodarczych.
 - = Wzajemne umacnianie i pogłębianie związków gospodarczych i kulturowych obu państw.
 - = Wspieranie i rozwijanie działalności edukacyjnej, kulturalnej i turystycznej.
 - = Pośredniczenie w nawiązywaniu kontaktów biznesowych obu państw.
 - = Zapewnienie pomocy prawnej członkom Stowarzyszenia.
 - = Działania na rzecz rozwoju współpracy i bezpośrednich kontaktów między przedsiębiorcami Polski i Turcji.
 - = Aktywizowanie członków do udziału w przedsięwzięciach związanych z rozwojem technologicznym, poszukiwaniem nowych rozwiązań biznesowych i obszarów współpracy gospodarczej, edukacyjnej i kulturalnej.
- W imieniu swoich członków POLAXIS nawiązuje współpracę z władzami, urzędami, stowarzyszeniami biznesowymi oraz innymi podmiotami w obszarze dwustronnych kontaktów gospodarczych i kulturalnych.

Zapraszamy do współpracy!



POLAXIS
POLSKO - TURECKIE STOWARZYSZENIE
ROZWOJU PRZEDSIĘBIORCZOŚCI

UL. WIEJSKA 18/7A, 00-490 WARSZAWA
TEL: +48 794 959 910 WWW.POLAXIS.PL

Rozmowa z **Wojciechem Bauerem**,
dyrektorem Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu

Senior to świetny partner do działania

Od miesiąca sprawuje pan funkcję dyrektora CIS. To duże zaskoczenie spotkać tak młodego menadżera zajmującego się problemami seniorów. Wie pan czego trzeba „starszacom”?

- Dobry pediatra nie musi być młody, jak geriatra nie musi być w wieku bliskim swoich pacjentów, by ich skutecznie leczyć. Myślę, że wiek mnie nie dyskryminuje. Sprawami społecznymi zajmuję się od 10 lat, w tym problemami osób starszych. Przez 4 lata byłem wolontariuszem, na studiach nabyłem wiedzę z zakresu polityki społecznej. W Urzędzie Miasta zajmowałem się działaniami na rzecz osób bezdomnych, cudzoziemców i osób starszych. Przez ostatnie dwa lata skupiałem się na problemach osób niepełnoprawnych. Do CIS przyszedłem mając doświadczenie i wiedzę na temat środowiska starszych poznaniaków.

I co pan zastał w CIS?

- Świetny zespół młodych ludzi i znakomicie funkcjonującą instytucję. Znacznie łatwiej przychodzi się do instytucji, gdzie trzeba coś naprawić, zmienić. A tu pozostaje tylko działać tak, by utrzymać Centrum na tak wysokim poziomie jak dotychczas i próbować jeszcze polepszać jego funkcjonowanie i zakres usług. Nie zapominajmy, że poznańskie CIS było pierwszą tego typu inicjatywą w Polsce, czymś wyjątkowym w skali kraju. Na jego wzór powstają podobne jednostki w innych miastach. Ponadto zostało docenione na forum międzynarodowym otrzymując wyróżnienie Komisji Europejskiej. Musimy się bardzo starać, by utrzymać tak wysoko postawioną poprzeczkę.

Jakie ma pan wytyczone cele?

- Kandydując na stanowisko dyrektora CIS przedstawiłem plan, któremu przyświeca idea Poznania jako miasta otwartego, przyjaznego seniorom. Jest już truizmem, by mówić o tym, że społeczeństwo się starzeje, ale dopiero od pewnego czasu zaczyna się dostrzegać potrzeby osób starszych i drzemiący w nich potencjał.

Do niedawna mieliśmy smutny obraz polskiego seniora, którego na nic nie stać i dla którego przejście na emeryturę równało się z wycofaniem z aktywnego życia. Czy nadal funkcjonuje taki stereotyp?

- Przejście na emeryturę to nie koniec życia, a początek nowego etapu. Człowiek aktywny zawodowo, po przejściu na emeryturę musi też być zajęty. Nie może usiąść w fotelu przed telewizorem. Żeby zachować sprawność nie tylko fizyczną, ale i umysłową musi być aktywny, bo inaczej zaczynają się problemy zdrowotne, a nierzadko również psychiczne.



Coraz więcej seniorów uświadamia sobie, że emerytura to wspaniały czas, kiedy można coś zrobić dla siebie i innych.

Centrum Inicjatyw Senioralnych - jak nazwa wskazuje - jest dla aktywnych, a co z seniorami, którzy pozostają z boku, nie mają siły przebiccia, albo zwyczajnie pomysłu na siebie?

- Centrum jest instytucją pomocową. Jego zadaniem jest inicjowanie, zachęcanie i angażowanie się w działania na rzecz środowiska osób starszych. Nie działa więc tylko we współpracy z tymi aktywnymi seniorami skupionymi w różnych organizacjach. Chcemy docierać do wszystkich seniorów, do całego środowiska.

W jaki sposób?

- Mamy wiele kanałów docierania do środowiska osób starszych. Można do nas przyjść osobiście, zawsze służymy radą i pomocą. Świetnie działa nasza strona internetowa i profil na Facebooku, 1500 seniorów otrzymuje nasz newsletter. Sprawdza się też „Tytka seniora”, która jest kolportowana bezpośrednio do skrzynek pocztowych i np. do sklepów, zakładów fryzjerskich. Mamy wspaniałych wolontariuszy informacyjnych, którzy trafiają do seniorów indywidualnie, do miejsc gdzie pojawiają się osoby starsze, bo naszą ambicją jest dotarcie także do tych seniorów, którzy nie są aktywni. Oczywiście nikogo nie mamy zamiaru aktywizować na siłę, ale są tacy, którzy może chętnie by coś zrobili, ale nie wiedzą jak i gdzie.

CIS jest jednostką miejską. W jakim stopniu miasto wspiera Centrum?

- Mamy swój budżet, ale jest on dość szczupły. Dlatego sami szukamy partnerów i sponsorów do poszczególnych działań. Przekonanie, że seniorzy są grupą społeczną, w którą warto inwestować i współpracować jest coraz większe, mamy więc coraz większe pole i możliwości do działania i w pełni zamierzamy to wykorzystać.

Rozmawiała Anna Dolska

E-SENIOR BLOGUJE

Jak wynika z badania opublikowanego na stronie dobreprogramy.pl, liczba użytkowników 65+ korzystających z komputera w 2011 została oszacowana na poziomie 12,6%.

Natomiast starsi korzystający z Internetu w 2011 roku to przeszło 10,1%. Coraz więcej jest kursów dla seniorów, płatnych i bezpłatnych, nie brakuje ogłoszeń od chcących nauczyć pokolenie 50+ poruszania się w wirtualnym świecie.

Nie brakuje też blogów pisanych przez seniorów. To świetny sposób na spędzanie wolnego czasu, którego pokoleniu 50+, 60+, 70+ czy nawet 80+ nie brakuje. Byle tylko zdrowie dopisywało, oczy nie bolały od nadmiaru komputerowych wrażeń, a kręgosłup nie dokuczał od godzin spędzonych przy „pececie”.

WKURZONY I STYLISTKA

Bloger Marek tak przedstawia siebie i swój pomysł blogowania: „Jestem młody duchem, a fakt, że moje odwieczne wąsy są już siwe, wciąż przyjmuję ze zdziwieniem. Co nie zmienia faktu, że oczywiście w wielu miejscach moje poglądy na świat są już inne niż poglądy dominujących w Internecie 20- i 30-latków. Ani tego, że jestem żywym zaprzeczeniem klasycznego lajfstajlowca: niemłody, niepiękny, niebogaty, żyjący z pracy i nie bez kozery znany w Internecie jako „Wkurzony”. Jak zwykle – pod prąd. Taki już jestem.”

Blog niepokornego pana Marka odnaleźć można pod linkiem: <http://wkurzenie.pl/o-blogu/>

Blog dla kobiet, chcących być modnymi i pięknymi także po pięćdziesiątce prowadzi Krystyna Bałakier: <http://balakier-style.pl/>. To wrocławska stylistka. „Na moim blogu chcę pokazywać modę dla kobiet 50+, aby uświadomić im, że również w ich wieku mogą ubierać się nowoczesnie i poprzez odpowiedni ubiór zniwelować pewne mankamenty figury. Swoją firmę stylistyczną prowadzę od czterech lat. Mam już sporo wracających do mnie po porady klientek i klientów. Czasem też prowadzę warsztaty stylistyczne w bardzo kameralnych grupach. Zapewniam, że zakupy ze mną są miłe i pełne dobrego humoru, a klientki wracają i polecają mnie innym paniom.”

WYJĄCE I ZIUTA

Podobny blog można też znaleźć pod adresem: <http://zawszemodne.blogspot.com/> - hasło: Jestem, bo mogę!

Po 50. – wiadomo, coś tam zawsze dolega, ale trzeba z tym walczyć. jak? Oczywiście – modą. Kolejna z propozycji modowych blogów 50+: <http://sew-sew-live.blogspot.com/>.

Autorka tego bloga tak pisze o swoich pasjach i problemach: „Ponieważ mam nowe wiadomości i nowe co nieco uszyłam, zrobiłam sobie przerwę w chorowaniu. Zacznę od chorobowych wiadomości. Pierwsze lekarze planowali kolejną operację, ale po przeanalizowaniu mojego stanu zdrowia i mojej historii choroby zaproponowano mi tzn. neurostymulator elektryczny. Mam nadzieję, że urządzenie to spowoduje znaczną redukcję bólu,



Autoportret z blogu Marka

żebym może miała jakąś radość z życia. Obejrzyjcie wideo. I uszyłam sobie fajną spódniczkę i bluzeczkę.”

Oferta dla miłujących podróże i świat pięknych ogrodów czeka na stronie blogowej „wyjących pięćdziesiątek”: „Kobiety aktywne, kobiety dojrzałe (i niedojrzałe) emocjonalnie, kobiety 50+ i 50-, globtroterki, kinomanki, czytelniczki, filozofki, fotografki i fotograficzki, kobiety ciekawe świata zapraszam do SALONU WYJĄCYCH 50 Faceci j.w. wpadajcie również. Blog

50+ działa! Natkniesz się tu na podróże, ogrody, hlavni mesto Praha (Praga), książki i diabeł wie co jeszcze. Tu wszystko jest możliwe...”.

Adres dla chętnych: <http://wyjace50.blogspot.com/>.

Blogowanie to też pasja 50-letniej Ziuty. Autorka opisuje swoją codzienność, a bloga prowadzi od kilku lat. Pisze o sprawach drobnych i wielkich, wiele z wpisów to rodzaje felietonów, zapisków z codzienności, stąd tytuł bloga. „Wszystko zaczęło się całkiem niewinnie, jak zwykle. Otóż jakieś dwa tygodnie temu złożyłam w punkcie telefonii komórkowej rezygnację z z jednego z dwóch moich numerów.

Drugi z numerów planowałam sobie przedłużyć niebawem, bo właśnie kończy mi się umowa na oba telefony. Pismo rezygnacyjne złożyłam u operatora osobiście i sprawę uznałam za załatwioną i zamkniętą. Duży błąd!” A dlaczego, przeczytać można pod adresem: <http://ziuta-63.blog.onet.pl/>.

Może zatem warto zacząć swoją przygodę z blogowaniem po 50-siątce?

Paulina Wiśniewska

ZRÓB SOBIE WAKACJE

CK ZAMEK

+ TEATR CINEMA – KABARET OLBRZYMÓW

10.07. g. 20 Sala Wielka / bilety: 20 zł
Teatr Cinema – specyficzny gatunek wywodzący się z wręcz dadaistycznej tradycji. Logiczne do bólu, a jednocześnie absurdalne teksty wygłaszane przez artystów w czarnych garniturach i melonikach pozwolą na chwilowe zerwanie związków z rzeczywistością i osiągnięcie prawdziwie wakacyjnego stanu umysłu.

+ MISTER D. – KONCERT DOROTY MASŁOWSKIEJ Z ZESPOŁEM

16.07. g. 21.30 Dziedziniec Zamkowy / bilety: 40 zł

Spotkanie z pisarką występującą w zupełnie nowej roli. Autorka „Wojny Polsko-Ruskiej” tego wieczoru stanie się frontmenką zespołu muzycznego. Koncert będzie prezentacją materiału z płyty „Społeczeństwo jest niemiłe”.

+ JESTEŚMY NA WZASACH – MORZE

19.07. g. 20 parking / wstęp wolny, pole namiotowe przed zamkiem, Muzyka Latino na żywo lub zespoły coverowe - mała scena, karaoke.

+ JESTEŚMY NA WZASACH – GÓRY

26.07. g. 20 parking / wstęp wolny, pole namiotowe przed zamkiem. Zabrzmi gitara, popłyną melodie i teksty znanych piosenek, zapłonie ognisko.

+ MITCH & MITCH – GRA MUZYKĘ DO FILMU NIEMEGO Z 1925 ROKU „THE LOST WORLD” HARRY’EGO O. HOYTA

31.07. g. 21 Dziedziniec Zamkowy / bilety: 30 zł

„Zaginiony świat”, niemy film nakręcony wg powieści Artuta Conan Doyle’a, to jeden z najstarszych klasyków z gatunku fantasy. Opatrzony muzyczną ilustracją zespołu Mitch & Mitch nabierze dodatkowej urody.

+ KABARET POŻAR W BURDELU

7.08. g. 20 Sala Wielka / bilety: 40 zł, „Gorączka powstańczej nocy”. POŻAR W BURDELU to jedno z najciekawszych zjawisk warszawskiej sceny niezależnej nazywane przez niektórych współczesnym „Zielonym Balonikiem”. Zobaczmy program kabaretu poświęcony Powstaniu Warszawskiemu.

+ MACIEJ MALEŃCZUK WYSOCKI

14.08. g. 21 Sala Wielka / bilety: 40 zł. Mistrz śpiewania między innymi „życiowych” tekstów, wykona tym razem utwory Włodzimierza Wysockiego.

+ DREKOTY I CUBA DE ZOO

21.08. g. 20 Dziedziniec Zamkowy / bilety: 20 zł

Prawie na koniec lata dwa zespoły pełne nowej, świeżej energii. Drekoty konsekwentnie poruszają się poza jakąkolwiek systematyką gatunkową. Bazowe instrumentarium grupy to perkusja, klawisze i trzy przeplatające się wokale. Cuba de Zoo to z kolei radosny, czysty, polski rock’and’roll.

+ ZROBILIŚMY SOBIE WAKACJE.

KONCERT SUNSHINE REGGAE 30.08. g. 20 parking / wstęp wolny

CENTRUM BUKOWSKA

+ PRO SENIORIUM - OFERTA STOWARZYSZENIA NA WSPAK

30 czerwca, 14.30 - „Żywnienie w patologicznym starzeniu, czyli jak się odżywiać w obliczu chorób przewlekłych” - spotkanie z dietetyczką, podczas którego dowiedzie się o zaleceniach dietetycznych dla osób starszych z nadciśnieniem tętniczym, miażdżycą i chorobą niedokrwinną serca, ze zdiagnozowaną osteoporozą oraz ze zdiagnozowaną cukrzycą typu 2.

8 lipca, 10.00 - Indywidualne konsultacje psychologiczne, **11.30** - Trening pamięci i

umysłu „Zabawowy trening głowy” - czyli ćwiczenia usprawniające pamięć i koncentrację uwagi. **16.30 i 18.15** - Grupa wsparcia dla opiekunów osób starszych **10 lipca, 10.00** - „Mocne słowa” – o wpływie myśli i słów na samopoczucie oraz działanie (warsztat ogólnorozwojowy) **16.00** - Konsultacje prawne i pracownika socjalnego.

15 lipca 10.00 - „Duch i ciało jedna całość” – sztuka relaksacji, jak ją stosować i jakie można czerpać z niej korzyść

22 lipca, 10.00 - „Docień siebie” – warsztat ogólnorozwojowy o tym, jak podnieść swoją wartość, być lepszym dla siebie.

12 sierpnia, 16.30 i 18.15 - Grupa wsparcia dla opiekunów osób starszych.

19 sierpnia, 16.30 i 18.15 - Grupa wsparcia dla opiekunów osób starszych

28 sierpnia, 10.00 - Trening pamięci i umysłu „Zabawowy trening głowy”.

11.30 - Indywidualne konsultacje psychologiczne, **16.00** - Konsultacje prawne i pracownika socjalnego.

Centrum Bukowska, ul. Bukowska 27/29 Osiedlowy Dom Kultury "Słońce", os. Przyjaźni 120

+ "LEPSZY ŚWIAT" ZAPRASZA NA ZAJĘCIA

25 czerwca, 17– 20.00 - Warsztaty antystresowe Spotkanie poprowadzi: Mirela Przybyła - trenerka z wykształcenia, ciągle w procesie samorozwoju, miłośniczka przyrody, ruchu i kamieni szlachetnych.

26 czerwca, 18.30 – 20.30 Warsztaty: rozwój osobisty przez sztukę.

Warsztaty poprowadzi Natalia Skiba – pedagog, absolwentka Uniwersytetu Artystycznego.

Miejsce: ul. Libelta 22, Poznań

Więcej informacji: Anna Wawrzyniak, tel. 514 389 987

KRAJOWA KONFERENCJA OCHRONY ŚRODOWISKA

W Sali Zielonej MTP, 12 czerwca odbyła się konferencja „Osiągnięcia i wyzwania dla ochrony środowiska w Polsce” z udziałem ministra środowiska Macieja Grabowskiego i wielu znakomitych prelegentów. Podsumowując działania na rzecz środowiska w ostatnich 25 latach przede wszystkim mówiono o tym, czego udało się dokonać. Nie pomijano jednak tak ostatnio dyskutowanych kwestii farm wiatrowych czy gospodarki odpadami. Z przedstawionych danych wynika, że w ciągu omawianego okresu dwukrotnie wzrosła powierzchnia parków narodowych, a 7-krotnie zmalała emisja szkodliwych pyłów. Jesteśmy też wyjątkowym państwem, które w Konstytucji ma zapis o ekologii. Organizatorem konferencji był Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska przy udziale MTP.

AD



RADA W INTERNECIE I... W KULTURZE

W e wtorek, 10 czerwca podczas kolejnej Sesji Rady Miasta przewodniczący Grzegorz Ganowicz udostępnił znaczący czas (15 minut) na zaprezentowanie aktualności z działań Miejskiej Rady Seniorów i uwrażliwienie radnych miejskich na działania senioralne oraz wyartykułowanie, że istnieją seniorzy w bazie aktywności. Jako "właściciel" biletu wizytowego z napisem „człowiek mediów”, przyjaciel artystów, opowiedział krótko o tych dwóch zagadnieniach.

Miejska Rada Seniorów ma od dwóch miesięcy swoją stronę internetową www.mrs.poznan.pl dzięki wsparciu prywatnego sponsora pozyskanego przez radną Marię Nowicką. Pozwoliło to skorzystać z usług informatyka, sfinansować domenę i usługę hostingową. Natomiast opracowaniem struktury i wypełnieniem jej treścią zajęła się głównie grupa członków MRS.

Strona składa się z siedmiu części.

Najbogatsza w treści, choć na pierwszy rzut oka niepozorna, ukrywa się pod głównym menu. Następny tzw. slajder - pokazuje zdjęcia charakteryzujące profil strony.

Strona tworzy nowy kanał informacji, stając się zarazem miejscem taniej i efektywnej komunikacji ze 126-tysięcznym środowiskiem seniorów w Poznaniu. Z badań wynika, że co najmniej 30% spośród seniorów korzysta aktywnie z Internetu.

Twórcy strony liczą, że wyzwoli ona nowe inspiracje przełoży się na większą efektywność pracy Rady Seniorów, a także większą trafność wyboru podejmowanych problemów i spraw. Poznańskim seniorom przybyło więc kolejne miejsce spotkań, tym razem w wirtualnej przestrzeni.

W ciągu ostatnich trzech lat MRS wykazywała ożywioną działalność społeczno-kulturalną w różnych formach, inicjując i współorganizując rozmaite wydarzenia artystyczne i społeczne, cykliczne i o charakterze incydentalnym. W swej działalności Miejska Rada Seniorów postawiła sobie za cel wypełnianie luki w ofercie kulturalnej Poznania, przypominało zapomnianych artystów i postaci ze świata kultury, promowało zjawiska niszowe, nie komercyjne, dbało o środowiska wykluczone z uczestnictwa w kulturze.

Formy działalności to wspólnie z Polskim Towarzystwem Artystów, Autorów, Animatorów Kultury PTAAAK cykliczne spotkania artystyczne w Gnieździe Ptaka. W tym cyklu odbyło się 49 spotkań w różnych miejscach i o różnym charakterze. Korzystaliśmy z gościnności wielu lokali m.in. Nasz Klub, ArtHostel, Bistro Tulipan, Klub Muzyczny Akwarium w Jeżyckim Centrum Kultury. Były to koncerty poznańskich bardów i rockmanów, wieczory poetyckie, prezentacje filmów dokumentalnych, wieczorki monograficzne poświęcone m. in. Annie German, Czesławowi Niemenowi, Romanowi Wilhelmowi, Krzysztofowi Klenczonowi, Andrzejowi Sobczakowi, Stefanowi Stuligroszowi. Dominik Księżki prezentował twórczość Włodzimierza Wysockiego. Spotkania z aktorami Andrzejem Łajborkiem, Aleksandrem Olo Gołębiowskim, Andrzejem Pieczyńskim. Pokazy filmów laureatów festiwalu Wyścig jaszczurów.

Miejska Rada Seniorów wystąpiła w obronie artystów dyskryminowanych czy szykanowanych. Najbardziej spektakularną akcją była obrona grajka ulicznego Tadeusza Lisa ukaranego mandatem za swoją działalność. Cenną inicjatywą była Grająca szafa, czyli pokazanie seniorom w jaki sposób mogą korzystać z Internetu, słuchać muzyki swojej młodości. Ten pomysł godził trzy wartości: artystyczno-kulturalną, walkę z cyfrowym wykluczeniem seniorów, aktywizację seniorów.

To mini prezentacja, taka namiastka tego, co już zrobiliśmy i do czego jeszcze - mamy taką nadzieję - przyzwyczajamy poznańskich seniorów, poprzez cykliczność działań w sferze kultury.

Krzysztof Wodniczak
przewodniczący
Miejska Rada Seniorów

Warsztaty dla członków MRS z e-mediów w Centrum Bukowska zyskały charakter indywidualnego szkolenia. Wiele uwagi wraz z Panią Marią Nowicką, Radną Miejską uczestniczącą także w posiedzeniach MRS, poświęcono budowie i zawartości powstającej strony internetowej Rady.



SZANSE I MOŻLIWOŚCI poprawy sytuacji społecznej i zawodowej osób starszych

Jak napisał Mark Twain, „życie byłoby nieskończenie szczęśliwsze, gdybyśmy mogli rozpocząć je w wieku lat osiemdziesięciu i stopniowo zbliżać się do osiemnastu”.

Niestety, ten scenariusz należy raczej do sfery zainteresowań filmów fantastycznonaukowych a rzeczywistość jest taka, że wszyscy prędzej czy później się zestarzejemy. Warto już teraz zacząć dbać o los systematycznie starzejącego się społeczeństwa w trosce o los naszych dzieci i wnuków, ale również nas samych.

Problem, jakim jest starzenie się populacji w naszym kraju, dostrzegany jest zarówno przez organy decyzyjne szczebla lokalnego, jak i centralnego. Dowodem na to jest m.in. powołanie Komisji Polityki Senioralnej przy Sejmie RP, której dotychczasowa praca dała czytelny dowód na to, że w naszym państwie istnieją już solidne podstawy prawne i teoretyczne do kształtowania sprawnie funkcjonującego systemu opieki nad starszymi obywatelami. Teraz nadszedł czas, by te teoretyczne założenia przekuć na praktykę, przede wszystkim na poziomie lokalnym.

Kluczową sprawą dla zapewnienia seniorom właściwych warunków zdrowotnych i socjalnych jest praktyczna, realna współpraca pomiędzy władzami centralnymi, samorządami lokalnymi a placówkami służby zdrowia, organizacjami pozarządowymi, społecznościami lokalnymi i indywidualnymi obywatelami, nie wyłączając samych seniorów. Należy dokonać realistycznej wyceny najpilniejszych zadań, które należy wprowadzić w życie, oraz dokonać podziału obowiązków i kosztów pomiędzy każdy z tych szczebli decyzyjnych. Ten krok powinien zostać podjęty niezwłocznie.

Działania na rzecz zdrowia i

wysokiej jakości życia seniorów powinny mieć charakter holistyczny – obejmujący wiele sfer życia i wymagający współpracy specjalistów z różnych dziedzin. Ważne jest to, by działania te były dostosowane do potrzeb konkretnej podgrupy wiekowej i specyfiki danej społeczności lokalnej. Inne będą potrzeby sześćdziesięciolatka, a inne dziewięćdziesięciolatka; specjalnego starania wymagają też pacjenci, którzy z uwagi na stan zdrowia nie mogą opuszczać domów i wymagają leczenia i rehabilitacji w warunkach domowych. Nie należy też zapominać o roli, jaką w opiece nad osobą starszą odgrywa wczesna i pełna diagnostyka. Profilaktyka, wczesne wykrywanie chorób oraz ich fachowe leczenie przedłuża okres aktywnej starości i czyni ten okres życia bardziej pełnym i wartościowym.

Skutecznym sposobem pogodzenia w praktycznym działaniu trzech głównych priorytetów opieki senioralnej – multidyscyplinarności, indywidualnego dopasowania oraz wczesnej diagnostyki – jest tworzenie w ramach poradni geriatrycznych multidyscyplinarnych punktów opieki medycznej i socjalnej dla seniorów, gdzie pacjent będzie mógł skorzystać w obrębie jednej placówki z pomocy specjalistów różnych dziedzin.

Niestety, z uwagi na ograniczenia budżetowe NFZ, nie pokrywa wszystkich kosztów prowadzenia takich holistycznych poradni. Nie pokrywa m.in. kosztów świadczeń, psychologa, neurologa, psychiatry i pielęgniarki oraz niektórych niezbędnych badań diagnostycznych i obrazowych.

Taki przykładowy model zintegrowanej poradni referencyjnej dla starszych ludzi – prezentuje Poradnia Geriatryczna przy WSWOP „Hospicjum Domowe” w Poznaniu. Poradnia ta jest przygotowana organizacyjnie, logistycznie i kadrowo do pełnienia roli wspomnianego powyżej multidyscyplinarnego punktu opieki medycznej i socjalnej dla seniorów. W związku ze znacznymi ograniczeniami płatniczymi ze strony NFZ, w realizacji postulatów holistycznej opieki nad seniorami nieocenioną wartość ma dla nas wsparcie finansowe ze strony lokalnych placówek samorządowych. Przy tworzeniu w/w poradni bardzo ważny jest podział odpowiedzialności za świadczone w nich formy pomocy m.in. ustalenie, za co odpowiadają same placówki, a za co władze państwa, samorządy lokalne, organizacje samorządowe, czy też sam pacjent.

Mając nadzieję, że podjęcie, na różnych szczeblach, dyskusji na powyższe tematy przyczyni się do skutecznego rozwiązania wielu problemów dotyczących osób starszych w naszym regionie, proponuję jak najszybsze podjęcie dialogu w tej sprawie. Działania senioralne mają bowiem charakter długofalowy i dalsza zwłoka spowoduje nieakceptowalne oddalenie w czasie oczekiwanych rezultatów.

dr n. med. Anna Jakrzewska-Sawińska
Wiceprezes WSWOP Hospicjum Domowe
Kierownik poradni geriatrycznej Kierownik Wielkopolskiego Hospicjum dla Dzieci i Dorosłych
Wiceprzewodnicząca Miejskiej Rady Seniorów w Poznaniu.

DKF DZIESIĄTKA stuknęło 30 lat

Dziesiątka to Dyskusyjny Klub Filmowy mający swoją siedzibę w X Liceum Ogólnokształcącym im Przemysława II na os. Rzeczypospolitej w Poznaniu. Założony i kierowany przez nauczyciela tej szkoły Macieja Plewińskiego przy współpracy polonistki Marii Sołtygi jest obecnie najstarszą tego typu placówką w Polsce. DKF „Dziesiątka” przetrwał do dzisiaj wychowując kolejne pokolenia miłośników dobrych filmów. Dla młodego człowieka podróże po całej Polsce, udział w Ogólnopolskich Seminariach Filmowych, możliwość kontaktu ze sławami polskiego kina była niezapomnianym przeżyciem – mówi szef DKF-u Maciej Plewiński. A odbywało się w tym okresie wiele ciekawych imprez, jak np. doroczne Koszalińskie Spotkania Filmowe.

Po czterech latach regularnych spotkań Polska Federacja DKF-ów włączyła „Dziesiątkę” do swojego grona i w ten sposób działalność tej poznańskiej grupy uzyskała census stałego kina. Swego czasu młodzież mogła oglądać na seansach klubowych filmy niedostępne w powszechnym rozpowszechnianiu tzw. „półkownicy”. Dzisiaj klubowicze oglądają filmy, których nie sposób zobaczyć na dużym ekranie, m.in. mnóstwo obrazów niekomercyjnych.

W ostatnim dziesięcioleciu poszerzono działania. Raz w tygodniu projekcja filmowa wraz z prelekcją, wykłady z historii kinematografii - warsztaty prowadzone przez filmoznawców prof. Marka Henrykowskiego, prof. Andrzeja Jazdona, Andrzeja Tomczaka, coroczne listopadowe seminaria filmowe, udział w ogólnopolskich seminariach filmowych, wycieczki do łódzkiej filmówki oraz do Wrocławia na plan filmowy serialu „Pierwsza Miłość”. Klub wydaje także własny dwutygodnik „Synteza”. Warto podkreślić, że w okresie minionych 30-tu lat przez DKF „Dziesiątka” przewinęło się około 100 tys. osób. Wielu z nich kończyło studia związane z szeroko pojętą kulturą i zostało aktorami jak np. nieżyjący już poznaniak Mariusz Sabiniewicz. Członkowie klubu są także reżyserami, operatorami i krytykami filmowymi.

W ostatnim okresie „Dziesiątka” zaprosiła do udziału w pracach klubowych osoby starsze. Seniorzy z Klubu Złota Jesień i innych ratajskich klubów seniora doczekali się włączenia ich w działalność DKF-u. Chwalą sobie takie spotkania, z kulturą filmową na ty. Zaliczyli już w jednym roku 100 seansów, na których było około 2 tys. osób. Na tą działalność DKF-u organizatorzy uzyskują rocznie



Założyciel i opiekun DKF Dziesiątka, Maciej Plewiński

ok. 35 tys. zł. z różnych instytucji. Kiedyś w latach lepszej prosperity organizatorzy mogli do rocznych karnetów dofinansować nawet 75% ich ceny teraz tylko połowę tej kwoty. Radzą sobie jednak z tym dobrze organizując różne imprezy charytatywne. Ostatnia miała miejsce w siedzibie Muchas Putatos w kwietniu br., podczas której odbywała się loteria fantowa. Podobna akcja odbyła się wcześniej, w której udział wzięli m.in. Iwona Pawlak, Mieczysław Hryniewicz, Andrzej Pieczyński i Andrzej Lajborek. W ubiegłym roku na podobnej aukcji pojawili się m.in. Dorota Stalińska, Olgierd Łukaszewicz i Marek Piwowarski. Pieniądze przeznaczone są na działalność DKF „Dziesiątka”.

Marianna Zbienska

DZIENNIKARZ SENIOR podwójnie uhonorowany

Powołane w 1998 r. Towarzystwo im. Hipolita Cegielskiego to dziś znana i uznawana w Polsce i zagranicą środowiskowa organizacja społeczna. Od samego zaistnienia Towarzystwo wielką uwagę przykładło do zainspirowania młodzieży ideałami pracy organicznej, szacunkiem do pracy i działalności dla wspólnego dobra. Robiono to w kilku kierunkach. Od 2001 r. zaczęto wdrażać pierwszy projekt pod nazwą „Złoty Hipolit”.

Do 2012 roku wręczono 90 statuetek Złotych Hipolitów.

Towarzystwo chcąc dać wyraz uznania, szacunku i podziękowania dla osób szczególnie zaangażowanych w krzewienie idei pracy organicznej i

pomocy drugiemu człowiekowi ustanowiło w 2005 r. Srebrny i Złoty Medal „Labor Omnia Vincit” - „Praca wszystko zwycięża”.

10 kwietnia 2014r. odbył się finał XXI edycji Konsumenckiego Konkursu Jakości Produktów i Usług. Do historycznej Czerwonej Sali w Pałacu Działyńskich w Poznaniu przybyli laureaci oraz zaproszeni goście a wśród nich m.in. Rafał Grupański – poseł na sejm RP, prof. Grzegorz Skrzypczak – rektor Uniwersytetu Przyrodniczego, Andrzej Plesiński – dyr. Gabinetu Wojewody oraz dr Marian Król – Prezydent Towarzystwa im. Hipolita Cegielskiego. Po powitaniu uczestników imprezy przez Edmunda Dudziaka laureatom wręczono certyfikaty, statuetki oraz medale. Oprawę artystyczną zapewnił zespół Pieśni i Tańca „Łany” Uniwersytetu Przyrodniczego, który również otrzymał certyfikat.

Niezwykle miło donieść, iż w gronie laureatów znalazł się, i to aż dwukrotnie, nasz dwutygodnik „Powiaty i Gminy”. To gazeta z 18-letnią tradycją o zasięgu regionalnym rozchodząca się na terenie 33 gmin w zachodniej części Wielkopolski łącznie z Poznaniem. Medalem „Labor Omnia Vincit” uhonorowany został redaktor naczelny pisma – Franciszek Gwardzik - 65 letni senior wielkopolskiego dziennikarstwa. Medal wręczył prezydent Towarzystwa - dr Marian Król.

Tadeusz Kujanek

Zamiana mieszkania może pomóc wyjść z kryzysu

W siedzibie Redakcji "My 50+" 21 maja odbył się pierwszy z cyklu dyżurów naszych specjalistów. Tym razem z Czytelnikami spotkała się Magdalena Gościńska, rzeczniczka prasowa Zarządu Komunalnych Zasobów Lokalowych, która odpowiadała na pytania dotyczące zamiany mieszkań.



Pani Alina Kowalczyk była ciekawa, czy jeśli mieszka w mieszkaniu spółdzielczym, może starać się o zamianę na lokal w nowym bloku wybudowanym przez miasto.

– Zamiana jest możliwa, pod warunkiem, że wśród najemców lokali zgłoszonych do zamiany znajdzie się taki, który wyrazi chęć zamieszkania w zajmowanym przez Panią Alinę lokalu oraz pod warunkiem uzyskania pisemnej zgody obydwu wynajmujących tłumaczyła rzeczniczka.

Pani Zofia Porębska mieszka sama w dużym mieszkaniu. Na czynsz musi przeznaczać dużą część emerytury. – Wolałabym pomóc finansowo wnukom, ale byłoby to możliwe tylko wtedy, gdybym przeprowadziła się do jakiejś kawalerki, a takich podobno macie najmniej... – mówiła pani Zofia.

Faktycznie, o takie lokale jest najtrudniej, bo zdecydowana większość miejskich mieszkań znajduje się w kamienicach.

– Przede wszystkim proszę złożyć wniosek w naszym Biurze Zamiany Mieszkań. Może, jeśli nie Pani to wnuk od czasu do czasu zaglądając na naszą stronę internetową www.zkzl.poznan.pl w zakładce „Zamiana mieszkań”, gdzie publikujemy oferty. Informacji udzielają również telefonicznie pracownicy Biura Zamiany Mieszkań. Wszystko to, oczywiście, jest bezpłatne – dodaje Magdalena Gościńska i tłumaczy naszej kolejnej Czytelniczce, Pani Janine Żak, że oferta lokali w nowych budynkach komunalnych, które cieszą się największym zainteresowaniem, przeznaczona jest wyłącznie dla najemców lokali komunalnych, którzy nie posiadają zadłużenia czynszowego.

– Pani Janina marzy o takim mieszkaniu odkąd z domu wyprowadziły się dzieci, a mąż zmarł. Niestety, przez kilka lat nie płaciła czynszu. Dług nie jest duży, ale spędza jej sen z powiek. Rzeczniczka ZKZL starała się wytłumaczyć lokatorce, że nie wszystko jeszcze stracone.

– W przypadku znalezienia kontrahenta zainteresowanego zamianą zajmowanego lokalu na Pani lokal, popartego deklaracją

splaty zadłużenia, zamiana jest możliwa pod warunkiem wyrażenia na nią zgody przez obydwie strony oraz uprzedniej spłacie – w całości, powstałego zadłużenia – na podstawie podpisanej umowy przejęcia długu – mówiła Magdalena Gościńska.

W czerwcu minęło pięć lat od powstania Biura Zamiany Mieszkań. W tym czasie jego pracownicy złożyli klientom ZKZL 3691 propozycji zamiany! Ponad osiemset poznańskich rodzin zamieszkało w wymarzonej "M". Z tego ponad połowa rodzin zainteresowanych przeprowadzką zamieszkała w nowo wybudowanych blokach lub kamienicach po renowacji. Ponad 70 razy udało się także pomóc rodzinom, które popadły, często nie z własnej winy, w finansowe tarapaty, a dzięki zamianie mieszkania i spłacie ich zadłużenia, rozpoczęły życie bez widma eksmisji. Spośród mieszkań odzyskanych po zamianach aż 333 zostały przeznaczone na lokale socjalne.

Zainteresowanie zamianą mieszkania na większe, mniejsze, tańsze w utrzymaniu, czy na niższej kondygnacji, czyli – po prostu – dostosowane do indywidualnych potrzeb najemców komunalnych nie maleje. Obecnie w bazie lokali zgłoszonych do zamiany jest ponad 900 pozycji.

- Mieszkasz w komunalnej kamienicy?
- Jesteś już zmęczony paleniem w piecu i pokonywaniem z coraz większym trudem wielu piętér?
- 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.



ZŁE NAWYKI żywnieniowe Polaków

Funkcjonujące w społeczeństwie **zwyczaje żywieniowe i tradycja** są skarbnicą naszych wiadomości w dziedzinie żywienia wszystkich pokoleń.

Jednak zmieniające się preferencje w społeczeństwie - w tym upodobanie do produktów wysoko przetworzonych oraz półproduktów, które to bardzo ułatwiają życie poprzez skracanie czasu przygotowywania posiłków - w pewien sposób przeinaczyły dobre zwyczaje żywieniowe. Wiele bardzo cennych zasad zniknęło na zawsze, zmieniając sens innych nadal funkcjonujących.

Nie ma w tym nic złego, że wprowadzamy sposoby i techniki obróbki produktów do tej pory u nas nieznanne. Nie jest również niczym niepożądanym zachwywanie się produktami i daniami wysoko przetworzonymi, byleby nie było to codzienną praktyką. Obecnie coraz częściej słyszy się, że jesteśmy ofiarami własnych wynalazków, ulepszaczy i poprawiaczy smaków. Ta smutna refleksja ma w sobie wiele prawdy.

Na świecie rekordy popularności bije dieta DASH. Plan Żywieniowy opracowany przez zespół amerykańskich specjalistów, którzy odkryli związek pomiędzy spożywanymi pokarmami a wartością ciśnienia, jest ludozobny podobny do diety słowiańskiej w swojej pierwotnej postaci tj. opartej na spożywaniu dużej ilości zbóż i ziaren z pełnego przemiału oraz z ograniczeniem soli. Płynów, zwłaszcza wody, zaleca ta dieta co najmniej 1500 ml dziennie, a więc podobnie do naszych zaleceń. Produkty z tzw. "słowiańskiego stołu" to było pełnoziarniste pieczywo, jako substancji słodzącej używano miodu, co najmniej 1 raz w tygodniu jadano ryby, mięso preferowane w tym żywieniu to ptactwo, a rzadziej dziczyzna czy też mięso zwierząt hodowlanych - ale uwaga istotna - hodowlanych czyli biegających, a nie tuczonych. Obowiązkowe było ponadto w takiej diecie stosowanie kapusty kiszzonej i suszu z owoców.

Specjaliści z Narodowego Instytutu Serca, Płuc i Układu Krwiotwórczego uświadomili nam w ten sposób, że dokonaliśmy chyba niekorzystnej zamiany zwyczajów żywieniowych.

Dieta to nie tylko wprowadzanie restrykcji żywieniowych z powodów zdrowotnych lub estetycznych. Dieta to wszystko co jemy, jak komponujemy posiłki, jakich produktów używamy oraz o jakich porach je zjadamy. To wszystko mieści się pod pojęciem „dieta zwyczajowa”.

Organizm człowieka, do prawidłowego funkcjonowania i pełni zdrowia potrzebuje substancji odżywczych zawartych w pożywieniu. Są one podzielone na grupy pełniące konkretne funkcje.

Składniki budulcowe to te, które dostarczają organizmowi materiału do tworzenia, odbudowy lub utrzymania tkanek w dobrej kondycji. Kolejna grupa to składniki energetyczne. Dzięki nim mamy „energię” do działania. Bez związków posiadających wartość energetyczną nie moglibyśmy się poruszać, odbudowywać komórek, a przede wszystkim nie byłaby możliwa



podstawowa przemiana materii, która jest warunkiem utrzymania każdego organizmu przy życiu. Kolejna, to grupa składników regulujących, która steruje wszystkimi procesami w ciele człowieka.

W skład wymienionych grup wchodzi zatem białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy i składniki mineralne, a dokładnie sole składników mineralnych.

Z jednej strony tak walczymy o zdrową żywność, a z drugiej w ogóle nie zwracamy uwagi na zawartość kupowanych produktów. Niewątpliwie dużą przeszkodą w tej kwestii stanowi fakt, że etykiety z informacją dla klientów bardziej przypominają ulotki reklamowe lub dla odmiany w innych przypadkach informacje farmaceutyczne dołączone do leków, niż spis składników zawartych w danym produkcie. Ale czy zgłaszamy takie uwagi producentom? Czy my jako konsumenci domagamy się czytelnych i wyraźnych etykiet? Jeśli nie będzie zapotrzebowania na produkty z polepszaczami smaku wówczas nie będą one produkowane. Pierwszy i najprostszy sposób to powrót do niektórych dobrych i sprawdzonych zwyczajów żywieniowych. Powinniśmy więc częściej sięgać po warzywa i owoce, żeby nie tylko zdrowo się odżywiać, ale też zdrowo żyć. Jeść produkty z wszystkich grup ale wszystkie jeść umiarkowanie. Zwracać więcej uwagi na pożywienie bogate w składniki odżywcze, niż niezdrowe słodkie, czy wywołujące otyłość „fast-foody”.

Grażyna Gorzkowska-Urbaniak
Poradnia dietetyczna DietaMed

Ciąg dalszy w kolejnym wydaniu

Jak jesteśmy ROLOWANI

Chcesz być zdrowy i wyglądać młodo? Pij dwa litry wody każdego dnia. Masz miazdżycę? Jedz ryby i potykaj kapsułki z kwasem omega-3. Twój wzrok słabnie? Zażywaj preparaty z luteiną! Czy te i podobne hasła podytutowane są szczerą troską o nasze zdrowie?

Bylście kiedyś na afrykańskim suku, czyli ichnim rynku, gdzie sprzedaje się wszystko i głośno zachwala? Podobnie działa reklama, w której producenci oczami i ustami wynajętych osób mówią wyłącznie o zaletach swojego produktu.

Czy bez reklamy przeciętny Polak, wypijający obecnie 80 butelek wody rocznie, kupowałby tyle, gdyby wiedział wszystko o „nawilżaniu od wewnątrz”? Do chodzenia na randki z butelką wody w dłoni, popijania jej w drodze do pracy najpierw przekonano Amerykanów w USA. Nie zdawałam sobie z tego sprawy, dopóki nie zobaczyłam na własne oczy jankesów żłopiących wodę z butelek podczas mszy w kościele, w trakcie koncertu, na ważnych wykładach. Noszą butelki razem z kluczykami do auta i kartą kredytową. Wiara w moc ustawicznego nawadniania organizmu jest u nich powszechna jak jedzenie popcornu w kinach. Ta wmówiona ludziom potrzeba przyszła, niestety, także do nas. Ile teraz czasu upłynie, zanim utrwali się informacja, że nadmiar wody jest tak samo szkodliwy jak jej niedomiar? Wody nie pije się na zapas, ani nie wlewa jej w przewód pokarmowy wbrew pragnieniu. W ten sposób rozwadniamy nasze płyny fizjologiczne, przyczyniając się do spadku stężenia elektrolitów. Czym to grozi? Nawet obrzękiem mózgu.

Woda jest w zupie, owocach i warzywach. Kawa i herbata też jest zaparzana wodą. Wodę ma kieliszek wina i lody na patyku. Często więc zawartość wody w codziennych produktach wystarczy nam do przeżycia i życia w zdrowiu.

A kto dzisiaj zaprzeczy, że nie połyka kapsułek z kwasami omega-3? Przecież nie można się oprzeć pokusie, skoro decydują o naszym zdrowiu, a jemy zbyt mało bogatych w nie ryb. I co się teraz okazuje? Ryby są zatrute dioksynami i metalami ciężkimi (jak kadm, rtęć i ołów), więc bardziej mogą zaszkodzić człowiekowi, niż czerwone mięso, które nieustannie jest nam obrzydzone przez dietetyków. Ale to nie wszystkie zastrzeżenia, które niedawno pojawiły się pod nieustannie zachwalanymi omega-3. Cytuję świeżutki news: dotychczasowe badania nie dają podstaw do tak powszechnych zaleceń, więc należy wziąć pod lupę bezpieczeństwo preparatów ich stosowania...

Równie, a może jeszcze bardziej irytująca jest fotka starszej, siwej pani, pod którą ona sama zachwala, czyli reklamuje pewien preparat zawierający luteinę. Ma on wyleczyć, tę panią już uzdrowił, z AMD, czyli starczego zwyrodnienia plamki żółtej. Owszem, luteina jest wskazana również w profilaktyce tej choroby, ale nie ma dzisiaj skutecznego, doustnego leku na AMD. Od pewnego czasu ta sama uśmiechnięta seniorka zachwala inny preparat, tym razem na poprawę słuchu. Wiek senioralny „obfituje” w wiele przewlekłych chorób, więc należy się spodziewać, iż zdjęcie pogodnej pani będzie się jeszcze pojawiać pod preparatami na żylaki, miazdżycę, udary, cukrzycę, bezsenność, reumatyzm i wszelkie inne zwyrodnienia łącznie z haluksami i odciskami.

Prawda, pod którą podpisze się każdy lekarz, jest taka: nie ma potrzeby faszerować się witaminami i minerałami, które przywrócą młodość babciom i dziadkom, usprawnią ich powolny chód, czy pomogą w opiece nad wnucami. Jedynym wskazaniem jest ich brak w organizmie. Ale tego nie widać oczami. To trzeba wykryć w laboratorium. Wtedy lekarz zdecyduje, czy zmienić upodobania dietetyczne, czy sięgnąć po pastylki.

Danap

NASZA BIBLIOTECZKA

Ubierz duszę

Książka „Ubierz duszę” uczy przede wszystkim poczucia własnej wartości i wyrażania piękna ukrytego we wnętrzu. Napisana jest w bezpośredni i humorystyczny sposób. Pod życzliwą opieką autorki wprowadza Czytelniczki do przyjaznego świata mody i stylu, który kocha kobiety bez względu na ich wiek, wygląd i sylwetkę.

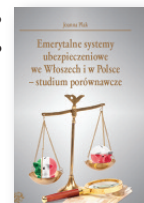
Ten niezwykle „przewodnik” będzie dla wielu kobiet źródłem niekończących się inspiracji oraz pomoże wyrazić piękno ukryte we wnętrzu i umocnić poczucie własnej wartości. W książce, oprócz profesjonalnych i szczegółowych wskazówek, zamieszczony został bogaty materiał zdjęciowy, prezentujący kobiety, które korzystając z fachowej wiedzy autorki z sukcesem przeszły proces metamorfozy wizerunkowej. Książka zainspirowana została cieszącymi się dużą popularnością cyklicznymi audycjami „Ubierz Duszę”, emitowanymi w Radiu „Plus”.

Fragmety zostały dołączone do książki w formie płyty. **Wydawca: Wydawnictwo Bernardinum, Pelplin 2014 r.**



Emerytury po włosku, czyli Polak –Włoch dwa bratanki w niedoli

Jak smakuje włoska emerytura? Czy tak słodko jak włoskie lody? Czy tak gorzko, jak ta polska, ciągle reformowana, a jakby niereformowalna... Nakładem wydawnictwa SILVA RERUM ukazuje się właśnie książka młodej badaczki dr Joanny Plak. Autorka porównując tajniki włoskiej i polskiej emerytury dochodzi do nieco zaskakujących wniosków. Jedno jest pewne – Włosi też lubią skomplikowane układy i emerytalne łamigłówki. Autorka optuje też za rozwiązaniem, by każdy gromadził pieniądze na własną emeryturę, a nie był obciążony odprowadzaniem składek na emeryturę innych. Publikacja jest fascynującym źródłem wiedzy na temat możliwych rozwiązań systemu emerytalnego. Jedno jest pewne – Bella Italia wcale nie jest taka piękna z emeryckiej perspektywy statystycznego Włocha.



Książki dla Czytelników. Dla naszych Czytelników mamy w prezencie 10 egzemplarzy książek. Aby je otrzymać wystarczy przestać na adres my50plus@gmail.com odpowiedzieć na pytanie: **W którym roku ukazał się pierwszy numer My50+.** Odpowiedź można znaleźć na: my50plus.pl

I TY ZOSTANIESZ BIEGACZEM

Macie 50, a może 60 lat i życie aktywnie: spacerujecie, chodzicie z kijami, jeździcie rowerem. Na leśnych duktach często mijacie się z biegaczami.

czy 80-latkowie. Najpopularniejszą wielkopolską maratonką jest 75-letnia Maria Pańczak, emerytowana lekarka, rozpoznawalna dzięki temu, że zawsze biega z przewieszoną przez plecy parasolką. Ale i ona jest młodką przy Stanisławie Kowalskim, 104-latku, który ostatnio bił rekord w biegu na 100 metrów. Zaś najstarszym maratończykiem świata jest pochodzący z Pendżabu brytyjski wegetarianin Fauja Singh, który swój pierwszy maraton pokonał w wieku 89, a ostatni w wieku stu lat. Teraz biega krótsze dystanse.

A przecież wcale nie trzeba biegać maratonów. To oczywiście daje ogromną satysfakcję, ale dla zdrowia w zupełności wystarczy raz na kilka dni potruchtać po kilka kilometrów.

SERCE NIE SŁUGA

Jeśli mnie nie nabieraliście i rzeczywiście czynnie uprawiacie sport, możemy założyć, że ogólna wydolność Waszych organizmów jest dobra. A skoro tak, możemy od razu zacząć od krótkich przebieżek. Jak bardzo krótkich? Sami musicie wyczuć. Przecież to zależy od Waszego wieku, stanu zdrowia, a także wspomnianej wydolności. Ponadto, jeśli chorujecie na serce, narzekacie na stawy lub macie dużą nadwagę, najpierw porozmawiajcie z lekarzem, czy bieganie rzeczywiście jest czymś dla Was. Może najpierw trzeba zrzucić kilka kilo, na przykład więcej jeżdżąc na rowerze? Jeśli jednak doktor nie będzie miał zastrzeżeń, spróbujcie przebiec niespiesznie kilkaset metrów. Wszystko w porządku? No to stopniowo zwiększajcie kilometraż. Nawet się nie zorientujecie, kiedy będziecie bez problemu kilka razy w tygodniu pokonywać po 10 km. Dlaczego nie codziennie? Ponieważ Wasz organizm musi mieć czas na regenerację. Jako początkujący co najmniej trzy dni w tygodniu powinniście przeznaczyć na odpoczynek.

WSTAŃCIE Z KANAPY

A może trochę na wyrost pochwaliliście się swoim sportowym trybem życia i tak naprawdę większość życia spędzacie na kanapie, oglądając seriale, a przy tym palicie jak smoki? Nie szkodzi, i tak możecie zostać biegaczami. Oczywiście nie możecie od razu zrywać się z kanapy i z niedopałkiem w dłoni biec maratonu. Rzućcie palenie, odstawcie tłuste mięso i rozpocznijcie marszobiegi. Starajcie się przez te cztery dni w tygodniu trenować po pół godziny dziennie, przeplatając jedną minutę biegu pięcioma minutami marszu.

A jak się ubrać na trening? Najwygodniej, rzecz jasna, biegać w oddychających ciuchach i butach z amortyzującymi podeszwami. Nic się jednak nie stanie, jeśli na początek założycie wysłużone dresy, bawełnianą koszulkę i zwykłe tenisówki.

Krzysztof Ulanowski



FOT. ELŻBIETA KRZYZ

Podczas półmaratonu w Grodzisku Wlkp. biegacze zazwyczaj zmagają się nie tylko z odległością, ale i upałem.

Też chcielibyście zacząć biegać, ale obawiacie się, że na tak wysiłkowy sport jest już za późno.

STULETNI MARATOŃCZYK

Nie lękajcie się. Zapewniam, że na trasach ulicznych maratonów łatwiej ujrzeć biegnącego pięćdziesięciolatka niż dwudziestolatka. Młodzi ludzie mają oczywiście masę energii, ale brakuje im wytrzymałości, dlatego też wolą startować w sprintach. Co innego dojrzały sportowiec – ci znają swoje możliwości i potrafią tak rozkładać siły, żeby pokonać królewski dystans 42,2 km i nie wyzionąć ducha na mecie.

Mówiłem o pięćdziesięciolatkach? A przecież maratony pokonują także 70-

Okiem doradcy finansowego

Ruchomy cel – klient

„Obyś żył w ciekawych a czasach” – to chińskie przysłowie a w zasadzie przekleństwo, dopada nas prawie na każdym kroku i niemal w każdej dziedzinie naszego życia.



Co by nie mówić i pisać jest ciekawie i nie jest nudno, ale czy bezpiecznie?

Co jakiś czas dziennikarskie newsy zapierają dech w piersiach. Kiedy informacje przekazywane przez dzienniki nie dotyczą nas bezpośrednio, to w zasadzie nic się nie dzieje i „tematy” później „zasychają”. Gorzej jest jak afera jest na tyle „gruba”, że dotyka większą liczbę naszego społeczeństwa. Gdy chodzi o finanse, to złe informacje rozgrzewają nasze umysły do czerwoności. Nie byłoby tych wszystkich afer i przekrętów, gdyby nie nasza ludzka naiwność i zwykła chęć zysku.

Jeszcze nie tak dawno banki były postrzegane jako „instytucje zaufania publicznego”. Czasy się zmieniły na tyle, że teraz klient przekraczając progi banku czy innej instytucji finansowej, staje się celem. A cel jest jeden. To zysk!

Instytucje finansowe działające w polskim systemie bankowym starają się wszelkimi dostępnymi metodami (nie zawsze z zgodnie z prawem) zaskarbić nasze zaufanie i wykorzystać nasze (klientów) słabe strony. Musimy pamiętać

jako potencjalni rentierzy czy kredytobiorcy, że rynek finansów jest jak pole minowe, najeżony finansowymi minami, które mogą okazać się przy bezpośrednim kontakcie zabójcze dla naszego portfela. Pamiętajmy, że zaciągając jakieś zobowiązanie finansowe (pożyczkę lub kredyt), zawsze musimy skontrolować kilka kwestii. Przede wszystkim trzeba sobie zdawać sprawę, że część firm zajmujących się oprócz banków, pożyczaniem pieniędzy, może być po prostu nieuczciwa i świadomie działać na naszą niekorzyść i wprowadzić nas w błąd. W związku z tym, zawsze sprawdzimy firmę, od której mamy zamiar pożyczyć jakąkolwiek, nawet najmniejszą kwotę pieniędzy. Dokładnie zbadamy, skrupulatnie czytając umowy, które przedkłada się klientom do podpisania. Czy na pewno jest to pożyczka lub kredyt, jakie jest jego oprocentowanie, jakie są tzw. pozaodsetkowe koszty finansowania itd. Jaka jest tzw. „rzeczywista stopa procentowa (RRSO, ang. Annual percentage rate). Poprośmy osobę, która chce z nami szybko podpisać umowę pożyczki lub kredytu o wzór takiej umowy do analizy. Pośpiech jest złym doradcą!!! Nie podpisujemy umów, których zapisy nie są dla nas jasne – taktyką hochsztaplerów jest często gmatwanie umów i sporządzanie ich w niezrozumiałym, prawniczko-bankowym bełkocie, który ma na celu ukryć tzw. „haczyki”, czyli niekorzystne dla kredytobiorców zapisy umowy.

Na drugiej stronie bieguny znajdują się klienci, którzy posiadają zasoby finansowe, tzw. osady na kontach bankowych lub w przysłowiowej skarpecie w domu. Ale o tym napiszę w następnym numerze.

Rafał Zielazek, doradca klienta
tel 696 324 246

PYTANIE DO RZECZNIKA ZUS

Praca, czy renta rodzinna po zmarłym mężu

Od pół roku jestem wdową. Mam córkę w liceum. Chciałabym podjąć pracę, co wtedy z rentą rodzinną, czy ZUS ją zawiesi?

Jeżeli do renty rodzinnej po zmarłym, uprawnionych jest więcej niż jedna osoba, np. jak w pani przypadku pani i dziecko, renta rodzinna wypłacana jest w wysokości 90 procent świadczenia, jakie przysługiwałoby zmarłemu. Każdemu uprawnionemu przysługuje wówczas połowa świadczenia.

W przypadku, gdy podejmie pani pracę a przychód z tego tytułu przekroczy 70 procent przeciętnego wynagrodzenia (od 1 czerwca do 31 sierpnia - 2726,80 zł.), część renty przysługująca pani ulegnie zmniejszeniu, natomiast gdy przychód przekroczy 130 procent (od 1 czerwca do 31 sierpnia - 5063,90 zł.) przeciętnego wynagrodzenia,

połowa renty rodzinnej ulegnie zawieszeniu. W takiej sytuacji warto rozważyć, czy nie korzystniejsze dla rodziny byłoby złożenie wniosku o wyłączenie pani z grona osób uprawnionych do renty. Wówczas renta rodzinna wypłacana byłaby tylko dla córki w wysokości 85 procent świadczenia, jakie przysługiwałoby zmarłemu. Po zaprzestaniu zarobkowania będzie mogła pani ponownie zgłosić wniosek o wypłatę swojej części renty. Przywrócenie świadczenia nastąpi od miesiąca zgłoszenia wniosku.

Marlena Nowicka
Rzecznik Prasowy
I Oddziału ZUS
w Poznaniu

Więcej porad na stronie:
www.my50plus.pl
w zakładce Prawo dla Ciebie



SERNIK TRADYCYJNY NA ZIEMNIAKACH

PRZEPIS

Sernik tradycyjny wypiekany był na bazie nie tylko sera, ale i ziemniaków. Łatwy w wykonaniu i zawsze wychodzi. No, a jaki pyszny!

Spód:

1 szkl. mąki pszennej, pół kostki masła, 3 łyżki gęstej śmietany, łyżeczka cukru waniliowego.

Wszystkie składniki zagnieść i schłodzić w lodówce.

Masa sernikowa:

1 kg sera twarogowego, 8 jaj, 1 kostka miękkiego masła /nie prosto z lodówki/, 1 szklanka cukru, cukier waniliowy, 2 łyżki mąki pszennej pełnoziarnistej, 1 łyżka kaszki manny, 6 dużych ugotowanych i przetartych na pure ziemniaków, bakalie.

Wszystkie składniki wymieszać na gładką masę, na końcu dodać bakalie.

Ciasto na kruchy spód rozłożyć równomiernie na blasze. Podpiec 15 minut w temp. 180 st. Na to wyłożyć masę sernikową. Piec 1 godzinę w temperaturze 180 st.

Polewa czekoladowa: pół szklanki kakao, pół kostki masła, kilka łyżek śmietanki strodziej, pół szklanki cukru pudru.

Wszystkie składniki wymieszać w garnuszku na małym ogniu. Gdy masa będzie gładka, odstawić do ostudzenia. Po schłodzeniu sernika wylać letnią masę czekoladową na wierzch i odstawić do stężenia.

Zamiast polewy czekoladowej można na ciasto sernikowe przed wstawieniem do piekarnika porozkładać cząstki brzoskwiń z puszki.

Paula



WIELKOPOLSKI KUCHARZ ROKU - Konkurs im. Rafała Jelewskiego

20 VI 2014

Andersia Hotel | Plac Andersa 3, Poznań
Zapraszamy w godzinach 10:00 - 17:00

**WIELKOPOLSKI KUCHARZ ROKU
KONKURS im. RAFAŁA JELEWSKIEGO**

Prowadzenie: Paweł Pochwała i Marcin Budynek
Goście Specjalni: Joanna Racewicz, Alicja Węgorzewska

W programie: konkurs kulinarny, pokazy kulinarne, pokazy barmańskie i prelekcje, Parada Kucharzy i Szefów Kuchni
Więcej informacji na: www.papaja.pl

Czekamy na Wasze przepisy.
Opublikujemy je w naszym magazynie
i na stronie www.my50plus.pl
Przesyłajcie na adres: my50plus@gmail.com
z dopiskiem „Kulinaria”



PODAŻAJ
ZA NAJŚWIEŻSZYMI
TRENDAMI
Z WWW.ESTYLE24.EU

eStyle²⁴

KRZYŻÓWKA DO KAWY

ZARZĄDCA PROWINCJI KRZYŻACKIEJ		ZGROMADZENIE LUDNOŚCI	BLAŁKOWA LUB NA HONORZE	OSTRA NERWICA ROK WIEŻEJA ODYSZEUSA	POSTAĆ Z POWIEŚCI LWA TOŁSTOJA "WOJNA I POKÓJ"	10	OSOBA MIESZKAJĄCA W WYNAJĘTYM LOKALU	KTOŚ NIEKOMPETENTNY, DYLETANT	RYNEK, BAZAR ŚWIĘTA KSIĘGA WYZNAWCÓW ISLAMU	26	GRUPA SPORTOWCÓW LUB WSPÓŁPRACOWNIKÓW	URZĄDZENIE OGRANICZAJĄCE, LIMITER	GRUPA ATOMÓW, KTÓRA MA WOLNE WARTOŚCIOWOŚCI		
WŚRÓD ROBAKÓW - U DZIECIAKÓW							WIEZIENNA FIRANKA		30				MIASTO WE FRANCJI, NAD LOARA		
UCZESTNICZKA GRY MIEJSZANEJ W TENISIE									STAN W USA JEZIORO W KANADZIE I USA		12				
STARY W KRAKOWIE		33			STRAŻ TYLNA				24						
		7		22	NAMASZCZENIE MONARCHY					PROWADZI "SZANSE NA SUKCES"					
SYGNALIZATOR AKUSTYCZNY			POZBAWIENIE WOLNOŚCI				SREBRZYSTY METAL				ŁĄCZNIK METALOWY				
1000 WATÓW NAUKA O WŁAŚCIWOŚCIACH MATERII			WYSZUKANIE GRZECHNY		RZĘKA W SZWAJCARII, PRZEPŁYWA PRZEZ BERNO					BOGINI ZE SKRZYDŁAMI, KTÓRA MA POMNIK W WARSZAWIE	16		4		
Z MAKIEM MIARA DŁUGOŚCI		14								PORT, Z KÓREGO AGAMEMNON WYRUSZYŁ POD TROJĘ		PORA ROKU	25		
		11		DOMEK OGRODOWY						RODZAJ MUZYKI	23		21	8	WALET TREFLOWY
AUTOR POWIEŚCI "GERMINAL"										ZWÓD BOKSERSKI				17	
										STOLICA PERU			28		
KONKURENT KRAWĘDŹ										PIERWSZY LOTNIK					
					SAMICA OSEA	GRABIEŻ		DAWNY STATEK ŻAGLOWY	KOLOR W KARTACH ZWIERZYNIĘC NIEBIESKI			RODZAJ PODWYZSZENIA NAD CZYMŚ		34	
MAŁPIATKA Z MADA-GASKARU	WCIENIE JANUSZA REWINSKIEGO W SERIALU "TYGRYSY EUROPY"								KAŻDA POWINNA SIĘ ZAPALAĆ	3					
	WBIJA PAŁE	IMIE LIPNICKIEJ	KRAJAN												
RYBA SĘDOKWODNA PORANEK					BŁOTNISTA KAŁUŻA					19		JEDEN Z NURTÓW MUZYKI ROCKOWEJ	USZKODZENIE CIAŁA	GRUBY, DUŻY KIJ	
					WIENCZY SKRÓN ZWYCIĘZCY	15	6		BUDYNEK	31		RYSZARD, REZYSER FILMOWY		1	
PAŃSTWO W OCEANII MATERIAŁ OPATRUNK.								HITLEROWIEC, NAZISTA				STRACH, LĘK		5	
					29										
					CZASEM WYSTAWIANY BEZ POKRYCIA				SKŁADNICA BRONI					18	27
32															
GRAŁA W FILMIE "PANENKA Z OKIENKA"		2			13			NA GŁOWIE MOTOCYKLISTY		20		WEKSEL TRASOWANY			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
					23	24	25	26		27	28	29	30	31	32	33	34				



Rozwiązanie krzyżówki prosimy przesyłać na adres e-mailowy: my50plus@gmail.com z dopiskiem „Krzyżówka do kawy”.
 Na autorów prawidłowych odpowiedzi czekają 2 koszule ze sklepu internetowego www.estyle24.eu
 (wraz z rozwiązaniem prosimy dopisać rozmiar koszuli).
 Na rozwiązania czekamy do 15 lipca.
 Nazwiska laureatów opublikujemy w kolejnym wydaniu.

