

Pod naszym patronatem

str. 2 i 6

**aktywni 50+**  
Rozsmakuj się w zdrowiu

# my50+

ISSN 2081-1675

Magazyn bezpłatny

Rok 2015 Nr 1(25)

Magazyn mieszkańców Aglomeracji Poznańskiej i Kalisza w najlepszym wieku



Cała prawda o glutenie str. 13

Dowód osobisty w dowolnym urzędzie i ślub w plenerze str. 7

Zmiany w prawie konsumenckim str. 16

Przepisy dla całej rodziny str. 19

Maratończykiem można zostać w każdym wieku str. 10

## Dariusz Godlewski

*onkolog, prezes Ośrodka Profilaktyki i Epidemiologii Nowotworów OPEN w Poznaniu:*

***Pakiet onkologiczny***

***- pomysł bardzo dobry, fatalna realizacja 4-5***



# aktywni 50+

27-28 marca 2015 w godz. 10-17  
Poznań, MTP, pawilon 15

## \* koncerty ELENI i WOJCIECHA GĄSSOWSKIEGO

- \* warsztaty edukacyjne i artystyczne
- \* konsultacje medyczne
- \* profilaktyka zdrowotna
- \* pokazy sportowe i taneczne
- \* oferta firm i organizacji społecznych

Bilet jednodniowy 10 zł

Bilet dwudniowy 14 zł

dostępne w Empik, Saturn, Media Markt  
oraz na [www.ticketpro.pl](http://www.ticketpro.pl) i w kasach MTP

[www.50plus.mtp.pl](http://www.50plus.mtp.pl)

[www.centrumis.pl](http://www.centrumis.pl)

Rozsmakuj się  
w zdrowiu!



SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA  
WIELKOPOLSKIEGO



Międzynarodowe  
Targi  
Poznańskie

POZnań\*



\*CIS

Centrum Inicjatyw Senioralnych

Partnerzy



Patronat medialny



Targi zostały objęte honorowym patronatem

Rzecznika Praw Obywatelskich, Marszałka Województwa Wielkopolskiego oraz Prezydenta Miasta Poznania



## Droży Czytelnicy

**17** lutego wszystkie poznańskie media pi-  
sały o bezdomnej Elżbiecie Zielińskiej,  
która koczowała przy trasie Pestki. De-  
cyzja sądu została umieszczona w Domu Pomocy  
Społecznej w Gdańsku, którego pochodzi. Wsadzo-  
no ją do karetki, a jej koczowisko uprzątnięto.

My też pisaliśmy o pani Elżbiecie w grudniowym wydaniu „My 50+” na naszej stronie my50plus.pl, rozmawialiśmy z nią próbując jej pomóc i zrozumieć dlaczego skazała się na bezdomność. Przez lata pracowała w stoczni gdańskiej, z której ją zwolniono w ramach zwolnień grupowych, straciła mieszkanie na skutek eksmisji. Stała się bezdomna. Swoją bezdomnością postanowiła protestować przeciwko państwu, które mieni się opiekuńczym. Pisała do premiera, gdzie się dało, by zwrócić uwagę na swoją sytuację. W Poznaniu została przypadkiem, tak po prostu, przystanąła podczas swojej podróży po Polsce. Wybrała trawnik przy Pestce. Nie chciała iść do schroniska. Nie piła alkoholu.

Zbudowała koczowisko na trawniku. W rozmowie z nami nie skarżyła się na okolicznych mieszkańców, mówiła o nich dobrze, bo wielu jej pomagało, przynosiła jedzenie i ubrania. Byli jednak tacy, którym psuła krajobraz swoim namiotem. Zadziałali. Sąd nakazał umieszczenie jej w DPS w Gdańsku.

Kobieta nie została ubezwłasnowolniona, a jednak zastosowano wobec niej rodzaj przymusu. Czy tak się postępuje w wolnym i demokratycznym kraju? Nikogo nie okradła, nikomu nie zagrażała. Ilu bezdomnych koczuje latami na Wartę, na terenie ogródków działkowych i nikt się nie wtrąca w ich życie. Ona rozbiła namiot tuż przy ulicy, więc trzeba było ją usunąć. Z anarchistami miasto negocjowało inną lokalizację żeby opuścili bezprawnie zajęty budynek Rozbratu. Z kobietą nikt nie negocjował. Panią Elę też można było przenieść w inne miejsce, na uboczu, dać kawałek trawnika, skoro nie mogła odzyskać swojego mieszkania w Gdańsku, bo na znak protestu nie chciała żadnego innego. Usunięto ją z widoku. Sprawę zamieciono pod dywan. Ale czy ją rozwiązano?

Anna Dolska  
redaktor naczelna

### TU NAS ZNAJDZIECIE:

- + Centrum Inicjatyw Senioralnych  
ul. Mickiewicza 9, Poznań
- + Centrum Informacji Turystycznej  
Tourist Information Centre  
Stary Rynek 59/60, Poznań
- + Centrum Informacji Miejskiej  
City Information Centre  
ul. Ratajczaka 44, Poznań
- + Centrum Informacji Miejskiej – Ławica  
City Information Centre – Ławica Airport  
ul. Bukowska 285, Poznań
- + Centrum Informacji Miejskiej – Poznań Główny  
City Information Centre – Poznań Główny Railway  
Station

- + Wojewódzka Biblioteka Publiczna  
i Centrum Animacji Kultury w Poznaniu  
ul. Prusa 3, Poznań
- + Narodowy Fundusz Zdrowia  
ul. Grunwaldzka, ul. Piekary, Poznań
- + ODK Krag, ul. Dmowskiego, Poznań
- + Zespół Przychodni Lekarskich  
ul. Kasprzaka, Poznań
- + Wyższa Szkoła Nauk Humanistycznych  
ul. Kutrzeby, Poznań
- + Wyższa Szkoła Handlu i Usług  
ul. Zwierzyniecka, Poznań
- + ODK Raszyn  
ul. Rynarzewska, Poznań
- + Biblioteka Miejska w Luboniu
- + Biblioteka w Dopiewie
- + Bistro Tulipan  
pl. Wielkopolski, Poznań

**Kolejne wydanie My50+ ukaze się w kwietniu**

### SPIS TREŚCI:

Na wstępie	str. 3
Nasze rozmowy:	
Dariusz Godlewski	str. 4-5
Tablica CIS	str. 6
Wokół nas: Dowody po nowemu	str. 7
Kaziuk w Poznaniu	str. 8-9
Portrety 50+	str. 10
My i zdrowie: Uporczywe bóle głowy	str. 11
My i zdrowie: Dieta seniora	str. 12
My i zdrowie: Cała prawda o glutenie	str. 13
My i zdrowie: Wszystko za zaćmie cz. II	str. 14
Wokół nas: Zrozumieć i pomóc	str. 15
Niezbędnik: Nowe prawo konsumenckie	str. 16
ZKZL: Jak zamienić mieszkanie	str. 17
Wokół nas: Rozmowa z Marią Ulatowską	str. 18
My i kuchnia: Przepisy dla całej rodziny	str. 19
Horoskop wiosenny	str. 20

**Rekrutacja do projektu „Seniorzy i dzieci w wirtualnej sieci”!**

Senioro, Seniorze! Zapraszamy do wzięcia udziału w projekcie edukacyjnym dla osób 50+ mieszkających na terenie Poznania. Podczas warsztatów uczniowie klas 4-6 podpowiedzą Wam m.in.:

- jak za pomocą tabletu i internetu zaplanować podróż tramwajem, pociągiem, jak korzystać z poczty elektronicznej,
- jak zamówić zakupy przez internet, dowiedzieć się gdzie i kiedy odbywają się wydarzenia kulturalne, sportowe, itp.,

Poza tym na warsztatach możesz:

- aktywnie spędzić czas pod okiem dziennikarza, fotografa,
- nawiązać ciekawe znajomości w twórczej atmosferze,
- wzajemnie pomnażać radość i inspirować się niezależnie od wieku!!

O uczestnictwie decyduje kolejność zgłoszeń. Zgłoszenia przyjmujemy osobiście lub telefonicznie do 01.03.2015 r. (proszę podać imię, nazwisko, nr tel.):

Piątkowska Szkoła Społeczna  
im. dr Wandy Błęskiej  
ul. Stróżyńskiego 16 60-688 Poznań  
Tel.: 61 822 38 91  
lub na adres mailowy:  
s.budasz@pss.poznan.pl  
e.fordonska@pss.poznan.pl

Stowarzyszenie Piątkowska Szkoła Społeczna im. dr Wandy Błęskiej  
Działania organizowane w ramach projektu charytatywnego AQUANET SA sp. z o.o. „Aktywny senior w realiach internetu”



# Pakiet onkologiczny

*– pomysł bardzo dobry,  
realizacja fatalna*



Fot. A. Dolska

Rozmowa z Dariuszem Godlewskim, onkologiem, specjalistą zdrowia publicznego, prezesem Ośrodka Profilaktyki i Epidemiologii Nowotworów OPEN w Poznaniu, szefem Fundacji Społecznej „Ludzie dla ludzi”.

my pytania do administratora systemu, to okazuje się, że nie znają odpowiedzi. Mam właśnie przykład 27-letniej pacjentki, u której zdiagnozowano raka trzustki. Nie mogłem jej wydać zielonej karty, bo nie miała badań histopatologicznych, a bez zielonej karty zostanie odesłana na koniec kolejki.

**Tylko 40% Polaków zgłasza na darmowe badania profilaktyczne**

Czy po dwóch miesiącach od uruchomienia może pan ocenić pakiet onkologiczny? Minister zdrowia chwali się wydaniem już ponad 6 tysięcy kart diagnostyki.

– Pomysł szybkiej ścieżki onkologicznej oceniam bardzo dobrze, ale realizacja jest fatalna. Szybki dostęp do diagnostyki to podstawa skutecznego leczenia. W naszym przypadku praktyka przegrała z biurokracją. Procedury zupełnie nie są przystosowane do postępowania jakiego wymaga szybka ścieżka. Dochodzi do praktyki, w której lekarz nie może wystawić zielonej karty, bo nie pozwalają na to obowiązujące przepisy. Czyli już zdiagnozowanego pacjenta trzeba i tak odesłać do lekarza rodzinnego, który kieruje go do szpitala.

Wcześniej problemem były terminy badań spowodowane głównie niewystarczającą ilością specjalistycznego sprzętu diagnostycznego. Pakiet skrócił te kolejki?

– Oczywiście, że nie. Nie ma więcej sprzętu, wiele osób czeka na badania jeszcze z zapisów zeszłorocznych. Niemoralne byłoby odesłanie ich i „wyzerowanie” kolejki wraz z wejściem od 2 stycznia szybkiej ścieżki. Jako pierwszy w kraju, po przedstawieniu projektu we wrześniu ubiegłego roku, apelowałem o przeprowadzenie pilotażu. Można było wprowadzić pakiet onkologiczny w kilku gminach i sprawdzić jak działa, bo to bardzo ważna sfera, a byłem pewny, że system sobie z tym nie poradzi. Znow o wszystkim przesądziła polityka. W efekcie mamy rozbudzone oczekiwania pacjentów i chaos organizacyjny. Porażające jest to, że kiedy kieruje-

Czy pakiet był koniecznością? Na jakim poziomie w Polsce jest profilaktyka i wykrywalność chorób nowotworowych? Kobiety dostają zaproszenia na darmowe badania cytologiczne i mammograficzne, mężczyźni zapraszani są na badania gruczołu prostaty.

– Zdziwiające jest to, że z tych badań korzysta zaledwie 40% zaproszonych osób. Nie wiem czym to wytłumaczyć, czy brakiem świadomości, czy podejściem, że jak coś jest za darmo, to pewnie bezwartościowe. Efekt jest taki, że np. w Holandii trzy razy więcej osób choruje na raka, ale trzy razy mniej umiera niż w Polsce. Tam jednak 90% osób korzysta z badań profilaktycznych i można powiedzieć, że właściwie są obowiązkowe. Taki wynik osiągają w bardzo prosty sposób: jeśli po dwóch zaproszeniach dana osoba nie zgłosi się na badania, zostaje oficjalnie poinformowana, że będzie miała podniesioną składkę zdrowotną, bo zwiększa się u niej ryzyko choroby nowotworowej, a co za tym idzie, kosztownego leczenia. Uzasadnienie jest ekonomiczne i racjonalne. I co ważne – działa.



**Fundacja Społeczna  
„Ludzie dla ludzi”**

Kilku zapaleńców, walka w słusznej sprawie, gest dobrych ludzi i... 525 dolarów w gotówce. Tak wyglądały początki Społecznej Fundacji Ludzie dla Ludzi. Jej powstanie zawdzięczamy spontanicznej reakcji nieznanym nam z imienia i nazwiska osób, które w odruchu serca postanowiły wesprzeć grupę strajkujących pracowników poznańskich szpitali.

Było to w 1989 roku, kiedy warunki leczenia pacjentów onkologicznych pozostawały wiele do życzenia. Zorganizowany w poznańskim szpitalu onkologicznym strajk przerodził się w demonstrację pod Urzędem Wojewódzkim w Poznaniu, okupację i 11-dniową głodówkę. Wkrótce dołączyli pracownicy kolejnych szpitali, strajk rozlał się na cały kraj i przerodził w ogólnopolski protest służby zdrowia.

Więcej: [www.ludziedlaludzi.pl](http://www.ludziedlaludzi.pl)

## Biuro Interwencji Onkologicznej

To sposób na pokonanie bariery dostępności dla ludzi mieszkających z dala od wiodących ośrodków klinicznych i uniwersyteckich. Wypełniając prostą ankietę mogą skonsultować się ze specjalistami z dziedziny onkologii, radiologii, chirurgii, chemioterapii i wielu innych, a to wszystko bez konieczności uciążliwej podróży i stania w długich kolejkach!

Jednocześnie Biuro Interwencji Onkologicznej oferuje pomoc lekarzom, którzy chcieliby zasięgnąć dodatkowej opinii przed postawieniem diagnozy i skierowaniem pacjenta na dalsze leczenie.

[www.onkolodzy.net](http://www.onkolodzy.net)

**Niedawno w jednej z audycji usłyszałam, że zdaniem naukowców główną przyczyną raka jest zwykły pech, że to przypadek warunkuje, iż w naszym organizmie w pewnym momencie zaczynają się rozwijać komórki rakowe. Co wobec tego ze skłonnościami dziedzicznymi, wpływem środowiska?**

– Organizm wytwarza od 6-10 bilionów komórek, które mają określony cykl życiowy. Dzieje się to automatycznie. Jest produkcja i utylizacja. W tej produkcji pojawiają się jednak błędy, uszkodzone komórki. Organizm wytwarza ich od kilku do kilkunastu tysięcy. System immunologiczny namierza i likwiduje te złe komórki. Zdarza się jednak, że w systemie coś nie zadziała i komórki rakowe zaczynają się rozwijać. Pewnie można mówić tu o jakimś przypadku, ale temu „przypadkowi” sprzyja wiele czynników: 20% to

**80% chorób nowotworowych rozpoznaje się u osób po 55 roku życia**

genetyka, kolejne 20% - środowisko, aż 50% styl życia i 10% warunkowanych jest przez system opieki zdrowotnej.

Ludzki organizm z wiekiem staje się coraz słabszy i mniej odporny, dlatego 80% chorób nowotworowych rozpoznaje się u osób po 55 roku życia.

**W latach 80. przeprowadzono badania, które wykazały, że najwyższa zachorowalność na raka występuje w Wielkopolsce i na Śląsku. Śląsk wiadomo, bo silnie zanieczyszczone środowisko, a Wielkopolska z powodu... żywności. Jak to wytłumaczyć?**

– Dieta wielkopolska jest bardzo tłusta, a to czynnik sprzyjający rozwojowi chorób nowotworowych. Tu jednak zadziałał inny czynnik. W naszym regionie bardzo mocno zaczęło rozwijać się intensywne, przemysłowe rolnictwo. Hodowcy zaczęli stosować bardzo dużo chemicznych środków ochrony roślin i pasze powodujące szybki wzrost zwierząt hodowlanych. Nie pozostało to obojętne dla konsumentów.

**Dlaczego umieralność na raka w Polsce jest tak wysoka? Czy tylko dlatego, że nie lekceważymy badania profilaktyczne i że źle działa system opieki zdrowotnej?**

– Nie idziemy do lekarza jak zauważymy u siebie niepokojące symptomy, bo jesteśmy przekonani, że jeśli to rak, to i tak nikt nam nie pomoże. A to nieprawda. Rak jest chorobą w pełni wyleczalną, jeśli zostanie szybko zdiagnozowany. Wyróżnia się 5 stopni klinicznego rozwoju nowotworu w skali od 0-4. W Polsce tylko u 20% chorych nowotwór jest rozpoznawany w początkowej fazie rozwoju. Blisko 80% chorych na raka trafia do lekarza dopiero w drugim, trzecim a nawet w czwartym stopniu zaawansowania choroby.

Odwrotnie jest w Stanach Zjednoczonych, gdzie 80% pacjentów podejmuje leczenie w zerowym i w pierwszym stopniu klinicznego zaawansowania.

**Fundacja „Ludzie dla ludzi”, której jest pan fundatorem, zawsze w maju prowadzi akcję „Policzmy się z rakiem”, w której chorzy i wyleczeni, ich najbliżsi piszą listy do raka i klikają na stronie internetowej? Czy akcja przynosi wymierne skutki, oddemonizowuje chorobę?**

– Niestety pokutuje w naszym społeczeństwie przekonanie, że rak jest chorobą śmiertelną, więc nie warto z nim walczyć, bo zdiagnozowany nowotwór to wyrok. Uważa tak 30-40% Polaków. Nieprzyjazny jest system opieki zdrowotnej, bariera dostępu do badań diagnostycznych. Kiedy 5 lat temu rozpoczynaliśmy kampanię, 15% osób, u których stwierdzono nowotwór nie podejmowało leczenia. Teraz ten odsetek obniżył się do 10%. To niewątpliwy sukces. Pokazujemy ludzi, którzy wygrali z rakiem. Zapraszamy do niej znane osoby, ale my nikomu nie płacimy. Mamy zasadę, nie bierzemy pieniędzy od sponsorów i nikomu nie płacimy. Może dzięki tym zasadom zbudowała się wokół tego bardzo fajna społeczność. Fundacja w ubiegłym roku obchodziła swoje 25-lecie. Nie zwalniamy tempa i robimy swoje. Od 6 lat w ramach festiwalu „Ale kino!” wyświetlane są filmy dla dzieci i młodzieży z rakiem w tle. Bardzo udanym pomysłem na zbieranie funduszy na działalność prowadzonego przez nas Biura Interwencji Onkologicznej są bransoletki wykonywane przez gimnazjalistów i sprzedawane na Allegro oraz na naszej stronie. Do każdej dołączany jest krótki liścik napisany przez autora do osoby, która kupi bransoletkę. Za pośrednictwem Biura, specjaliści udzielają rocznie kilka tysięcy porad osobom, które mają wątpliwości co do leczenia i stawianej im diagnozy.

*Rozmawiała Anna Dolska*

## Policzmy się z rakiem

„Policzmy się z rakiem” to całoroczna inicjatywa zagrzewająca do walki z rakiem.

Za pomocą portalu [policzmysie.pl](http://policzmysie.pl) budujemy wzajemnie wspierającą się społeczność - tych, którzy walczą, wygrali i tych, którzy wspierają najbliższych w pokonywaniu choroby.

Raz w roku, podczas wybranego majowego tygodnia, przeprowadzamy w Internecie wielkie liczenie wszystkich tych, którzy chcieliby zamianifestować swoje wsparcie dla osób zmagających się z chorobą nowotworową. Pierwsze liczenie odbyło się w 2010 roku.

Łączymy ludzi, którzy walczą, pokonali raka lub chcą wesprzeć i przekazać pozytywną energię zmagającym się z chorobą. Poszerzamy wiedzę na temat choroby nowotworowej za pomocą specjalistycznych artykułów, pytań do eksperta, blogów, itd. Przetłumaczamy poczucie przeżycia i bezradności w obliczu choroby. Demitologizujemy raka i nieśmiemy wsparcie. Po prostu... osławiamy raka.

[www.policzmysie.pl](http://www.policzmysie.pl)

# VI edycja targów Aktywni 50+ pod hasłem „Rozsmakuj się w zdrowiu!” – 27 i 28 marca 2015

Już po raz szósty seniorzy i seniorki z Poznania i Wielkopolski będą mogli wziąć udział w targach Aktywni 50+, które w tym roku odbędą się pod hasłem „Rozsmakuj się w zdrowiu!”.

Organizatorami imprezy są Samorząd Województwa, Miasto Poznań, Międzynarodowe Targi Poznańskie. Współorganizatorami wydarzenia jest Centrum Inicjatyw Senioralnych i Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu. Partnerem odpowiedzialnym za przygotowanie programu kulturalnego tegorocznej edycji został Teatr Muzyczny w Poznaniu.

Targi Aktywni 50+ „Rozsmakuj się w zdrowiu!” to wydarzenie, podczas którego osoby dojrzałe i starsze mogą zapoznać się zarówno z ofertą usług komercyjnych (sanatoriów, wczasów, sprzętów medycznych i innych), jak i z propozycjami nieodpłatnego spędzania wolnego czasu.

Dla firm, instytucji publicznych, organizacji pozarządowych to również doskonała możliwość wymiany doświadczeń, wzajemnych inspiracji i szansa na nawiązanie ciekawej współpracy. A wszystko to z myślą o podniesieniu jakości życia seniorów w wielu jego obszarach.

Podczas dwóch dni targowych, zwiedzający będą mogli swobodnie przechadzać się pomiędzy licznymi stoiskami, poznając bliżej organizatorów imprez kulturalnych, edukacyjnych i społecznych, zyskując tym samym możliwość poddawania nowych pomysłów, czy przekazując swoje cenne uwagi. Na stoiskach wystawców otrzymać będzie można również wyczerpujące informacje dotyczące najbliższych wydarzeń i planów na przyszłość.

Interesujący dla wielu osób może również okazać się udział w różnego typu warsztatach, pokazach i spotkaniach, które co roku towarzyszą imprezie. W tegorocznym programie towarzyszącym wystawie bardzo mocno obecnym tematem będzie bezpieczeństwo seniorów i senierek. Zadbają o to m.in. Wielkopolska Komenda Policji, Fundacja Cocodi, Sanepid i Inspekcja Pracy, które przygotowują spotkania dotyczące bezpiecznych zakupów i bezpieczeństwa w przestrzeni publicznej. O tym jak uniknąć pułapki zadłużenia opowiedzą specjaliści związani z Programem Wsparcia Zadłużonych.

Targi to również miejsce, w którym można rozwijać swoje zainteresowania i pasje lub też rozpoznawać nowe. Centrum Turystyki Kulturowej TRAKT zaprosi na spotkania łączące w sobie pamięć o historii Poznania z osobistymi wspomnieniami, a wszystko to w ramach barwnej gry karcianej, Fundacja Pana Smo-

- lenia uczyć będzie dziergania pięknych rzeczy na nadgarstkach, Fundacja Bez Barrier wskaże

sposoby, pomagające nam myśleć pozytywnie, a Uniwersytet Artystyczny III Wieku opowie o roli rysunku w malarstwie.

Ubiegłoroczny sukces Kominka Harcerskiego, wokół którego zgromadziło się wielu sympatyków harcerstwa, skłonił organizatorów do ponownego zaproszenia ZHP Chorągwi Polskiej do uczestnictwa w targach. Nie zabraknie również niesamowitych wolontariuszy i wolontariuszek z Polskiego Towarzystwa Opieki Paliatywnej, którzy zachęcać będą zwiedzających do wspólnego malowania wielobarwnych motyli, które później wyfruną w świat wspierając ideę opieki paliatywnej.

Tegoroczna impreza nawiązuje również do kampanii prowadzonej na zlecenie Komisji Europejskiej równoległe w Poznaniu i sześciu innych miastach Europy – We Love Eating. Rozsmakuj się w zdrowiu! Kampania ma na celu budowanie pozytywnych skojarzeń ze zdrowiem (zdrowym odżywianiem się i aktywnością fizyczną) wykorzystując w tym celu barwne i ciekawe materiały informacyjne i gry, jak i sześć pozytywnych haseł: „Radość gotowania”, „Radość spożywania kolorowych warzyw i owoców”, „Radość wspólnego spożywania posiłków”, „Radość picia wody”, „Radość zdrowego kupowania”, „Radość z aktywności fizycznej”. Podczas imprezy seniorzy i seniorki będą mogli zapoznać się ze szczegółami kampanii i skosztować zdrowych i kolorowych smakołyków na specjalnym stoisku We Love Eating, a także skorzystać z bogatej oferty wydarzeń przygotowanych w ramach kampanii. Przede wszystkim organizatorzy zachęcać będą do rozsmakowania się w różnego typu aktywności fizycznej, od gimnastyki i nordic walkingu, przez salsę i wielobarwne tańce, po jogę śmiechu. Nie zabraknie również spotkań z dietetykami, którzy zachęcać będą do korzystania z dobrodziejstw różnorodnych smaków i kolorów i stosowania ich w codziennej diecie.

Targi Aktywni 50+ nie mogłyby odbyć się bez bogatej oferty kulturalnej, którą w tym roku opracował Teatr Muzyczny w Poznaniu. W programie znajdują się występy Wojciecha Gąssowskiego, Eleni i DJ Wiki, jak również Kapela zza Winkla, soliści Teatru Muzycznego oraz Salon Poezji z poezją Juliana Tuwima.

Targi Aktywni 50+ odwiedza co roku kilka tysięcy osób. Mamy nadzieję zobaczyć się z Państwem ponownie w tak liczonym gronie!

Do zobaczenia!

*Impreza została objęta honorowym patronatem Rzecznika Praw Obywatelskich, Marszałka Województwa i Prezydenta Miasta Poznania.*

Miejsce: Międzynarodowe Targi Poznańskie, pawilon 15  
Godziny otwarcia wystawy dla zwiedzających: 10.00-17.00  
Bilety: 10 zł (jednodniowy), 14 zł (dwudniowy)





# Odbierz dowód gdzie ci wygodniej

Od 1 marca nie musimy jeździć do urzędu zgodnego z miejscem zameldowania po dowód osobisty. Nie trzeba będzie czekać na PESEL dziecka tygodniami. Ślub będziemy mogli wziąć poza urzędem, a w nowym dowodzie osobistym nie będzie adresu i rysopisu. Rusza System Rejestrów Państwowych. Tylko urzędnicy jeszcze nie wiedzą czy sprawnie zadziała.

W jednym systemie zintegrowane zostały najważniejsze rejestry państwowe: rejestr ewidencji PESEL, rejestr wydanych i zagubionych dowodów osobistych oraz rejestr aktów stanu cywilnego.

- Dane z dwóch pierwszych rejestrów zostały migrowane do aplikacji Źródło, natomiast do rejestru aktów stanu cywilnego dane trzeba wpisywać od zera – mówi Stanisław Tamm, Sekretarz Urzędu Miasta Poznania. – Z tego powodu na początku mogą być pewne problemy. Nie wiemy też czy system zadziała, kiedy jednocześnie zacznie w nim pracować 20 tys. osób pracujących w administracji 2,5 tys. miast i gmin. Wszystko okaże się po uruchomieniu.

Do wprowadzania danych, poznański USC utworzył 8 dodatkowych etatów czasowych. Szacuje się, że poznańskie urzędy w związku ze zniesieniem ograniczeń administracyjnych, będą obsługiwać o 20 proc. więcej osób, które pracują i uczą się w Poznaniu.

Odmiejscowienie dotyczy nie tylko dowodów osobistych, ale też wydawania odpisów aktów stanu cywilnego oraz zaświadczeń do ślubu konkordatowego, o stanie cywilnym, a także składania wniosków o zmianę imienia lub nazwiska, odtworzenie aktu stanu cywilnego.

## Dowody osobiste

Wniosek o dowód od 1 marca można złożyć w dowolnym urzędzie na terenie całego kraju.

W nowym dokumencie nie będzie już adresu zameldowania, rysopisu, ani podpisu właściciela.

Wszystkie dowody wydane przed 1 marca zachowują ważność do upływu terminów w nich określonych. Nie dotyczy to osób, które przed marcem zmieniły adres. Ich dokumenty są nieważne i wymagają wystąpienia o nowy.

## Ślub poza urzędem

Teraz młodzi małżonkowie będą mogli wziąć ślub poza USC. Warunkiem jest by było to miejsce gwarantujące zachowanie powagi i uroczystego charakteru ceremonii oraz musi znajdować się w granicach danej gminy. Ślub poza urzędem kosztuje 1 tys. zł.

- Dotychczas mieliśmy około 10 zapytań – mówi Mariusz Kopeć, Kierownik USC w Poznaniu. – Nie były to jednak żadne ekstrawaganckie miejsca np. na brzegiem jeziora w Strzeszynie, czy w rezydencji w Antoninku.

## Obce imiona

Zgodnie z nowym prawem, rodzice obywatele polscy, będą mogli nadawać swoim dzieciom obce imiona. Dotychczas było to zastrzeżone dla obcokrajowców przebywający w naszym kraju lub gdy jedno z rodziców miało obce pochodzenie. Nadal jednak będzie obowiązywał przepis, że dziecku można dać maksymalnie dwa imiona.

AD

Reklama

## Poruszaj się wygodnie po swoim domu!




**Windy Krzesetkowe**

Masz pytania zadzwoń lub napisz:  
tel: 692-449-474, 606-248-022,  
608-445-819  
e-mail: info@windy-schodowe.pl

[www.windy-schodowe.pl](http://www.windy-schodowe.pl)





# KAZIUK 2015



ku czci św. Kazimierza Królewicza  
z rodu Jagiellonów



**niedziela, 8 marca**

**Msza św. koncelebrowana**

pod przewodnictwem Ks. Arcybiskupa Stanisława Gądeckiego  
z udziałem Chóru „Poznańskie Słowiki”  
**godz. 10.00** - kościół farny, ul. Gołębia 1

**22 Kiermasz Kaziukowy na Starym Rynku**

**godz. 11.30 - 16.00**

Hejnaty wileński i poznański, gawęda Tadeusza Jeziorowskiego i Krzysztofa Styszyńskiego o wizerunkach królewskich na fasadzie Ratusza, zebrany lud pozdrowi św. Kazimierz z Dynastią Jagiellonów i Janem Długoszem. Na scenie wystąpią m.in. zespoły: Wileńszczyzna z Litwy, Wielkopole, Kaźmierzanka, Swarzędzka Orkiestra Flażoletowa. Wspólne śpiewanie z Chórem Akord.

**godz. 13.00** - Wręczenie nagrody Żurawina 2015 Adamowi Błaszkieviczowi, dyrektorowi Gimnazjum im. Jana Pawła II w Wilnie.

**godz. 14.00** - Pokaz multimedialny Krzysztofa Styszyńskiego: „Księdzu Janowi Długoszowi herbu Wieniawa autorowi Roczników czyli Kronik sławnego Królestwa Polskiego, historykowi, geografowi, dyplomacie, wychowawcy synów króla Kazimierza Jagiellończyka w 600-lecie urodzin” - Dom Polonii, Stary Rynek 51.

Na kiermaszu: okolicznościowa karta kaziukowa, serduszka kaziukowe, palmy, autentyczne sękacze, pierniki, wędliny, cepeliny i inne specjały.

**Koncert Galowy Reprezentacyjnego Polskiego Zespołu Pieśni i Tańca  
"WILEŃSZCZYŻNA" z Litwy.**

**godz. 17.00** - aula Szkoły Muzycznej II stopnia im. M. Karłowicza, ul. Solna 12 w Poznaniu.

Organizator: Towarzystwo Miłośników Wilna i Ziemi Wileńskiej Oddział w Poznaniu - [www.tmwizw.republika.pl](http://www.tmwizw.republika.pl)

Patronat honorowy

Patronat medialny



Arcybiskup  
Stanisław Gądecki  
Metropolita Poznański



WOJEWODA WIELKOPOLSKI  
Piotr Florek



MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA  
WIELKOPOLSKIEGO  
MAREK WOŹNIAK



Prezydent Miasta  
Poznań  
Jacek Jaśkowiak



Współorganizatorzy i Darczyńcy



Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego i Miasta Poznania



TOWARZYSTWO MIŁOŚNIKÓW WILNA I ZIEMI WILEŃSKIEJ ODDZIAŁ W POZNANIU

# Kaziukowe serca i wileńskie palmy

Towarzystwo Miłośników Wilna i Ziemi Wileńskiej powstało w 1989 roku z inicjatywy uczestników ugrupowań AK na Wileńszczyźnie, którzy po drugiej wojnie światowej osiedlili się w Poznaniu. Towarzystwo wyróżnia się wielką aktywnością inicjując i organizując wiele przedsięwzięć kulturalnych w naszym mieście. Od 2007 roku prezesem jest Ryszard Liminowicz jeden z najbardziej pomysłowych, czynnych i znaczących członków Towarzystwa w Poznaniu, którego wspiera i wspomaga - żona Krystyna. Miałam możliwość współpracy z innymi członkami Towarzystwa też niezwykle zaangażowanymi: Małgorzatą Jagielską, Barbarą Napieralską, Anną Niedziela przy organizacji wielu wernisaży m. in. z cyklu „Kresy w fotografii Wielkopolan” w Centrum Kultury „Zamek” w Poznaniu.



Od lewej: Anna Niedziela, Barbara Napieralska oraz Krystyna Liminowicz

O Towarzystwie można by napisać wiele ja ograniczę się do wymienienia najważniejszych pomysłów i realizacji:

W sześćsetlecie bitwy pod Grunwaldem w 2010 roku odsłonięto tablicę zlokalizowaną w kościele Bożego Ciała w Poznaniu, a sponsorowaną przez Urząd Marszałkowski Województwa Wielkopolskiego i Urząd Miasta Poznania.

Za szczególne zasługi dla rodaków z Wileńszczyzny i upowszechnianie problematyki wileńskiej ufundowano nagrodę o nazwie Żurawina. Nagrodzono dotychczas m.in.: Tadeusza Konwickiego, Barbarę Wachowicz, Stefana Stuligroza, Macieja Frankiewicza.



Krystyna i Ryszard Liminowiczowie to wielkie i gorące serca Towarzystwa Wilniaków

Organizowane są corocznie m.in.

- majówki wileńskie,
- cyklicznie przygotowywane są imprezy pod nazwą Bigos Wileński,
- koncerty w Szkole Muzycznej przy ul. Solnej m.in. ostatnio cieszący się wielkim zainteresowaniem publiczności Benefis Jerzego Garniewicza solisty Kapeli Wileńskiej,
- pobyty naszych rodaków z Kresów w Polsce,
- zbiórki darów, szczególnie dla dzieci i przygotowanie transportu oraz przejazdu na Wileńszczyznę,
- kwestowanie na odnowienie cmentarza na wileńskiej Rossie,
- dwa razy w miesiącu w Domu Polonii w Poznaniu wygłaszane są prelekcje dot. historii i literatury, odbywają się też spotkania z interesującymi ludźmi.

Do Towarzystwa należą nie tylko osoby pochodzące z Wileńszczyzny, ale także rdzenni Poznaniacy i Wielkopolanie.

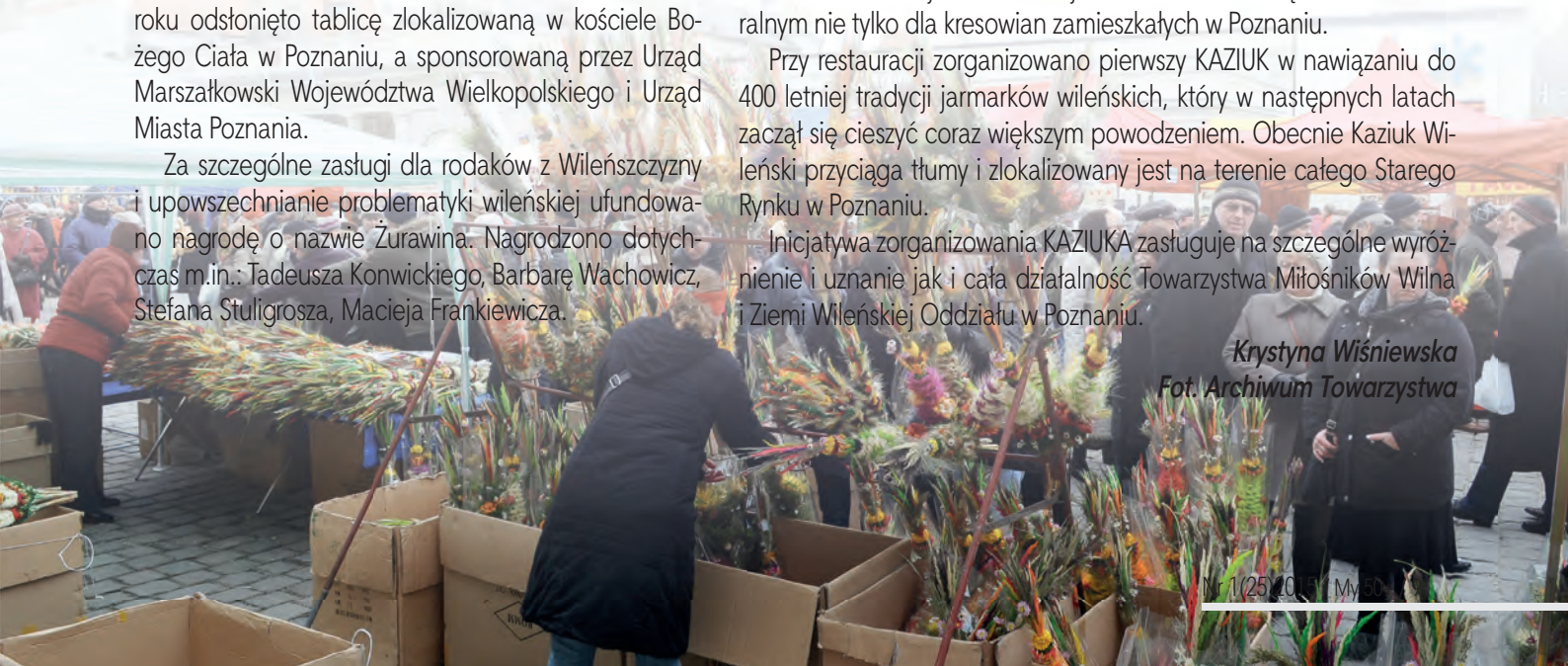
Najbardziej znaczącą imprezą organizowaną przez Towarzystwo jest KAZIUK WILEŃSKI.

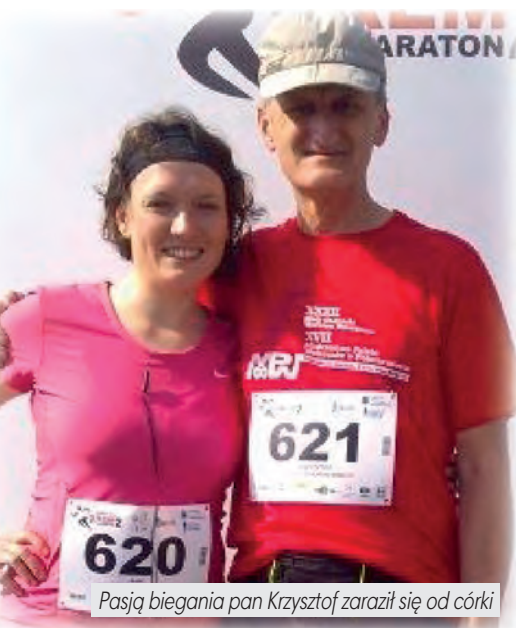
W styczniu 1994 r. Przy Starym Rynku w Poznaniu zaistniała restauracja Kresowa, której współwłaścicielem był Jerzy Garniewicz, rodem z Wilna. Restauracja Kresowa w jakimś sensie stała się centrum kulturalnym nie tylko dla kresowian zamieszkałych w Poznaniu.

Przy restauracji zorganizowano pierwszy KAZIUK w nawiązaniu do 400 letniej tradycji jarmarków wileńskich, który w następnych latach zaczął się cieszyć coraz większym powodzeniem. Obecnie Kaziuk Wileński przyciąga tłumy i zlokalizowany jest na terenie całego Starego Rynku w Poznaniu.

Inicjatywa zorganizowania KAZIUKA zasługuje na szczególne wyróżnienie i uznanie jak i cała działalność Towarzystwa Miłośników Wilna i Ziemi Wileńskiej Oddziału w Poznaniu.

Krystyna Wiśniewska  
Fot. Archiwum Towarzystwa





Pasją biegania pan Krzysztof zaraził się od córki

# Maratończykiem można zostać w każdym wieku

**Krzysztof Piotrowski zaczął swoją przygodę z bieganiem po pięćdziesiątce. Teraz ma 56 lat i na koncie ponad dwadzieścia półmaratonów oraz trzy maratony. A każdy – to dowód wielkiego zwycięstwa nad samym sobą. To też dowód na to, że 50. rok życia jest dobry, by odnaleźć swoją pasję życia.**

Bieganie jest dobre w każdym wieku. Joggingi stały się modne, ale to bardzo zdrowa moda. Ludzie pokonują kilometry z potrzeby serca, chęci zachowania dobrej kondycji. Zwykle jest to aktywność rekreacyjna, dla przyjemności. Ale są i tacy, którzy sięgają szczytów. Bo takim szczytem dla biegacza jest niewątpliwie maraton. W październikową niedzielę w poznańskim maratonie do mety dotarło 6315 zawodników. Pierwszy był pochodzący z Nairobi Kirui Kiprotich z czasem 2:13:28. Wśród tych tysięcy biegaczy, walcząc ze zmęczeniem, bólem, własną słabością, był także poznaniak Krzysztof Piotrowski.

– Sport nie stanowił dla mnie nigdy jakiegóż szczególnej pasji. Skończyłem co prawda AWF, ale na wydziale Turystyki i Rekreacji, bo to raczej turystyka była moją fascynacją. Po studiach zacząłem pracę jako nauczyciel w-f, ale pracowałem w tym zawodzie tylko 5 lat, a potem na dłużej wróciłem do turystyki.

## Chwila przełomu

Jak wyjaśnia, bieganie nie było na początku celem samym w sobie, a raczej środkiem do posiadania lepszej kondycji do chodzenia po górach. Jako specjalista w dziedzinie sprawności fizycznej wiedział, że warto coś dla siebie zrobić, warto się po prostu jak najwięcej ruszać. Przez kilka dekad swego życia uprawiał różne dziedziny sportu, ale o maratonach nigdy nie myślał. Bieganiem „zaraził się” całkiem przypadkowo.

– Moja córka przygotowywała się do swojego pierwszego półmaratonu i prosiła, abym ją odebrał po zawodach – pan Krzysztof wspomina ten dzień, kiedy poczuł, że oto musi stawić czoła nowemu życiowemu wyzwaniu. – Czekaając na nią, odczułem nagle wyraźnie tę ekscytującą atmosferę, towarzyszącą maratonom. To było niezwykle doznanie. Zobaczyłem na własne oczy takie ilości biegających i zmagających się ze swoimi słabościami ludzi, że też postanowiłem spróbować. To było jakieś 5 lat temu. Po roku treningów, wystartowałem w półmaratonie, potem w maratonie, następnie wraz z przyjacielem postanowiliśmy zdobyć „Koronę półmaratonów Wielkopolski” i w 2013 roku udało nam się to osiągnąć. W sumie przebiegliśmy w jednym sezonie 10 półmaratonów.

## Zbiorowe szaleństwo uskrzydla

Pan Krzysztof już wie, że warto i to samo radzi innym. Trzeba oderwać się od telewizora, ekranu komputera, wygodnego fotela czy gazety. Trzeba wygospodarować czas na sport, choćby w najskromniejszym wydaniu. Ruszyć się po lub przed pracą, bo to daje satysfakcję i poprawia ogólną kondycję oraz odporność.

– Bieganie daje mi bardzo dobre samopoczucie, niemal w ogóle nie choruję, a biegam niezależnie od pory roku i pogody – podkreśla pan Krzysztof.

Jednak przyznaje, że sport uprawiany indywidualnie, choć wspaniały, to nie uskrzydla tak, jak zbiorowe szaleństwo maratonu.

– Udział w biegach masowych jest niezwykle przyjemnym przeżyciem, ponieważ zawsze towarzyszy temu wspaniała atmosfera, a uczestnicy tacy jak ja nie rywalizują między sobą, czasem nawet wręcz przeciwnie, pomagają sobie nawzajem i zachęcają do wysiłku. Raczej walczymy tutaj sami ze sobą, ze swoim zmęczeniem, słabością... Ja biegam naprawdę bardzo amatorsko... więc wynik nie jest dla mnie tak istotny jak sam fakt ukończenia zawodów – podkreśla nasz rozmówca.

Pan Krzysztof wyjaśnia, że nie ma żadnego rygorystycznego przestrzegania planu przygotowań przed maratonami.

– Wcale nie trenuję jakoś szczególnie. Nie stosuję planów treningowych, jakich jest sporo dostępnych i zapewne skutecznych, ale one wymagają bardzo dużej samodyscypliny, której mi chyba brakuje.

## Pasja międzypokoleniowa

Pasja biegania jest u pana Krzysztofa kultywowana rodzinnie i międzypokoleniowo.

– Biegam w niektórych imprezach razem z córką (ma 34 lata i jest prawnikiem), ale generalnie raczej robimy to niezależnie od siebie. Ona traktuje to znacznie poważniej ode mnie i osiąga wspaniałe wyniki, m.in. przebiegła górski ultramaraton o długości 100 km. Tym niemniej jej zawdzięczam to, że zacząłem biegać i ona jest dla mnie nadal dość silną motywacją, jeśli tak można to ująć – śmieje się pan Krzysztof.

Na co dzień poznański maratończyk prowadzi dość stabilne i pracowite życie, znaczone ciągiem cyfr – prowadzi bowiem biuro rachunkowe, więc pracę ma siedzącą, przy komputerze.

Jak podkreśla, nie uważa siebie za kogoś wyjątkowego, nieprzeciętnego.

– Widzę, ile osób starszych ode mnie jest aktywnych i osiągają oni zdecydowanie lepsze ode mnie wyniki. To nie jest tak, że ludzie po 50. już są nieaktywni i nic im się nie chce albo już nic nie mogą ze względu na stan zdrowia. Naprawdę zachęcam do tego, by udać się na dowolny bieg uliczny w Poznaniu i na własne oczy zobaczyć, jacy ludzie biorą w nich udział. W różnym wieku. Bo warto!

**Paulina Wiśniewska**

**Fot. Archiwum domowe Krzysztofa Piotrowskiego**



# Sprawdzone sposoby na bóle głowy

Ból głowy jest przypadłością pojawiającą się we wszystkich okresach życia człowieka a częstotliwość występowania wzrasta wraz z wiekiem. Wywołują go m.in. stres, zwiększone napięcie mięśni, nieprawidłowe odżywianie, zażywanie leków, problemy zatokowe, płaskostopie, nieprawidłowe ciśnienie krwi, postępujące zwyrodnienie kręgosłupa szyjnego oraz nieprawidłowe ułożenie podczas snu.

Istnieją dwa podstawowe typy bólów głowy. Typ naczyniowy (migrena) oraz typ napięciowy, który dotyka ok. 75% osób. Najczęściej towarzyszy mu ból oraz sztywność karku i barków, bolesność przy ucisku mięśni szyi. Przyjmowanie leków przeciwbólowych jedynie tuszuje ból, ale w żadnym wypadku nie usuwa przyczyny. Aby cieszyć się dniem bez bólu warto skorzystać z trwałych i nefarmakologicznych form leczenia. Najskuteczniejsze są: masaż, ćwiczenia rozciągające mięśnie i trening relaksacyjny. Ważne aby metody te były dobrane przez fizjoterapeutę, a terapia była poprzedzona dokładnym wywiadem, ponieważ ból głowy może być

objawem nawet góza mózgu. Warto też zadbać o komfort odcinka szyjnego kręgosłupa ponieważ choćby ból ręki może mieć swoje źródło właśnie w odcinku szyjnym. Oprócz ćwiczeń rozciągających i wzmacniających mięśnie szyi oraz prawidłowej pozycji tego odcinka, podczas pracy ważne jest aby zapewnić mu odpowiednie ustawienie w trakcie snu. Służą temu odpowiednio wyprofilowane poduszki ortopedyczne. Warto aby poduszka taka była indywidualnie dobrana oraz posiadała atest medyczny. Poduszki medyczne są wyprofilowane i nie odkształcają się dzięki wykonaniu z odpowiedniego materiału oraz są podzielone na rozmiary ze względu na różną długość szyi użytkowników. Poduszka bowiem ma jak najlepiej chronić kręgosłup. Przed zakupem warto poradzić się specjalisty jaką poduszkę wybrać i tym samym unikamy zakupu w sklepach wielobranżowych. Produkty medyczne znajdziemy tylko w sklepach specjalistycznych-medycznych. Gwarantuje to bezpieczny i komfortowy sen, pomaga nawet osobom cierpiącym na bezsenność.

*mgr fizjoterapii Magdalena Sola*

Źródło:

„Bóle głowy i górnego odcinka kręgosłupa” S. Fritz, L. Chaitow, Wrocław 2010

Reklama

## Ciesz się zdrowym snem przez cały rok

### Cierpisz na bóle głowy?

Umów się na bezpłatną konsultację u fizjoterapeuty i wybierz idealną poduszkę dla siebie.



**stanley**  
centrum medyczne

ul. 28 Czerwca 1956r. 135, Poznań tel. 61 649 05 55

[www.CentrumMedyczneStanley.pl](http://www.CentrumMedyczneStanley.pl)



# Dieta seniora

Współczesna nauka o żywieniu wymienia kilkadziesiąt składników pokarmowych, które wraz z pożywieniem dostarczane są do organizmu człowieka.

Specyficzne odżywianie się osób starszych wiąże się z wieloma zmianami, jakie zachodzą w organizmie w miarę upływu lat. Wśród dolegliwości ze strony trawienno-pokarmowej, jakie dokuczają osobom starszym można wymienić m.in.:

- gorsze trawienie powstałe na skutek braków w uzębieniu, mniejszej ilości wydzielanej śliny, osłabienia mięśni przełyku, trudności w przełykaniu porcji pokarmu, zmniejszenia wydzielania żółci, kwasu solnego oraz enzymów trawiennych;
- utrata apetytu zainicjowana zanikiem kubków smakowych oraz częściowej utracie powonienia;
- brak komfortu pokonsumpcyjnego, który spowodowany jest zaleganiem pokarmu w żołądku i jelicie i doprowadzającym do zaparć.

Aby załagodzić objawy dolegliwości pokarmowo-trawiennych, należy stosować się do kilku prostych zaleceń dietetycznych:

1. Dbać o uzębienie (dopasować protezę, dobrze ją mocować)
2. Spożywać 4-5 regularnych i różnorodnych posiłków, w odstępach nie dłuższych niż 4 godz. Posiłkom nie powinien towarzyszyć pośpiech ani stres.
3. Zestawianie różnorodnych składników dania w sposób zachęcający pod względem kolorystycznym, estetycznym i zapachowym.
4. Ograniczenie lub wyeliminowanie potraw smażonych. Spożywanie dań gotowanych na parze, duszonych oraz pieczonych, np. w rękawie (bez podsmażania i dodatku tłuszczu).
5. Ograniczenie soli i ostrych przypraw.
6. Kontrolowanie świeżości zapasów w lodówce.
7. Wypijanie codziennie odpowiedniej ilości niegazowanych płynów - 1,5 - 2 litry, np. wody, słabej herbaty, herbatek owocowych, kawy zbożowej, soków warzywnych, soków owocowych.
8. Należy także pamiętać o aktywności fizycznej i częstym przebywaniu na świeżym powietrzu.

Osoby w wieku 50+ posiadają mniejsze zapotrzebowanie kaloryczne. Dzieje się tak głównie z uwagi na obniżenie aktywności ruchowej, a co za tym idzie spadek podstawowej przemiany materii. Dlatego też bardzo istotne jest spożywanie posiłków w odpowiednich ilościach.

## Produkty zbożowe:

Zalecenia dietetyczne mówią, aby osoby starsze spożywały przynajmniej 6 porcji produktów zbożowych, w tym np.: pieczywo z pełnego przemiału, kasze, ryż, makarony, mąki oraz płatki ze zbóż. Główną rolą produktów zbożowych jest dostarczenie energii oraz błonnika pokarmowego, którego odpowiednia podaż do zmniejsza lub eliminuje zaparcia.

PORCJA! 1 kromka chleba, 1/3 szklanki płatków zbożowych, 1 szklanka ugotowanego makaronu, 1/2 owsianki, kaszy bądź ryżu.

## Warzywa i owoce

Bez względu na wiek należy dbać o prawidłową podaż witamin i składników mineralnych, a warzywa i owoce są ich niezastąpionym nośnikiem. Osoby w wieku 50+ powinny spożywać 2 porcje owoców oraz 3 porcje warzyw w postaci surowej bądź gotowanej na parze. Najlepiej sięgać po polskie produkty sezonowe.

PORCJA! 1 średnia sztuka całego owocu lub warzywa, 1 szklanka jagód lub malin.

## Mleko i produkty mleczne

Mleko, a w szczególności jego przetwory są doskonałym źródłem białka i wapnia. Zwiększone zapotrzebowanie na wapń u osób starszych wiąże się z postępującym ubytkiem masy kostnej, któremu należy zapobiegać w celu prewencji osteoporozy złamań kości. Prawidłowo skomponowana dieta osoby starszej powinna składać się z 3 porcji nabiału.

Należy pamiętać, że z wiekiem zmniejsza się tolerancja laktozy. Aby uniknąć wzdęć i bólów brzucha, zaleca się unikanie strodkiego mleka, na korzyść produktów fermentowanych, tj. kefir, maślanka, mleko acidofilne lub mleko o zmniejszonej zawartości laktozy.

PORCJA! 1 szklanka chudego kefiru, maślanki, mleka lub jogurtu, 2 plasterki chudego sera, 1 serek wiejski lub homogenizowany, 1 gruby plaster sera białego.

## Mięso i ryby

Ryby oraz mięso są bogate w tłuszcz oraz białko. Osoby starsze powinny spożywać te produkty w ilości 2 porcji dziennie, w chudej postaci. Szczególne miejsce na stole powinny zająć ryby morskie, które są cennym źródłem kwasów tłuszczowych z grupy omega oraz witaminy D, na którą zapotrzebowanie wzrasta wraz z wiekiem. PORCJA! 100g drobiu, wołowiny, wieprzowiny lub ryby, 2 cienkie plastry wędliny.

## Tłuszcze

Osoby starsze powinny unikać spożywania tłuszczu zwierzęcego. W związku z tym główne źródło tłuszczu w diecie powinny stanowić rośliny: oleje tłoczone na zimno - rzepakowy, lniany do wykorzystania w sałatkach oraz wysokiej jakości margaryny do smarowania pieczywa. Innym nośnikiem tłuszczu powinny być orzechy.

## Cukier

Cukier nie jest zalecany w żadnej grupie wiekowej. Aby rozsądnie z niego korzystać należy znać umiar w jego spożywaniu oraz wybierać jego dobre nośniki. Słodkim, a zarazem bogatym w inne składniki produktem jest, np. miód, ciemna czekolada, biszkopt. Zaleca się rezygnację z białego cukru oraz wysoko przetworzonych słodkości.

Dieta zbilansowana, jest jedyną funkcjonalną formą odżywiania. Prawidłowe zestawienie odpowiednich składników pokarmowych w diecie zapobiega niedoborom i pozwala na prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Wpływa na samopoczucie a także na wiele innych aspektów życia - bez względu na wiek i aktywność fizyczną.



**Agnieszka Opatkowska**  
dietetyk  
mgr inż. towaroznawstwa





Fot. Źródło: <http://well.blogs.nytimes.com/>

Pod poznański Okrągłak na obiady chodzą głównie młodzi – studenci i uczniowie. Wśród tego rozgadanego i wesołego towarzystwa coraz częściej pojawiają się też seniorzy – w pojedynkę i parami. Jakie było moje zdziwienie, gdy niedawno zeszedłem na dolne piętro do kawiarni i zaraz od progu słyszę takie ostrzeżenie pani przy bufecie: Tutaj są tylko potrawy bez glutenu!. Niemal wszystkie stoliki były zajęte, więc proszę, aby mnie poinformowano, o co chodzi z tym glutenem. Młoda niewiasta obsługująca bufet przekonuje mnie, że coraz więcej ludzi jest uczulonych na gluten, więc stąd ich szybka reakcja, czyli likwidacja kawiarni i otwarcie stołówki dla tych, którzy są na diecie.

Pomyślałam, że coś przegapiłam, więc dopytuję młodą niewiastę, skąd ma takie dane, bo ja mimo częstych kontaktów z lekarzami o epidemii uczuleń i celiakii nie słyszałam. Pani wskazała ręką na siedzących młodych ludzi zajadających się bezglutenowymi ciastkami i to mi wystarczyło. Uznałam, że mam poważne braki w „temacie zdrowie”, które powinnam jak najszybciej nadrobić. W przeciwnym razie podobnymi niespodziankami mogę być zaskakiwana w każdym lokalu, chcącym wyjść naprzeciw potrzebom czytanego i wyedukowanego społeczeństwa.

Tak myślałabym aż do dzisiaj, gdyby mi nie wpadł do ręki Puls Biznesu. Co ma to pismo wspólnego ze zdrową dietą? Ze zdrowiem nic, ale z biznesem tak, bo tutaj

# Bezglutenowa ściema

chodzi właśnie o czysty biznes. Dzięki rozpętaniu bezglutenowej mody w ciągu pięciu lat sprzedaż takiego jada wzrosła o 75 proc. Dzisiaj ten „rynkowy segment”, używając handlowego żargonu, przekroczył już 2,1 mld dolarów. Tyle kosztowała paczkowana bezglutenowa żywność w 2013 roku. W zeszłym roku tylko Polacy zapłacili za nią 11 mln zł.

To wszystko dla mody, bo tak jest trendy, bo tak wypada. Przecież nie chodzi o Polaków chorych na celiakię. Oni szukają bezglutenowej żywności atestowanej, wytwarzanej w warunkach o zastrzonym rygorze, aby najmniejsza drobina glutenu nie dostała się do paczki budyniu, czy mąki do wypieku domowego chleba bez glutenu.

Skąd więc ten owczy, niczym nieuzasadniony pęd do unikania glutenu? O zaletach życia bez makaronu i pieczywa pszennego oraz żytniego Europa dowiedziała się od... amerykańskich celebrytek i gwiazd, dla których świat skurczył się rozmiaru talerza. Jak to zwykle bywa, gdy chodzi o rozruszanie interesu, oparto się na wynikach jakichś tam badań, z których wynikało, że dieta bezglutenowa u osób zdrowych gwarantuje świetne samopoczucie, brak niestrawności itp. Badacz, który to podał, chyba się przestraszył konsekwencji, bo teraz przyznaje, że wyniki, na jakich się opierał, były... błędne.

I co z tego, że wszystko odwołał, skoro kłamstwo poszło w świat i żyje własnym życiem? Kto śledzi sprostowania? Najważniejsze, by interes się kręcił. Cała więc nadzieja w babciach i dziadkach, aby powstrzymali wnuki przed tym szaleństwem. Nie ma żadnych badań potwierdzających, że będziemy zdrowsi, jedząc placki z amerykańskiej kukurydzy zamiast chleba z polskiego zboża.

**Danap**

Reklama



Forum [www.uczuciowo.com](http://www.uczuciowo.com)

Masz szczęśliwy związek - porozmawiajmy...

Przeżywasz zdradę i nie wiesz jak się podnieść - porozmawiajmy...

Szukasz kogoś, z kim warto przeżyć życie - porozmawiajmy...

Jesteś singlem i dobrze Ci z tym - porozmawiajmy ...

**www.uczuciowo.com**



Okiem okulisty

# Wszystko o zaćmie

część 2

Na pytania odpowiada prof. nadzw. dr hab. med. A. Grzybowski, prezes Fundacji Rozwoju Okulistyki „Okulistyka 21”

**Czy po operacji zaćmy muszę nosić okulary?**

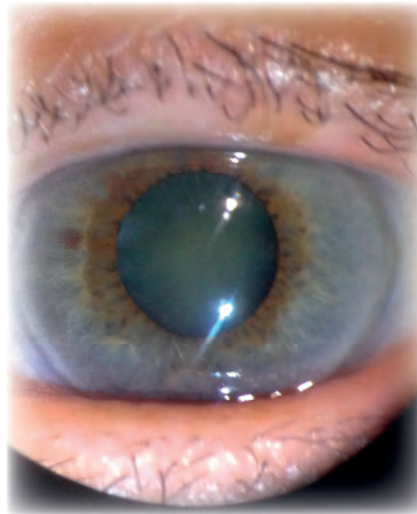
Nie, nie jest to zawsze konieczne. Standardowo ustala się z przed operacją z pacjentem jego oczekiwania w zakresie widzenia bez okularów i to pacjent wskazuje lekarzowi czy chce

po operacji widzieć z bliska bez okularów, a nosić okulary do chodzenia czy odwrotnie, czytać w okularach i chodzić bez okularów. Sytuacja ta jest typowa dla soczewek jednoogniskowych, ponieważ soczewka zapewnia widzenie tylko jednej odległości (do dali lub do blizy). Niemniej w ostatnich latach pojawiło się nowe rozwiązanie, które pozwala na uzyskanie lepszego wyniku operacji by w 80-90 % sytuacji nie musieć korzystać z okularów ani do blizy ani do dali. Wymaga to bądź zastosowania tzw. monowizji bądź specjalnych soczewek, które umożliwiają dobre widzenie w różnych odległościach. Są to tzw. soczewki dwu-, trzy- i wieloogniskowe. Soczewki te muszą być dobrane z wyprzedzeniem dla danego pacjenta oraz nie powinny być stosowane przypadku chorób siatkówki, np. zwyrodnienia plamki związanego z wiekiem. Dlatego kwalifikacja pacjenta do tego rodzaju soczewek wymaga gruntownego badania okulistycznego oraz omówienia specyfiki funkcjonowania tych soczewek. Najlepiej zrobić to dużo wcześniej przed planowanym terminem operacji, co najmniej ok. 30 dni wcześniej. Monowizja z drugiej strony to sytuacja w której planuje się by jedno oko po operacji zaćmy widziało do dali, a drugie oko po operacji zaćmy widziało do blizy. Dzięki temu pacjent pacząc obuocześnie może widzieć dobrze zarówno do dali jak i do blizy. Odbywa się to kosztem nieznacznego pogorszenia widzenia stereoskopowego (przestrzennego). Jednak poza osobami aktywnymi zawodowo bądź wykonującymi bardzo precyzyjne czynności nie ma to większego negatywnego znaczenia dla pacjenta.

**Czego mogę spodziewać się podczas operacji zaćmy?**

Operacje zaćmy wykonywane są w warunkach sali operacyjnej gdzie pacjent proszony jest o położenie się na stole operacyjnym na plecach. Po położeniu się pacjenta zostają podłączone przewody do nosa, przez które doprowadzany jest tlen. Dzięki temu pomimo, iż pacjent ma zakrytą głowę, nie brakuje mu powietrza. Następnie po umyciu (dezynfekcji) skóry powiek i okolic oka i równoczesnym zakropleniu różnego rodzaju kropli do worka spojówkowego zakłada się na okolice operowanego oka specjalną folię. Folia ta przykrywa również całą twarz. Jeżeli pacjent obawia się przebywania pod okryciem (np. w przypadku klaustrofobii) powinien to zgłosić wcześniej lekarzowi

by rozważyć operację, np. w warunkach znieczulenia ogólnego. Przez cały czas operacji, tzn. ok. 15 minut pacjent musi leżeć płasko. Jeżeli to z jakiś powodów jest niemożliwe lub trudne do wykonania, np. z powodu zwyrodnienia kręgosłupa szyjnego, trzeba koniecznie tę sprawę omówić z lekarzem wcześniej tak by możliwe było dokładne przygotowanie stołu operacyjnego dla danego pacjenta. Pacjent w dniu operacji powinien spożyć stosowane przez siebie leki ogólne, w tym przeciw nadciśnieniu tętniczemu oraz leki przeciwestmacyjne. Zwykle sama operacja zaćmy związana jest z pewnym stresem, co dodatkowo może podwyższyć ciśnienie tętnicze, dlatego pacjenci chorujący na tego typu chorobę powinni koniecznie swoje leki przyjąć jeszcze przed operacją. Chorzy na astmę z kolei mogą mieć problemy z dusznościami bądź



kaszlem. Jest to niekorzystne w trakcie operacji i może zwiększać ryzyko zabiegu operacyjnego. Dlatego i ci pacjenci powinni koniecznie zażyć swoje leki przed operacją. Podczas operacji pacjent powinien leżeć nieruchomo, tzn. nie poruszać głową ani okiem. Jest to ważne dla zagwarantowania korzystnego wyniku operacji. Można sobie wyobrazić iż pacjent poruszył głowę lub okiem a w tym samym czasie chirurg operuje narzędziem czynności wewnątrz oka, doprowadzić może to do powikłań, które mogą dawać nieodwracalne, niepożądane skutki z zakresie widzenia. Dlatego rozluźnienie i uspokojenie się i spokojne

leżenie w trakcie operacji jest tak ważne. Choć operacja jest bezbolesna (pacjent otrzymuje znieczulenie poprzez zakroplenie do worka spojówkowego kropli). Jednak pacjent wy czuwa dotyk oraz może odczuwać różnego stopnia dyskomfort związany z samym faktem operacji oka. Niemniej 99% pacjentów znosi operacje bardzo dobrze. Jeżeli jednak mamy obawy iż możemy nie współpracować odpowiednio w trakcie operacji (odczuwamy paraliżujący strach przed operacją oka bądź jesteśmy szczególnie wrażliwi na drobne nawet zabiegi, np. iniekcje dożylnie, wtedy warto poinformować o tym chirurga okulistycznego wcześniej tak by uzgodnić najlepszą dla danego pacjenta formę znieczulenia i operacji.

Więcej informacji: [www.okulistyka21.pl](http://www.okulistyka21.pl)



# Zrozumieć i pomóc

Poznańscy naukowcy z Uniwersytetu Medycznego im. K. Marcinkowskiego są uczestnikami grantu unijnego pod tytułem **UnderstAID - platforma, która wspiera, pomaga zrozumieć i pomóc opiekunom w opiece nad krewnym z demencją**. Projekt ten został zwycięzcą międzynarodowego konkursu The Ambient Assisted Living Joint Programme Call 5. Oprócz Polski kolejnymi krajami uczestniczącymi są Dania i Hiszpania.

Celem UnderstAID jest stworzenie narzędzia e-learningowego dostarczającego opiekunom osób chorych na demencję wsparcia edukacyjnego, dopasowanego indywidualnie do potrzeb danej jednostki. Program będzie miał formę przewodnika, gdzie w łatwy sposób będzie można odnaleźć odpowiedzi na nurtujące pytania i problemy z którymi borykają się opiekunowie w opiece nad swoimi bliskimi. Dzięki zaprojektowanej możliwości tworzenia zindywidualizowanych profili użytkowników, każdy będzie mógł skorzystać z najbardziej istotnych dla niego informacji oraz interaktywnie komunikować się z doradcą, który wspomże opiekuna w najbardziej dla niego istotnym elemencie np. wsparcia emocjonalnego. Dostarczane informacje pozwolą również na uprzedzenie potencjalnych sytuacji problemowych w opiece nad podopiecznymi, pełniąc tym samym element z zakresu profilaktyki oraz prewencji. Najistotniejszy jest fakt, iż UnderstAID będzie ustawicznie ewoluował wraz z potrzebami odbiorców.

Czemu projekt UnderstAID jest tak istotny?

Z roku na rok wzrasta liczba chorych z demencją, obecnie szacuje się, iż liczba ta przekroczyła 35,6 milionów chorych na świecie. Szacuje się, że w 2030 roku zwiększy się do nawet do 65,7 milionów, a w 2050 zostanie potrójona do 115,4 milionów. Według opublikowanych danych, w około 80% przypadków bezpośrednią opiekę nad tymi chorymi sprawuje rodzina realizująca opiekę w warunkach domowych. Zakres poświęcanego czasu na wykonywanie zadań pielęgnacyjnych oraz specjalistycznych jest na tyle wysoki, że w znacznym stopniu obciąża inny członków rodziny, którzy spełniają rolę opiekunów. Bardzo często opieka nad chorym wiąże się z rezygnacją z własnego życia zawodowego czy osobistego. Należy pamiętać, iż jest to także praca bardzo obciążająca emocjonalnie, stanowiąca źródło silnego, przewlekłego stresu, który negatywnie wpływa na zdrowie opiekunów przyczyniając się do rozwoju depresji i zaburzeń psychosomatycznych. W wielu badaniach potwierdzono, iż opiekunowie chorych z demencją częściej są narażeni na zespół chronicznego zmęczenia, zaburzenia snu, lęki, zaburzenia osobowości czy depresję itp.

Więcej informacji można uzyskać na stronie:  
<http://understaid.com/>

## Nasz patronat

# Aktywni 50+? TAK!



Biuro podróży Paradorja i Planner Podróży wraz z Fundacją na Rzecz Kobiet JA KOBIETA stworzyli program **Aktywni 50+**, skupiony na osobach po 50. oraz ich **podróźniczych** planach i marzeniach. **Jest to pierwszy tego typu projekt w Polsce.**

Projekt składa się z 4 obszarów:

### 1. KONDYCJA I ZDROWIE 50+

W głównej mierze to wyjazdy z elementami **poprawy zdrowia i kondycji**, np. dla osób z konkretnymi schorzeniami (np. łuszczyca, celiakia, nowotwory) ale również dla kobiet po mastektomii. Również metamorfozy.

### 2. SPORT 50+

Wyjazdy **aktywne sportowo**, podczas których chcielibyśmy organizować rozmaite konkursy i turnieje, a uczestnicy mogliby zmierzyć się z rówieśnikami. W tej grupie znajdują się również wyjazdy połączone z kursami tańca, również wyjazdy „hobbystyczne” – tematyczne.

### 3. ZWIEDZANIE 50+

Dla osób, chcących poznać rozmaite zakątki świata i są zainteresowane poznaniem nowych zabytków, miejsc, krajobrazów i naturalnie mieszkańców.

### 4. TRAVEL COACHING 50+

To mało znany projekt, ale zyskujący coraz więcej uznania i zadowolonych Klientów. Polega na spotkaniach z coachem – podczas zagranicznego wyjazdu. W trakcie takich zagranicznych spotkań coach prowadzi warsztaty tematyczne (w zależności od indywidualnych potrzeb uczestników), sesje grupowe i indywidualne.

**Nadszedł czas na zmianę wizerunku osób dojrzałych, otwórzmy oczy na ich potrzeby i na nich samych.**

Więcej o projekcie na stronie: <http://paradorja.pl/projekt-aktywni-50>

# Polacy 55 + aktywni finansowo

Eksperti Biura Informacji Kredytowej oraz BIG InfoMonitor przeanalizowali, jak wygląda aktywność finansowa, w tym kredytowa, Polaków po 55 roku życia. Jak wskazują dane 5 540 094 osób w wieku 55+ ma kredyty bankowe na łączną kwotę ponad 77,7 mld zł, co stanowi 13 proc. wszystkich kredytów gospodarstw domowych. 11 proc. spośród osób, które rozpoczęły jesień życia, wzięło w ciągu ostatnich 12 miesięcy kredyt. W tym samym czasie co dziesiąta osoba z tej grupy dokonała zakupu na raty.

Współcześni dorośli, którzy przekroczyli półwiecze, to osoby często bardzo aktywne zawodowo, jak i przedsiębiorcze. W Polsce żyje ponad 11 mln osób, które mają skończone 55 lat, a niemal połowa z nich (49,3 proc.) zaciągnęła kredyt bankowy wobec 48 proc. wszystkich dorosłych Polaków, posiadających czynny kredyt w banku. Jak wynika z danych Biura Informacji Kredytowej, współcześni dorośli w sile wieku również często korzystają z produktów bankowych, takich jak kredyt czy zakupy na raty, co osoby młodsze. Osoby z tej grupy częściej decydują się na podjęcie zobowiązań na kwoty do 5 tys. zł.

Badania przeprowadzone przez MillwardBrown wskazują, że różnice między pokoleniami pojawiają się dopiero w odniesieniu do korzystania z kart debetowych lub kredytowych – 40 proc. osób w wieku 55+ korzysta przynajmniej z jednego z tych produktów, podczas, gdy 46 proc. ogółu wszystkich Polaków je posiada. Co ciekawe, niemal co piąta osoba (19 proc.), która ma skończone 55 lat korzysta z płatności zbliżeniowych, podczas gdy w przypadku wszystkich grup wiekowych odsetek ten wynosi 27 proc.

# Rzecznicy o nowych prawach konsumenta

**Dnia 25 grudnia 2014 r. weszły w życie przepisy ustawy z dnia 30 maja 2014 r. o prawach konsumenta (Dz. U. z 2014 r., poz. 827).**

Nowe przepisy wprowadzają szereg zmian dotyczących umów zawieranych z konsumentami na odległość i poza lokalem przedsiębiorstwa, a także odpowiedzialności za wady rzeczy sprzedanej.

Przepisy dotyczące umów zawieranych na odległość i poza lokalem przedsiębiorstwa są zawarte w ustawie o prawach konsumenta. Natomiast przepisy dotyczące rękojmi za wady towaru zostały umieszczone w Kodeksie Cywilnym w art. 556 – 581.

W zakresie umów na odległość i poza lokalem przedsiębiorstwa do najważniejszą zmianą jest wydłużenie z 10 do 14 dni prawa do odstąpienia od umowy.

Ustawa uściśla także definicje ww. umów. I tak u ustawy wynika, że umowami zawartymi na odległość są m. in. umowy zawierane przez Internet, telefon lub na przykład katalogi wysyłkowe.

Natomiast do umów zawartych poza lokalem przedsiębiorstwa należą umowy zawierane na popularnych pokazach (poza lokalem przedsiębiorstwa np. w wynajętej sali hotelowej, świetlicy wiejskiej), wycieczkach podczas których dochodzi do pokazu i przedstawienia oferty sprzedaży towaru lub kiedy do drzwi konsumenta zapuka domokrązca z ofertą umowy.

Należy także z uwagą przyrzeć się art. 38 ustawy. Zawiera on katalog wyjątków, w przypadku których konsumentowi nie przysługuje prawo do odstąpienia od umowy. W szczególności należy pamiętać, że takie prawo nie przysługuje w przypadku umowy o świadczenie usług, jeżeli przedsiębiorca wykonał w pełni usługę za wyraźną zgodą konsumenta, który został poinformowany przed rozpoczęciem świad-

czenia, że po spełnieniu świadczenia przez przedsiębiorcę utraci prawo odstąpienia od umowy lub umowy, w której przedmiotem świadczenia jest rzecz dostarczana w zapieczętowanym opakowaniu, której po otwarciu opakowania nie można zwrócić ze względu na ochronę zdrowia lub ze względów higienicznych, jeżeli opakowanie zostało otwarte po dostarczeniu.

W stosunku do przepisów dotyczących wad rzeczy sprzedanej trzeba w pierwszej kolejności zaznaczyć, że od 25 grudnia 2014 r. znikło pojęcie niezgodności towaru z umową, a dochodzenie roszczeń od sprzedawcy odbywa się na podstawie rękojmi za wady.

Do najważniejszych zmian w tym aspekcie należą:

- w przypadku stwierdzenia wady rzeczy wydłużenie do 1 roku od dnia wydania rzeczy okresu domniemania istnienia wady w chwili przejścia niebezpieczeństwa na kupującego
- brak terminu na złożenie żądań do sprzedawcy. W tym miejscu jednak trzeba zaznaczyć, że ostateczny termin dla konsumenta na złożenie reklamacji kończy się z upływem odpowiedzialności sprzedawcy za wady rzeczy czyli 2 (rzeczy ruchome) lub 5 lat (nieruchomości).
- wydłużenie terminu odpowiedzialności sprzedawcy za wady nieruchomości z 3 do 5 lat.

Istotne jest także zmiana w zakresie żądań konsumenta związanych z wadami rzeczy.

Teoretycznie na podstawie art. 560 kupujący może złożyć od razu oświadczenie o obniżeniu ceny albo odstąpieniu od umowy. Jednakże sprzedawca może niezwłocznie i bez nadmiernych niedogodności dla kupującego rzecz wymienić lub wadę usunąć. Jeżeli jednak wada ta pojawi się po raz drugi, kupujący może ponownie złożyć oświadczenie o obniżeniu ceny lub odstąpieniu od umowy i sprzedawca obowiązany jest takie oświadczenie przyjąć. Nie można jednak odstąpić od umowy jeżeli wada towaru jest nieistotna.

**Dawid Kaczmarek**

**- podinspektor, Biuro Powiatowego Rzecznika Konsumentów w Poznaniu**

**Marek Radwański**

**- Powiatowy Rzecznik Konsumentów w Poznaniu**



*Niezależnie od tego, w jakim stopniu przepisy zmieniają się na korzyść konsumentów, zawsze trzeba dokładnie czytać wszelkie umowy i być zorientowanym jakie przysługują nam prawa.*



# Jak zamienić komunalne „M”?



**Z**ostałeś sam w dużym mieszkaniu, ale nie chciałbyś mieszkać ze swoimi dorosłymi dziećmi? Wpadłeś w finansowe tarapaty z powodu choroby i widzisz, że z miesiąca na miesiąc coraz trudniej przychodzi ci realizowanie opłat? Szukasz sposobu na wybrnięcie z kłopotów? Zastanów się, być może będzie nim przeprowadzka do mniejszego lokum.

Na pewno nie będzie łatwo przyzwyczaić się do nowego miejsca, ale taka zamiana mieszkania na tańsze w utrzymaniu, wygodniejsze, jest najlepszym wyjściem. Do takiego wniosku doszło już wielu seniorów, dla których także uzyskanie wsparcia w postaci dodatku mieszkaniowego jest kolejnym poważnym argumentem za przeprowadzką.

Biuro Zamiany Mieszkań Zarządu Komunalnych Zasobów Lokalowych w Poznaniu funkcjonuje już niemal sześć lat. W tym czasie jego pracownicy złożyli klientom ponad 4 tysiące propozycji zamiany. Ponad osiemset pięćdziesiąt 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. Są wśród nich seniorzy, którzy w jesieni życia zmuszeni są sami sobie radzić, nie mają wsparcia ze strony rodziny, albo nie uważają za stosowne, by o takie poprosić. Wyjściem z tej trudnej sytuacji, połączonym jednak z utrzymaniem dachu nad głową, może być przeprowadzka.

– Zamiana dla wielu naszych klientów jest szansą na uniknięcie poważnych kłopotów, których konsekwencją mogłaby być nawet utrata mieszkania oraz długi niemożliwe do spłacenia. – tłumaczy Jarosław Pucek, prezes ZKZL sp. z o. o. – Mniejsze lokum oznacza też możliwość starania się o dodatek mieszkaniowy, który pozwala poznaniakom o niższych dochodach, także emerytom i rencistom, „zaoszczędzone” na czynszu pieniądze przeznaczyć na leki, czy rehabilitację.

Dodatek mieszkaniowy jest formą pomocy dla tych osób, które spełniają łącznie trzy warunki: posiadają tytuł prawny do lokalu, spełniają kryterium dochodowe oraz mieszkają w lokalu o określonym metrażu.

Jaki dochód uprawnia do otrzymania dodatku? Średni miesięczny dochód w przeliczeniu na członka gospodarstwa domowego w okresie trzech miesięcy poprzedzających datę złożenia wniosku nie może przekroczyć 175% kwoty najniższej emerytury w gospodarstwie jednoosobowym, czyli dziś 1477,79 zł oraz 125% tej kwoty (1055,56 zł) w gospodarstwie wieloosobowym.

Na dopłatę do czynszu nie może liczyć osoba, czy rodzina, która mieszka w zbyt dużym „M”. Dla osoby samotnej tzw. normatywna powierzchnia mieszkania to 35 m<sup>2</sup>, jednak na wsparcie może liczyć także poznaniak, który zajmuje lokum nieco większe, do 45,5 m<sup>2</sup>. Przy dwóch osobach, metraż lokalu, który pozwala na uzyskanie dodatku wynosi 40 m<sup>2</sup> (maksymalnie 52 m<sup>2</sup>).

– Wnioski o przyznanie dodatku mieszkaniowego przyjmuje Poznańskie Centrum Świadczeń mieszczące się w Poznaniu przy ul. Wszystkich Świętych 1. – informuje prezes Jarosław Pucek. – Tam też można uzyskać komplet informacji na temat procedury ubiegania się o pomoc miasta.

Zainteresowanie zamianą mieszkania na większe, mniejsze, tańsze w utrzymaniu, czy na niższej kondygnacji, czyli - po prostu - dostosowane do indywidualnych potrzeb najemców komunalnych nie maleje. Wciąż też przybywa nowych propozycji. Obecnie w bazie lokali zgłoszonych do zamiany jest ponad 800 pozycji. Są tutaj lokale małe, ale też całkiem spore. Takich szukają młodzi ludzie, którym powiększa się rodzina, a dochody pozwalają na większe wydatki na czynsz. Bywa i tak, że dzieci starszych rodziców decydują się na wspólne zamieszkanie, by móc się nimi opiekować. Wtedy małe mieszkania, które opuszczają „wchodzą do puli” i mogą być zagospodarowane przez osoby samotne, czy parę seniorów.

Działu Obsługi Klienta Poznańskiego Centrum Świadczeń w Poznaniu  
ul. Wszystkich Świętych 1.

Osoby wnioskujące o ustalenie prawa do dodatku mieszkaniowego mogą rezerwować terminu wizyty pod nr telefonu 61 646 33 44 lub poprzez formularz internetowy dostępny na stronie PCS.

Zarząd Komunalnych Zasobów Lokalowych sp. z o. o.  
Biuro Zamiany Mieszkań  
ul. Matejki 57 w Poznaniu  
Tel: (061) 86 94 900, 86 94 922, 86 94 924, 86 94 926

Mieszkania komunalne przy ul. Fabrycznej 8





## W pisanie wkładam swoje serce

Z MARIĄ ULATOWSKĄ, autorką bestsellerowych powieści oraz wydanej właśnie „Rodziny z Sosnowki”, o znaczeniu rodziny, wkurzaniu się, przełomie po emeryturze oraz pisaniu od serca rozmawia Marcin Wilk.

**W wywiadach przyznaje pani, że zaczęła pisać na emeryturze. Aż nie chce mi się wierzyć. Wcześniej nic nie powstało?**

- Owszem, powstało. „Prawo dewizowe. Komentarz”, wydane przez Twigger w 2000 r., napisane wspólnie z trójką współpracowników z Departamentu Zagranicznego Centrali NBP. Natomiast jeśli chodzi o beletrystykę, to nigdy nie pisałam do szuflady i moją pierwszą powieścią naprawdę było „Sosnowe dziedzictwo”, napisane w 2010 r., wydane w 2011, przez Prószyńskiego. Wszystkie moje książki, a jest ich dotychczas dziewięć, wydaje to samo wydawnictwo.

**Jak rodzina zareagowała, gdy zobaczyła w księgarniach pierwszą książkę sygnowaną imieniem i nazwiskiem Maria Ulatowska?**

- Nie mam najmniejszego pojęcia, kto z rodziny pierwszy zobaczył w księgarni moja powieść. Sądzę, że nie musieli rozglądać się w księgarniach, bo każdy (mam matę rodzinę) dostał ode mnie książkę w prezencie. Oczywiście każdy mi gratulował. A najbardziej i najszczerzej ucieszył się mój cioteczny brat, mieszkający na stałe w Nowym Jorku.

**Pisanie jest frajdą, tak myślę, czytając Pani książki. Ale – szczerze: czy bywa czasem też i mordercą?**

- Nigdy nie jest dla mnie mordercą. Ponieważ nic nie muszę. Gdyby pisanie było męczące, uciążliwe, bardzo trudne – po prostu bym nie pisała.

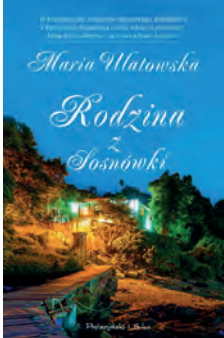
**Czy pisarce wszystko wolno? Fantazja Panią ponosi często?**

Prawda, historia, fantazja – wszystko się przeplata. Pisarzowi wolno wiele, ale nie wszystko – nie wolno np. przeinaczać faktów historycznych, a często wplatałam w treść powieści jakieś wątki oparte właśnie na naszej historii. Nie mogłabym więc napisać, że Gomułka wygłosił w 1956 r. swoje słynne przemówienie, zaczynające się słowami: „Towarzysze! Obywatele! Ludu pracujący stolicy!” – na placu Zamkowym, bowiem wygłosił je oczywiście na placu Defilad. Ale mogłabym napisać na przykład, że mojemu bohaterowi rozdeptano budkę z lodami, tam właśnie stojącą.

*Całość rozmowy z Marią Ulatowską:*

<http://my50plus.pl/w-pisanie-wkladam-swoje-serce/>

*Fot. Wydawnictwo Prószyński i S-ka*



**Uwaga!**

**Prezenty dla Czytelników!**

Dla 3 pierwszych osób, które na adres mailowy [my50plus@gmail.com](mailto:my50plus@gmail.com) przysłały tytuł choć jednej powieści Marii Ulatowskiej, mamy książki ufundowane przez Wydawnictwo Prószyński i S-ka



## Po Śnie - przebudzenie...

JA, Krzysztof Wodniczak przez 10 lat w dniu Urodzin Czesława Niemena Wydrzyckiego, 16 lutego organizowałem koncerty pod umownym tytułem „Urodziny Niemena”. Odbływały się one w Auli Uniwersyteckiej, Filharmonii Poznańskiej, poznańskiej Farze, Naszym Klubie, Centrum Kongresowo-Dydaktycznym i innych miejscach. W tym roku, po niekorzystnych dla mnie werdyktach sądowych, „odpuściłem” sobie jakiegokolwiek próby upamiętniające Jego Urodziny. Ale akcenty urodzin Czesława podjęli skutecznie inni: tygodnik „Newsweek” i TVP2. Chociaż wcześniej w klimacie kinowym - bez Coca-coli i popcornu - widziałem ten obraz filmowy, to emisję w TVP obejrzałem i namawiałem na nią bardzo wielu. Było nas przed telewizorami podczas „Snu o Warszawie” 1,17 mln widzów.

Reżyser Krzysztof Magowski stworzył typowy rock-documentaries; długi - bo i temat obszerny (bez bodaj 15 min. bite dwie godziny!). Reżyser mówi, że ma przeszło cztery godziny nakręconych rozmów, czyli może z tego zrobić co najmniej cztery dodatkowe odcinki jak tylko Telewizja Polska wspomaga go finansowo. Poczekajmy.

Rzeczywiście film zrealizowany drobiazgowo, reżyser z niewielką ekipą nie tylko odwiedził Stare Wasiliszki, rozmawiał z ludźmi tam, a przede wszystkim z krewnymi Artysty w kraju. Był we w Włoszech, w Stanach Zjednoczonych; przepytął niemal wszystkich jakich powinien -nawet mnie całe 37 sekund! Tradycyjnie zrealizowany to dokument, w miarę solidnie poukładany, bez specjalnego polotu...

robi wrażenie przegadanego, ale wciąga szczególnie tych, którzy znali Czesława Niemena Wydrzyckiego.

Usta nie zamykają się muzycznemu dziennikarzowi Romanowi Rogowieckiemu, usta przybliżają kłopoty i mieszkaniowe i zawodowe Artysty, a także Jego „ośli” upór... Szkoda, że nie wypunktowano wysiłków PAGARTU. To on pomógł w znalezieniu lokum (dom na Żoliborzu), oraz uzyskaniu meldunku (w tamtych czasach jego brak szalenie utrudniał życie...).

Niektóre momenty niepotrzebnie były długo walcowane, np. szwedzki bojkot...Nie wszyscy mogli to zrozumieć. Dobrze, że korporacja TVP udostępniła swoje archiwa (jakość wielu materiałów w kiepskim stanie technicznym).

Brak Wielkiej Wdowy i córek z drugiego małżeństwa, ale to jej wina, gdyż nie chciała zaakceptować tej wersji scenariusza (choć widać ją na niektórych fotkach); za to córka Maria z pierwszego małżeństwa miała pełne pole do popisu. Z filmu dowiadujemy się, że termin ślubu Czesława z Małgorzatą to 11 września 1975 roku, zaś córka Natalia (obecnie Otremba) urodziła się 21 stycznia 1976 r. czyli 5 miesięcy po zaślubinach!

Zauważyłem też, że nasi koledzy dziennikarze kochają mikrofony, one muszą być przed nimi; taki - vist (vide Marek Gaszyński). W sumie to nieco smutny obraz, dokument także PRL

**Krzysztof Wodniczak**



**CHLEB BANANOWY**

**Składniki:**

- 3 dojrzałe banany
- łyżka orzechów laskowych
- łyżka obranych migdałów
- 5 dużych śliwek, świeżych bądź suszonych
- łyżka oleju sezamowego
- 3 łyżki mąki migdałowej
- 3 łyżki mąki gryczanej
- szczypta cynamonu
- szczypta kardamonu
- szczypta czerwonego pieprzu
- szczypta różowej soli
- kilka kropli soku z pomarańczy (świeżo wyciśniętego)
- łyżeczka brązowego cukru (muscovado) do posypania po wierzchu



**Przygotowanie:**

1. Banany obieramy i rozgniatamy widelcem.
2. Orzechy i migdały miżdźmy w móżdżerzu.
3. Wszystkie składniki dokładnie mieszamy.
4. Śliwki drobno kroimy.
5. Niewielką blachę tortową (średnica 16-20 cm) wykładamy papierem do pieczenia i przelewamy do niej ciasto.
6. Ciasto posypujemy na wierzchu cukrem.
7. Wstawiamy do nagrzanego piekarnika (180 stopni) na mniej więcej 25 minut.

**KREM MARCHEWKOWY**

**Składniki:**

- 1/2 kg ekologicznej marchewki
- łyżka oleju rzepakowego
- świeży pieprz czarny ok.6 sztuk lub świeżo mielony
- mały kawałek świeżego imbiru
- szczypta różowej soli
- duża pomarańcza lub dwie średnie (eko)



**Przygotowanie:**

1. Marchewkę myjemy, obieramy i kroimy po skosie na kawałki.
2. Wkładamy ją do naczynia żaroodpornego, skrapiamy olejem rzepakowym, posypujemy pieprzem, pokrojonym i obranym świeżym imbirem oraz szczyptą soli.
3. Średnią pomarańczę lub 1/2 dużej obieramy i kroimy na około 5-6 grubych plasterów, usuwamy pestki.
4. Całość zakrywamy folią aluminiową lub wiekiem naczynia.

5. Pieczemy 30 minut, w piekarniku nagrzanym do 180 stopni.
6. Przekładamy zawartość naczynia do garnka.
7. Zalewamy całość wodą do wysokości około 5 cm powyżej warzyw i zagotowujemy.
8. Dolewamy sok z pozostałej części pomarańczy i dodajemy utartą skórkę.
9. Wszystko dokładnie miksujemy na gładki krem.

*Zupę można posypać uprażonymi pestkami słonecznika lub poszat-kowaną kolendrą.*

*Dla smaku i wyglądu można dodać keks kwaśnej śmietany lub jogurtu, kilka kropli oliwy, szczyptę kminu rzymskiego lub ostrej papryki.*

**DOMOWE, SUROWE BATONY**

**Składniki:**

- garść migdałów
- garść orzechów laskowych
- mąka migdałowa (migdały zmielone w młynku do kawy) około 200g
- 4 suszone śliwki
- 8 suszonych daktyli
- filiżanka mleka migdałowego/ ryżowego lub soku jabłkowego
- szczypta kardamonu
- szczypta soli
- sok z 1/2 limonki + utarta skórka
- 3 łyżki kakao



**Przygotowanie:**

1. Migdały, orzechy i suszone owoce moczymy w mleku lub soku.
2. Mielimy na jednolitą masę.
3. Jeśli jest taka potrzeba, dodajemy kilka łyżek mąki migdałowej, tak by zagęścić masę.
4. Dodajemy sok i skórkę z limonki, kakao, kardamon, sól i dokładnie mieszamy.
5. Powstałą bardzo gęstą masę przekładamy do wyłożonego papierem do pieczenia płaskiego pojemnika.
6. Masę dociskamy i wstawiamy do lodówki, najlepiej na całą noc.
7. Rano możemy kroić i serwować batony lub zabrać je ze sobą.

*W sezonie do masy możemy dodać łyżkę bądź dwie świeżych owoców, wybierając te kwaskowe, które będą dobrze przełamywały słodki smak np. agrest czy jagody,*

*Chcąc zrobić czekoladowe batoniki, dosypujemy 3 razy więcej kakao albo oblewamy masę ostudzoną rozpuszczoną gorzką czekoladą.*



„Szkola na Widelcu. Najlepsze przepisy dla całej rodziny.” to książka pełna miłości, pasji i dobrego jedzenia. Autorami książki są: **Grzegorz Łapanowski**- kucharz, założyciel i prezes *Fundacji Szkoła na Widelcu*, prowadzący i juror w Programie Top Chef, miłośnik świeżej, sezonowej i lokalnej żywności i **Maia Sobczak** - propagatorka zdrowego stylu życia i wspierającej, naturalnej diety, wegetarianka, mama blond urwisa, psycholog, terapeuta wg TMC i Ayurwedy, autorka bloga: qmamkasze.pl.

Ta książka to zdecydowanie coś więcej niż kolejna książka kucharska. To początek przygody ze zdrowym i kreatywnym spojrzeniem na to, co na talerzu czy w torbie na zakupy. W pierwszej jej części

autorzy umieścili poradnik dotyczący m.in. mądrych zakupów, wpływu jedzenia na zdrowie, gotowania z miłością do jedzenia czy zasad prawidłowego odżywiania. Druga część to zbiór sprawdzonych przepisów, opartych na ogólnodostępnych i zdrowych produktach. Przepisy podzielono na 5 rozdziałów: śniadania, II śniadania, obiady, kolacje oraz przekąski i desery. Dzięki temu drogi czytelniku, będziesz mógł szybko znaleźć to co Cię najbardziej interesuje. Książka zilustrowana jest zdjęciami autorki Mai Sobczak oraz wybitnych fotografów: Natalii Szafrańskiej, Kamila Zielińskiego i Krzysztofa Kozanowskiego. Fotografie pokazują emocje i smaki, które towarzyszyły autorom przy tworzeniu tej książki. Pamiętaj, przepis to dopiero początek...



# Horoskop na wiosnę



**Baran**  
21.03 - 19.04

Nie czas teraz na awantury i kłótnie, zwłaszcza takie, które niczego nie rozwiązują. Postaraj się o więcej wyrozumiałości szczególnie dla dorastających członków rodziny. Oni też chcą czasem zdecydować o swoim życiu. Nie jesteś najmądrzejszy, choć może starszy od nich. Czas wziąć to pod uwagę. W życiu zawodowym właśnie czeka Cię delikatna zmiana na lepsze. Ot, wiosna!



**Byk**  
20.04 - 22.05

Przemyśl dokładnie jeszcze raz sprawę, którą ostatnio się zajmowałeś. Okazać się może, że pewne decyzje podjąłeś zbyt szybko. Trzeba będzie powrócić do punktu wyjścia. Dzięki Twoim znajomościom straty będą minimalne. Jeżeli zaś chodzi o sprawy „sercowe” - masz więcej szczęścia niż Tвої znajomi. Poznasz kogoś, kto zupełnie inaczej postrzega świat. I będzie Ci z nim dobrze.



**Bliźnięta**  
23.05 - 21.06

Nie próbuj uciekać wcześniej od swoich obowiązków, bo na pewno ktoś to zauważy i nie omieszkaj donieść przełożonym. Cóż, coraz mniej masz wokół siebie przyjaciół. Chyba nadszedł czas na zmianę w postępowaniu. Postaraj się obiektywnie ocenić sytuację. Być może trzeba zmienić otoczenie. Nuda Cię przytłacza. A może wystarczyłby krótki urlop, wyjazd, turnus w sanatorium, by odzyskać chęć do pracy?



**Rak**  
22.06 - 22.07

Możesz już teraz spokojnie zacząć planować najbliższy miesiąc. Na pewno wymyślisz coś ekscytującego, co zainteresuje całą rodzinę lub grupę znajomych. Nie będziecie się nudzić chociaż pogoda nie będzie najlepsza. Zawsze byłeś dobrym organizatorem zabaw, więc teraz także nikt przy Tobie nudzić się nie będzie. Pamiętaj - przy dobrej rozrywce zapomina się też o chorobach!



**Lew**  
23.07 - 23.08

Każdy kolejny tydzień przynosi nowe informacje w bardzo interesującej dla Ciebie sprawie. Dlatego też słuchaj uważnie, co mówią inni i wyciągaj z tego wnioski. Dzięki nim łatwiej Ci będzie zbudować odpowiednią strategię działania. Twój plan i wrodzony spryt pozwolą Ci wygrać, a niczego teraz bardziej nie pragniesz, jak lauru zwycięstwa. Uwierz w siebie, a wszystko pójdzie, jak po sznurku.



**Panna**  
24.08 - 22.09

Teraz raczej nie będzie Ci się chciało wypełniać codziennych obowiązków. Wygląda na to, że masz już dość. Może nadszedł czas, by zastanowić się za zmianą trybu życia? Nie wyracaj jednak życia do góry nogami. Warto zmiany wprowadzać sukcesywnie. Zwróć uwagę na osobę w Twoim otoczeniu, która od dłuższego czasu Ci kibicuje.



**Waga**  
23.09 - 22.10

Uważaj, bo stałeś się bohaterem plotek. Jakiś flirt może przysporzyć Ci kłopotów. Jak najszybciej postaraj się go zakończyć. Już wkrótce poznasz smak prawdziwej namiętności i miłości, a dzięki nim znajdziesz się w siódmym niebie. Nie do każdego szczęście potrafi się tak szeroko uśmiechać. Postaraj się nie zapomnieć o przyjaciółach. Po prostu podziel się z nimi dobrą nowiną.



**Skorpion**  
23.10 - 21.11

Jeśli właśnie jesteś w pracy ostatni raz przed urlopem to nie zapomnij poinstruować osoby, która Cię zastąpi, co i jak ma robić. W przeciwnym wypadku możesz spodziewać się telefonów nawet do uzdrowiska. Sprawdź, czy pozałatwiałeś najpilniejsze sprawy. Na wyjeździe nie forsuj się, nie zgrywaj bohatera, ale oddychaj pełną piersią i zawiązuj nowe znajomości.



**Strzelec**  
22.11 - 21.12

Będziesz mile zaskoczony podejściem najbliższych do sprawy, którą im przedstawiś. Wreszcie skończy się okres nerwowości i nieudomówień. Za kilka dni możesz spodziewać się oficjalnego uznania za dotychczasowe działania. Nabierzesz wiatru w żagle i nie będziesz przejmować się już niczym. Dobry czas nastanie także w Twoim związku, który ostatnio zaniedbałeś.



**Koziorożec**  
22.12 - 19.01

Ostatnio czujesz się zbyt pewnie nie tylko w pracy, ale także w kontaktach towarzyskich. Ufasz i zwierzasz się ludziom, którzy z przyjemnością rozpowszechniają o Tobie plotki. Nie dziw się więc, że прияciele Cię opuszczają. Jeśli w odpowiednim czasie zaczniesz myśleć realnie, jeszcze wszystko da się uratować. W przeciwnym wypadku wyjdiesz na przemaźdratego bufona.



**Wodnik**  
20.01 - 18.02

Nie oceniaj źle ludzi, których tak naprawdę nie znasz, bo możesz im tym wyrządzić ogromną przykrość. Bądź dla wszystkich raczej miły i nie pozwalaj sobie na żarty czy docinki. Wiele osób docenia to, że jesteś prawym człowiekiem. Cenią sobie Twoją przyjaźń. Wiosna nie jest dobrą porą na rachunek sumienia, ale warto czasem zastanowić się nad swoimi czynami.



**Ryby**  
19.02 - 20.03

Masz szansę zagrać o wielkie pieniądze. Nie chodzi tu jednak o grę losową, a raczej o Twoją życiową sytuację. Postaraj się wygrać walkę z przeciwnikiem, który nie zna zasad fair play. Przede wszystkim bądź uczciwy wobec siebie. W najbliższych tygodniach czeka Cię wiele niespodzianek dotyczących przede wszystkim kontaktów towarzyskich. Nie żałuj pieniędzy na datki.