Senioralni Poznań

W październiku w Poznaniu rządzą seniorzy!

Rusza V edycja Senioralni pod patronatem My50+
Szczegóły str. 6

my50+

ISSN 2081-1675 Magazyn bezpłatny Rok 2015 Nr 4(28)

Magazyn mieszkańców Wielkopolski w najlepszym wieku

Urszula Dudziak:

Wkurza mnie, że nie cenimy wieku dojrzałego – mądrości, doświadczenia, wiedzy. Dojrzałe kobiety powinny być na świeczniku! A co mamy? Wszechobecną apoteozę młodości.

str. 4-5

Zapraszamy na naszą stronę www.my50plus.pl

Reklama

POD PATRONATEM my50+

Świat seniora - książka

Buszowanie w Internecie bez barier

Wydawnictwo PWN przygotowało kolejną książkę z serii „Cyfrowy świat seniora". Tym razem rzecz dotyczy Internetu. Miło nam poinformować, że My50+ jest patronem medialnym publikacji.

Dzięki tej książce nauczysz się nie tylko przeglądać strony internetowe, lecz także publikować w sieci własne informacje. Dowiesz się, jak prowadzić własny blog, dzielić się z innymi interesującymi zdjęciami, wyszukiwać w Internecie lekarzy i umawiać się zdalnie na wizytę.

Książka pokazuje na czym polega dziennikarstwo obywatelskie oraz jak napisać pismo, wydrukować je i wysłać bez wychodzenia z domu. Zobaczysz, jak zaplanować domowy budżet i zapisać w kalendarzu wszystkie istotne sprawy. A wszystko to za pomocą Internetu.

Już dziś zobacz, na czym to wszystko polega. 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.

Tytuł: Cyfrowy świat seniora. Aktywnie w Internecie
Autor: Alicja Żarowska-Mazur
Wydawnictwo: PWN

Apel Stowarzyszenia „mali bracia Ubogich"

Godność się nie starzeje

Ten apel to reakcja na systematycznie docierające do nas sygnały łamania podstawowych praw osób starszych, w tym prawa do poszanowania godności. Sygnały mocno niepokojące w przypadkach, gdy dopuszczają się ich osoby i instytucje wyznaczone do tego, by pomagać; szczególnie przykre, gdy ich ofiarą padają ludzie najbardziej narażeni na wykluczenie społeczne: samotni, niemający wsparcia w rodzinie, niesamodzielni.

Nie możemy się na to godzić!

Pogwałcenie godności osób starszych może dotyczyć różnych dziedzin życia (takich jak ochrona zdrowia czy opieka socjalna), przejawiać się w codziennych zachowaniach, komunikacji, języku. Apelujemy, by każde z takich naruszeń bezwzględnie piętnować. Sprzeciwiamy się w szczególności:

- odmowie dostępu do pomocy medycznej ze względu na wiek,
- lekceważeniu potrzeb starszych pacjentów,
- nierespektowaniu prawa osób starszych do prywatności i intymności,
- brakowi poszanowania dla ich autonomii,
- przedmiotowemu traktowaniu,
- zwracaniu się do osób starszych w nieodpowiedni sposób (np. infantylnie czy protekcjonalnie).

To prowadzi do umniejszania własnej wartości przez osoby starsze, a stąd już tylko mały krok do akceptacji nadużyć ze strony otoczenia.

Nie możemy na to pozwolić!

Godność jest wrodzonym i niezbywalnym prawem każdego człowieka i nie maleje wraz z wiekiem.

Jeśli zgadzasz się z nami, podpisz nasz apel!

Z Twoją pomocą możemy przekonać nasze władze, aby podjęły zdecydowane działania na rzecz ochrony godności osób starszych, by konsekwentnie likwidowały wszelkie przejawy jej pogwałcania.

W tym roku Międzynarodowy Dzień Osób Starszych zbiega się w czasie z inauguracją Obywatelskiego Parlamentu Seniorów w Sejmie RP. To ważny krok w budowaniu partnerskich relacji reprezentacji polskich seniorów z rządem i parlamentem. Razem możemy sprawić, by ochrona praw i szacunek dla godności najbardziej narażonych na wykluczenie osób starszych stały się priorytetami tej współpracy.

Chroń z nami godność osób starszych! Podpisz!

Apel można podpisać na stronie: http://mdos.malibracia.org.pl/godnosc/

Drodzy Czytelnicy

Chcę na łamach jesiennego wydania My50+ złożyć życzenia z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych, który przez ONZ został ustanowiony na 1 października. I mam z tym pewien problem, bo coraz trudniej w dzisiejszych czasach określić kto jest osobą starszą.

Jak patrzę na niektóre panie w wieku 60 i więcej lat, to kompletnie nie pasuje mi do nich przymiotnik „starsza". Albo do przystojnych, aktywnych facetów, którzy kondycją dorównują nastolatkom. A pomyśleć, że „Stary człowiek" Hemingwaya miał 50 lat, a dojrzałe kobiety Balzaka po 36.

Niezależnie jednak od kondycji i podejścia do wieku z faktami nie da się walczyć. Jesteśmy coraz starszym społeczeństwem i nie tylko my. Jeszcze w 1950 r. na świecie żyło 200 milionów ludzi powyżej 60. roku życia, dziś osoby starsze to już 500 milionów, a według prognoz w roku 2020 będzie ich miliard. W Polsce żyje obecnie ponad 6 milionów seniorów, w tym 1,5 tys. stulatków.

Święto 1 października zostało ustanowione po to, aby zwrócić uwagę na problemy osób starszych. Międzynarodowy Dzień Osób Starszych jest okazją do ukazania procesu starzenia się jako naturalnego procesu, który nie musi wiązać się z niemożnością prowadzenia aktywnego życia i samorealizacji, do zerwania ze stereotypem zrównującym wiek dojrzały z niedołężnością i niesamodzielnością. Jest również doskonałym pretekstem do podjęcia dyskusji na temat problemów ludzi dojrzałych.

Z pewnością wiele okazji do dyskusji będzie także podczas poznańskich Senioraliów, podczas których w ciągu całego miesiąca ich trwania przygotowano mnóstwo niezwykle interesujących wydarzeń, a wszystko także pod patronatem My50+.

Zachęcamy i zapraszamy do udziału w imieniu organizatorów!

Anna Dolska
redaktor naczelna My50+

SPIS TREŚCI:

Polecamy str. 2
Na wstępie str. 3
Rozmowa My50+: Urszula Dudziak, artystka i kompozytorka str. 4-5
Tablica CIS str. 6
Wokół nas: Mieszkanie dla seniora str. 7
Aktualności: Miejska Rada Seniorów, Bilet dla seniora str. 8
Zdrowie i My: Pomyśl o bliskich i przebadaj się str. 9
Zdrowie i My: AMD – choroba, która przychodzi z wiekiem str. 10-11
Zdrowie i My: Okiem okulisty. Na pytania odpowiada prof. Andrzej Grzybowski str. 12
Wokół nas: Schronisko potrzebuje pomocy str. 13
Wokół nas: W obliczu spraw ostatecznych str. 14-15
Pasje i My: Seniorzy na żaglach str. 16
Podróże i My: Szczeliniec str. 17
Hipisi przeszli już na emeryturę str. 18
Kuchnia i My: Turecka zupa z soczewicy str. 19
Horoskop jesienny str. 20

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

Magazyn my50+

Wydawca: Wydawnictwo Naukowe ,,Silva Rerum"www.wydawnictwo-silvarerum.eu
Redaktor naczelna: Anna Dolska, z-ca red. naczelnej – Paulina Wiśniewska
www.my50plus.pl, e-mail: my50plus@gmail.com
Reklama, redakcja: tel. 507764708, 502078390, 513 078 964
Regionalny przedstawiciel w Kaliszu: m.zdrowicka-wawrzyniak@wydawnictwo-silvarerum.eu
Łamanie: Studio Strefa DTP; Druk: Zakład Poligraficzny Moś i Łuczak Spółka Jawna

Mówię o sobie „młoda z długim stażem"

Z Urszulą Dudziak o wieku, miłości i podejściu do życia rozmawia Alina Mrowińska

Patrzę na ciebie i nie mogę uwierzyć, że masz 72 lata.

– A wiesz, co jest najważniejsze, żeby być w takiej formie? Ruch i dobre myśli. Proste. Mam pogodną naturę. Cieszę się każdą sekundą życia. We wszystkim staram się widzieć dobrą stronę. I w wielu rzeczach dowcip.

Wiek nigdy nie był dla ciebie problemem? Żadne „okrągłe" urodziny nie były trudne?

– Kiedy kończyłam 30 lat, byłam wtedy w Nowym Jorku. Pamiętam, jak Piątą Aleją szła Parada Pułaskiego, a ja usiadłam na skraju chodnika i rozpłakałam się w głos. Michał Urbaniak, mój ówczesny mąż, był przerażony. Zalewałam się łzami i jęczałam: „Michał, ja chcę do domu". Strasznie tęskniłam za Polską. I byłam przerażona, że mam już 30 lat. Że już nie dwadzieścia ileś. Naprawdę wpadłam w panikę.
Zapamiętałam takie zdanie z jakiegoś filmu: „Jeszcze jestem po właściwej stronie trzydziestki". 30. urodziny były dla mnie najgorsze.
Wiele kobiet tak mówi. Dla mnie im dalej, tym łatwiej. Na 40. urodziny już dużo mniej się bałam, 50. - w ogóle, a teraz? Ja się dopiero rozkręcam!

A kiedy po czterdziestce mąż odszedł do młodszej kobiety?

– To była trauma. Dramatyczne przeżycie. Mam naprawdę wielki szacunek dla siebie, że się z tego podniosłam i dałam radę. Musiało upłynąć sporo czasu, żebym potrafiła na nowo ogarnąć swój świat, odbudować się.
Dzieci bardzo mi pomogły. Wiedziałam, że muszę zrobić wszystko, aby nie cierpiały przez to w przyszłości.

Co cię najbardziej denerwuje?

– Najbardziej mnie wkurza, że nie cenimy wieku dojrzałego - mądrości, doświadczenia, wiedzy. Dojrzałe kobiety powinny być na świeczniku! A co mamy? Wszechobecną apoteozę młodości. Jak myślimy o 50-letniej kobiecie? Że stara. 60-letnia - ojejku! 70-letnia - to ona jeszcze żyje? To skandal! Ja jestem żywym przykładem. Tak, mam 72 lata i żyję. Bardzo dobrze żyję.
Zobacz, badania mammograficzne są finansowane przez NFZ do 69. roku życia. Bo co, po 69. urodzinach tylko do piachu? Nieludzka jest dyskryminacja kobiet ze względu na wiek. Trzeba z tym walczyć. Cały czas podburzam kobiety, żeby się nie poddawały. W maju byłam w Sao Paulo na Światowym Kongresie Kobiet. Przyjechało tysiąc kobiet z całego świata. Głos kobiet musi być słyszalny i poważnie traktowany! Dostałam od UNESCO tytuł Artysty na rzecz Pokoju i to też mnie mobilizuje do działań na rzecz praw kobiet. Zdaję sobie sprawę, że jest tu dużo do zrobienia, nie tylko w Polsce. Ale wierzę, że nadchodzą nowe, lepsze czasy dla kobiet.

Kobiety 70 plus w Szwecji, gdzie często jesteś, bardzo się różnią od tych w Polsce?

– W Szwecji każda wieś, miasteczko ma swoje kluby. Kobiety spotykają się, trzymają się razem, wyjeżdżają na wycieczki, pomagają sobie. Takie obywatelskie społeczeństwo wieku dojrzałego. Mam wrażenie, że tam kobiety bardziej doceniają siebie, dbają o własny komfort. Moja siostra Danusia, która od lat mieszka w Szwecji i tam pracuje, bardzo kocha swojego wnuka, pomaga od czasu do czasu jego rodzicom, ale udziela się w polskim kabarecie, chórze, ma wiele koleżanek, z którymi bez przerwy coś organizuje, żyje pełną parą podobnie jak ja.
W szwedzkiej telewizji prezenterki w programach informacyjnych, publicystycznych to na ogół kobiety dojrzałe, nie tylko młodziutkie i piękne. To mi się podoba. Jest równowaga!

Nie masz wrażenia, że starsze kobiety w Polsce jakby się poddały?

– Widzę wiele - mówiąc w przenośni - pochylonych. Uważają, że nic już ich nie czeka, że wszystko mają za sobą. Za mało myślą o tym, że czas jest bezcenny i do naszej dyspozycji. Dopóki tu jesteśmy.
Patrzcie na mnie, nie jestem mutantem ani kosmitą. Tylko normalną polską kobietą, która inaczej podchodzi do życia.

Ale często trudno nam się pogodzić z rzeczywistością. Kobieta ma 70 lat, patrzy w lustro i się sobie nie podoba. Co jej powiesz?
– Zobacz w tym lustrze piękną, dojrzałą kobietę. I się nie pałuj, że kiedyś byłaś superatrakcyjna. Teraz też jesteś. To normalne, że masz zmarszczki, ząb czasu każdego gryzie jednakowo. Nie wolno ci się załamywać.

Nigdy nie dopada cię myśl, że obiektywnie ten czas się kurczy?
– Ależ oczywiście, że tak.

I co z nią robisz?
– Wyrzucam do śmieci. Nie nakręcam się. Bardzo cenię każdą chwilę swojego życia, coraz bardziej ją cenię i korzystam z każdej sekundy.

A kiedy w 2008 r. zachorowałaś na raka piersi, nie bałaś się, że może to już koniec?
– Każdy to ma w obliczu ciężkiej choroby. Pamiętam momenty, kiedy byłam przerażona. Ale przeważyły wiara i optymizm w wyzdrowienie. Powtarzałam sobie w czasie choroby: „Jestem zdrowa". I szczęśliwie jestem.

Na 70. urodziny zakochałaś się.
– W październiku miną trzy lata, odkąd mieszkamy z Bogusiem razem. Koleżanka pokazała mi jego zdjęcie. Był tylko w gatkach, stał po kolana w śniegu u niej na wsi i wylewał sobie na głowę wiadro lodowatej wody ze studni. Irenka powiedziała: „Ula, popatrz, kapitan Bogdan". A ja: „Daj mi jego telefon, natychmiast". Zadzwoniłam: „Bogdan, cześć, dzwonię od Irenki, Urszula Dudziak".

Kiedy zaczęła się miłość?
– Po dwóch, trzech tygodniach. Najpierw pojechałam do niego na koncert Herbiego Hancocka do Hamburga. Boguś ma tam mieszkanie, bo całe życie pływał z niemieckimi armatorami. A później zaproponował mi tydzień w Lizbonie. Biegaliśmy po niej jak licealiści, trzymając się za ręce, śmiejąc się cały czas. I po Lizbonie byliśmy pewni, że to jest to. Boguś powiedział mi, że dotarł do portu przeznaczenia.

Starsze kobiety często boją się nowej miłości. Uważają, że już im nie wypada. Dzieci jednej z moich znajomych bardzo źle przyjęły to, że kilka lat po śmierci męża znalazła partnera. Nie mieści im się w głowie, że ich 70-letnia mama jest zakochana. Co więcej, jakby nie dają jej do tego prawa.
– Te dzieci powinny się wstydzić. To jest potwornie egoistyczne podejście. Na miłość nigdy nie jest za późno. Miłość odradza, upiększa, uszczęśliwia. To najpiękniejsza rzecz, jaką obdarowała nas natura. Powtórzę: nigdy nie jest na nią za późno! Nawet jak mamy 80, 90 lat. Dopóki żyjemy.

A w twoim języku jest w ogóle słowo ,,starość''?
– Mówię o sobie „młoda z długim stażem".

Źródło: Wysokie Obcasy, 04.07.2015 r.

Urszula Bogumiła Dudziak (ur. 22 października 1943 w Straconce) – polska wokalistka jazzowa, kompozytor.

Pracowała z takimi artystami, jak Krzysztof Komeda, L.U.C, Michał Urbaniak (jej były mąż), Walk Away, Gil Evans, Archie Shepp, Dj Vadim, Lester Bowie, Bobby McFerrin, Maria Sadowska, Mateusz Krautwurst i Grażyna Auguścik.
Urszula Dudziak urodziła się w Straconce (obecnie dzielnica Bielska-Białej) i mieszkała tam do 4. roku życia. Potem przeniosła się z rodzicami do Gubina. Następnie mieszkała w Nowej Soli, a jeszcze później przeprowadziła się wraz z rodzicami do Zielonej Góry. W dzieciństwie uczyła się gry na fortepianie. Jazzem zainteresowała się jeszcze podczas nauki w szkole średniej, do czego przyczyniło się słuchanie Elli Fitzgerald.
Współpracowała z kilkoma amatorskimi zespołami jazzowymi z Zielonej Góry, śpiewając w nich standardy jazzowe. Profesjonalny debiut piosenkarki nastąpił w 1958 roku, gdy została solistką zespołu Krzysztofa Komedy. Potem współpracowała też z orkiestrą Edwarda Czernego, a od 1964 r. do końca lat 80. – z Michałem Urbaniakiem. W 1973 wyjechała do Nowego Jorku, potem występowała z M. Urbaniakiem oraz solo niemal w całej Ameryce i Kanadzie, m.in. podczas Newport Jazz Festival i w Carnegie Hall. „Los Angeles Times" mianował ją Śpiewaczką Roku w 1979. Nagrała około 50 płyt, dzieliła estradę z takimi artystami, jak: Bobby McFerrin, Herbie Hancock, Dizzy Gillespie, Clark Terry, Ron Carter, Wynton i Branford Marsalis, Gil Evans, Sting, Lionel Hampton.
W 1981 związała się z grupą Vocal Summit. Również w latach 80. współpracowała z G. Evansem oraz A. Sheppem. Uczestniczyła w wielu imprezach muzycznych, w tym w prestiżowych festiwalach jazzowych, na wszystkich kontynentach. W repertuarze ma m.in. autobiograficzny program muzyczny Future Talk (przygotowany wraz z Jerzym Kosińskim), a także spektakl The Nature Is Leaving Us, którego U. Dudziak jest kompozytorką.
Do Polski przyjechała po wieloletnim pobycie za granicą w roku 1985. Jej piosenka Papaya z 1976 stała się w 2007 hitem na Filipinach, w Azji i Ameryce Południowej, gdzie dodano do niej charakterystyczny taniec Papaya Dance. Utwór na nowo odkrył prezenter radiowy z Filipin. W 2008 roku o sukcesie „Papaya" i „Papaya Dance" informowała amerykańska stacja i program ABC's Good Morning America. Taniec Papaya Dance tańczy między innymi filipińska armia podczas przerwy w musztrze.

V edycja imprezy Senioralni

POD PATRONATEM my 50+

Centrum Inicjatyw Senioralnych w partnerstwie z poznańskimi uniwersytetami trzeciego wieku, już po raz piąty organizuje w październiku 2015 imprezę „Senioralni. Poznań". Założeniem tego wydarzenia jest pokazanie oferty aktywizującej dla seniorów, ale też zwrócenie uwagi na fakt, jak liczną grupę stanowią poznańscy seniorzy i seniorki, i jak różnorodne mają zainteresowania i potrzeby.

SYNEXUS Centrum Medyczne

Sponsorem V edycji imprezy Senioralni.Poznań jest Centrum Medyczne Synexus.

Inaugurację „Senioralnych" zaplanowano na 26 września 2015 r. na godzinę 11.00.

W tym roku wydarzenie organizowane jest po raz piąty. Uroczysta inauguracja odbędzie się na placu Wolności. Po części oficjalnej, podczas której prezydent Poznania, Jacek Jaśkowiak, wręczy seniorom klucze do Bram Miasta i po wręczeniu certyfikatów „Miejsce Przyjazne Seniorom" seniorzy wezmą udział w koncercie duetu operetkowego „Operetka na jesień". Tuż po koncercie zainicjowana zostanie **zabawa taneczna „Retro Dancing na placu Wolności"** (przeboje lat 60-, 70-, 80-tych zaprezentuje DJ Aciu). Dzięki wsparciu i współpracy m. in. artystów z Teatru Muzycznego organizatorzy pragną stworzyć miejsce dla międzypokoleniowej rozrywki i zabawy przy muzyce.

Głównymi wydarzeniami, trwających cały październik „Senioralnych" będą wykłady, warsztaty i drzwi otwarte organizowane przez poznańskie instytucje, kierujące swoją ofertę do seniorów. Wśród organizatorów wydarzeń znajdą się m.in. uniwersytety i szkoły wyższe, organizacje pozarządowe, kluby seniora, instytucje kultury, firmy oraz osoby prywatne.

W ubiegłym roku na poznaniaków czekało ponad 200 wydarzeń związanych m. in. z kulturą, nauką języków, podróżami. Są to zarówno wykłady otwarte, warsztaty i drzwi otwarte w instytucjach, klubach, organizacjach pozarządowych i w siedzibach Miejsc Przyjaznych Seniorom. Dodatkowo, w siedzibie Centrum Inicjatyw Senioralnych organizowane będą bezpłatne warsztaty, głównie psychologiczne i rozwojowe, prowadzone w mniejszych grupach.

Impreza inaugurowana jest co roku w ostatnią sobotę września i trwa do końca października.

Szczegółowe aktualne informacje znaleźć można na naszej stronie www.centrumis.pl.

Wydarzenie zostało objęte honorowym patronatem Prezydenta Miasta Poznania.

Mieszkanie dla seniorów czeka na lokatorów

W miejskiej willi przy ulicy Winogrady w Poznaniu na seniorów czeka przestronne, wyremontowane mieszkanie chronione. Może w nim zamieszkać nawet pięć osób, które będą musiały podzielić się opłatami: czynszem, rachunkami za energię, wodę, ścieki, śmieci, drobne naprawy i in.

Projekt pod nazwą „Mieszkanie na Winogradach. Wzmacnianie aktywności i samodzielności mieszkańców domu pomocy społecznej poprzez umożliwienie funkcjonowania wspieranego w mieszkaniu chronionym" powstał w ramach Projektu Inicjatyw Pracowniczych.

Uroczyste oddanie do użytku, a właściwie zaprezentowanie go dziennikarzom, odbyło się w czasie wakacji. - Czas oczekiwania na miejsce w Domu Pomocy Społecznej w Poznaniu to około trzy lata. W kolejce do poznańskich domów pomocy społecznej jest kilkaset osób. Częściowo stąd zrodził się pomysł stworzenia mieszkania chronionego dla seniorów, jako uzupełnienie naszej

oferty, skierowanej do konkretnych osób: samotnych, ale sprawnych i samodzielnych - podkreśla Piotr Michalak, dyrektor DPS Ugory i pomysłodawca projektu, zrealizowanego m.in. dzięki pieniądzom z Banku Gospodarstwa Krajowego. W mieszkaniu na Winogradach są cztery pokoje, łazienka dostosowana dla osób niepełnosprawncy oraz wspólna kuchnia i jadalnia. Jeden z pokoi zaplanowano dla małżeństwa, jeśli takie chciałoby tu zamieszkać. - Mieszkańcy, jako podopieczni DPS Ugory oddalonego zaledwie o kilkaset metrów, mają zapewniony nie tylko dach nad głową, ale także opiekę pracownika socjalnego, pełen pakiet zajęć terapeutycznych i rehabilitacyjnych, a w razie potrzeby także psychologa - dodaje Piotr Michalak.

Co trzeba zrobić, by zamieszkać w tym lokalu?

- Można zwrócić się bezpośrednio do DPS, gdzie wyjaśnimy wszystkie szczegóły, jednak rekrutację przeprowadza Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie i to pracownicy MOPR wystawiają decyzję dla osób, które zamieszkają przy Winogradach - wyjaśnia dyrektor DPS Ugory.

Każdy lokator ma do dyspozycji pokój o powierzchni nie mniejszej niż 12 metrów kwadratowych (wyjątek pokój "małżeński"), w pobliżu są przystanek autobusowy, ścieżki spacerowe i rowerowe na Cytadeli i nad Wartą, w dalszej odległości (1 przystanek autobusowy) kościół i ośrodek zdrowia. Miejsce, wydawać by się mogło, wprost idealne dla seniora, który jest aktywny społecznie i lubi towarzystwo innych…Zainteresowane osoby zachęcamy do kontaktu z Piotrem Michalakiem, dyrektorem DPS Ugory oraz z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Rodzinie. Mieszkanie na Winogradach czeka...

Piotr Michalak, dyrektor DPS Ugory w Poznaniu, pomysłodawca projektu.

Projekt „Mieszkanie na Winogradach" wpisuje się europejskie standardy systemu polityki społecznej i jest spójny ze Strategią Rozwoju Miasta Poznania do 2030 r. – Program „Poznań Wrażliwy społecznie" – Wsparcie i aktywizacja Seniorów w Poznaniu.

Mieszkanie przy ul. Winogrady jest pierwszym wdrożonym tego typu rozwiązaniem dla seniorów w Poznaniu.

Jednym z zadań projektu jest też podtrzymywanie umiejętności społecznych oraz aktywizacja środowiskowa - utrzymywanie posiadanego przez osoby starsze korzystające z mieszkania chronionego poziomu sprawności w zakresie:
a) samoobsługi,
b) samodzielności życiowej,
c) rozwijania kontaktów społecznych,
d) pełnienia ról społecznych.

Kontakt:
Dom Pomocy Społecznej, ul. Ugory 18/20, 61-623 Poznań, tel. 61 82 84 300
MOPR, ul. Cześnikowska 18, 60-330 Poznań, tel. 61 860-99-00, 61 860-99-01

Mieszkanie na Winogradach przystosowane jest także dla osób niepełnosprawnych - m.in. wyposażone jest w windę.

Miejska Rada Seniorów w Poznaniu rozpoczęła III kadencję

Dość długo czekaliśmy, ale już jest, działa i zaprasza do kontaktu – Miejska Rada Seniorów. W połowie wakacji nowo wybrani członkowie MRS trzeciej kadencji wybrali swojego przewodniczącego. To najważniejsze dla funkcjonowania rady zebranie wyborcze otworzyła z-ca dyrektora Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych UM – Dorota Potejko, zaś dalsze przewodnictwo zgromadzeni członkowie MRS powierzyli Piotrowi Frydryszkowi. Przewodniczącym Miejskiej Rady Seniorów III kadencji na lata 2014-2018 został **Zdzisław Szkutnik**. Na kolejnym posiedzeniu MRS wyłoniono Prezydium: zastępcą przewodniczącego MRS wybrano **dr n. med. Annę Jakrzewską-Sawińską,** na sekretarza – **Bogdana Nowaka**.

Oto pełny skład Miejskiej Rady Seniorów III kadencji: **Bogdan Nowak** – reprezentujący Radę Miasta Poznania; **Małgorzata Nowak-Karlińska** – reprezentująca Radę Miasta Poznania; **Anna Sarbak** – reprezentująca Radę Miasta Poznania; **Jan Chudobiecki** – reprezentujący Prezydenta Miasta Poznania; **Piotr Frydryszek** – reprezentujący Prezydenta Miasta Poznania; **Zdzisław Szkutnik** – reprezentujący Prezydenta Miasta Poznania; **Aldona Anastasow** – reprezentująca organizacje pozarządowe, rady osiedli, kluby seniora i uniwersytety trzeciego wieku; **Jerzy Babiak** – reprezentujący organizacje pozarządowe, rady osiedli, kluby seniora i uniwersytety trzeciego wieku; **Anna Jakrzewska-Sawińska** – reprezentująca organizacje pozarządowe, rady osiedli, kluby seniora i uniwersytety trzeciego wieku; **Witold Kozak** – reprezentujący organizacje pozarządowe, rady osiedli, kluby seniora i uniwersytety trzeciego wieku; **Henryk Marciniak**– reprezentujący organizacje pozarządowe, rady osiedli, kluby seniora i uniwersytety trzeciego wieku; **Janina Paprzycka** – reprezentująca organizacje pozarządowe, rady osiedli, kluby seniora i uniwersytety trzeciego wieku; **Lidia Wrocińska - Sławska** – reprezentująca organizacje pozarządowe, rady osiedli, kluby seniora i uniwersytety trzeciego wieku; **Krzysztof Wodniczak** – reprezentujący organizacje pozarządowe, rady osiedli, kluby seniora i uniwersytety trzeciego wieku; **Marianna Zbierska** – reprezentująca organizacje pozarządowe, rady osiedli, kluby seniora i uniwersytety trzeciego wieku.

Wybory przewodniczącego MRS
Fot. Biuro Prasowe Urzędu Miasta Poznania

DYŻURY MRS

Radni MRS zapraszają poznańskich seniorów do kontaktu.
Oto harmonogram dyżurów:

1. Urząd Miasta, Plac Kolegiacki 17, pok. 52 (Koło Emerytów, parter), tel.: 61/878-52-19 we wtorki, godz. 12:00 – 14:00 w następujących terminach: **6 i 13 października, 17 i 24 listopada 2015 r.**
2. Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mickiewicza 9A, tel.: 61/842-35-09, godz. 9:00 – 11:00 w następujących terminach: **17 września i każdy następny czwartek 2015 r.** Zalecane wcześniejsze zgłoszenie telefoniczne.
3. Hospicjum Domowe, ul. Bednarska 4, tel.: 61/855-11-76, godz. 11:00 – 13:00, pok.- pytać w recepcji, w następujących terminach: **24 listopada, 8 grudnia 2015 r.**
4. Nadto, w porozumieniu z Okręgową Izbą Radców Prawnych w Poznaniu, ul. Chwaliszewo 69 – oferowane są porady prawne i obywatelskie dla Seniorów zagrożonych wykluczeniem społecznym (więcej wyjaśnień pod tel.: 783/778-707), w godz. 16:00 – 18:00 w następujących terminach: **29 września, 27 października, 17 listopada 2015 r.**

Obywatelski Parlament Seniorów

1 października 2015 roku w Międzynarodowym Dniu Osób Starszych, ustanowionym przez Zgromadzenie Ogólne ONZ 14 grudnia 1990 roku, w Sejmie RP odbędzie się inauguracyjny Obywatelski Parlament Seniorów (OPS). Wydarzenie będzie miało charakter cykliczny.

Polscy inicjatorzy

Zwołanie inauguracyjnego Obywatelskiego Parlamentu Seniorów (OPS) jest inicjatywą największych i najbardziej reprezentatywnych środowisk seniorskich w Polsce. Należą do nich: Uniwersytety Trzeciego Wieku (reprezentowane przez Fundację „Ogólnopolskie Porozumienie UTW" i Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń UTW), Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów (liczący 500 tys. członków zrzeszonych w 2500 jednostkach: okręgach, rejonach i kołach) oraz gminne rady seniorów (powstające w oparciu o art. 5c ustawy o samorządzie gminnym, mające charakter konsultacyjny, doradczy i inicjatywny).

Cele Obywatelskiego Parlamentu Seniorów

Założonymi przez inicjatorów priorytetami OPS będą: rzecznictwo i reprezentacja osób starszych wobec władz publicznych, monitorowanie i ocena rządowych programów dotyczących osób starszych, formułowanie stanowisk i opinii, inicjowanie i wspieranie systemowych rozwiązań prawnych, organizacyjnych i finansowych poprawiających sytuację życiową osób starszych. Środowiska inicjatywne za niezbędne uważają stałe monitorowanie sytuacji osób starszych, z uwzględnieniem aspektów społecznych, medycznych i ekonomicznych.

Inauguracyjny OPS na pierwszym posiedzeniu przyjmie regulamin działania, ukształtuje swoje władze i powoła komisje problemowe.

Delegaci do Obywatelskiego Parlamentu Seniorów

Inauguracyjny Obywatelski Parlament Seniorów będzie składał się z delegatów reprezentujących trzy środowiska inicjatywne tj. Uniwersytety Trzeciego Wieku, Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów oraz gminne rady seniorów.

Tańsze przejazdy komunikacją miejska już od listopada

Od listopada w sprzedaży znajdzie się Bilet Seniora. Tańsze będą też przejazdy opłacane z tPortmonetki na karcie PEKA. Zmiany mają zachęcać do częstszego korzystania z komunikacji zbiorowej. W sprzedaży dostępny będzie Bilet Seniora na imiennej karcie PEKA, czyli bilet dla osób w wieku powyżej 65 lat zamieszkałych w Poznaniu i gminach objętych porozumieniami międzygminnymi (od ukończenia 70. roku życia podróżowanie komunikacją miejską jest bezpłatne).

Bilet Seniora na strefę A, ważny 366 dni, będzie kosztował 50 zł. Z dniem 1 listopada nastąpi także obniżenie kosztów podróży na trasach dłuższych niż 5 przystanków oraz dodatkowo powyżej 21 przystanku. W związku z tym, że znaczna część podróży odbywa się na odległość od 6 do 10 przystanków, stanowi to korzystne rozwiązanie dla osób korzystających z tPortmonetki. Obniżka stawek od 21 przystanku ma znaczenie dla osób pokonujących długie trasy, szczególnie z miejscowości w strefie C, chcących korzystać z tPortmonetki na karcie PEKA.

Koszt 6 i 7 przystanku zmieni się z 0,26 zł na 0,16 zł, koszt 8 i 9 przystanku – z 0,12 zł na 0,08 zł. Z 0,08 zł na 0,06 zł spadnie koszt przejechania 21. i kolejnych przystanków.

Obecnie za przejazd 9 przystanków płaci się 3,04 zł, natomiast po zmianie będzie to 2,76 zł. ***(źródło: ZTM)***

Pomyśl o bliskich i przebadaj się

Bóle pleców, rąk, nóg, głowy, bezsenność - to poważne dolegliwości seniorów, występujące często jednocześnie.

Wychodząc naprzeciw potrzebom Klientów, od lipca Centrum Medycznym Stanley oferuje kompleksową opiekę medyczną. Na początku, Pacjent umawiany jest na 15-minutową, bezpłatną konsultację z fizjoterapeutą, która ma na celu wstępną ocenę problem pacjenta, a także dopasowanie indywidualnego opiekuna medycznego. Kolejna wizyta jest sesją diagnostyczną. Trwa ok. 60 minut i opiera się m.in. na badaniu, zebraniu dokładnego wywiadu, obejmującego historię schorzenia, objawy, wcześniejsze leczenie, a także na przeprowadzeniu testów diagnostycznych, pozwalających określić dokładny problem pacjenta oraz na analizie badań obrazowych. Sesja diagnostyczna może także obejmować:

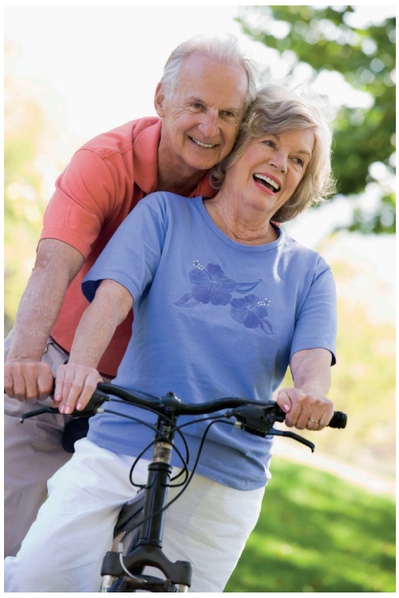
- badanie komputerowe stóp, które umożliwia ocenę rozkład nacisku na podeszwową stronę stopy zarówno podczas stania, jak i chodu. Dodatkowo badanie na podoscanerze, które pozwala na zeskanowanie rzeczywistego obrazu stopy i dzięki temu, jesteśmy także w stanie ocenić występowanie modzeli i odcisków. Badanie jest bezbolesne i bez promieni RTG. Jeśli w wyniku badania zostanie stwierdzona wada postawy wywołana nieprawidłowym obciążeniem stóp, wówczas wykonać u nas można indywidualne wkładki ortopedyczne jak i ortezy;
- badanie na platformie stabilometrycznej pozwala ocenić niewłaściwe obciążenie stron ciała oraz dobrać ćwiczenia/trening umożliwiający poprawę równowagi;
- Hand Tutor - umożliwia ocenę biernego i czynnego zakresu ruchów ręki np. po udarze mózgu, chorobach reumatologicznych.

W sytuacji, w której potrzeba pomocy specjalisty np. podologa, lekarza ortopedy, neurologa, neurochirurga, opiekun prowadzący wskazuje odpowiedniego eksperta, który pomoże w rozwiązaniu problemu.

Sesja diagnostyczna opiera się na podejściu holistycznym czyli kompleksowym i ma na celu odnalezienie wszelkich dolegliwości pacjenta. Jest konieczna ze względu na dobranie odpowiedniego, indywidualnego planu terapeutycznego, którego zadaniem jest wyeliminowanie lub zminimalizowanie dolegliwości, a tym samym poprawa jakości funkcjonowania pacjenta w sytuacjach dnia codziennego.

Reklama

Kompleksowa Opieka Medyczna



- diagnostyka USG
- konsultacje lekarskie
- indywidualna rehabilitacja
- zabiegi fizykoterapeutyczne
- dietetyka
- podologia
- zaopatrzenie ortopedyczne
- indywidualne wkładki ortopedyczne
- sklep medyczny
- profilaktyczna gimnastyka dla seniorów

www.CentrumMedyczneStanley.pl

Z tą gazetą otrzymasz **50% rabatu** na pierwszą diagnostyczną konsultację fizjoterapeutyczną.

Promocja obowiązuje do 31. 08. 2015r.

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

stanley centrum medyczne

AMD – choroba, która przychodzi z wiekiem

O zwyrodnieniu siatkówki związanego z wiekiem (AMD) rozmawiamy z prof. nadzw. dr hab. n. med. Andrzejem Grzybowskim, specjalistą z zakresu okulistyki

AMD – co to właściwie oznacza?
AMD jest to skrót od angielskiej nazwy Age-related Macular Degeneration – czyli zwyrodnienie plamki związane z wiekiem. Charakterystyczne dla tej choroby jest to, że występuje u osób starszych i jest niewątpliwie związana ze starzeniem się organizmu. Najbardziej narażone są osoby po 60. roku życia, ale im wyższy wiek tym prawdopodobieństwo zachorowanie jest wyższe.

Jak przebiega choroba?
Przy AMD pierwsze zmiany są bardzo dyskretne, które mogą nie wpływać na jakość naszego widzenia, natomiast będą widoczne na dnie oka, gdzie będą pojawiały się tzw. druzy, czyli nagromadzenie materiału pozakomórkowego w obrębie siatkówki i pod nią. Choroba może postępować inaczej w zależności od tego, jaką formę przyjmie. AMD może występować w dwóch postaciach suchej i wysiękowej (mokrej). O ile postać sucha postępuje bardzo powoli i zmiany, które pojawiają się w siatkówce, przez wiele lat mogą nie dawać żadnego odzwierciedlenia w ostrości widzenia, o tyle w postaci wysiękowej dynamika postępu choroby jest bardzo szybka. Niestety zwykle w ciągu kilku miesięcy dochodzi do pogorszenia zmian na siatkówce oraz w jakości widzenia. W przypadkach nieleczonych postaci wysiękowej może dojść do całkowitej utraty wzroku.

Czy wstępują jakieś objawy choroby?
Zwyrodnienie plamki związane z wiekiem (AMD) powoduje przede wszystkim pogorszenie ostrości wzroku – czyli pogorszenie widzenia zarówno do bliży, jak i do dali, którego nie da się skorygować okularami. Musimy pamiętać o tym, że w starszym wieku - powyżej 50 roku życia, wszyscy ludzie tracą zdolność do akomodacji – czyli widzenia z bliska i dlatego potrzebują okularów. Przy AMD pomimo zastosowania najlepszej korekcji do dali, lub do bliży – jakość widzenia nie poprawia się.

Jednym z objawów, który może wskazywać na AMD jest występowania plamy - tzw. mroczka w centrum pola widzenia. Plama ta początkowo może przeszkadzać w widzeniu, ale widzenie przez nią jest możliwe. Jednak wraz z rozwojem choroby, stan widzenia pogarsza się i pole widzenia może być coraz bardziej zamazane, a w kolejnym okresie całkowicie nieprzezierna – czyli, nic przez nią nie będziemy widzieć. Problemem w stwierdzeniu pogorszenia widzenia jest fakt, iż zwykle dotyczy ono w większym stopniu jednego oka podczas, gdy drugie widzi jeszcze całkiem dobrze.

Wynika z tego, ze profilaktyka jest zatem niezbędna.
Wczesne wykrycie AMD ma niewątpliwie duże znaczenie w obu przypadkach, chociażby po to, aby rozpoznać, czy jest to sucha, czy wysiękowa postać AMD i zaplanować leczenie. Co do profilaktyki jest to sprawa dosyć trudna. Na niektóre czynniki ryzyka nie mamy wpływu, w tym takie jak wiek oraz czynniki genetyczne, choć nie ma prostego systemu dziedziczenia tej choroby.

Są również czynniki, na które mamy wpływ. W tej grupie najważniejszym czynnikiem ryzyka jest palenie tytoniu. Zostało udowodnione, że osoby, które palą papierosy chorują trzy do czterech razy częściej niż osoby

Wiem o AMD!

niepalące. Można powiedzieć, że na dzień dzisiejszy jest to najważniejsze przesłanie profilaktyczne - niepalenie papierosów. Oczywiście jest wiele innych powodów, żeby nie palić, ale warto wiedzieć, że palenie może również prowadzić do ślepoty.

Poza tym, trzeba powiedzieć, że nie ma jednego charakterystycznego dla AMD czynnika ryzyka. Obecnie wiadomo, że niektóre choroby, takie jak choroby układu krążenia, nadciśnienie, otyłość, miażdżyca mogą wpływać na zwiększone ryzyko wystąpienia AMD

W takiej sytuacji, co możemy zrobić?

Na pewno warto raz na kilka lat wykonać badanie okulistyczne takie profilaktyczne. Szczególnie w starszym wieku, które przy okazji pozwoli nam wykluczyć obecność również innych chorób, takich jak zaćmy lub jaskry. Przyjmuje się, że powyżej 45 r.ż. u osób, które nie mają żadnych innych dolegliwości, są całkowicie zdrowe, nigdy nie chorowały na oczy takie badanie okulistyczne powinno być wykonane raz na 5 lat.

Okulista może przeprowadzić badania, które pomogą w diagnostyce AMD, takie jak OCT (optyczna koherentna tomografia), badanie dna oka oraz angiografia fluoresceinowa – badanie, które wymaga podania kontrastu do układu żylnego pacjenta. Wszystkie te badania dostarczają trochę innych informacji – można powiedzieć uzupełniających się i pozwalają w 99,9 % rozpoznać AMD. Ponadto okulista w samym badaniu okulistycznym ma okazję ocenić siatkówkę i ona może mu już sugerować pewne zmiany.

Ważne jest dla osób podejrzanych o AMD lub z już rozpoznanym AMD, aby samodzielnie kontrolować swój wzrok, wykonując na przykład Test Amslera - ocenić jakoś widzenia każdego oka z osobna. Jeżeli dostrzeżemy w takim badaniu, że widzimy w jednym oku dużo gorzej to stanowi podstawę do skierowania się do okulisty celem wyjaśnienia tego problemu. Ważne jest żeby to badanie – samokontrola odbywało się w najlepiej dobranych okularach zarówno do dali jak i do bliży. Ponadto trzeba badanie wykonywać jednoocznie, to znaczy z jednym okiem zasłoniętym. Sprawdzamy czy widzenie jest prawidłowe, czy nic się nie rozmazuje, czy druk jest wyraźny. Cysto zdarza się tak, że kiedy lepsze oko widzi jeszcze całkiem dobrze, trudno nam dostrzec pogorszenie widzenia w oku słabszym. Bardzo często pacjenci w związku z tym zgłaszają się do lekarza bardzo późno, to znaczy, kiedy zmiany w oku słabszym są już mocno zaawansowane.

Jak wygląda leczenie AMD?

Monitorowanie leczenia AMD stwarza szereg trudności, ponieważ choroba ma charakter przewlekły, długotrwały i na ten moment jest nieuleczalna. Obecnie nie ma skutecznego sposobu leczenia AMD. Leczenie ma na celu tymczasowe zahamowanie postępu choroby. W związku z tym bardzo ważne jest aby pacjenci, którzy mają rozpoznaną postać suchą, a tym bardziej postać wysiękową byli pod stałą kontrolą okulisty i mieli wykonywane wszystkie potrzebne badania monitorujące przebieg choroby, po to żeby wychwycić ewentualnie np. moment, kiedy postać sucha przekształca się w postać wysiękową, albo następuje pogorszenie przy wysiękowej postaci AMD.

Jeżeli chodzi o leczenie musimy wrócić do rozróżnienia dwóch postaci AMD. Jak już wcześniej powiedzieliśmy mamy dwie postacie AMD suchą i wysiękową. Postać sucha postępuje bardzo wolno, jedynym obecnie dostępnym sposobem leczenia a w zasadzie zahamowania progresji tej choroby jest stosowanie specjalnego zestawu witamin i mikroelementów. Leczenie postaci wysiękowej jest nieco bardziej skomplikowane i polega na podawaniu iniekcji doszklistkowych, czyli zastrzyków do wnętrza gałki ocznej preparatu anty-VEGF. Stwierdzono bowiem, że w postaci wysiękowej dochodzi do nadprodukcji substancji o nazwie VEGF (ang. vascular endothelial growth factor), czyli naczyniowopochodnego czynnika wzrostowego, do którego produkcji dochodzi w przypadkach niedotlenienia. Jego nagromadzenie skutkuje tworzeniem nowych naczyń krwionośnych, które niszczą siatkówkę i mogą krwawić, co dodatkowo pogarsza sytuację. Dodatkowo w ostatnich dziesięciu latach udowodniono, iż podawanie przeciwciał skierowanych przeciw VEGF hamuje rozwój wysiękowego AMD. Niestety zazwyczaj wymienione zastrzyki musza być powtarzane w stałych odstępach kilkumiesięcznych – praktycznie przez całe życie chorego. Istnieją różne schematy podawania zastrzyków preparatu anty-VEGF. Dotychczas stosowany w Polsce zakładał trzy comiesięczne iniekcje początkowe tzw. wysycające, a następnie kolejne zastrzyki w przypadku pogorszenia widzenia bądź pogorszenia stanu siatkówki w badaniu OCT lub badaniu angiografii fluoresceinowej. Ten schemat postępowania określany jest jako postępowanie reaktywne tzn. kolejne podanie leku ma miejsce tylko wtedy, kiedy dojdzie do pogorszenia widzenia bądź parametrów morfologicznych tzn. uszkodzenia siatkówki, które są mierzone w wyżej podanych badaniach. Trzeba powiedzieć, że jedno opakowanie preparatu anty-VEGF kosztuje około 3-3,5 tys. zł. W związku z tym łatwo wyobrazić sobie, że roczny koszt terapii może osiągać nawet kilkanaście tysięcy zł. W przypadku wielu tysięcy pacjentów i wieloletnich terapii mówimy o nakładach wielu milionów złotych.

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020

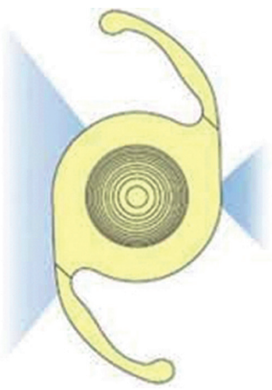
Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej

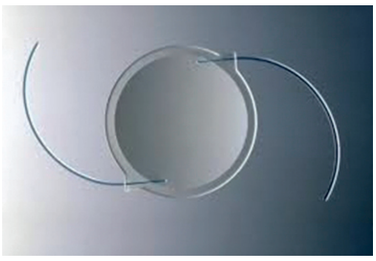
Okiem okulisty

Czy można mieć operację zaćmy jednego i drugiego oka jednocześnie?

Na pytania Czytelników odpowiada
prof. nadzw. dr hab. n. med. Andrzej Grzybowski,
prezes Fundacji Rozwoju Okulistyki „Okulistyka 21"

W wyjątkowych przypadkach jest to możliwe, ale obecnie NFZ finansuje tylko jedną wykonaną operację. Oznacza to, iż druga operacja musiałaby być wykonana za darmo, co oczywiście znacznie ogranicza możliwość jej stosowania. Jednoczasowa operacja obuoczna może mieć szereg korzyści, np. u osób wymagających znieczulenia ogólnego. Wtedy oznacza konieczność wykonania tylko jednego znieczulenia ogólnego, a nie dwóch. Wiadomo również, iż znieczulenie ogólne poza dyskomfortem w okresie pooperacyjnym może wiązać się z istotnym, chociaż rzadkim, ryzykiem dla zdrowia, a nawet życia pacjenta. Dlatego w przypadku konieczności wykonania operacji zaćmy w znieczuleniu ogólnym należy rozważyć wykonanie operacji obuocznej. Ponadto wykonanie jednoczasowej operacji obuocznej ma także inne korzyści, takiej jak np. brak różnowzroczności po operacji jednego oka. Jest to sytuacja, w której pacjent przez często wiele miesięcy, a nawet lat zmuszony jest funkcjonować z jednym okiem po operacji, którym widzi już dobrze, oraz drugim okiem z zaćmą, którym widzi jeszcze słabo. Ta sytuacja, czyli konieczności tolerowania obrazów z obu oczu, powoduje u wielu osób poważne problemy z widzeniem. Kolejna korzyść dla pacjenta przy tego typu operacji dotyczy sytuacji wszczepiania tzw. soczewek wielogniskowych, dla których wymagana jest neuroadaptacja mózgu. Oznacza to, iż po implantacji tych soczewek nasz mózg uczy się rozpoznawać obraz, który jest wytworzony na siatkówce przy ich udziale. Neuroadaptacja jest tym lepsza im odstęp pomiędzy wszczepieniem soczewek do obu oczu jest krótszy, czyli najlepiej by soczewki te wszczepione były w tym samym czasie. Dodatkowo operacja jednoczasowa obu oczu oznacza dwa razy mniej wizyt w szpitalu oraz wizyt kontrolnych. To może mieć istotne znaczenie dla pacjenta, szczególnie jeśli wymaga to zaangażowania innych osób lub dojazdów z dużych odległości. Operacja obu





oczu jednoczasowa może nieść ze sobą pewne zagrożenia. Podstawowym problemem jest niemożność zdiagnozowania mocy soczewki dla drugiego oka na podstawie wyniku operacji oka pierwszego. Przy standardowej operacji zaćmy analiza wyniku operacji pierwszego oka może pomóc w dokładniejszym obliczeniu soczewki dla oka drugiego. Jednak korzyści z tym związane dotyczą głównie oczu z wysoką krótkowzrocznością i wysoka nadwzrocznością. Dlatego takich pacjentów zwykle nie kwalifikuje się do operacji jednoczasowej. Warto też wspomnieć, iż jednoczasowa operacja obu oczu, wbrew czasami powtarzanym opiniom, nie jest związana ze zwiększonym ryzykiem zapalenia gałki ocznej w stosunku do dwóch operacji wykonanych w różnym czasie.

Czy operacja zaćmy boli?

Odczuwanie bólu jest bardzo subiektywne. Dla konkretnego pacjenta może mieć wpływ stan emocjonalny oraz nastawienie pacjenta w danym dniu. W 95% przypadków znieczulenie kroplowe zapewnia całkowity brak bólu podczas operacji zaćmy. W Przypadku, gdy pacjent jednak odczuwa dolegliwości bólowe można podać dodatkowe znieczulenie tzw. okogałkowe lub pozagałkowe w postaci zastrzyków lub do komory przedniej oka. Jeżeli pacjent szczególnie obawia się bólu powinien porozmawiać o tym z chirurgiem przed wykonaniem operacji, tak by uzgodnić odpowiednią formę znieczulenia.

Więcej informacji: www.okulistyka21.pl

Czytamy Lubonie

Dla nas – mówi Krystyna Liminowicz z Towarzystwa Miłośników Wilna i Ziemi Wileńskiej Oddział w Poznaniu - wszystko zaczęło się już w 2012 roku, kiedy to rozpoczęliśmy przygotowania do kolejnej wystawy z cyklu „Kresy w fotografii Wielkopolan" zatytułowanej „Obrazy z życia i podróży" poświęconej Józefowi Ignacemu Kraszewskiemu. Natrafiliśmy wówczas na mniej może znaną jego powieść, zatytułowaną LUBONIE, która opowiada o początkach naszej państwowości, czasach Mieszka I i Chrzu Polski, a także na informację, że rzecz dzieje się między innymi - jak sugeruje autor - w Poznaniu na Ostrowie Tumskim, Pradze, Gnieźnie ale i na Krasnej Górze przemianowanej z czasem na Górczyn (obecnie dzielnica Poznania).

Postanowiliśmy więc wpisać się w obchody 1050-lecia Chrztu Polski „krążąć" wokół tej powieści. Naszą ideą zainteresowaliśmy między innymi Pana Krzysztofa Kluppa, kustosza Muzeum-Pracowni Józefa Ignacego Kraszewskiego i wspólnie rozpoczęliśmy akcję, którą zakończymy w 2016 roku.

Poznańskie czytanie tej powieści zaczęliśmy w 2014 roku podczas „Majówki z Luboniami" u Ojców Oblatów na Górczynie .

Potem odbył się Maraton (dwudniowy) czytania „Luboni" w Parafii Świętego Krzyża również na Górczynie w lutym a potem w maju 2015 roku podczas Parafiady z Rodziną.

Wydarzeniu towarzyszyła promocja nowej edycji powieści, wydanej - z inicjatywy Prezesa naszego Towarzystwa, Ryszard Liminowicza przy dużym wsparciu posła RP, Tadeusza Dziuby - dzięki życzliwości właściciela Wydawnictwa Zysk i S-ka, Tadeusza Zyska.

Akcja służąca popularyzacji powieści cieszy się też wsparciem mediów poznańskich między innymi w Radiu Emaus była audycja na ten temat, dysponujemy jej nagraniem.

Podczas 22. Kaziuka w Poznaniu kontynuowany był maraton, czytaliśmy wówczas we Wspólnocie Polskiej.

Fragmenty utworu czytano w Muzeum-Pracowni J.I. Kraszewskiego:

- przy okazji spotkania autorskiego z Krzysztofem Masłoniem,
- podczas prelekcji prof. Hanny Koćki-Krenz „Lubonie, powieść z X wieku J.I. Kraszewskiego – literatura a archeologia",
- Nocy Muzeów.

⇨

Schronisko potrzebuje pomocy

Zbliża się zima, to czas, kiedy najwięcej bezdomnych szuka schronienia w przytuliskach i noclegowniach. Jednym z takich miejsc w Poznaniu jest schronisko św. Brata Alberta przy ul. Widłakowej.

- Boimy się tej zimy – przyznaje Elżbieta Mądry, prezes poznańskiego Oddziału Towarzystwa św. Brata Alberta, kierująca schroniskiem. – Jeszcze nie byliśmy w tak złej sytuacji finansowej, brakuje nam pieniędzy na bieżącą działalność, na żywność i opał.

Ten rok nie rozpoczął dobrze dla schroniska. W ostatnich dniach lutego straż pożarna wydała nakaz „wyłączenia z użytkowania" budynku, który od 30 lat przyjmuje i opiekuje się bezdomnymi. Strażacy przeprowadzający kontrolę stwierdzili, że droga ewakuacyjna od górnych sal - w których mieszka część podopiecznych - jest o 100 proc. dłuższa niż przewidują to przepisy. Z użytkowania wyłączono dwie sale.

- To jest około 15 metrów – wylicza Bogusław Łabędzki, opiekun ze schroniska. – Dla nas i naszych bezdomnych to 15 metrów dachu nad głową, ciepłego jedzenia, ofiarowanego serca - to odległość życia, a dla strażaków to 15 metrów zagrożenia życia.

Po nagłośnieniu problemu, do schroniska zgłosił się Ireneusz Kroll, rzeczoznawca z Poznania, który za darmo przygotował całą potrzebną dokumentację.

- Jesteśmy wdzięczni panu Krollowi – mówi Elżbieta Mądry. – Są jeszcze ludzie wrażliwi na los innych.

Dokumentacja to jednak dopiero początek. Potrzeba pieniędzy na inwestycję i projekt, a tych Stowarzyszenie nie ma.

- Tu tkwi nasz największy problem – przyznają kierujący schroniskiem. – Miasto wychodzi z założenia, że skoro sprawa przebudowy nie jest dokończona, to należy wstrzymywać pieniądze na bieżącą działalność noclegowni. Wobec takiego stanu rzeczy, na koncie mamy zaledwie kilka złotych, a na utrzymaniu schorowanych, starszych ludzi, którzy nie mają dokąd pójść. Nie jesteśmy placówką, w której przewijają się setki osób. Staramy się stworzyć naszym podopiecznym namiastkę prawdziwego domu. Sami tu gotują, sprzątają, samo uprawiają warzywa. Rozumiemy, że przepisy muszą być egzekwowane, ale w tym wszystkim trzeba też widzieć człowieka. Nam narzucono restrykcyjne normy na poziomie hotelu, a czy ludzi wyrzuca się z domu jeśli są w nim uchybienia? Nie mamy pomocy od miasta i innych publicznych instytucji. Jedyne na co możemy liczyć w naszej sytuacji, by przetrwać zimę i dać bezdomnym schronienie, to bezinteresowna pomoc osób, którym nie jest obojętny los drugiego człowieka. I tylko na nich już teraz liczymy.

Naszą ideą jest bezinteresowna pomoc potrzebującym – mówi Elżbieta Mądry. – Ale teraz sami potrzebujemy jej bardziej niż kiedykolwiek.

Anna Dolska

A także na Ostrowie Tumskim w Genius Loci w trakcie projektu Dobrawa Matką Chrzestną Polski,

- podczas X Światowego Zlotu Młodzieży Polonijnej Orle Gniazdo Wągrowiec 2015,
- podczas Parafiady w Sławnie,
- z uczestnikami wypoczynku nad polskim morzem w Jarosławcu z grupami z Katowic, Rudy Śląskiej, Mysłowic, Serocka oraz z Rzeszy Wielkiej na Wileńszczyźnie, która tam przebywała na nasze zaproszenie.

Zainteresowaliśmy nią także naszych Rodaków z Wilna i Wileńszczyzny oraz Lwowa i tam także ma miejsce czytanie tego utworu. Czytana jest także podczas różnego rodzaju rodzinno-towarzyskich spotkań i innych. I akcja będzie trwać nadal - jak już wspomniałam - do 2016 roku.

Wszystkie osoby czytające utwór otrzymują certyfikat opatrzony okolicznościową pieczęcią, a ich nazwiska są zapisane w księdze pamiątkowej, którą pragniemy zdeponować w Muzeum Archidiecezjalnym w Poznaniu a duplikat przekazać do Muzeum Kraszewskiego.

W obliczu spraw ostatecznych

To nie jest sen. Serce mojego taty stanęło. Była natychmiastowa reakcja świadka złego samopoczucia taty, masaż serca, wezwanie pogotowia ratunkowego. Po długim czasie – dziś wiem, że zbyt długim – ratownicy przywrócili akcję serca. Gdy tata, po licznych badaniach, trafił już na oddział intensywnej terapii, powiedziano nam, że nie ma żadnych szans, że już nie odzyska przytomności. Po co to piszę? By dać do myślenia…

Ostatni tydzień czerwca…

Mój tata, mimo swych różnych przypadłości, był człowiekiem bardzo aktywnym. Realizował swoje pasje. Nieprzerwanie coś robił – dla siebie i swojej żony, dla dzieci, wnuków. Zaskakiwał mnie swoimi wymaganiami co do aparatu telefonicznego, musiał mieć to, to i to… Mimo braku znajomości języka angielskiego, dość szybko opanował komputer, świetnie sobie radził z różnymi programami, szybko ogarnął się w rzeczywistości wirtualnej, naśmiewał się ze mnie, że nie mam profilu na FB…Tata zajmował się domowymi finansami, niemal wszystkie rachunki przychodziły do domu w formie e-faktur, bo tak tacie było wygodnie. Mamie bardzo to odpowiadało.

Gdy tata trafił do szpitala, okazało się, że na mamy koncie nie ma za wiele, bo tata właśnie przelał pieniądze na swoje konto do banku X, by opłacić rachunki. Nie zdążył tego zrobić. Tata nie uczynił mamy swym pełnomocnikiem do konta, zatem nie ma żadnych szans, by odzyskać pieniądze. Nie ma też śladu opłacanych rachunków. Tata nie przewidział, że cokolwiek może się stać i w swoim notesie z hasłami i loginami do wszystkiego, co może przyjść człowiekowi do głowy, nie umieścił pinu do karty, ani też loginu do konta internetowego. Bank w takich sytuacjach nie jest skory do pomocy, sprawę może rozwiązać akt zgonu. Nie mam takiego dokumentu, ponieważ mój tata żyje, nie ma szans na powrót do zdrowia, ale żyje…

Kartę kredytową w tym samym banku poradzono mi spłacić. Pomijam fakt, że też jest ubezpieczona, ale jeżeli chodzi o przypadłości sercowe, to jedynie na wypadek zawału, zatrzymania akcji serca już nie. Nie jestem pełnomocnikiem, nie mam dostępu do danych karty, nie znam wysokości zadłużenia, ale mogę je spłacić… Pracownik banku doznał olśnienia i zaproponował mi wejście w wyciąg. Roześmiałam się. Przychodzi w formie elektronicznej i jest do obejrzenia na stronie banku po zalogowaniu się.

Właśnie mijają dwa tygodnie, gdy mój tata zasnął. Jakby było to wczoraj. Mam wrażenie, że to zły sen, obudzę się i wszystko będzie dobrze. Każdego dnia jestem w szpitalu i cierpię. Opowiadam tacie o tym, co wokół, że ludzie pytają o jego zdrowie, że jest gorąco… Nie mówię mu tylko, z czym się zmagam, bo był taki samodzielny, nowoczesny.

Ostatni tydzień lipca…

Już ponad 4 tygodnie mój tata jest nieprzytomny i leży na oddziale intensywnej terapii jednego ze szpitali Wielkopolski. Wszystko to, co dzieje się wokół mnie, doprowadza to tego, że zastanawiam się poważnie nad statusem osoby nieprzytomnej, która jak mój tata nie ma szans na odzyskanie świadomości. Lekarze mówią: zrobiliśmy wszystko, tata ma jak najlepszą opiekę, teraz pozostaje tylko czekać. Czekamy…

Po sms'ie z banku, który wysłano na numer mojego taty, wreszcie doczekałam się pisemnej odpowiedzi. List doprowadził mnie do chwilowego braku oddechu. Pani kierownik Zespołu Aneksów i Modyfikacji Kredytów informuje mnie, że bank zobowiązany jest do zachowania tajemnicy klienta, nie może mi pomóc (nie prosiłam o zdradzanie tajemnic, ale zawieszenie spłat ubezpieczonej pożyczki i karty). Jednocześnie informuje mnie, że mogę zostać pełnomocnikiem taty, załącza formularz pełnomocnictwa, który tata musi podpisać…

Ciemna strona szpitalnych reguł…

Czy ktoś z Państwa zastanawiał się nad tym, ile czasu może przebywać chory w szpitalu? Wydaje się jasne, że do momentu wyleczenia lub podleczenia w zależności od przypadłości. Ale jak to wygląda na oddziale intensywnej terapii?

W momencie przyjęcia taty na oddział, już sześć tygodni temu, najwięcej o oddziale i panujących na nim zasadach powiedzieli nam bliscy innych chorych. Lekarz prowadzący ograniczył się do przekazania komunikatu o stanie zdrowia chorego – poinformował nas o tym, że nie ma dla taty nadziei na korytarzu w obecności obcych ludzi, rzeczowo wyliczył oddziałowe reguły. Tyle.

W ciągu tych kilku tygodni nauczyłam się, że pytać (jeżeli wiemy o co) należy tylko, gdy coś się radykalnie zmienia. W sytuacji mojego taty lekarze uznali, że nie mają już nic do dodania i najzwyczajniej w świecie unikają kontaktu z nami. Tata przecież wegetuje.

Na początku minionego tygodnia zapytałam lekarza prowadzącego o plany wobec taty. Usłyszałam, że możemy go zabrać do domu lub poszukać dla niego specjalistycznego ośrodka. Leczenie już się skończyło, nie ma potrzeby tu leżeć. Z grzeczności skontaktowałam się z ośrodkiem, zadeklarowałam chęć przeniesienia tam mojego taty, gdy zwolni się miejsce. Stan taty, krytyczny, nie ma tu nic do rzeczy. Lekarz doszedł do wniosku, że

czas najwyższy zwolnić to łóżko. Moja mama była bliska zejścia. Ja osiągnęłam stan graniczny, już od jakiegoś czasu funkcjonowałam na awaryjnym zasilaniu, ale teraz członki odmówiły mi posłuszeństwa.

W poniedziałek miałam szczęście nie trafić już na lekarza prowadzącego tatę, ale innego, który także pracuje – jak się zorientowałam – w specjalistycznym ośrodku, do którego w kolejce oczekuje mój tata. Zapytałam o to, czy uważa, że stan taty pozwala na transport gdziekolwiek, bo takie są plany. Pan się uśmiechnął, powiedział: proszę się teraz nad tym nie zastanawiać, tam i tak nie ma na tę chwilę miejsc, wie pani zapewne, jak tam zwalniają się miejsca…

Jestem spokojniejsza. Mój tata odchodzi, chciałabym, by miało to miejsce w ciszy, nie gdzieś w karetce, w drodze do ośrodka opiekuńczego.

A życie toczy się dalej…

W miniony piątek rozmawiałam z kierownikiem oddziału. Pani doktor powiedziała, że jest dla taty miejsce w ośrodku opiekuńczym. Byłam zaskoczona, ponieważ nikt z ośrodka mnie nie poinformował, a obiecywano. Jednak pani kierownik stwierdziła, że stan taty z dnia na dzień pogarsza się i nie widzi szans na to, by go gdzieś transportować. Odetchnęłam z ulgą.

W poniedziałek pani kierownik poinformowała nas, że tata jest szykowany do wyjazdu. Moja mama poszarzała na twarzy… Pani kierownik uwagę mamy o nieetycznym zachowaniu jakoś puściła mimo uszu. Usłyszałyśmy, że tata pojedzie jutro, pojutrze, trzeba zorganizować transport, a to nie jest takie proste. Zostaniemy poinformowane, gdy zapadnie decyzja. We wtorek rano mama otrzymała telefon od pani kierownik, że tata jest już w ośrodku. Bez komentarza.

Pojechałyśmy do ośrodka, najpierw wstępne formalności, później odwiedziny u taty. Po wizycie szybkie sprawunki, by zaspokoić potrzeby taty w ośrodku.

Nie zdążyłyśmy dostarczyć rzeczy. W środę o ósmej rano otrzymałam wiadomość, że tata odszedł.

Pustka.

Nie wiem, z czym jeszcze przyjdzie mi się mierzyć. Dziś – na podstawie aktu zgonu – poprosiłam bank taty o zamknięcie konta. Dla przyzwoitości zapytałam, czy wszystko w porządku (rano tata miał na koncie kilka groszy na plusie), pani zrobiła dziwną minę i powiedziała, że nie. Według niej tata ma zobowiązania wobec banku, ale ponieważ nie jestem pełnomocnikiem (ratunku!), to ona nie może mi nic powiedzieć, będzie się ze mną kontaktować centrala. Zauważę tylko, że przez 7 tygodni bank ani słowem nie pisnął, że czegoś od taty oczekuje. Komisja Nadzoru Finansowego, do której wcześniej się zwracałam w sprawie postępowania innego banku, zgodziła się ze mną, że opisywana sytuacja jest wyjątkowa, będzie w sprawie interweniować.

Natalia

Pleszew

Sąsiedzka biblioteczka

Równo rok temu we wnęce klatki schodowej bloku przy ulicy Lipowej 5 w Pleszewie pojawiły się półki, na nich książki, a nad nimi hasło:Czytaj książki i się ciesz! Dołóż swoje, jeśli chcesz.

Tak zaczęła działać sąsiedzka biblioteczka, której pomysłodawczynią jest mieszkanka bloku, emerytowana nauczycielka, pani Halina Kończak, która aktywnie działa na wielu płaszczyznach życia społecznego, zasiada także w Radzie Nadzorczej Spółdzielni Mieszkaniowej w Pleszewie. Zebrała podpisy i wystarała się o zgodę spółdzielni, a wsparły ją panie z biblioteki. Spółdzielnia zamontowała półki. Pierwsze książki ustawiła na nich pani Halina. Potem zaczęły dochodzić kolejne.

- Należę już do grupy 50+. Mam troje dzieci, które już wyfrunęły z gniazda. Każde z nich wzięło z mojej biblioteczki to, co chciało. Pomyślałam, że szkoda, by pozostała beletrystyka leżała – opowiada nasza bohaterka. - Sama należę do biblioteki i do klubu dyskusyjnego.

Pani Halina opowiada, jak to przez lata wspólnego zamieszkiwania w jednym bloku sąsiedzi zżyli się ze sobą. Doskonale zdaje więc sobie sprawę z tego, że nie wszystkich stać na zakup książek, nie wszyscy też są na tyle sprawni, by dotrzeć do budynku biblioteki.

Ważne jest, by czytać, bo czasem, gdy człowiek zaczyna myśleć, to nie wszystko wygląda tak, jakby się chciało...

- Mój pomysł wcale nie jest nowy – mówi skromnie. - To wszystko już było w podobnej formie, na przykład uwalnianie książek, zostawianie ich gdzieś dla innych. Sama zostawiłam kiedyś książkę na parapecie – wspomina i dodaje: Ważne jest, by czytać, bo czasem, gdy człowiek zaczyna myśleć, to nie wszystko wygląda tak, jakby się chciało...

Wielu sąsiadów dokłada kolejne książki do „swojej" biblioteczki. A na niższej kondygnacji klatki schodowej mają półkę z czasopismami, by każdy mógł poczytać czy to „Twój Styl" czy „Kuchnię". I tak oto, poprzez wspólne czytanie pojawiają się nowe tematy rozmów.

Pani Halinie i mieszkańcom bloku przy ulicy Lipowej w Pleszewie gratulujemy pomysłu i wspieramy ich miłość do słowa drukowanego.

Magazyn My 50+ przekazał do sąsiedzkiej biblioteczki pakiet kilku książek, m.in. Wydawnictwa Naukowego PWN z serii „Cyfrowy świat seniora" i innych.

SENIORZY NA ŻAGLACH

W maju byliśmy na Bałtyku. Opłynęliśmy Bornholm dookoła, zawitaliśmy do kilku polskich portów, do kilku na Bornholmie. Było to głębokie przeżycie żeglarskie, bo i wiało silnie i zimno, i obce porty, i wyborne śledzie wędzone w Goodheim. A potem przyszedł czas na...

Kierunek Mazury

Średnia wieku naszych seniorskich załóg z UTW w Poznaniu rośnie, niestety, ale my nie „pękamy" i żeglujemy nadal w niezmienionym składzie. Pomyśleliśmy, że tego lata zorganizujemy rejs „Mazury 2015". O tyle to interesujące, że połowa naszej grupy nie była jeszcze na Mazurach! Jak postanowiliśmy, tak zrobiliśmy. Wyczarterowaliśmy 2 jachty „ANTILA 26". Dołączył do nas jeszcze Paweł z Czempinia, który zaokrętował swoją liczną rodzinę na trzecim jachcie - w tym Emilkę (4 lata) i wystartowaliśmy z Pięknej Góry k Giżycka na północ, na jez. Kisajno. W ciągu 10-dniowego rejsu „zaliczyliśmy": jez. Doba (rezerwat - nie można żeglować na silniku) z wyspą kormoranów i wyspą Gilma, gdzie czarownice mają swoje sabaty, wycieczkę z Doby rowerami w trzydziestostopniowym upale do Gierłoży (Wilczy szaniec Hitlera), Sztynort - największy post jachtowy na Mazurach, Węgorzewo ze ślicznym portem jachtowym i pięknymi tawernami, w których można słuchać i śpiewać szanty do rana.

Tylko spotkań żal...

Z Węgorzewa na południe do Giżycka, przez jez. Niegocin, Jagodne, kanały i jez. Tałty do Mikołajek. W Centrum polskiego żeglarstwa śródlądowego akurat odbywały się Żeglarskie Mistrzostwa Polski dziennikarzy. Nie wpuszczono nas, niestety, na zamkniętą imprezę taneczno-rozrywkową. Izolują się dziennikarze od ludu jak widać. Uciekamy rano z tych Mikołajków jak najszybciej, bo hałas, za dużo ludzi , za dużo jarmarków. Kierujemy się na piękne Bełdany, jeziora prawie nie widać, bo biało od żagli a trzeba halsować, bo wiatr z południa. Wreszcie stajemy „na dziko" w którejś z pięknych bindug, których na tym jeziorze dużo.

Stajemy tak aby rano znaleźć się blisko śluzy Guzianka, bo później to tam wielki tłok! Piękne cumowisko, wieczorem rozpalamy małe ognisko z kiełbaskami i śpiewaniem. Dołączyli do nas żeglarze z Warszawy połączyliśmy nasze śpiewacze siły, jednak Paweł pięknie grał na gitarze, śpiewał i pokonał warszawiaków. A rano... - całe stado koników polskich nas odwiedziło, przyszły sobie z niedalekiego Popielna. Co za atrakcja! Tym bardziej, że to rzeczywiście unikalna hodowla PAN - i to w skali światowej.

Wyruszamy szybko, bo już późno, na śluzę Guzianka. Na szczęście inni jeszcze śpią i nie ma tłoku.

Rejs z kulturą i historią

Na silniku przepływamy przez piękne jeziora Guzianka, mijamy port w Rucianem i bierzemy kurs na Pranie na jez. Nidzkim. Muzeum Gałczyńskiego trzeba zobaczyć,bo ma swoistą atmosferę. Wielu znanych ludzi tam przyjeżdża, odbywają się liczne koncerty, spektakle teatralne, spotkania z literatami itp.

Jezioro Nidzkie nadzwyczaj piękne - zaczyna się tu nieskażona jeszcze natura. Pływać można tylko na żaglach, cisza, znacznie mniej jachtów. Wspaniale. Nie możemy zapuszczać się za daleko, bo zabraknie nam czasu. A tam dalej to Zamordeje - w środku Puszczy Piskiej. Jest tam ośrodek turystyczny, w którym nie ma prądu elektrycznego, oświetlenie naftowe, wodę pobiera się ze studni a obiad gotuje na ognisku. Wielu ludzi tam kupuje wczasy.

Wracamy do Giżycka, zatrzymujemy się na noc w porcie Tałty - odkryliśmy go w drodze powrotnej, bardzo sympatyczny, mały, piękne miejsca cumownicze, wspaniałe ryby w restauracyjce. Dojechali tam do nas samochodem znajomi z Poznania - Lechu i Wiecha. Co za miłe spotkanie!

Jak nie kochać...

Poprzez kanały, przez jez. Jagodne, Boczne i Niegocin musimy dziś dotrzeć do Pięknej Góry, jutro trzeba zdać jachty, ale jeszcze przedtem, wieczorem odwiedzamy naszych starych znajomych - Jacka i Gabrielę. Jack jest Holendrem, Gabriela Polką. Pływaliśmy kiedyś wspólnie (2001 r.) po Mazurach a później po Adriatyku. Morze ich nie zachwyciło, wybrali Mazury. Są tam co roku, mimo że mieszkają w Holandii. Jack zakochał się w Mazurach, więc kupili działkę nad jez. Tałty, pobudowali dom w stylu wiernie odpowiadającym architekturze mazurskiej. Są już teraz na emeryturze i, mimo że namawiamy ich na żeglowanie z nami po morzach - odpowiadają „nie - my pozostaniemy tu na Mazurach".

Zdajemy jachty. Wspaniały ten rejs, wspaniałe Mazury. Kto ich jeszcze nie poznał niech to zrobi jak najprędzej, ale nie samochodem z lądu. To są inne Mazury. Prawdziwe są tylko z jachtu, z motorówki, bądź barki. Tylko takie przeżycia oddadzą wspaniałość Mazur.

A HOJ!

Tekst i zdjęcia: Henryk Kociemba UTW POZNAŃ

Zwiedzamy Kotlinę Kłodzką – Szczeliniec Wielki (919 m n.p.m.)

Najwyższy szczyt Gór Stołowych - obejmujący rezerwat krajobrazowy o powierzchni ok. 50 ha, to wyjątkowa atrakcja turystyczna w Polsce. Jest on pozostałością najwyższego poziomu Gór Stołowych, w którym erozja wyrzeźbiła wyjątkowe formy skalne. Góra położona jest nad miejscowością Karłów, do której możemy dojechać, pokonując zaledwie kilka kilometrów z Kudowy, Polanicy czy Dusznik. Na szczyt Szczelińca prowadzi kręty szlak, składający się z 665 kamiennych schodów (zbudowanych przełomie XVIII i XIX w.).

Cały masyw jest zbudowany z kredowych piaskowców ciosowych o zwiększonej odporności na wietrzenie w stosunku do niżej leżących piaskowców marglistych. Spękanie ławicy piaskowców ciosowych utworzyło największe w Polsce „skalne miasto", rocznie odwiedzane przez ok. 200 tys. turystów. Wiele naturalnych tworów skalnych zostało ciekawie nazwanych i przywodzących skojarzenia z uwagi na wyjątkowość fantazyjnej formy kształtu stworzonego przez naturę. Do najbardziej znanych należy np.: „Kwoka", „Mamut" często zwany „Małpoludem" (stanowiący symbol góry), „Wielbłąd", „Głowa Księżniczki Emilki", „Słoń" i „Kazalnica". Niezmiernie ciekawym fragmentem Szczelińca Wielkiego jest tzw. „Piekiełko". Jest to szczelina skalna o długości ok. 100 m i głębokości blisko 20 m ze specyficznym mikroklimatem o niskiej temperaturze i dużej wilgotności powietrza. Z uwagi na panujące tu warunki klimatyczne, na dnie „Piekiełka" śnieg zalega zwykle nawet do lata. Na okrężnej, jednokierunkowej trasie o długości około 5 km, biegnącej wierzchowiną Szczelińca, znajduje się również wyjątkowo malowniczo położone schronisko turystyczne wybudowane w 1846 r.

Na szczycie znajduje się kilka punktów widokowych, skąd przy dobrej widoczności można zobaczyć duży fragment Ziemi Kłodzkiej, a także pasmo Sudetów wraz z Karkonoszami. Panoramy te są zaliczane do najpiękniejszych w polskich górach. Skały Szczelińca stanowią również doskonałe miejsce wspinaczkowe.

Wstęp na teren rezerwatu obejmującego szczytowe partie góry Szczeliniec Wielki jest w okresie turystycznym płatny. Cena: bilet normalny – 7,00 zł, ulgowy – 3,00 zł.

Tekst i foto:
Roman Szymański

Reklama

NOWOCZESNA FIZJOTERAPIA I NATYCHMIASTOWA LIKWIDACJA BÓLU

Baw i Rehabilituj

Centrum szkoleniowo konsultacyjne

BAW i REHABILITUJ

– 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

tel. 609 033 069
tel. 607 978 849
fizjoterapia@bawirehabilituj.pl
www.bawirehabilituj.pl

Hipisi przeszli już na emeryturę

Karin Stanek śpiewała, że „trzysta tysięcy gitar nam gra", a Dariusz Michalski napisał opasłą 800-stronicową książkę zaczerpując z przeboju Karin Stanek i Czerwono-Czarnych tytuł lektury o polskim big-beacie od lat pięćdziesiątych do siedemdziesiątych. To historia polskiej muzyki rozrywkowej lat 1958-1973.15 lat historii, lat które zaczęły się w okresie gomułkowskiej odwilży, a zakończyły się w epoce Gierka.

Okazały się gitary do czytania i do słuchania. Mieliśmy wyjątkową okazję jako poznaniacy i Wielkopolanie przez miesiąc słuchać rozbrzmiewających gitar. Trwała bowiem ósma edycja Akademia Gitary Festiwal. Czytając pierwszą stronę wydawnictwa festiwalowego poczułem się nawet nieco zaszczycony, bo wymieniono mnie w pozycji WSPARCIE. Na Starym Rynku w Poznaniu zagrałem znając tylko trzy akordy C-dur, d-moll, F-dur razem z blisko 300 gitarzystami podczas Happeningu Gitarowego największego wydarzenia Akademii Gitary. Kilkuset miłośników sześciu strun wspólnie zagrało utwór „Don't worry, be happy" (Nie martw się, bądź szczęśliwy) Bobby'ego McFerrina (na zdjęciu).

Oprócz dużych koncertów w poznańskiej Auli UAM i Archikatedrze Gnieźnieńskiej, usłyszeliśmy kameralne recitale klasycznych gitarzystów w ciekawych, często niestandardowych wnętrzach całej Wielkopolski. Razem z Łukaszem Kuropaczewskim, szefem artystycznym i znakomitym gitarzystą nie tylko organizatorzy nie zawiedli stałych słuchaczy, melomanów, ale i poszerzyli to grono o nowych słuchaczy. Docenili oni różnorodność i staranny dobór artystów o światowej renomie. Mistrzowie i debiutanci, gitarzyści klasyczni, ale też mistrzowie flamenco, jazzu, nawet rocka - tacy grywają na tym festiwalu. Co więcej, czasami w roli głównej występuje nie gitara ale też mandolina, akordeon, harfa, bo Akademia Gitary to festiwal ludzi kochających muzykę, którzy mają nieco zdrowego dystansu do wąskich muzycznych definicji. Może ktoś zapytać czy nie za szybko na podsumowania? Przecież w tym roku festiwal nie jest w żadnym roku jubileuszowym. To nie podsumowanie, to chwila refleksji. W rozdygotanym, rozpędzonym pulsie wydarzeń dni bieżących czasami po prostu zapominamy co nam się przytrafiło, zacierają się w pamięci ważne chwile. Ja odbyłem taką muzyczną podróż po raz ósmy, a dzięki skonstruowanemu w formie specyficznemu kompendium przez Łukasza Kuropaczewskiego doznawałem niekiedy objawień muzycznych, bowiem wysłuchałem naprawdę największych żyjących i koncertujących gitarzystów.

W ramach Akademii Gitary Polskie Towarzystwo Artystów Autorów, Animatorów Kultury w Jeżyckim Centrum Kultury (ul. Jackowskiego 5-7) zorganizowało koncert z cyklu GITARIADA (na zdjęciu), w którym zaprezentowali swe gitarowe umiejętności duet Włodzimierz Grycan, Jacek Kasprzycki oraz Jarosław Kowala stojący na czele zespołu BLACK NIGHT. To zespół, jeden z niewielu w Polsce, który upodobał sobie repertuar takich zespołów jak angielskiego The Shadows, szwedzkiego Sputniks, amerykańskiego Ventures, Terlstar, Duane Eddyego. Usłyszeliśmy takie utwory jak: F.B.I, Kon-Tiki, Guitar Tango, Dance on, Albatros, Apache, My Tall Fly, Dance with the Guitar Man.

Krzysztof Wodniczak

Polityka senioralna tematem XXV Forum Ekonomicznego

O zdrowym starzeniu się dyskutowano podczas wrześniowego Forum Ekonomicznego w Krynicy Zdroju.

– *Jeszcze siedem lat temu żyło w Polsce 1,5 tys. stulatków. Obecnie mamy ich 5 tysięcy. Teraz wzrost będzie mniej dynamiczny, to naturalne, musimy jednak walczyć o każdy rok wydłużenia życia* – powiedział podczas panelu Władysław Kosiniak-Kamysz, minister pracy i polityki społecznej.

W panelu „Zdrowe starzenie się – kluczowa rola innowacji medycznych" obok ministra udział wzięli: dr n. med. Jarosław Pinkas, Centrum Medyczne Kształcenia Podyplomowego, dr Małgorzata Gałązka- Sobotka, Członek Rady Narodowego Funduszu Zdrowia, dr n. med. Wojciech Matusewicz, prezes Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji oraz prof. Tomasz Zdrojewski, przewodniczący Komitetu Zdrowia Publicznego Polskiej Akademii Nauk.

Dr Małgorzata Gałązka-Sobotka podkreślała, że polityka to nauka podejścia do osób starszych, ale także nauka zdrowego trybu życia. – *Kierujmy nasze działania także na aktywnych zawodowo i najmłodszych, aby przygotować ich do tematu starości* – powiedziała.

Dr Pinkas zaznaczył, że opieka nad osobami starszymi to także dodatkowe miejsca pracy. Jak tłumaczył nasze uniwersytety powinny zająć się innowacjami w dziedzinie seniorów. Brakuje lekarzy i pielęgniarek. Według niego ten rynek powinien dynamiczniej się rozwijać.

(*źródło: Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej*)

Turecka zupa z czerwonej soczewicy – Mercimek Çorbası

Składniki:

- 2 szklanki czerwonej soczewicy,
- 1 łyżka masła,
- 1 łyżka oleju roślinnego
- 1 cebula, obrana i posiekana,
- 1 duży ziemniak, obrany i pokrojony w kostkę,
- 1 marchew, obrana i pokrojona w kostkę,
- 2 ząbki czosnku,
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego,
- sól, pieprz, ostra papryka, mięta, tymianek i kumin - do smaku,
- 1-1,5 l bulionu, w zależności od tego, jak gęsta ma być zupa.

Przygotowanie:

Soczewicę opłukać i namoczyć w wodzie na 30 minut. W dużym garnku rozgrzać masło i olej (albo sam olej), dodać cebulę i czosnek, smażyć, aż zmiękną. Dodać ziemniaki, marchew, soczewice i bulion, gotować do miękkości, około 15-20 minut. Dodać przecier pomidorowy, zmiksować, doprawić do smaku. Można udekorować papryką i podawać z ulubionymi dodatkami.

Ergin, szef kuchni w Małym Istambule dodaje na koniec podsmażaną z odrobiną koncentratu pomidorowego suszoną paprykę dla podkreślenia smaku. Przed podaniem skrapiamy sokiem ze świeżo wyciśniętej cytryny.

Porcja dla 4-6 osób

Reklama

Jesienny horoskop My50+

Baran
21.03 – 19.04
Jesień zapowiada się niezwykła. Będzie ciepło i miło. Szczęście sprzyjać będzie zwłaszcza tym, którzy w nie wierzą. Podejmiesz ważne kroki w sprawach urzędowych. Być może nie wszystkim, a zwłaszcza najbliższej rodzinie, będzie sie to podobało, ale głowa do góry!

Byk
20.04 – 22.05
Najbliższe miesiące przyniosą więcej dobrego niż się spodziewasz. To będzie naprawdę dobry czas na pozałatwianie zaległych spraw, odwiedzenie lekarzy, wizyty u przyjaciół. Jedną rzeczą, która będzie Cię niepokoić są finanse, ale i to wkrótce wróci do normy.

Bliźnięta
23.05-21.06
Nie obiecuj sobie za wiele po wakacyjnej znajomości. Prawdopodobnie niedługo okaże się, że druga strona urodziła się by flirtować, bez względu na wiek. Nie krytykuj siebie za zachowanie godne nastolatki. Miłość trafić się może w każdym wieku.

Rak
22.06-22.07
Stanowczo i zdecydowanie musisz odmówić komuś, kto chce Cię wciągnąć w jakiś szemrany interes. Postaraj się być bardziej asertywny. Nie umiesz odmawiać znajomym i stąd rodzi się wiele Twoich problemów. Pamiętaj, że nie jesteś w stanie pomóc wszystkim wokół.

Lew
23.07-23.08
Masz w planach dalszą podróż i kilkutygodniowy pobyt poza domem. Postaraj się wszystko tak zorganizować, by Twoja nieobecnośc nie była dla innych kłopotem. Jeśli masz zamiar wypocząć, wybierz tereny nadmorskie. Tylko tam naprawdę poczujesz, że jesteś wolny.

Panna
24.08-22.09
W przypływie złości powiesz coś, co nie spodoba się wielu osobom, ale może właśnie nadszedł ten czas, kiedy trzeba powiedzieć prawdę w oczy. Nie rozpaczaj, nie uciekaj. Postaraj się pokazać innym, że powiedziałeś dokładnie to, co myślisz i zdania nie zmienisz. Kiedyś to zrozumieją.

Waga
23.09-22.10
Skomplikowany towarzysko wrzesień już za tobą. Masz teraz jasną sytuację, kto, z kim i dlaczego... Możesz być dumny z własnej postawy, otwartości i podjęcia próby pogodzenia zwaśnionych stron. Nie wszystko wyszło? Nie martw się. I tak wiele zyskałeś, jak na przykład szacunek grupy.

Skorpion
23.10-21.11
Za kilka tygodni czeka Cię ważne wydarzenie rodzinne. Nie wszystko układa się tak, jakbyś chciał, ale przecież życie to nie bajka. Pamiętaj, że są osoby, które wiele Ci zawdzięczają, więc gdy będziesz potrzebował wsparcia – korzystaj z ich rady i pomocy. Mierz wysoko, będziesz miał lepszy widok...

Strzelec
22.11-21.12
W ciągu bardzo krótkiego czasu kilka z Twoich znajomości obróci się w niwecz. Wiesz, czyja to wina, kto niepotrzebnie roznosi w towarzystwie fałszywe wiadomości. Bądź silny. Na wyjaśnienie sytuacji trzeba będzie długo czekać, ale przecież Ciebie nic nie goni, masz czas...

Koziorożec
22.12-19.01
W najbliższych tygodniach nieco pogorszy się Twoje zdrowie. To za sprawą zmian ciśnienia i nagłych zmian pogody. Postaraj się ograniczyć stresujące kontakty, na przykład z osobami, które „wszystko wiedzą". Problemy miną po jakimś czasie, ale wskazana jest ostrożność!

Wodnik
20.01-18.02
Jesień wniesie w Twoje serce spokój i ukojenie. Choć rzadko bywa piękna, ciepła i słoneczna Ty lubisz tę porę roku. Postaraj się o towarzystwo na jesienne wieczory, by nie spędzać czasu w samotności. Prawdopodobnie zdecydujesz się na wyjazd do dalszej rodziny.

Ryby
19.02-20.03
Najbliższe miesiące przywrócą Twojemu życiu systematyczność i porządek. Być może nie wysiedzisz w domu zbyt długo, ale czas wakacyjnych wojaży definitywnie się skończył. Postaraj się wykorzystać czas na wyciszenie, relaks i zadbanie o zdrowie i urodę.