

**Słodycz
dla wyjątkowych gości
z okazji Dnia Matki**

Co przygotować na Dzień Matki,
by zaskoczyć gości?
O specjalny przepis na tę okazję
poprosiliśmy jednego z najlepszych
w kraju szefów kuchni –
Michała Kuter. str. 22

my50+

ISSN 2081-1675

Magazyn bezpłatny

Rok 2015 Nr 2(26)

Magazyn mieszkańców Aglomeracji Poznańskiej i Kalisza w najlepszym wieku

Bez stymulacji mózg umiera

Dzisiaj naukowcy już nie mają wątpliwości,
że mózg potrafi się przekształcać,
gdy docierają do niego bodźce środowiskowe. str. 14

Sieć kanalizacyjna to nie śmietnik

Z Dorotą Wiśniewską, Kierowniczką Działu
Marketingu Aquanet SA, rozmawiamy
o problemach z kanalizacją, na które narzekają
przede wszystkim mieszkańcy kamienic oraz
o nowej kampanii „Nie śmieć w sieć”. str. 12-13

W lepszym świecie

Wielu młodych ludzi może mu naprawdę
pozazdrościć. Mariusz Harendarz realizuje się
w tym, co kocha, jest w świetnej formie,
jakby na przekór upływowi lat, coraz lepszej.
Kaliszanin każdą wolną chwilę poświęca
wspinaczce. str. 20

**Cyfrowy świat seniora.
Smartfon, tablet i nie tylko
Uwaga!
Konkurs i nagrody dla Czytelników
ufundowane przez PWN** str. 23

Prof. Kamila Wilczyńska:

„Bez miłości ani rusz!”

60 lat – w małżeństwie, 64 lata – w pracy

Pracuje, publikuje, wykłada, prowadzi aktywne życie nie tylko zawodowe,
ale i towarzyskie oraz rodzinne. I mało kto wierzy, że reprezentuje generację 80+ str. 4-5



SPARTAKIADA SENIORÓW

Udział bezpłatny!
Wystarczy mieć ukończone 55 lat.

4 dni pełne wyzwań sportowych
i dobrej zabawy **dla osób 55+**

23 - 26 czerwca 2015



szachy • warcaby • pływanie • bowling • tenis stołowy
A na zakończenie piknik integracyjny!



Drodzy Czytelnicy

Dzień Matki obchodziłam już 10 maja, kiedy zadzwonił do mnie kolega Turek i złożył życzenia, bo tego dnia w jego kraju – i nie tylko – obchodzone jest to święto. Kiedy żartobliwie mu podziękowałam, mówiąc, że przecież nie jestem jego matką, odpowiedział, że to nie ma znaczenia, bo fakt bycia matką jest dostatecznym powodem

do złożenia życzeń. Wówczas zaczęłam się zastanawiać, do ilu polskich matek powędrują 26 maja życzenia z zagranicy, ale nie od przyjaciół, a od własnych dzieci. Mam wielu przyjaciół i znajomych, których dzieci pracują i żyją zagranicą. Matki widzą się z nimi raz do roku, a czasem rzadziej... Kolejnych 1,5 miliona młodych Polaków deklaruje chęć wyjazdu na obczyznę w poszukiwaniu lepszego życia. Nie mają tu perspektyw i szansy na godne zarobki. Wiele polskich matek będzie musiało pogodzić się z rozstaniem z własnym dzieckiem. Dlaczego?

Bo tu młodzi ludzie osiągając wykształcenie, mogą liczyć tylko na najniższe wynagrodzenie, umowę śmieciową, która nie pozwoli im nawet na wzięcie drogiego kredytu na własne mieszkanie. Bezrobocie się niby obniża, Polski nie dotknął kryzys, a jednak młodzi Polacy nie chcą tu żyć. W minionej kampanii prezydenckiej usłyszeliśmy, że premier Ewa Kopacz „walczy” o przyznanie matkom rocznego becikowego, wypłacanego co miesiąc w kwocie 1000 zł. Czy takie rozwiązanie przyczyni się do poniesienia alarmującego poziomu dzietności, należącego na najniższych w Europie? (w Polsce na jedną kobietę przypada 1,3 dziecka). Ciężar wychowania to jednak nie tylko jeden rok, ale nawet 24-25 lat kiedy dziecko się uczy. Rodzice to wiedzą. Powodem tego, że Polacy z trudem decydują się na dzieci, pośrednio jest tylko kwestia polityki prorodzinnej lub raczej jej braku. Decyduje o tym przede wszystkim kondycja ekonomiczna polskich rodzin. Godziwe zarobki pozwalające na zakup mieszkania, opłacenia kredytu na dom i odpowiedniego standardu życia, to są odpowiednie motywy, które zapewniają rodzinom bezpieczeństwo godnego wychowania dzieci. Wydaje się, że znacznie lepszym rozwiązaniem w polityce prorodzinnej byłyby darmowe żłobki, przedszkola, ulgi podatkowe i darmowe podręczniki na poziomie nauki podstawowej. Roczne becikowe to plaster przyklejony na ranę zamiast uzdrawiającej operacji.

A czego można życzyć polskim Matkom w dniu ich święta? Żeby nie musiały odbierać życzeń przez skype i by Polska była dobrym krajem dla ich dzieci.

Anna Dolska

SPIS TREŚCI:

Na wstępie	str. 3
Rozmowa My50+: Prof. Kamila Wilczyńska	str. 4-5
Tablica CIS: Asystent seniora – aktywizacja, wsparcie i opieka	str. 6
Wokół nas: Seniorzy i uczniowie w sieci	str. 7
Aktualności	str. 8-9
Wokół nas: Szczęśliwe życie mimo wszystko	str. 10
My i prawo: Ruszają prace nad ustawą o bezpłatnej pomocy prawnej	str. 11
Wokół nas: Sieć kanalizacyjna to nie śmietnik – rozmowa z Dorotą Wiśniewską	str. 12-13
My i zdrowie: Bez stymulacji mózg umiera	str. 14
My i zdrowie: Zbawienne działanie masażu limfatycznego	str. 15
Okiem okulisty: Soczewki wewnątrzgałkowe	str. 16
My i zdrowie: Bądź radykalny w sposób odpowiedzialny!	str. 17
My i zdrowie: Porady lekarza rodzinnego	str. 18
My i podróże: Chcemy podróżować i aktywnie spędzać czas	str. 19
My50+ z Kalisza: W lepszym świecie	str. 20-21
My i kuchnia: Truskawkowe ptasie mleczko na Dzień Matki	str. 22
My i książki: Cyfrowy świat seniora	str. 23
Horoskop	str. 24

TU NAS ZNAJDZIECIE:

Poznań

- + 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
- + Biblioteka Raczyńskich, pl. Wolności 19 i Filie
- + Klub i Galeria Sztuki Starówka, ul. Wielka, Poznań
- + Stowarzyszenie mali bracia Ubogich, ul. Dąbrowskiego, Poznań
- + Pływalnia Miejska Atlantis, os. Batorego 101, Poznań
- + ODK Krąg, ul. Dmowskiego, Poznań
- + Zespół Przychodni Lekarskich ul. Kasprzaka, Poznań
- + Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Plac Kolegiacki
- + Apteki przy ulicy Słowiańskiej, Poznań
- + Apteka im. I. Łukasiewicza, Szpitalna 2, Poznań (przy przystanku A82 Ogrody)
- + Apteka Vita-Med, osiedle Przyjaźni 125B, Poznań
- + Stowarzyszenie Senior Plus (Młyńskie Koło, Antoninek)

- + Zespół Specjalistycznych Gabinetów Lekarskich, ul. Słowackiego 8, Poznań
 - + Stowarzyszenie Senior Plus (Młyńskie Koło, Antoninek)
 - + Wyższa Szkoła Nauk Humanistycznych ul. Kutrzeby, Poznań
 - + Wyższa Szkoła Handlu i Usług ul. Zwierzyniecka, Poznań
 - + ODK Raszyn, ul. Rynarzewska, Poznań
 - + Dom Pomocy Społecznej Ugory, Poznań
 - + Biblioteka Miejska w Luboniu
 - + Biblioteka Miejska w Dopiewie
 - + Bistro Tulipan, pl. Wielkopolski, Poznań
 - + Kluby Seniora
 - + Uniwersytety Trzeciego Wieku
- Kalisz**
- + DPS w Kaliszu
 - + Książnica Pedagogiczna im. A. Parczewskiego

Drodzy Czytelnicy!

Jeśli chcecie byćmy i do Was przesyłali nasz magazyn, piszcie na: my50plus@gmail.com. Ponoście jedynie koszty przesyłki - tylko 15 zł rocznie!



Prof. Kamila Wilczyńska: „Bez miłości ani rusz!”

60 lat – w małżeństwie, 64 lata – w pracy

Rozmowa z kobietą niezwykłą, rektorem poznańskiej szkoły wyższej, profesorem ekonomii. Wciąż pracuje, publikuje, wykłada, prowadzi aktywne życie nie tylko zawodowe, ale i towarzyskie oraz rodzinne. I mało kto wierzy, że reprezentuje generację 80+. To profesor Kamila Wilczyńska, żona śp. prof. Wacława Wilczyńskiego.

Jaka jest Pani recepta na długowieczność, sprawność fizyczną i umysłową oraz jak Pani Rektor ogarnia tyle różnorodnych obowiązków?

- Mam wrażenie, że na tę receptę składa się wiele czynników. Przede wszystkim jestem optymistką i nigdy nie poddaję się przeszkodom. Staram się każdą sprawę doprowadzić do jej pomyślnego zakończenia. Na pewno pomagają mi w tym łatwość w nawiązywaniu kontaktów czy to służbowych, czy towarzyskich.

Recepta na długowieczność to na pewno przestrzeganie wielu zasad, począwszy od lekkiej diety, ponieważ niedożywienie wojenne odbiło się w szeregu dolegliwościach trudnych do całkowitego wyleczenia. Obecna sprawność fizyczną na pewno zawdzięczam systematycznemu chodzeniu od dziesięciu lat na basen trzy razy w tygodniu. Gimnastyka w wodzie daje fantastyczne efekty. A sprawność umysłowa wynika faktu, że pracuję zawodowo. ZUS mi wyliczył, że pracuję już 64. rok, nie licząc okresu wojny. Poza tym staram się czytać codzienną prasę i książki, zwłaszcza literaturę faktu i dość regularnie gram w brydża, ale towarzysko, nie dla pieniędzy. W czasie urlopu rozwiązuję krzyżówki. Telewizję też lubię oglądać, zwłaszcza rano przy śniadaniu – wiadomości i pogodę, a wieczorem po kolacji teatr, koncert lub jakiś ciekawy program.

W zawodowych obowiązkach wspomaga mnie świetny zespół współpracowników, a zwłaszcza moja asystentka pani Sylwia. Pracuję również społecznie. Znajduję na to czas, bo ta praca daje mi także dużo satysfakcji, ale wymaga przestrzegania uporządkowanego trybu życia. No i kieliszek czerwonego wina wieczorem, by po trudach dnia nabrać optymizmu na dzień następny.

Przeżyła pani z mężem, profesorem Wacławem Wilczyńskim wiele lat. Jak się poznaliście? Pani pierwsze wspomnienia i wrażenia?

- Mego męża poznałam w styczniu 1939 roku. Byłam wtedy uczennicą szkoły podstawowej, a on uczniem I licealnej, czyli za rok miał zdawać maturę. Rodzice mi powiedzieli, że mam do niego mówić: Panie Wacku. W czasie wojny mieszkaliśmy w jednym domu. Wacek miał radio (co było przez Niemców zakazane) i wieczorem po godzinie policyjnej przynosił memu ojcu gazetkę, czyli napisane na maszynie wiadomości usłyszane z zagranicy. W pewnym momencie mój ojciec się spostrzegł, że nie do

niego Wacek przychodzi na wieczorne rozmowy. Kiedy miałam czternaście lat powiedział mi, że mogą mu mówić po imieniu, a kiedy skończyłam piętnaście lat, bardziej się mną zainteresował. W efekcie mając lat 19 zostałam jego żoną i na III rok studiów przyjechałam do Poznania.

Pani recepta na mądrość kobiecą, czyli jak zdobyć właściwego mężczyznę życia oraz utrzymać szczęśliwy, udany, satysfakcjonujący związek?

- Dużo uśmiechu, optymizmu, wzajemnej wyrozumiałości. Bez miłości ani rusz. Dużo odporności na różne przeciwności. Trzeba wiedzieć, do czego się dąży i znać hierarchię problemów. Córki, gdy były dziećmi, miały do nas pretensje, że we wszystkim mieliśmy jednakowe zdanie i że nas trudno skłócić. Wspólnie ustalaliśmy większe wydatki finansowe. Nie konsultowaliśmy jedynie menu na obiad, gdyż mąż lubił niespodzianki. Miał na pewno decydujący głos w sprawach zagranicznych, zwłaszcza w turystyce, a ja zajmowałam się z kolei sprawami wewnętrznymi, czyli domem.

Przeżyliśmy razem wspaniałych 60 lat. Na nasze czterdziestolecie małżeństwa, a potem pięćdziesięciolecie i sześćdziesięciolecie urządziłam zjazdy rodzinne. Uważam, że był to bardzo dobry pomysł, bo było dużo radości, a rodzina się powiększała i na ostatnim spotkaniu było już dwoje naszych prawnuków. Mam pięcioro prawnuków: 13-letni Rysiu, harcerz i ministrant, jego siostra 7-letnia Helenka, gra na skrzypcach i brat Maksiu lat 4 i pół, śpiewa i grana na gitarze. Na święto babci przygotowali piękny koncert. Jeszcze jest 4-letni Nikoś, bardzo lubi rozmawiać przez telefon i jego siostra Lilka półroczna, która uśmiecha się od pierwszego tygodnia życia.

Ekonomia dla dorosłych jest poważnym wyzwaniem, tym bardziej – dla dzieci. Pani profesor jest ekonomistką z wykształcenia, także autorką książek ekonomicz-



W zawodowych obowiązkach pani profesor wspomaga świetny zespół współpracowników, a zwłaszcza asystentka pani Sylwia.

nych dla najmłodszych. Co zrobić, żeby dzieci pokochały ekonomię, matematykę i myślenie gospodarcze?

- W latach 90. uznałam, że jest ogromna luka w edukacji ekonomicznej dzieci i młodzieży. Napisałam z myślą o nich dwie książeczki powieściowe: „Czy chcesz być bogaty? -Przedsiębiorczość bardzo młodych” i dla dzieci wiejskich „Maciek chce być dobrym gospodarzem”. Ta druga książka była podstawą edukacyjnego filmu „Maciek, rower i ekonomia” – serialu kilkakrotnie wyświetlanego w TVP. Drugie wydanie „Czy chcesz być bogaty? Przedsiębiorczość bardzo młodych” zostało sfinansowane przez PKO Banki Polski i rozdawane młodzieży przez tę instytucję w nagrodę za systematyczne oszczędzanie.

Również w latach 90. poproszono mnie o przygotowanie wzorcowych zadań z matematyki zawierających treści ekonomiczne dla klas IV do VIII. Uznałam to za pasjonującą sprawę i przygotowałam je w czasie wakacji. Wysłałam uczniów VIII klasy do banków, by sprawdzili ile wynosi stopa procentowa od udzielanych kredytów. Mieli ocenić, w którym banku kredyt będzie najtańszy. To była „Matematyka 2001”. Prowadziłam równocześnie dla nauczycieli matematyki wykłady ekonomii i dowiedziałam się wtedy, że rodzice często nie chcą tego podręcznika, bo uważają, że jest bardzo trudny. Śmiałyśmy się, że prawdopodobnie rodzice nie wiedzą, jak te zadania rozwiązać.

Napisałam też podręcznik do ekonomii dla dzieci i jak stwierdził jeden z recenzentów, również dobry dla gospodarzy domowych. Pierwszy rozdział był poświęcony budżetowi domowemu. Namawiałam również do większych oszczędności, by były pieniądze na niespodziewane wydatki. Dzieci nie muszą wiedzieć, ile rodzice zarabiają, ale muszą wiedzieć, jaka jest hierarchia wydatków. Spotkałam się ze stwierdzeniem, że zabieram dzieciom dzieciństwo. Zarzut uważam za niestuszny, ponieważ ta wiedza bardzo się im przyda w dorosłym życiu.

W ubiegłym roku Polsko-Amerykańska Fundacja Edukacji i Rozwoju Ekonomicznego zaproponowała mi napisanie kolejnego podręcznika ekonomii dla młodzieży pod roboczym tytułem „Ekonomia stosowana”. Czekam na jej wydanie.

Szkoda, że w Polsce uważa się, że dzieci trzeba izolować od gospodarki i najwyżej dawać im pieniądze. Na całym świecie przyzwyczajają się do racjonalnych zachowań od wczesnych lat. W naszych szkołach nawet wiedza o społeczeństwie jest nieraz pozbawiona ekonomii, co jest dla mnie niezrozumiałe.

Jak wpoić umiejętność myślenia biznesowego, w kategoriach ekonomicznych? To chyba obce polskiemu społeczeństwu?

- Przez pół wieku Polakom mówiono, że o wszystkim decyduje państwo, że człowiek powinien wykonywać swoje obowiązki, a nie wkraczać w dziedziny zastrzeżone dla wielkiej polityki. Traktowanie człowieka jako przedmiotu zarządzania, a nie podmiotu, to jeden z największych grzechów socjalizmu. To się przeniosło na dzisiejszy ustrój. Wszyscy w Polsce oczekują, że państwo coś zrobi za nich. Dominuje mentalność roszczeniowa, a nie twórcza, aktywna. Trzeba oczywiście poprawiać III Rzeczpospolitą, ale negowanie jej dorobku jest szkodliwe dla Polski i jej światowego prestiżu.

Kilka lat temu napisałam kolejną książkę dla gimnazjalistów „Spacerkiem z ekonomią”. Są tam omawiane poszczególne kategorie ekonomiczne w formie krótkich felietonów. Naturalnie zaczęłam od gospodarstwa domowego i jego budżetu, a potem omówiłam problemy przedsiębiorstwa i wskazałam od czego zależy jego sukces. Są tam również podstawowe informacje o pieniądzu i o bankach, o samorządzie i o roli państwa. Stanowi to dobry materiał także na lekcje wychowawcze. Książka jednak leży w magazynie pewnie dlatego, że była za droga...

Rozmawiała: Paulina M. Wiśniewska

Fot. P. Wiśniewska

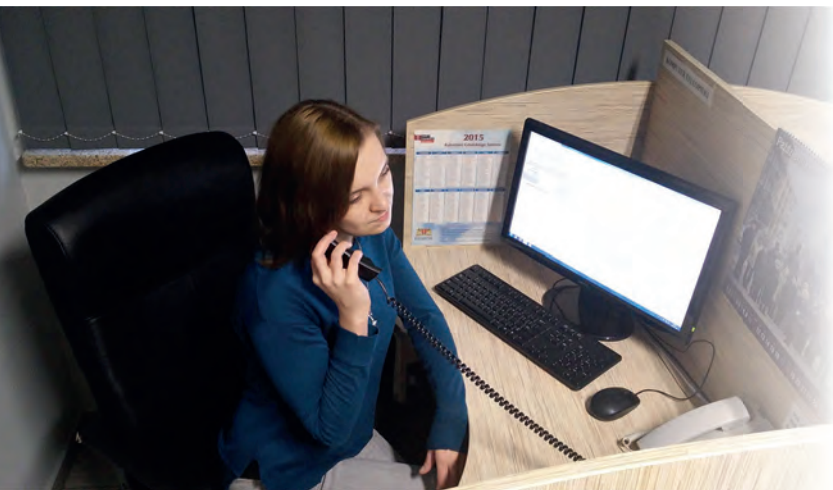
Kamila Wilczyńska (ur. 17 stycznia 1929) – doktor habilitowana, profesor nadzwyczajny i Rektor Wyższej Szkoły Handlu i Usług w Poznaniu. Absolwentka Akademii Handlowej w Poznaniu (obecnie Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu). W latach 1951–1999 pracownik Akademii Rolniczej w Poznaniu (obecnie Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu), w latach 1993-1997 Kierownik Katedry Ekonomii AR w Poznaniu. W latach 1987 – 2004 była przewodniczącą Okręgowego Komitetu Olimpiady Wiedzy Ekonomicznej na Wielkopolskę i wiceprzewodniczącą ogólnopolskiego jury OWE. Szkolnictwo średnie Wielkopolski zajmowało w tej Olimpiadzie II miejsce w skali kraju. Od 1999 roku pracownik WSHiU w Poznaniu. Redaktor naukowy Zeszytów Naukowych Wyższej Szkoły Handlu i Usług w Poznaniu (od numeru 2 do chwili obecnej). Badaczka infrastruktury wsi i rolnictwa. Jej mężem był prof. dr hab. Wacław Wilczyński.

Przewodnicząca Rady Naukowej wydawnictwa naukowego SILVA RERUM, przewodnicząca Rady Programowej czasopisma naukowego wydawanego przez to wydawnictwo i WSHiU oraz przewodnicząca Rady Naukowej międzynarodowych konferencji naukowych – <http://webscieconf.com/>.

Jest Przewodniczącą Kapituły Ogólnopolskiego Konkursu im. Prof. Wacława Wilczyńskiego na najlepszą pracę doktorską z zakresu teorii ekonomii – powołanego przez Fundację Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu w roku akademickim 2009/2010.

Od roku 2009 jest również Przewodniczącą Rady Ekonomicznej przy parafii pw. Wszystkich Świętych w Poznaniu.

ASYSTENT SENIORA – AKTYWIZACJA, WSPARCIE I OPIEKA



W drugiej połowie maja rozpoczną się w Poznaniu pilotażowe działania związane z projektem ASYSTENT SENIORA. Projekt potrwa do końca października tego roku, a za realizację działań odpowiedzialni są: Centermed Poznań Sp. z o.o., Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, Fundacja Niezależni z Gdyni, Stowarzyszenie Medycyna Polska Oddział w Poznaniu oraz Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy Flandria. Zaangażowani w pomysł są również Prezydent Miasta Poznania oraz Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych w Poznaniu.

Projekt ASYSTENT SENIORA zakłada połączenie centrum teleopieki, opieki medycznej w ramach podstawowej opieki zdrowotnej i wsparcia wolontariuszy oraz pomocy sąsiedzkiej skierowanej do seniorów. Beneficjentami projektu będą osoby po 60. roku życia mieszkające samotnie lub przebywających okresowo samotnie w domu, które ze względu na stan zdrowia wymagają stałego nadzoru (zaburzenia pamięci, osoby po incydentach kardiologicznych, neurologicznych, osoby ze zdiagnozowaną cukrzycą). Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Poznaniu wyłoni także beneficjentów spośród swoich podopiecznych o niskim dochodzie, których nie stać na zatrudnienie całodobowej pomocy i opieki. Wyłonieni seniorzy (10 osób) wypełnią kartę o stanie swojego zdrowia, wskazując choroby i/lub rodzaj niepełnosprawności. Każda z osób wskaże także przynajmniej jedną, zamieszkałą w sąsiedztwie, wybraną przez siebie osobę do kontaktu.

Usługi teleopiekuńcze zapewnią będzie gdyńska Fundacja Niezależni. Centrala telefoniczna Fundacji to miejsce, gdzie każdego dnia dyżurują przeszkoleni teleopiekunowie, których umiejętności i kompetencje zostały sprawdzone oraz udoskonalone w trakcie szkoleń służących wsparciu w budowaniu profesjonalnego podejścia do wykonywanego zadania. W skład zespołu teleopiekunów wchodzi m.in.: psycholog, ratownik medyczny i pracownik socjalny.

Każdy z podopiecznych centrum teleopieki posiadać będzie indywidualną kartę informacyjną, którą wcześniej wypełni, dzięki czemu żadne zgłoszenie nie będzie anonimowe. W celu podniesienia jakości relacji oraz zaspakajając potrzeby podopiecznych teleopiekunowie przeprowadzać będą również z abonentami każdego dnia rozmowy o charakterze towarzyskim, budującym zaufanie. W trakcie rozmowy o urządzeniu alarmowym po-

wiadającym dyżurującego teleopiekuna, kontrolowana będzie również jakość połączenia alarmowego i udzielane będą odpowiedzi na wszelkie pytania podopiecznych.

Projekt ASYSTENT SENIORA zapewnia także bezpłatną opiekę pielęgniarki środowiskowej oraz wizyty lekarza rodzinnego, które będą odbywały się w ramach umowy z NFZ. Za opiekę medyczną odpowiadać będzie Centermed sp. z o. o. w Poznaniu.

Bardzo ważnym ogniwem tego projektu jest pomoc sąsiadka i wsparcie wolontariuszy, za organizację którego odpowiedzialni będą Stowarzyszenie Flandria we współpracy ze Stowarzyszeniem Medycyna Polska, Centermed Poznań Sp. z o.o. i Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu. Zorganizowana zostanie międzypokoleniowa grupa 3-5 wolontariuszy, których zadaniem będzie wsparcie seniorów w ich miejscu zamieszkania. Do zadań wolontariuszy będzie należało spędzanie czasu z seniorem, czytanie książek, towarzyszenie podczas spacerów, ale także sprawdzanie stanu technicznego urządzenia przywoławczego.

Każda osoba objęta projektem, będzie odwiedzana w zależności od potrzeb i indywidualnych preferencji przez wolontariusza (1-2 razy w miesiącu przez 3 miesiące trwania projektu).

Kolejnym elementem jest włączenie w sieć wsparcia sąsiadów, a więc osób znajdujących się w najbliższym otoczeniu seniorów objętych programem. Założeniem projektu jest także stworzenie przyjaznego seniorowi otoczenia wzmacniającego poczucie bezpieczeństwa w miejscu zamieszkania, mimo trudności ze zdrowiem lub niepełnosprawności.

Rolą sąsiada jest szybka interwencja na prośbę Centrum Alarmowego, w sytuacji braku kontaktu z podopiecznym, utrzymywanie kontaktu z wolontariuszem i przekazywanie informacji o niepokojących sygnałach do Centrum Alarmowego, utrzymywanie sporadycznego kontaktu sąsiedzkiego. Pomoc sąsiedzka oraz grupa wolontariuszy to bardzo ważne elementy powodzenia programu mającego na celu wzmocnienie samodzielności i niezależności seniorów od wsparcia instytucjonalnego.

Po szczegółowe informacje zapraszamy do kontaktu z koordynatorką projektu, Moniką Szelągiewicz, tel. 660 778 480.





Seniorzy i uczniowie w sieci

Przez 9 poniedziałków, w ramach projektu edukacyjno-społecznego „Seniorzy i dzieci w wirtualnej sieci”, uczniowie Piątkowskiej Szkoły Społecznej im. dr Wandy Błęńskiej w Poznaniu, przeprowadzają seniorów przez meandry sieci internetowej.

Projekt ten, to nie tylko cykl warsztatów, ale też okazja do integracji młodego i starszego pokolenia za pomocą nowoczesnej technologii.

Podczas poniedziałkowych spotkań dzieci z kl. 4-6 edukują seniorki i seniorów jak korzystać z tabletu i Internetu, aby ułatwić sobie codzienne życie. Seniorzy uczą się jak sprawdzić rozkład linii autobusowej, zrobić zakupy przez Internet, korzystać z poczty elektronicznej, poszukać ciekawych wydarzeń kulturalnych, sportowych, itp.

Na warsztaty zaproszono interesujących gości, min. in. dziennikarkę, fotografa prasowego.

- Projekt ma na celu nie tylko praktyczny aspekt, jakim jest nauka obsługi tabletu – mówi Ewelina Fordońska,



współautorka warsztatów. - Pragniemy zachęcić seniorów do aktywnego życia, pokazać, że korzystając z Internetu, sięgają po nowe możliwości. Zakupy nie muszą być już trudną wyprawą, dojazd do lekarza może być dokładnie zaplanowany, a wieczory nie muszą być samotne. Poznań aż huczy od aktywności skierowanych właśnie do osób 50+, trzeba tylko wiedzieć, jak je odszukać i wybrać te najbardziej interesujące.

Piątkowska Szkoła Społeczna realizuje misję swojej patronki. Dr Wanda Błęńska leczyła chorych na trąd w Afryce, a dzieci w tej szkole uczą się pomagać innym w codziennych sytuacjach, podejmują działania wolontariackie, organizują zbiórki charytatywne, tworzą Walentynki dla dzieci z oddziału onkologicznego itd.

Warsztaty w ramach projektu to okazja do nawiązania ciekawych, międzypokoleniowych relacji i wspólnego pielęgnowania marzeń.

Udział jest bezpłatny. Współorganizatorem projektu jest firma Aquanet SA, która przyznała dofinansowanie w konkursie na działania charytatywne. Patronat medialny nad warsztatami sprawuje magazyn „My 50+”.



Reklama

NOWOCZESNA FIZJOTERAPIA I NATYCHMIASTOWA LIKWIDACJA BÓLU



- rehabilitacja dzieci i dorosłych
- likwidacja bólu kręgosłupa
- likwidacja bólu brzucha
- likwidacja bóli menstruacyjnych
- leczenie urazów i kontuzji
- likwidacja bólu kolan i stóp
- likwidacja rwy kulszowej

Centrum szkoleniowo konsultacyjne

BAW i REHABILITUJ

62-035 Kórnik
ul. Parkowa 5a/9
tel. 609 033 069
tel. 607 978 849

fizjoterapia@bawirehabilituj.pl
www.bawirehabilituj.pl

Poznań

Jakiego mieszkania potrzebuje senior?

Czy jesteś zadowolony ze swojego mieszkania? Co jest w nim zaletą, a co postrzegasz jako wadę, niedogodność? Czy zdecydowałbyś się na zamianę mieszkania? Na jakich warunkach? Czy potrzebowałbyś przy tym pomocy: prawnej, technicznej, innej?

To tylko kilka pytań, na które odpowiadały osoby zaproszone na warsztaty związane z rozszerzonymi badaniami potrzeb lokalowych mieszkańców Poznania.

Ale sami seniorzy także mieli kilka pytań: Czy miasto ma propozycje lokalowe dla osób, które są właścicielami mieszkań? Gdzie funkcjonuje biuro zamiany tego typu lokali? Jak można skorzystać z oferty PTBS skierowanej do seniorów?

Małgorzata Tomkowiak-Wykowska z Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Poznania tłumaczyła, że miasto pełni rolę pomocową, może zaoferować lokale osobom, które wymagają wsparcia, jednak nie osobom posiadającym własnościowe prawo do lokalu. Wskazała też, że najemcy lokali komunalnych mogą skorzystać z oferty zamian Biura, które funkcjonuje w Zarządzie Komunalnych Zasobów Lokalowych przy ul. Matejki.

Badania, których częścią były majowe warsztaty dla seniorów, stanowią podstawę nowej polityki mieszkaniowej. W najbliższych dniach uzupełnione zostaną przez ankiety przeprowadzane przez osoby współpracujące z GUS-em. Uzyskane od seniorów informacje pozwolą na właściwie zaplanowanie polityki mieszkaniowej miasta tak, aby lepiej odzwierciedlała ich potrzeby i preferencje. Organizatorami warsztatów byli: Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu reprezentowany przez dr Monikę Matusiak i dr inż. Jakuba Jasiczaka oraz UMP reprezentowany przez Małgorzatę Tomkowiak-Wykowską i Katarzynę Plewę (Wydział Rozwoju Miasta). BEM

Interesuje Cię ten temat?

Więcej na www.my50plus.pl i na naszym FB

Warsztaty żeglarskie

Bezpłatne warsztaty żeglarskie dla osób niepełnosprawnych w wieku 60+. W Międzynarodowym Centrum Żeglarstwa i Turystyki Wodnej Giżycko odbędą się szkoleniowe warsztaty żeglarskie dla osób niepełnosprawnych 60+.

Terminy: 30 czerwca – 13 lipca, 15 lipca – 28 lipca. **Warsztaty są całkowicie bezpłatne dla uczestników (zakwaterowanie, wyżywienie, sprzęt, instruktorzy, pomoce naukowe).**

Zadanie jest współfinansowane ze środków Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014 - 2020 – Edycja 2015. Informacje: Krzysztof Dunowski, Wiceprezes MSŻ tel. (87) 4285898 kom. 667 666 219, e-mail: sail@sail-mazury.pl. Regulamin warsztatów i druki do pobrania zamieszczone są na stronie internetowej www.msz.org.pl; **Miejsce:** Międzynarodowe Centrum Żeglarstwa i Turystyki Wodnej Giżycko, ul. Moniuszki 24. Organizatorem warsztatów jest Mazurska Szkoła Żeglarstwa (www.msz.org.pl) we współpracy z Polskim Związkiem Żeglarzy Niepełnosprawnych. **B**

Bezpłatne kursy dietetyki

Akademia Dietetyki realizuje projekt „Zdrowa dojrzałość: wolontariat kompetencji z zakresu dietetyki”. Skierowany jest do osób po 60. roku życia z Poznania. W ramach projektu realizowane są kursy z dietetyki popularyzujące zasady zdrowego stylu życia i zdrowego odżywiania się w wieku starszym. Przygotowano trzy rodzaje zajęć edukacyjnych:

1. „Senior: Zdrowy, aktywny, pozytywny” – 36 godz.
 - 8 spotkań (po 3 godzin) zajęć seminaryjnych z dietetyki
 - 2 spotkania (po 3 godzin) zajęć seminaryjnych dotyczących wolontariatu kompetencji
 - 4 spotkania (po 1,5 godzin) zajęć w terenie z Nordic-Walking-u
2. „Żywnienie osób starszych i zdrowa aktywność fizyczna” – 15 godz.
 - 3 spotkania (po 3 godz.) zajęć seminaryjnych z dietetyki
 - 1 spotkanie (po 3 godz.) zajęć seminaryjnych z zdrowej aktywności fizycznej
3. „Woda, błonnik, ruch dla zdrowia seniora” – 9 godz.
 - 3 spotkania po 3 godziny zajęć dotyczących zagadnień z dietetyki, profilaktyki żywieniowej i zapobiegania problemom związanym z zaparciami.

Akademia Dietetyki to placówka oświatowa, której organem założycielskim jest Fundacja Rozwoju Kapitału Ludzkiego. Projekt jest współfinansowany przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych (ASOS). Więcej informacji i zapisy: (12) 444 17 41 / 790 866 534, mail: j.bukowski@akademiedietetyki.pl

Spotkanie w Bramie Poznania

Zespół Bramy Poznania zaprasza animatorów czasu wolnego seniorów na bezpłatne spotkanie, które odbędzie się w jej siedzibie 21 maja w godz. 10:00 – 12:00 (ul. Gdańska 2, Poznań).

Brama Poznania, w której w nowoczesny sposób mówi się o ponad tysiącletnim dziedzictwie Ostrowa Tumskiego i Poznania jest „Miejscem Przyjaznym Seniorom”. Spotkanie będzie składało się z dwóch części. W pierwszej przedstawiona zostanie oferta dla seniorów: oprowadzanie po ekspozycji, spotkania, warsztaty (także dla dziadków z wnukami), wycieczki. W drugiej części zaplanowana jest prezentacja specjalnej ścieżki zwiedzania przygotowanej z myślą o seniorach.

Spotkanie jest bezpłatne. Liczba miejsc jest ograniczona. Zapisać można się:

- telefonicznie: Biuro Obsługi Klienta Bramy Poznania, tel. **61 647 7634**
- mailowo: rezerwacja@bramapoznania.pl (w treści prosimy podać imię i nazwisko, nazwę reprezentowanej instytucji)
- osobiście: Brama Poznania, ul. Gdańska 2, Punkt Informacji w Holu Głównym

Więcej informacji na stronie internetowej

www.bramapoznania.pl

Boski Fest nie tylko dla gawędziarzy...

Już po raz piąty rusza Boski Fest. Tym razem organizatorzy Boski Kolektyw przy wsparciu Jeżyckiej Fundacji Senioralnej mają ambicje zostać **PIERWSZYM** międzypokoleniowym festiwalem plenerowym w Polsce! Zaplanowany jest już międzypokoleniowy dancing, warsztaty tańca prowadzone przez seniorki oraz akcja odkurzania starych zabaw podwórkowych. Aby jednak w pełni poczuć ducha integracji, potrzebują WAS - przedstawicieli starszego pokolenia! Szukają osób po 50 roku życia, chętnych do przeżycia nowej przygody, poznania i popracowania z otwartą młodzieżą, zainspirowania jej swoją historią i energią.

Jeśli masz pasje, hobby, którymi chciałbyś podzielić się z innymi, opowiedzieć ciekawie o swoich przygodach, przeprowadzić warsztat twórczości różnej – organizatorzy Boskiego Fest pomogą Ci to zrealizować. Dołącz do wizji *Boskiego!* Festiwalu który łączy w sobie idee ekologii, wspomina barwne lata 70' i kulturę hipisów, ceni podróżników i dba o naturę. Jeśli bliskie Ci są te idee i chcesz zostać wolontariuszem Boskiej Załogi – to jest ten moment! Jeśli chcesz poprowadzić swój własny warsztat lub panel a jednocześnie dobrze się bawić i zyskać nowe doświadczenie koniecznie zgłoś się do organizatorów.

Boski Fest odbywa się na Przystani Stary Port Drzewny w Bydgoszczy w dniach 3-5 lipca 2015r. Wszelkie szczegóły pod numerem telefonu **530 911 289** lub adresem e-mail **wolontariat@boskifest.pl** czy stronie **http://boskifest.pl/**. B

Taneczne spotkania w Antoninku

Kto lubi przywoływać wspomnień czar i bywania w dobrych lokalach - propozycja jest właśnie dla niego!

Oto w Gospodzie Młyńskie Koło (ul. Browarna, Antoninek) w środy o 17:00 odbywają się niezwykle spotkania. Właścicielka Gospody i Stowarzyszenie Senior Plus podjęło współpracę w celu integracji i ożywienia środowiska. Formuła cotygodniowych meetingów towarzyskich, piękna lokalizacja, komfortowe warunki, specjalna oferta dań (cena 12,- zł) powinny sprzyjać powstaniu przyjaznego seniorom miejsca. Wkrocz w ten taneczny krąg! B

Tu warto być

20.05. godz. 12.00 - zwiedzanie Bramy Poznania (zapisy tel. 61 647 76 34)

26.05. godz. 13 i 15.30 -seans w Kinie Rialto "Rozumiemy się bez słów" (10 zł)

30.05. godz. 12.00-16.00 Festiwal Aktywnych Społeczności Lokalnych, Park Wilsona, Poznań

31.05. godz. 13.00-17.00 Festyn Zdrowotny, Ostrów Tumski, Poznań

Reklama

PŁYWALNIA MIEJSKA ATLANTIS



Zaprasza dzieci i dorosłych

- na zajęcia z nauki pływania
- zajęcia dla seniorów
- zajęcia w wodzie dla niemowląt
- zajęcia fitness
- do siłowni
- na indywidualną naukę pływania

**SERDECZNIE
ZAPRASZAMY**

WIĘCEJ INFORMACJI NA
www.atlantis-plywalnia.pl



Pływalnia Miejska Atlantis

Os. Stefana Batorego 101
60-687 Poznań
tel. 61 827 60 72

Historia Sybiraka

Szczęśliwe życie mimo wszystko

W tym roku mija 75 rocznica trzech masowych zsyłek Polaków na Sybir w 1940 r. Szczególnie do bolesnych przeżyć wracają pamięcią Sybiracy. Pan Marek (właściwie: Marian Macutkiewicz) jest jednym z nich.

– Wszystko wskazywało – wspomina pan Marek – że moje życie będzie wspaniałe. Ojciec lekarz, znakomite warunki egzystencji, w majątku ziemskim Orlinka w powiecie wileńskim.

Chłopcem opiekuje się też niania, która spędza dużo czasu z dzieckiem na spacerach, których wiernym towarzyszem jest także pies. Zaspiając, chłopiec słyszy muzykę dobiegającą z salonu, gdzie jego mama lubi grać na fortepianie. Często były spotkania z okazji urodzin, imienin. Wszyscy trzymali się razem jak wielka rodzina – znamienite rody litewskie – książęcy ród Giedroyciów oraz polskie Gulbinowiczów, Wołłejków, Sudockich, Strumiłłów czy Toczyłowskich. Pan Marek w pamięci zachował obraz wujka Wiktora Koryckiego, brata mamy, porucznika, dowódcy Drugiej Brygady Wileńskiej Armii Krajowej, który przyjeżdżał na pięknym koniu w mundurze z przypiętą do boku szablą. – Beztroskie dzieciństwo skończyło się w wieku 3 lat, kiedy nadeszła noc 17 lipca 1945 r. Do domu wtargnęli sowieccy żołnierze, wydając krótki rozkaz: „Macie pół godziny na spakowanie”. W bydłowych wagonach rozpoczęła się podróż w nieznaną. Straszna podróż. Tłok, duchota, smród. Umierających z głodu ludzi z wagonów chowano w pobliżu torów. – Nie lepiej było później – snuje swą opowieść pan Marek. – Naszym nowym miejscem zamieszkania był południowy Ural. Dorośli byli pędzeni do pracy ponad ich siły przy wyrębie lasów i do transportu drewna. Prawdziwa katorka nastąpiła wraz z obfitymi opadami śniegu. Wielu nie przeżyło, nie byli przygotowani do tych ciężkich prac. Dorośli szli do pracy, a dzieci z dwóch pierwszych klas, szły przez tajgę do oddalonej o 3 km szkoły. Dzieci ze starszych klas miały do pokonania 8 km. Latem dało się wytrzymać liczne niedogodności, ale gdy przyszła zima było znacznie gorzej. Trzeba było brnąć przez

głębokie zasypy śniegu, sięgające nieraz dwóch metrów. Straszły stada wilków, groźne też były rysie, które atakowały z drzew. Głód doskwierał wszystkim. W drewnianych budynkach chowały się przed mrozem również pluskwy i pchły. Nocą spadały z sufitu na leżących w łóżkach ludzi niczym grad drobnych pocisków.

Tak wyglądało prawie 11-letnie życie pana Marka i jego rodziny na nieludzkiej ziemi. Pan Marek wraz z rodzicami powrócił do wytęsknionej Polski w grudniu 1955 r.

– Nie mogę wymazać z pamięci widoku żegnających nas zesańców, którym nie dane było cieszyć się z pozwolenia na powrót do Ojczyzny. Widok wyjących z rozpacz ludzi, którzy musieli pozostać na nieludzkiej ziemi wciąż do mnie powraca – opowiada pan Marek.

Osiadli w Poznaniu. Oswajanie się z cywilizacją trwało blisko rok. Przejście przez ulicę pełną aut było mocnym przeżyciem, podobnie niezapomniany pozostaje smak pierwszych polskich jabłek czy gruszek. Pan Marek ukończył politechnikę, po której pracował w zawodzie inżyniera elektryka.

Obecnie jest wiceprezesem Związku Sybiraków oddziału w Poznaniu. Związek liczy prawie 500 członków, w większości w podeszłym wieku, którzy co tydzień spotykają się, czując się jak w wielkiej serdecznej rodzinie. Związek Sybiraków działa bardzo aktywnie, organizując różne uroczystości, przypominające gehennę Polaków wywiezionych do Związku Radzieckiego, jak i składając hołd niezującym.

Działalność pana Marka Macutkiewicza jest wszechstronna, jest także jednym z najbardziej czynnych członków Towarzystwa Miłośników Wilna i Ziemi Wileńskiej, uczestniczy w różnych działaniach, m.in. w zbiórkach darów i przewożenia ich do Polaków na Litwie.

Jak sam stwierdza pan Marek Macutkiewicz, obecna jego działalność ma także na celu pomoc ludziom w potrzebie, tak członkom Związku Sybiraków, jak i rodakom na Litwie. Ważnym też zadaniem jest nawiązywanie do historii naszego narodu oraz kultywowanie tradycji z rejonu Wileńszczyzny.

Krystyna Wiśniewska

Zdjęcia – z archiwum rodzinnego



Ruszają prace nad ustawą o bezpłatnej pomocy prawnej

Sejm rozpoczął prace nad rządowym projektem, który pozwoli na stworzenie systemu bezpłatnych porad prawnych dla potrzebujących. Skorzystać z niej będą mogli uprawnieni do pomocy społecznej, seniorzy po 75. roku życia, rodziny wielodzietne posiadające Kartę Dużej Rodziny, kombatancki i weterani oraz zagrożeni lub poszkodowani katastrofą naturalną, klęską żywiołową lub awarią techniczną.

Celem ustawy jest stworzenie systemu udzielania porad prawnych potrzebującym Polakom, których z różnych powodów na taką pomoc nie stać. Łącznie jest to ponad 5 mln potencjalnych beneficjentów pomocy prawnej.

System ma objąć trzy elementy: nieodpłatną pomoc prawną, nieodpłatną informację prawną oraz edukację prawną. 1 stycznia 2016 roku ma rozpocząć się realizacja pierwszego z nich – resort sprawiedliwości przewiduje, że w całym kraju powstanie ponad 1,5 tys. punktów świadczących pomoc prawną.

W punktach pomocy prawnej będzie można uzyskać informacje na etapie postępowania przedsądowego z zakresu prawa cywilnego, karnego, spraw administracyjnych, ubezpieczenia społecznego, spraw rodzinnych, prawa pracy, przygotowania do rozpoczęcia działalności gospodarczej, a także prawa podatkowego z wyłączeniem spraw podatkowych związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej.

Połowę punktów świadczących pomoc prawną mają prowadzić organizacje pozarządowe. Tam pomocy udzielać

mają – obok adwokatów i radców prawnych – także absolwenci wyższych studiów prawniczych z co najmniej 3-letnim doświadczeniem w zakresie realizacji tego typu usług oraz doradcy podatkowi.

W pozostałych punktach dyżurować mają adwokaci i radcowie prawni oddelegowani tam przez dziekanów okręgowych rad adwokackich i rad okręgowych izb radców.

Koszt funkcjonowania jednego punktu pomocy prawnej to – według Ministerstwa Sprawiedliwości – ok. 5 tysięcy złotych miesięcznie.

1 stycznia 2017 roku ruszyć ma też dostępna dla każdego ogólnopolska infolinia prawna prowadzona przez organizacje pozarządowe. Trzecim elementem ustawy o nieodpłatnej pomocy prawnej ma być edukacja prawna. Jego celem będzie edukacja społeczeństwa w zakresie m.in. praw i obowiązków obywatelskich, możliwości udziału obywateli w konsultacjach publicznych oraz w procesie stanowienia prawa, a także mediacji i sposobach pozasądowego rozwiązywania sporów.

Resort sprawiedliwości szacuje, że realizacja ustawy o nieodpłatnej pomocy prawnej w pierwszym roku jej obowiązywania wyniesie ponad 94 mln złotych; w ciągu 10 lat kwota ta ma wynieść ponad 1 mld 79 mln zł. Środki te mają pochodzić z budżetu państwa. **A**

Reklama

Jedyne takie miejsce na Twój jubileusz

Second 29 House

W Second House zajmujemy się organizowaniem przyjęć, imprez okolicznościowych oraz spotkań firmowych. Oddajemy w Wasze ręce dwie sale z których każda może pomieścić 40-50 osób. Do dyspozycji naszych klientów pozostaje również duży obszar zieleni. Każda z sal jest wyposażona w aneks kuchenny i zastawę. Każda sala jest starannie przygotowana przed imprezą według życzeń Klienta oraz sprządana po imprezie co jest wliczone w cenę najmu. Tobie i twoim gościom nie pozostaje nic innego jak tylko zabawa! Posiadamy kontakty do sprawdzonych DJ-ów oraz firm cateringowych. Second House to jedyne w swoim rodzaju miejsce, gdzie w otoczeniu zieleni, w kameralnej atmosferze można przygotować rodzinną lub jubileuszową imprezę. To miejsce przyjazne 50+.

Zapraszamy do nas!

Second House

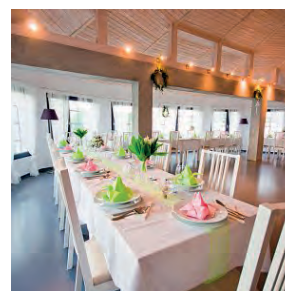
Poznań 61-306

ul. Skibowa 29

tel. kom. 519 405 740

e-mail: pkoronowski@wp.pl

www.secondhouse.pl



AQUANET

**NIE ŚMIEĆ
W SIEĆ**



**WRZUCAJĄC RESZTKI JEDZENIA DO ODPIYWÓW,
NIE TYLKO PRZYCZYNIASZ SIĘ DO TWORZENIA ZATORÓW
I AWARII SIECI KANALIZACYJNEJ, ALE TEŻ KARMISZ SZCZURY.**

150^{lat}
1865-2015

www.aquanet.pl

Sieć kanalizacyjna to nie śmietnik

Z Dorotą Wiśniewską, Kierowniczką Działu Marketingu Aquanet SA rozmawiamy o problemach z kanalizacją oraz o nowej kampanii „Nie śmieć w sieć”.



Mieszkańcy Poznania, gdy coś szwankuje, lubią narzekać i komentować, że „kiedyś tak się nie zdarzało”. Jednak, jak pokazują Państwa obserwacje, liczne awarie, zapchane rury, wynikają właśnie z nieodpowiedniego użytkowania sieci, która służy za drugi, domowy śmietnik. Czy tych awarii jest obecnie faktycznie więcej niż kiedyś?

- Obecnie po prostu produkujemy więcej śmieci, ponadto są to często śmieci bardziej szkodliwe niż kiedyś, niepodlegające rozkładowi. Należy również wspomnieć, że ze względu na konieczność segregacji odpadów oraz większe koszty wywozu śmieci wielu mieszkańców poszukuje oszczędności, po prostu „sptukując” różne odpady, by w ten sposób pozbyć się problemu. Statystyki są jednak alarmujące. Do kanalizacji wrzucamy setki ton odpadów rocznie. Tylko w 2014 roku śmieci w sieci spowodowały 852 zatory i były przyczyną aż 412 awarii. Oznacza to, że statystycznie każdego dnia miała miejsce przynajmniej jedna awaria. Często takie „złe praktyki” wynikają również z niewiedzy mieszkańców, dlatego Aquanet postanowił zrealizować kampanię informacyjno-edukacyjną, która ma na celu wskazać odbiorcom, czego nie należy wrzucać do kanalizacji oraz uświadomić im, że niektóre śmieci są bardzo „kłopotliwe”.

Co trafia do sieci kanalizacyjnej, że dochodzi do zatów? W jakim rejonie miasta zdarza się to najczęściej?

- Trudno wskazać konkretne regiony, więcej śmieci jest po prostu w obszarach bardziej zaludnionych. Problem wrzucania odpadów do kanalizacji nie jest również problemem jednej konkretnej grupy społecznej. Nie można rozgraniczyć, że śmiecią jedynie osoby np. mieszkające w dużych miastach, o mniejszych dochodach. Problem ten może dotyczyć każdego. Do sieci kanalizacyjnej trafiają naprawdę przeróżne odpady, tutaj wyobraźnia ludzka nie zna granic. Jednak najczęściej są to: artykuły higieniczne, resztki jedzenia, włosy, lekarstwa, zużyte oleje, niedopałki papierosów. Należy pamiętać, że przyłącze kanalizacyjne ma średnicę 15-20 cm, wystarczy zwykła gąbka, by je zablokować. Ponadto np. artykuły higieniczne, które trafiają do toalety nie rozpuszczają się w wodzie, dlatego też powodują zatory w sieci.

Czy wrzucenie do toalety niedopałka czy fusów albo resztek jedzenia jest szkodliwe? Przecież wielu z nas tak robi!

- Tak, często nie uświadamiamy sobie jakie mogą być konsekwencje takich „niewinnych” w naszym odczuciu zachowań. A przecież wrzucane do kanalizacji np. resztki jedzenia przyciągają szczury, zatem wrzucając do sedesu pozostałości po obiedzie, nieświadomie je karmimy i przyczyniamy się do zwiększenia populacji tych gryzoni. Natomiast niektóre śmieci i substancje wrzucane do kanalizacji stanowią zagrożenie dla organizmów wodnych żyjących w wodach powierzchniowych, do których odprowadzane są oczyszczone ścieki, w naszym przypadku jest to rzeka Warta. Ponadto niektóre substancje spuszczone w toalecie mogą tworzyć spustoszenie w biologicznym procesie oczyszczania ścieków, stanowiącym kolejny etap (po mechanicznym oczyszczeniu) systemu oczyszczania ścieków. Takie substancje mogą po prostu zmniejszać skuteczność procesów biologicznych zachodzących w oczyszczalniach. Tutaj można wymienić właśnie te „niewinne” niedopałki papierosów, które zawierają przecież substancje chemiczne.

Zdarzyło się coś, co Państwa kompletnie zaskoczyło, bo nie powinno znaleźć się w kanalizacji?

- Z sieci kanalizacyjnej wyławialiśmy najróżniejsze przedmioty, w wielu przypadkach do tej pory nie wiemy jak ludziom udało się je wrzucić do sieci. Z tych najciekawszych „eksponatów” można wymienić pralkę „Fanię”, choinki, wózek dziecięcy.

W jaki sposób Aquanet chce uświadamić poznaniaków, że jednak rury to nie kolejny kosz na odpady?

- Planujemy wiele działań, które mamy nadzieję zmuszą mieszkańców do refleksji i zmienią ich złe nawyki. Cała baza merytoryczna kampanii skupiona jest na naszej stronie firmowej, znajdują się tam informacje o tym, czego nie należy wrzucać do kanalizacji oraz jakie mogą wynikać z tego konsekwencje. Zaplanowaliśmy także kilka animacji, które w atrakcyjny, obrazowy sposób mają wprowadzić odbiorców w temat. Już w maju w wybranych lokalizacjach w mieście pojawią się citylighty z grafiką kampanii. Prowadzimy także rozmowy ze spółdzielniami mieszkaniowymi, dotyczące ekspozycji plakatów na tablicach ogłoszeń, znajdujących się na klatkach budynków. Wiemy, że wszelkie działania które miałyby wpłynąć na zmianę zachowań wymagają czasu, dlatego kampania będzie realizowana przez nas jako działanie długofalowe. Zakres kampanii oraz wybór narzędzi komunikacji będzie ewoluował w czasie i podlegał różnym modyfikacjom. Z pewnością przygotujemy także specjalną edycję kampanii dla dzieci w ramach naszej akcji edukacyjnej PLUSK.

Bez stymulacji mózg umiera

To prawda, że starzejący się mózg traci połączenia między neuronami. Prawdą też jest, że taki proces zachodzi już od 20-25 roku życia i jest to jednocześnie granica, od której zaczynają się zmniejszać zdolności umysłowe człowieka.

Polskie badania nad stulatkami dowiodły, że najszybciej zaczyna szwankować planowanie i kontrola zachowań. Aby prawidłowo ocenić stan posiadania połączeń nerwowych mózgu, trzeba uwzględnić fakt, że nie tylko natura ma w tym udział. Jeżeli młodość upłynęła komuś na hulankach i swawoli, gdy nie liczył ilości opróżnionych butelek, do tych naturalnych i nieuniknionych strat musi dopisać szkody wyrządzone przez alkohol. Jeżeli ktoś przez całe życie czuł awersję do ruchu i jakiegokolwiek aktywności fizycznej, a do tego unikał szkoły jak ognia, w zaawansowanym wieku będzie miał „pod górkę”. Na szczęście naukowcy dowiedli, że mózg posiada niezwykłą zdolność do naprawiania wielu nieprzewidzianych szkód, jakie go dopadają w ciągu życia, w tym także tych wywołanych przez upływ czasu.

Plastyczna materia

Dzisiaj naukowcy już nie mają wątpliwości, że mózg potrafi się przekształcać, gdy docierają do niego bodźce środowiskowe. Ostatecznym dowodem na to, co kiedyś wcale nie było takie oczywiste, stały się badania Erica Kandla, który wykazał zmiany w układzie nerwowym pod wpływem uczenia się i dostał za to Nagrodę Nobla w 2000 roku. Aby jednak powstało pod czaszką przemodelowanie, musi być spełniony warunek, którym jest powtarzalność i odpowiednia siła takiej stymulacji. Oczywiście jest, że plastyczność mózgu jest łatwiejsza w wieku kilku, czy kilkunastu lat niż po sześćdziesiątce, ale rok urodzenia nie przekreśla możliwości tych pozytywnych zmian.

Ruszajmy się

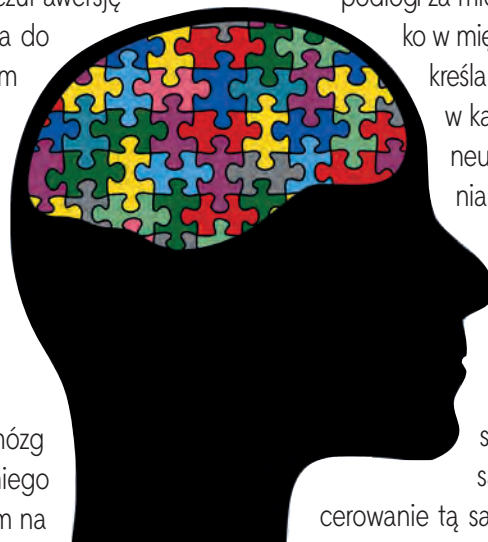
Wszyscy zapewne wiemy, że osoba po utracie wzroku zyskuje większą wrażliwość na dotyk i wyostrza jej się słuch. Zauważono na przykład, że po amputacji jednego palca jego neurologiczne zdolności przejmują sąsiednie. Taka rekompensata utraconego zmysłu, lub części ciała następuje automatycznie bez naszego udziału, co nie znaczy, że nie możemy jej wzmocnić odpowiednimi ćwiczeniami. Ba, potrafimy nawet spowolnić starzenie się „szarej eminencji”. Kiedyś o profilaktyce przeciwstarzeniowej się nie mówiło, ale obecnie już wiemy, jakie potrzebne jest wsparcie dla mózgu z zewnątrz, aby przedłużyć jego młodość.

Doświadczenia, które polegały na obserwacji i porównywaniu mózgow osób aktywnych fizycznie i tych, którzy wolą siedzieć niż się ruszać, dały niezbite dowody na to, że warto ćwiczyć. Ten wniosek jest nie podważenia: ruch wzmacnia pamięć i poprawia koncentrację. Jazda na rowerze, bieganie, kopanie piłki, szorowanie podłogi za młodu pozostawia trwałe ślady nie tylko w mięśniach, ale i w mózgu. To nie przekreśla szansy na stymulowanie mózgu w każdym wieku, ponieważ nie traci on neuroplastyczności, czyli funkcji tworzenia nowych połączeń. Aby tak się stało, trzeba go nieustannie bombardować nowymi bodźcami, które zapobiegą lenistwu i obumieraniu wyłączonych z pracy neuronów.

Co jest szkodliwe dla mózgu: stagnacja, rutyna, powtarzanie tych samych czynności co dnia, spacerowanie tą samą trasą. Kurczowe trzymanie się pewnych schematów, które upodabniają człowieka do automatu i usypiają dużą część mózgu, a to jest już groźne dla funkcjonowania starszej osoby.

Trenujmy umysł

To przedłuży młodość mózgu: ruch, spacer, marsz, ćwiczenia (także leżąc), nauka czegoś zupełnie nowego (nowy język, nowa gra np. GO GO, brydż, fotografowanie, rysowanie, malowanie), nowa pasja polegająca na zostaniu ekspertem małego kraju, lub egzotycznej wyspy. Badacze z oksfordzkiego uniwersytetu podpowiadają o jeszcze innej umiejętności, która znacznie poszerza możliwości mózgu. Jest nią żonglowanie piłeczkami, ponieważ wymaga to koordynacji ruchów rąk, błyskawicznego łapanie piłeczek i obserwacji. Jeżeli posiadziemy tę umiejętność, możemy liczyć na pozytywną zmianę w tzw. istocie białej odpowiedzialnej za system komunikacji.



Zbawienne działanie masażu limfatycznego

Obrzęk, uczucie ciężkości, pajęczki, żylaki to tylko niektóre z objawów, które towarzyszą nam na co dzień, a których można uniknąć. Ale jak?

Obrzęki u osób z przewlekłą niewydolnością żylną początkowo są mało zauważalne. Już pierwszym objawem jest pasek w miejscu ściągacza skarpetki. Obrzęki znikają po odpoczynku i powodują zmianę koloru skóry. Układ limfatyczny odpowiedzialny za odprowadzanie obrzęku jest stopniowo uszkodzany. Oprócz zmian skórnych charakterystycznych dla żylaków, dołączają inne objawy: skóra staje się gruba, przerośnięta, ma skłonność do stanów zapalnych, mogą występować zapalenia naczyń limfatycznych. Obrzęk przemieszcza się w kierunku stopy a na jej grzbiecie pojawiają się poprzeczne grube fałdy skóry. Z czasem obrzęk przestaje ustępować po odpoczynku nocnym. Zanika tkanka tłuszczowa skóry i jest zastępowana przez tkankę łączną. Skóra staje się cienka, zwłókniała, twarda. Przy obrzęku powyżej stopy, noga przybiera kształt odwróconej butelki szampana. Zabie-

giem zalecanych w takich przypadkach jest drenaż limfatyczny

Drenaż limfatyczny czyli masaż nóg to bardzo powolne, płynne, delikatne ugniatanie. Ruchy wykonywane przez fizjoterapeutę są bardzo powolne, powtarzane i prowadzone w kierunku przebiegu węzłów chłonnych. Ma to na celu pobudzenie układu limfatycznego do pozbycia się zalegających płynów. Masaż taki korzystnie wpływa na wchłanianie się siniaków. Drenaż nóg trwa ok. 30 min. Aby osiągnąć maksymalnie satysfakcjonujący efekt, należy zabieg powtórzyć około 10 razy. W celu utrzymania efektów zabiegu zalecane jest noszenie odpowiednich wyrobów przeciwobrzękowych takich jak podkolanówki, rajstopy, pończochy uciskowe. Odpowiednio dobrane pomogą w walce z obrzękami. Powinno się je zakładać z rana zaraz po wstaniu z łóżka i bezpośrednio po zabiegu masażu limfatycznego. Produkty są dostępne w różnym stopniu ucisku, dlatego też warto zasięgnąć porady chirurga naczyniowego lub wykonać badanie usg Doppler, aby wiedzieć, który stopień jest dla nas najodpowiedniejszy.

Reklama



Zdrowe nogi
i stopy

... wystarczy
jeden krok

stanley
centrum medyczne

Wyroby przeciwżylakowe
i profilaktyczne o różnych stopniach
kompresji:

- skarpetki
- podkolanówki
- pończochy
- rajstopy

Diagnostyka:

- USG Doppler tętnic i żył
- komputerowe badanie stóp

Pielęgnacja - podologia

- pedicure medyczny
- korekcja paznokci
- usuwanie odcisków

Rehabilitacja

- drenaż limfatyczny
- kinesiotaping

więcej na:

www.CentrumMedyczneStanley.pl
www.StanleyMed.pl

ul. 28 Czerwca 1956r. 135, Poznań tel. 61 649 05 55, 61 649 05 56, e-mail: rejestracja@centrummedycznestanley.pl



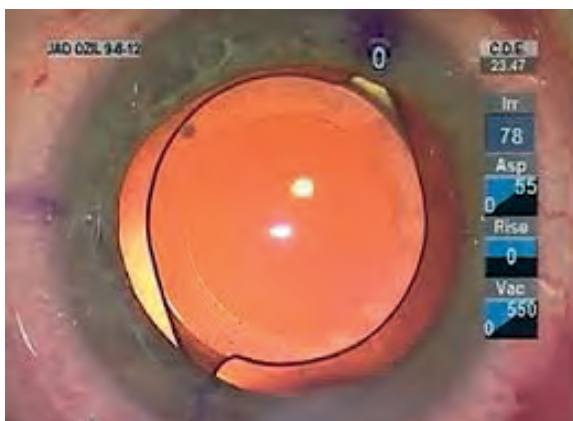
Okiem okulisty

Soczewki wewnątrzgałkowe

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

Czy wszystkie soczewki wewnątrzgałkowe są takie same?

Nie. Istnieje bardzo dużo różnorodnych soczewek wewnątrzgałkowych zarówno w zakresie rodzaju materiału, z którego są wykonane, cech kształtu oraz właściwości optycznych. Obecnie stosowane są tzw. soczewki zwijalne, których implantacja (wszczepienie do oka) odbywa się po ich „zwinięciu” przez bardzo mały port (rana rogówki), około 2-2,8 mm, dzięki czemu nie ma konieczności zakładania szwu na tak powstałą ranę. Dawniej kiedy stosowano soczewki niezwijalne konieczne było wykonanie większego cięcia ok. 4-6 mm, co zmuszało chirurga do zamknięcia tak powstałej rany za pomocą szwu. Przez to dawniej gojenie trwało dłużej (ze względu na wielkość rany) oraz powstały duży tzw. astygmatyzm pooperacyjny (nieregularność rogówki spowodowana pociąganiem szwu). Obecnie rozwój technik operacyjnych doprowadził do możliwości operacji zaćmy przez tak małe porty rogówkowe, iż nie wymagają one zakładania szwów, co znacznie przyspiesza gojenie pooperacyjne oraz ogranicza możliwość powstawania astygmatyzmu pooperacyjnego. Soczewki zwijalne są dzisiaj standardem powszechnie stosowanym w operacji zaćmy w Polsce.



Jak różnice między soczewkami wpływają na widzenie pooperacyjne?

Udowodniono, iż soczewki tzw. hydrofobowe (jest to cecha materiału, z którego zrobiona jest soczewka) znacznie zmniejszają ryzyko wtórnego zmętnienia torby tylnej (torba tylna pozostaje po operacji zaćmy jako element rusztowania dla wszczepienia sztucznej soczewki) w stosunku do innego typu soczewek. Ponadto wiadomo, iż niektóre materiały są bardziej podatne na zmiany fizykochemiczne i mogą z czasem ulegać zmętnieniu. Dlatego wybór soczewki jest ważny. Pozostaje ona bowiem w oku do końca życia i powinna dawać gwarancję dobrego widzenia przez cały ten czas. Jak w przypadku różnych technologii na rynku europejskim dopuszczane są do sprzedaży zarówno soczewki o wysokiej, średniej i niskiej jakości. Znajduje to znaczne odzwierciedlenie w ich cenie. Ważne zatem, by dowiedzieć się przed operacją zaćmy jakiego rodzaju soczewka wszczepiana jest w danym ośrodku i zweryfikować opinie na jej temat. Najwyższej jakości soczewki pochodzą zwykle z Europy Zachodniej lub Stanów Zjednoczonych, np. Belgii, Holandii, Niemiec i Francji. Natomiast soczewki niższej jakości sprowadzane są z Indii lub innych krajów Azji.

Więcej informacji: www.okulistyka21.pl

Bądź radykalny w sposób odpowiedzialny!

Osoby w średnim i starszym wieku często zauważają, że nie są nieśmiertelne i próbują za wszelką cenę się odmłodzić. Zaczynają więc uprawiać sport albo w sposób radykalny zmieniają dietę. Właśnie, czy radykalizm jest wskazany po pięćdziesiątce?

Niektórzy po kilkutygodniowych turnusach, w czasie których jedzą zieleninę, idą o krok dalej i na stałe przechodzą na wegetarianizm lub nawet na weganizm. Czy jednak takie rewolucje kuchenne są wskazane dla ludzi, było nie było, już nie tak bardzo młodych?

Jest potrzebna kuchenna rewolucja

- Diety wysokotłuszczowa i wysokobiałkowa są niezdrowe niezależnie od wieku – uważa promotorka zdrowia i doradczyni żywieniowa Agata Radosh. – U osób, które stosują diety wysokotłuszczowe, występuje wyższe ryzyko zachorowania na choroby układu krążenia, w tym na miażdżycę, niezależnie od poziomu cholesterolu i innych wskaźników. Do tego im człowiek starszy, tym łatwiej przyswaja tłuszcz. 77 proc. mężczyzn i niemal 74 proc. kobiet po 60. roku życia cierpi na nadwagę lub otyłość. Pamiętajmy, że zapotrzebowanie kaloryczne ludzi starszych i leżących jest znacznie mniejsze niż przeciętnego człowieka.

W diecie osób starszych słodczyce powinny więc pojawiać się wyjątkowo, a spożycie tłuszczów należy ograniczyć, choć bez jakiejś drastycznej redukcji. Seniorzy powinni po prostu pamiętać, że tłuszcze znajdują się na ostatnim poziomie piramidy żywieniowej. Obserwacje najdłużej żyjących populacji na świecie, w tym mieszkańców Okinawy w Japonii, Sardynii we Włoszech, Loma Lindy w Kalifornii i Vilcabamba w Ekwadorze potwierdzają skuteczność niskotłuszczowej diety opartej na nierafinowanych produktach roślinnych.

- Z kolei dietę wysokobiałkową zaleca się chorym, u których pojawiają się odleżyny lub wysoka gorączka – kontynuuje nasza rozmówczyni. - Białka służą wówczas odbudowie zużytych komórek i tkanek.

Rozsądek przede wszystkim!

Zatem dieta wysokobiałkowa zalecana może być w pewnych przypadkach, z konieczności. Nie powinna być z wyboru dietą na długie miesiące czy lata. Słowa Agaty Radosh potwierdza lekarka Dagna Chwarścianek:

- Diety Kwaśniewskiego i wysokobiałkowe nie są zalecane ani dla starszych, ani dla młodszych – podkreśla. – Powodują one bowiem niebezpieczne sytuacje metaboliczne, jak zakwaszenie organizmu, a w konsekwencji nawet śmierć.

No dobrze, na słodczyce, tłuszcze i białko będziemy zatem uważać. A co z owocami i warzywami? One są przecież zazwyczaj zalecane. Czy jednak spożywanie wyłącznie zieleniny to nie przesada?

- Dieta doktor Dąbrowskiej to przecież dieta oczyszczająca, na krótki okres i jako taka jest jak najbardziej OK – uspokaja Agata Radosh.

Założmy więc, że owocowo-warzywny turnus już zakończyliśmy. Co dalej? Wrócić do starych nawyków czy rozpocząć zieloną rewolucję?

- W żadnym wypadku radykalna zmiana diety nie jest właściwa – zastrzega nasza rozmówczyni. – Dla mnie radykalizm oznacza nagłe przejście na wega-

nizm z tradycyjnej, tłustej kuchni i słodkich, przetworzonych produktów. Zakładam jednak, że przed takim turnusem stopniowo już odstawiłmy używki i mięso, a w czasie turnusu oczyściliśmy organizm i pogłęбилиśmy swoją edukację żywieniową. Wtedy po powrocie do domu można przejść na laktoowegetarianizm, czyli wegetarianizm uwzględniający w diecie jajka, mleko i jego przetwory. Na weganizm, czyli dietę czysto roślinną ewentualnie później. Osobom starszym wręcz zaleca się stosować dietę bogatą w warzywa, owoce i inne nieprzetworzone pokarmy roślinne, a to ze względu na zawartość błonnika pokarmowego i witamin – podkreśla. - Zbyt niska zawartość błonnika oraz witamin przeciwutleniających w pożywieniu człowieka zwiększa ryzyko otyłości, miażdżycy czy nowotworów. Zmieniając dietę należy jednak kierować się rozsądkiem, odpowiedzialnością i indywidualną tolerancją organizmu na wybrane składniki – podsumowuje.

Krzysztof Ulanowski

Więcej: www.my50plus.pl

Reklama

CUKRZYCA?

BEZPŁATNE BADANIA KONTROLNE

Dla osób, które leczą się na cukrzycę i przeszły zawał, udar lub zabieg wszczepienia by-pasów czy stentów Centrum Medyczne Synexus wykonuje **bezpłatny pakiet badań kontrolnych**:

- **Lipidogram** – pomiar cholesterolu, ocena ryzyka miażdżycy i choroby wieńcowej
- **Kreatynina** – ocena pracy nerek
- **Hemoglobina glikowana** – ocena kontroli cukrzycy
- **Glukoza** – ocena poziomu cukru

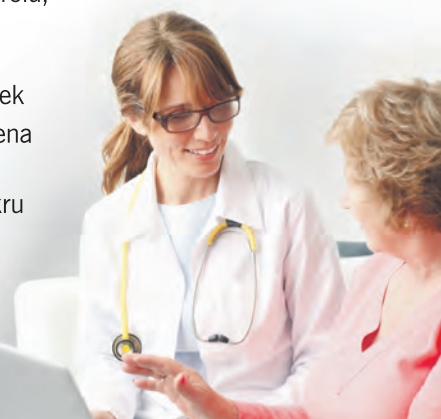
DODATKOWO

Densytometria kości
ocena ryzyka
zachorowania na osteoporozę

Osoby chorujące na cukrzycę powinny regularnie wykonywać badania kontrolne

Poinformuj rodzinę, przyjaciół, sąsiadów

- ✓ Wszystkie badania oraz konsultacje w naszej przychodni są bezpłatne
- ✓ Pacjenci otrzymują wyniki badań
- ✓ Pacjenci mogą wziąć udział w prowadzonych u nas programach klinicznych nowych leków i terapii



SYNEXUS
CENTRUM MEDYCZNE

tel. 61 625 80 34

Poznań, ul. Głogowska 31/33

www.przebadajsie.pl

facebook.com/
C.M.SynexusPolska

Porady lekarza rodzinnego

Szeroką wiedzę o warunkach życia społeczno-bytowych i zdrowotnych osób w różnym wieku, szczególnie starszym, mają lekarze podstawowej opieki medycznej. Przyjmują w swych gabinetach rzesze pacjentów i odpowiadają ich w miejscach zamieszkania, zapoznając się także z ich sytuacją rodzinną i lokalową. Na wiele problemów ludzi starszych zwraca uwagę specjalista medycyny rodzinnej Maria Wosicka-Bura, która w swoim rejonie, w dzielnicy Jeżyce, ma dużo pacjentów po 65 roku życia. Na stan zdrowia seniorów wpływa wiele czynników. Często w starszym wieku osoby pozostają samotne. Stres, depresja, brak ruchu sprzyjają rozwojowi wielu chorób.



Zanika opieka w rodzinach wielopokoleniowych. Ze starszymi, schorowanymi i często niepełnosprawnymi osobami przeprowadza się wywiad środowiskowy i biorąc pod uwagę stan zdrowia, dochody pacjenta przydziela się opiekuna i ustala stawkę godzinową, która obecnie kształtuje się od 1 zł do ok. 11 zł za godzinę pomocy. Nie ma jednak możliwości opieki 24-godzinnej w warunkach domowych, a takiej wymaga coraz większa liczba osób w starzejącym się społeczeństwie.

Będąc w Belgii Maria Wosicka-Bura miała możliwość zapoznania się z Domami Seniora. W nowoczesnych tego typu placówkach pensjonariusze mają jednoosobowe samodzielne pomieszczenia z przystosowaną dla niepełnosprawnych łazienką oraz niewielkim aneksem kuchennym, ale mają także możliwość otrzymania posiłków w wspólnej jadalni. Pensjonariuszy takich Domów Seniora otacza się całodobową opieką pielęgniarstwa, stwarza się możliwość rehabilitacji na miejscu i do wyboru różne formy urozmaiconego spędzania czasu. Istniejące obecnie w Polsce Domy Pomocy Społecznej są rodem z PRL-u, w których pensjonariusze mieszkają w wieloosobowych pokojach, z obcymi osobami. W dzisiejszych czasach tego typu placówki są nie do zaakceptowania. Własne niewielkie mieszkania, z właściwą opieką dostosowaną do wieku w Domach Seniora jest marzeniem wielu starszych osób. Zdaniem Marii Wosickiej-Bura, należy w Polsce sięgać do sprawdzonych, zaakceptowanych przez osoby starsze wzorców z Unii Europejskiej. Niestety nie słychać, aby w Poznaniu planowano wybudowanie nowoczesnych Domów Seniora.

Na inne ważne problemy, nie tylko dotyczące ludzi starszych, zwraca uwagę Maria Wosicka-Bura. Wczesne wykrywanie chorób powinno też być priorytetem w działalności służby zdrowia, a do tego celu służą także programy profilaktyczne finansowane z różnych źródeł: Narodowego Funduszu Zdrowia, Urzędu Marszałkowskiego, Urzędu Miasta Poznania np. szczepienia przeciw grypie dla osób 65+, badania tomografią komputerową klatki piersiowej dla palaczy, badania wykrywające raka prostaty i jelita grubego i raka szyjki macicy. Przez szpitale na terenie Poznania okresowo organizuje się tzw. „białe soboty”, gdzie na badania zapraszane są osoby starsze. Wiele też badań wykonuje się w ramach kompetencji lekarzy rodzinnych. W populacji starszych osób istnieje potrzeba wykonania więcej ilości badań, co wiąże się z zwiększonymi dolegliwościami zgłaszanymi przez pacjentów. Badania profilaktyczne są bardzo pomocne dla lekarzy rodzinnych, pozwalają na wczesne wykrywanie i leczenie wielu ciężkich schorzeń.



Lekarze systematycznie biorą udział w szkoleniach. Ostatnio zainteresowaniem lekarzy rodzinnych cieszył się kurs z zakresu opieki geriatrycznej, współfinansowany przez Unię Europejską. Przetarg na organizację kursu wygrała Katedra i Klinika Medycyny Paliatywnej Uniwersytetu Medycznego im. K. Marcinkowskiego w Poznaniu, a realizacji podjęło się Centrum Medyczne Kształcenia Podyplomowego.

Zatroskana o kondycję swoich pacjentów Maria Wosicka-Bura radzi nie tylko swoim podopiecznym prowadzenia aktywnego i zdrowego trybu życia, bez nałogów, zachęca do ruchu na świeżym powietrzu, co może zapobiegać rozwojowi wielu chorób i sprzyja długowieczności.

Krystyna Wiśniewska
Fot. Radostaw Bury

Aktywni
50+

Chcemy podróżować i aktywnie spędzać czas



Fundacja Na Rzecz Kobiet Ja Kobieta oraz Biuro Podróży Paradorya podczas poznańskich targów Aktywni 50+ nie tylko zaprezentowały podróżniczy projekt dla osób po 50. roku życia Aktywni 50+, ale też przeprowadziły ankietę wśród zwiedzających. Wyniki okazały się bardzo interesujące.

Aktywni 50+. Co to za projekt?

Projekt ma zachęcić osoby 50+ do podróżowania, zwiedzania, poznawania nowych miejsc i ludzi. Jest to doskonały czas dla osób dojrzałych, by pomyśleć o sobie i zająć się realizacją własnych marzeń i pragnień, ale jednocześnie – podzieleniem się wiedzą i doświadczeniem. Autorzy projektu chcą pokazać osobom, które nie znają i na co dzień nie przyglądają się nowym formom turystyki, że podróże są dla każdego i w każdym wieku, jest to obszar niewyczerpanych możliwości. Natomiast osobom już aktywnym w podróżowaniu, zaoferować coś więcej niż mogli dotąd dostać na rynku turystycznym.

Podczas targów zwiedzającym zadano dwa pytania:

Jakim rodzajem wyjazdu dla Aktywnych 50+ był(a)byś zainteresowany(a)?



Jakim zakresem szkoleń za granicą był(a)byś zainteresowany(a)?



Jakie są oczekiwania poznawcze respondentów?

Z ankiety wynika, że osoby 50+ mają wiele podróżniczych marzeń, ale także, zaczynają myśleć o sobie i o realizacji własnych pasji. Aż 90% wspomina o potrzebie uczestniczenia w wyjazdach poprawiających i podtrzymujących ich kondycję i zdrowie. Chcą oglądać świat, poznawać nowych ludzi i dzielić się swoim hobby.

Bardziej otwarte na zagraniczne wyjazdy szkoleniowe okazały się osoby w wieku 50-60 lat, mają one także nieco inne potrzeby podróżnicze, szukają ciekawostek, inspiracji, ale także nadal chcą się uczyć. Natomiast wśród osób 60+ jako podstawowy cel podróży zagranicznych przeważało poznawanie drugiego człowieka i jego kultury, w tym wieku kładzie się również większy nacisk na aspekty zdrowotne.

Zastanawiające jest również powszechne postrzeganie osób z grupy 50+ jako seniorów. Niewątpliwie jednak osoby w przedziale 50-60 lat trudno już wliczać do grupy senioralnej. To aktywne, dojrzałe osoby, które nie identyfikują się ze starszą grupą, czują się młodsze, wielokrotnie jeszcze aktywne zawodowo, zatem są dalekie od określania siebie jako „seniora”, i też trudniej jest pozyskać je do programów dla aktywnych 50+. Mają też inne potrzeby i problemy niż emeryci.

To, co szczególnie interesuje osoby 60+, to **kulinaria i zdrowie**. Gotują i zaczynają przywiązywać coraz większą wagę do zdrowego żywienia. Chcą poznać tajniki kuchni, nie tylko polskiej, podzielić się swoimi przepisami i poznać nowe. W dzieleniu się pasją osób 60+ jest jeszcze jeden, niezwykle ważny element – rozmowa z rówieśnikiem. Dzieci i wnuki mają już swój świat, a najlepiej rozmawia się z kimś, kto ma te same zainteresowania, problemy i doświadczenia. To kolejna kwestia, często poruszana przez rozmówców – integracja. Chcą po prostu **być z człowiekiem**. Wiele osób po 60 roku życia to osoby samotne, którym brakuje towarzystwa.

Elżbieta Dzikowska Ambasadorką projektu Aktywni 50+

Znana podróżniczka, dziennikarka, autorka książek podróżniczych Elżbieta Dzikowska została ambasadorką programu Aktywni 50+, któremu patronuje My50+. Biuro podróży Paradorya i Planner Podróży wraz z Fundacją na Rzecz Kobiet JA KOBIEITA stworzyli program **Aktywni 50+**, skupiony na osobach po 50. oraz ich **podróżniczych planach i marzeniach**. Jest to pierwszy tego typu projekt w Polsce.



Projekt składa się z 4 obszarów:

1. KONDYCJA I ZDROWIE 50+
2. SPORT 50+
3. ZWIEDZANIE 50+
4. TRAVEL COACHING 50+

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

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

W lepszym świecie

Wielu młodych ludzi może mu naprawdę pozazdrościć. Mariusz Harendarz realizuje się w tym, co kocha, jest w świetnej formie, jakby na przekór upływowi lat, coraz lepszej. Kaliszanie każdą wolną chwilę poświęca wspinaczce.

Mariusz Harendarz przyznaje, że zazdrości z kolei młodym, że oni mają tak wiele jeszcze przed sobą. Sam zaczął wspinąć się, gdy – jak to określa – był już w „zaawansowanym” wieku. Było to 11 lat temu. A zaczęło się od wypraw turystycznych w góry. – *W pewnym momencie życia poczułem, że duchowo blisko mi do gór i jest to coś, co chciałbym w życiu robić najbardziej* – mówi Harendarz. – Właściwe wspinanie przyszło później, w sposób naturalny. Kaliszanie mówi o górach jako o swej miłości. – Taka miłość bierze się gdzieś

z dziecińczych marzeń o pokonywaniu trudnych rzeczy, walki z niedogodnościami. Góry są dla mnie uosobieniem wszelkiego piękna i doskonałości.

Wspinaczka pozwala Mariuszowi Harendarzowi walczyć ze słabościami, przynosi zmęczenie, które wspinacz ceni. Jak mówi, lubi trenować i się męczyć. – W ogóle w życiu jestem konsekwentny i uparty. Trudno mnie złamać. Do przegranych spraw z reguły wracam – wyjaśnia. – Przy wspinaczce trzyma mnie ciągła walka, pokonywanie

barier i słabości. Góry zawsze w tej grze były dla mnie partnerem. Po prostu jak je rozumiesz i uznajesz zasady w nich panujące, to czujesz się w nich dobrze i ciągle do nich wracasz. Harendarz dodaje, że wspinaczka przynosi też relacje z ciekawymi ludźmi, zupełnie innymi od tych spotykanych na co dzień. – Poprzez kontakt z nimi czuję, że przenoszę się w inny, lepszy świat – podsumowuje.



W cudzych okularach...

Teatr im. Wojciecha Bogusławskiego w Kaliszu zorganizował warsztaty „Założ moje okulary”. Międzypokoleniowe spotkanie gimnazjalistów i licealistów z Kalisza, osób niesłyszących i niedosłyszących w wieku gimnazjalnym oraz mieszkańców w wieku 60+ odbywać się będzie w ramach programu „Edukacja kulturalna – zadania edukacyjno-animacyjne”, który wspiera finansowo Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

„Założ moje okulary” to próba spojrzenia na miasto z perspektywy innej osoby, przy wykorzystaniu filtrów i soczewek, przez jakie postrzega Kalisz każdy pojedynczy uczestnik, który ma w mieście





Kaliszanin nie wyobraża sobie życia bez wspinania. Bulderuje, wspina się sportowo, tak na ściance, jak i w skałach. Jeżeli dysponuje wolnym czasem, to można przyjąć, że właśnie penetruje bliższe lub dalsze rejony wspinaczkowe. Celem dla niego jest jednak wspinanie w górach. – Kocham Tatry i tam najbardziej lubię spędzać czas i wspaniać się – zdradza. Żałuje tylko, że nie zbyt często może to czynić. Odległość robi swoje.

Wspinacz pokonuje obecnie drogi na własnej asekuracji w przedziale VI 1 do VI 3+ drogi sportowe w prze-

swoje ulubione miejsca i takie przestrzenie, które budzą w nim negatywne emocje. W czasie trzymiesięcznych warsztatów grupy zaangażowane w projekt przygotowują wspólną prezentację dla mieszkańców Kalisza, wykorzystując do tego różne środki (m.in. nagrania, fotografie, improwizację). Pokaz odbędzie się w czerwcu.

Uczestnicy nie muszą umieć recytować, dobrze czuć się na scenie, jak również nosić okularów. Warto by mieli wolny czas we wtorkowe popołudnia, chcieli się spotykać z ludźmi, byli otwarci na wejście w krąg opowieści, zanurzenie się w smakach, zapachach i obrazach miasta.

Szczegółowe informacje na temat projektu można znaleźć na stronie internetowej Teatru im. W. Bogusławskiego www.teatr.kalisz.pl. Wszelkie wątpliwości rozwiąże pani Ewelina Marcinkowska, do której należy pisać na adres producent@teatr.kalisz.pl. (MW)

Fot. P. Zdrowicki

dziale VI 3 do VI 4+ i drogi w Tatrach z własną asekuracją od VI do VI 2.

Warto zauważyć, że Mariusz Harendarz chętnie dzieli się swoimi doświadczeniami z młodszymi wspinaczami. Jest niekwestionowanym liderem w swoim środowisku, w grupie WIEŻOS, która działa w starej wieży przy dworcu PKP w Kaliszu, jest nazywany „Łojcem”.

Prywatnie Mariusz Harendarz ma wspaniałą żonę i dwoje dorosłych już dzieci, pracuje w zarządzie firmy drogowej.

Magdalena Wawrzyniak

Buldering to wspinaczka po zazwyczaj wolnostojących, kilkumetrowych blokach skalnych bez użycia asekuracji liną.

Istnieje wiele skal trudności dróg skalnych. Większość skal ma charakter lokalny, tzn. jest stosowana w jednym kraju, lub w jednym rejonie wspinaczkowym, w którym występuje charakterystyczny rodzaj formacji skalnych. Dostosowanie skal do natury wspinania w danym rejonie powoduje, że trudno jest je ściśle porównywać. Często wspinacz przyzwyczajony do jednego rodzaju skały odbiera drogi w obcym mu terenie jako trudniejsze, niż wspinacze, którzy mają w tym terenie duże doświadczenie.

Szerzej na:

<http://www.climb.pl/poradnik-site/skale-wspinaczkowe/>

Reklama

Zadzwoń lub
zarezerwuj on-line
www.naturatour.pl
Infolinia: 801 000 527

NATURAtour

OFERTY DLA SENIORA
NAD MORZEM
I W GÓRACH

Zapraszamy do
naszego biura
podróży w Poznaniu:
ul. Dąbrowskiego 75
w Pasażu Jeżyckim
tel. 61 633 51 56

Mały Istambuł
Więcej niż kebab

Mały Istambuł

Bledzew
ul. Kościuszki 23
tel. 502 684 450

Truskawkowe ptasie mleczko z ptysiami i lodami

– doskonała słodycz dla wyjątkowych gości



Przed nami dwa wyjątkowe święta: Dzień Matki i Dzień Dziecka. W tych dniach oczekujemy wizyt naszych dzieci i wnuków, albo sami wybieramy się z wizytą. Na stole pojawia się przede wszystkim „słodkie” i kawa. Co przygotować, by zaskoczyć gości? O specjalny przepis na te okazje poprosiliśmy jednego z najlepszych w kraju szefów kuchni – Michała Kuter, który kilka lat temu otworzył swoją restaurację „A nóż widelec” w Poznaniu przy ulicy Czechosłowackiej. Warto ją odwiedzić, by przekonać się, że kuchnia polska jest wspaniała, a jej nowoczesne odsłony spodobają się i zasmakują każdemu! Co szef Michał proponuje na Dzień Matki?

- Ponieważ w tym czasie pojawiają się już pierwsze truskawki, a do mamy zawsze przychodzi się na „słodkie” postanowiłem podać przepis na nasz flagowy letni deser „Truskawkowe ptasie mleczko z ptysiami” – zachęca.

TRUSKAWKOWE PTASIE MLECZKO Z PTYSIAMI

Ciasto parzone (ptysie)

- 250 ml mleka
- 200 g mąki
- 50 jajek
- 1250 g masła
- szczypta soli

Roztopić masło w dużym rondlu, dodać mąkę - wymieszać, stopniowo dodawać ciepłe mleko. Cały czas rondel trzymać na małym gazie (używać drewnianej łyżki). Do wyrobionej masy dodawać jajka jedno po drugim w odstępach 20-30 sekund i mieszać bardzo energicznie. Gotowa masa powinna się szkląć i odchodzić od rondla i łyżki. Całość przełożyć do rękawa cukierniczego i wycisnąć ok. 20 ptysi o szerokości 2-3 cm. Wypiekać w temperaturze 180 C ok. 10 min.

Ptasie mleczko

- 500 ml śmietany kremówki 36%
- 500 g świeżych truskawek
- 100 g cukru
- 10 listków żelatyny lub ok 20g w proszku

Truskawki obrać, wysuszyć i zmielić na gładką masę. Przepędzić przez cienkie sito aby pozbyć się pestek. Zimną śmietaną lekko podbić z cukrem tak, aby miała konsystencję gęstego jogurtu. Żelatynę w listkach namoczyć, później roztopić w śladowej ilości wody. Jeśli używamy żelatyny w proszku od razu roztopić w śladowej ilości wody. Masę z truskawek, śmietaną i żelatyną połączyć w całość do uzyskania jednolitej masy. Przebrać do płaskiego naczynia o rantach bocznych ok 3-4 cm. Wstawić do lodówki do stężenia na ok 2-3 godziny.

Wykończenie

- 200 ml śmietanki 36%
- 50 g cukru
- 500 g truskawek
- lody jogurtowe lub wanilowe

Ptasie mleczko wykroić z blachy okrągłą wycinarką cukierniczą lub pokroić w kostkę o szerokości 5cm na 5cm. Połowę truskawek zmielić w mikserze i przepuścić przez cienkie sito, lekko dosłodzić. Ubić śmietaną z cukrem (dość mocno) i wcisnąć ją do ptysi przy pomocy rękawa cukierniczego. Na duży głęboki talerz wylać masę z truskawek i lekko rozsmarować, na środek położyć ptasie mleczko, poukładać ptysie dokoła i lekko oprószyć cukrem pudrem. Na górę ptasiego mleczka położyć kulkę lodów. Udekorować poziomkami, miętą, andrutami lub tylko czym nam się zamarzy!

Smacznego!

Fot. Bartek Dziamski

„A nóż widelec” kuchnia Michała

adres: ul. Czechosłowacka 133
tel. 61 832-91-78 lub 506-831-265

Godziny otwarcia:
poniedziałek 12-18
wtorek-sobota 12-21
niedziela 12-19

Cyfrowy świat seniora

Smartfon, tablet i nie tylko

Postanowiłeś kupić smartfon, tablet, a może czytnik? To świetna decyzja! Tylko co dalej?

A może już go masz? Ale mało go „ogarniasz”? Nie martw się, na ratunek przychodzi Ci właśnie „Cyfrowy świat seniora. Smartfon, tablet i nie tylko”.

Dzięki tej książce nauczysz się korzystać z urządzeń mobilnych. Dowiesz się, że współczesny telefon nie służy tylko do wykonywania połączeń telefonicznych i wysyłania SMS-ów. Nauczysz się robić zdjęcia, udostępniać je innym, wyszukiwać informacje w Internecie, a także korzystać z nawigacji. Jeśli zdecydowałeś się na tablet, koniecznie dowiedz się, jak surfować po sieci, korzystać z poczty elektronicznej albo rozerwać się w wolnym czasie, oglądając ciekawe programy. Uwielbiasz czytać, wybierasz się w dłuższą podróż pociągiem lub autobusem i chętnie wziętyś ze sobą całą biblioteczkę? Już nie musisz – poznaj zalety e-papieru i czytaj e-booki. Zaimponujesz dzieciom i wnukom.

Nie daj się wykluczyć!

Jeśli do tej pory nie korzystałeś z nowych technologii, to czas zacząć cieszyć się z ich dobrodziejstw, dzięki nim sam zniesiesz bariery w komunikacji z ludźmi nawet w najdalszych zakątkach świata.

Książka autorstwa Alicji Żarowskiej-Mazur przeznaczona jest dla osób w wieku 60+.

Stanowi kontynuację dwóch poprzednich tomów: „Cyfrowy Świat 60+. Ty i Twój komputer” oraz „Cyfrowy Świat 60+. Co słysząc na fejsie”. Omówione są dwa systemy operacyjne: iOS oraz Android. Na konkretnych przykładach pokazano:

- jak obsługiwać pocztę elektroniczną,
- jak wyszukiwać informacje w Internecie,
- jak udostępniać zdjęcia lub filmy,
- jak skorzystać z map,
- jak instalować i aktualizować aplikacje przeznaczone dla urządzeń mobilnych.

W książce opisano również aspekt bezpiecznego korzystania z urządzeń mobilnych.

Reklama

JUŻ W MAJU!

Praktyczny poradnik, który w przystępny sposób omawia działanie smartfonów, tabletów oraz czytników e-booków.

W sprzedaży dostępne są:

Zapraszamy serdecznie na stronę www.it.pwn.pl

Uwaga! Nagrody dla Czytelników!

Mamy 10 książek ufundowanych przez PWN dla pierwszych 10 osób, które prześlą prawidłową odpowiedź na pytanie: Jak brzmi tytuł trzeciej książki wydawnictwa PWN przygotowanej z myślą o Czytelnikach 60+ chcących korzystać z nowych technologii? Odpowiedzi prosimy przysyłać do 1 czerwca na adres:

my50plus@gmail.com

Nagrody wyślemy pocztą.

Zapraszamy do zabawy!

Horoskop majowy



Baran
21.03-19.04

Wiosna będzie dla Ciebie bardzo sprzyjająca. Pozbędziesz się jakiegoś poważnego problemu zdrowotnego. Nawet zaczniesz zastanawiać się, czy to czasem nie cud... Piękna pogoda nastroi Cię optymistycznie i zaczniesz także rozwiązywać swoje zupełnie inne problemy. Szykuje się ciekawa podróż w nieznanne.



Byk
20.04-22.05

Jak sobie pościelisz, tak się wyśpisz – mówi staropolskie przysłowie. Ty akurat właśnie tego doświadczasz. Podjęte jakiś czas temu decyzje okazały się nie trafione, a ich konsekwencje dość dokuczliwe. W najbliższych tygodniach wiele jednak zmieni się na lepsze. Nie załamuj więc rąk, nie spuszcza głowę.



Bliźnięta
23.05-21.06

Przez kilka najbliższych tygodni czeka Cię wiele rodzinnych spotkań w większym gronie. Pamiętaj, by przede wszystkim postarać się o dobry humor. Sprawy, które ostatnio spędzały Ci sen z powiek rozwiążą się same. Nie martw się na zapas. Wszystko będzie dobrze. Wkrótce otrzymasz bardzo ważną wiadomość.



Rak
22.06-22.07

Jeśli właśnie teraz wybierasz się na wypoczynek, do sanatorium lub na urlop możesz być pewien, że wybrałeś najlepiej. W miejscu, do którego się wybierasz na pewno wiele rzeczy Cię zaskoczy, poznasz nowych ludzi, ale zawiążesz też bardzo cenne przyjaźnie. Pamiętaj tylko o jednym - pewnych granic nie należy przekraczać.



Lew
23.07-23.08

Zarówno maj, jak i pierwsze dni czerwca okażą się dla Ciebie bardzo ciekawym okresem. Spotkasz wówczas kogoś, kto niegdyś był dla Ciebie bardzo ważny. Nie ominie Was nieco krępująca rozmowa, ale wszystko da się wyjaśnić. Uporasz się także z pewną nieprzyjemną sytuacją związaną z finansami.



Panna
24.08-22.09

W najbliższych dniach czekają Cię spore wydatki, ale będą to rzeczy przewidziane przez Ciebie już dawno temu. Pamiętaj o tym, by nie obdarowywać kogoś na siłę. Pod koniec maja czeka Cię rodzinne spotkanie, podczas którego niepotrzebnie padnie kilka zdań. Może lepiej będzie, jeśli puścisz je mimo uszu?



Waga
23.09-22.10

Twoje zdecydowanie i determinacja doprowadzą Cię w końcu do celu. Rozwiązesz swój urzędowy problem. Zaoszczędzisz przy tym także trochę pieniędzy. Pamiętaj jednak, by na przyszłość mieć takie rzeczy na uwadze. W ostatnich dniach czerwca czekać Cię może bardzo przyjemny wyjazd w doborowym towarzystwie.



Skorpion
23.10-21.11

Kiedy na dworze wszystko kwitnie i śpiewają ptaki Ty wydajesz się być najszczęśliwszą osobą na świecie. Może faktycznie tak jest? Dzięki temu, że umiesz się cieszyć z życia problemy same Cię omijają. Twój optymizm bywa zaraźliwy - „podaruj” go więc tym, z którymi masz niedługo się spotkać.



Strzelec
22.11-21.12

W najbliższych dniach będziesz musiał sporo czasu poświęcić innym. Pamiętaj przy tym, że cierpliwość jest jedną z najcenniejszych cech człowieka. W najbliższych tygodniach oczekiwać możesz na bardzo ważne wiadomości, które zaważą na Twoich życiowych decyzjach. W czerwcu wybierz się, by wypocząć. Należy Ci się!



Koziorożec
22.12-19.01

Jeżeli już marzyłeś o urlopie to wszystko wskazuje, że będziesz musiał go na jakiś czas odłożyć. A to dlatego, że gdzieś zagubią się pewne dokumenty. Sprawę da się w miarę szybko wyjaśnić, ale niesmak pozostanie. Wrodzony optymizm pozwoli Ci jednak na szybkie zapomnienie o tych perturbacjach.



Wodnik
20.01-18.02

Przed Tobą dużo pracy. Być może związane to jest z opieką nad wnukami lub uprawą działki. Pewne jest, że musisz przy tym uważać na zdrowie, nie dźwigać i nie schylać się. W przeciwnym wypadku powrócą problemy ze zdrowiem. Pod koniec miesiąca czeka Cię przytyły gotówki.



Ryby
19.02-20.03

Żyjesz w pewnym kieracie, z którego coraz ciężiej Ci się wyrwać, ale musisz to zrobić, by odzyskać dawną siłę i chęć do życia. W najbliższych dniach pojawi się znakomita okazja do tego. Pod koniec czerwca mogą skomplikować się Twoje sprawy finansowe. Trzeba będzie zaciskać pasa. Zdrowie za to - na piątkę!