OK SENIOR
ZNAK JAKOŚCI

my 60+

ISSN 2081-1675 Magazyn bezpłatny Rok 2017 Nr 2(38)

Magazyn mieszkańców Wielkopolski w najlepszym wieku

Wydanie specjalne

Senioralni Poznań

Jubileusz 10-lecia Miejskiej Rady Seniorów w Poznaniu

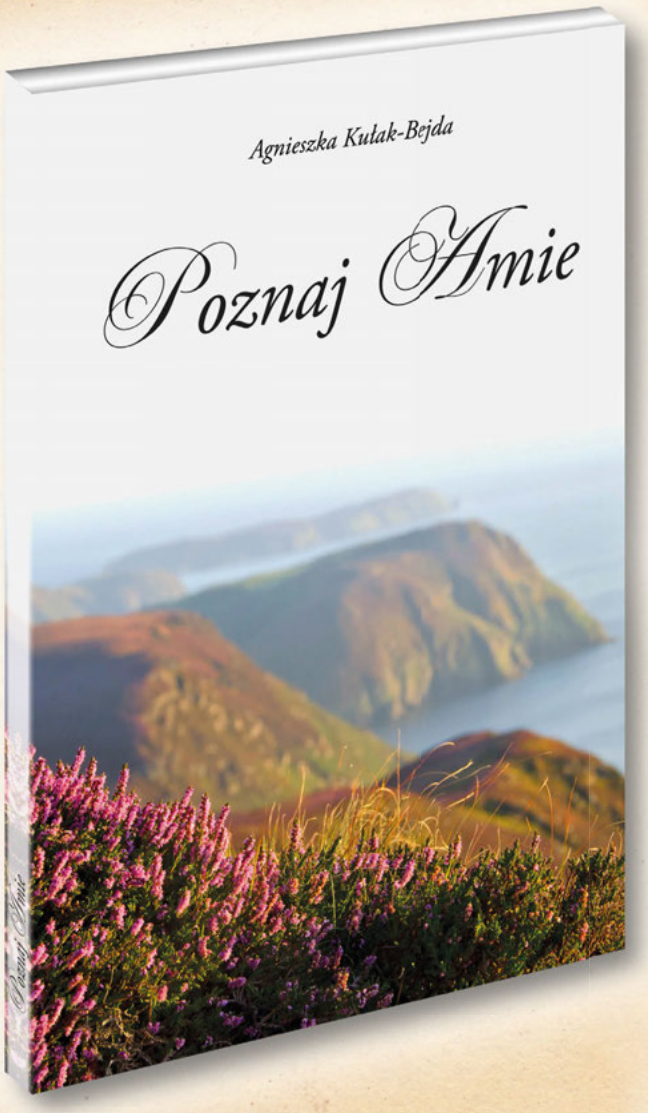
str. 8-15

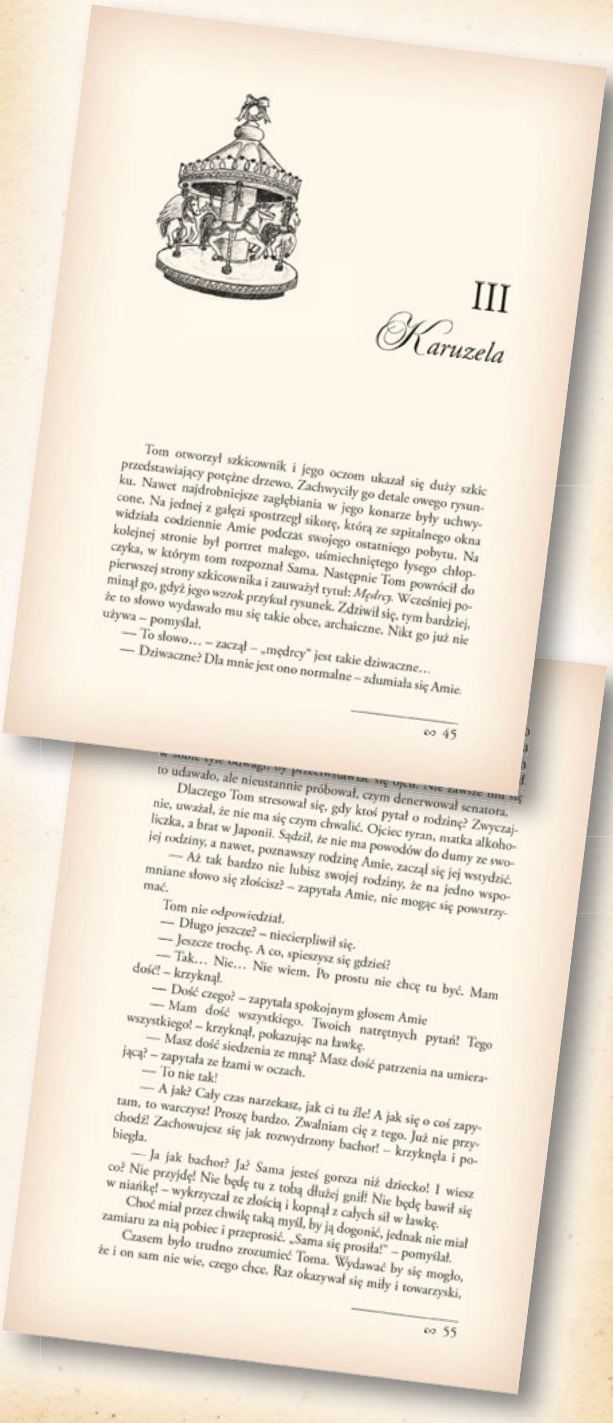
Zapraszamy na naszą stronę www.my60plus.pl

SILVA RERVM
WYDAWNICTWO LITERACKIE

Poleca

wzruszającą opowieść o miłości i przyjaźni





III

Karuzela

Tom otworzył szkicownik i jego oczom ukazał się duży szkic przedstawiający potężne drzewo. Zachwyciły go detale owego rysunku. Nawet najdrobniejsze zagłębiania w jego konarze były uchwycone. Na jednej z gałęzi spostrzegł sikorę, którą ze szpitalnego okna widziała codziennie Amie podczas swojego ostatniego pobytu. Na kolejnej stronie był portret małego, uśmiechniętego łysego chłopczyka, w którym tom rozpoznał Sama. Następnie Tom powrócił do pierwszej strony szkicownika i zauważył tytuł: *Mędrcy*. Wcześniej pominął go, gdyż jego wzrok przykuł rysunek. Zdziwił się, tym bardziej, że to słowo wydawało mu się takie obce, archaiczne. Nikt go już nie używa – pomyślał.

— To słowo… – zaczął – „mędrcy" jest takie dziwaczne…

— Dziwaczne? Dla mnie jest ono normalne – zdumiała się Amie.

to udawało, ale nieustannie próbował, czym denerwował senatora.

Dlaczego Tom stresował się, gdy ktoś pytał o rodzinę? Zwyczajnie, uważał, że nie ma się czym chwalić. Ojciec tyran, matka alkoholiczka, a brat w Japonii. Sądził, że nie ma powodów do dumy ze swojej rodziny, a nawet, poznawszy rodzinę Amie, zaczął się jej wstydzić.

— Aż tak bardzo nie lubisz swojej rodziny, że na jedno wspomniane słowo się złościsz? – zapytała Amie, nie mogąc się powstrzymać.

Tom nie odpowiedział.

— Długo jeszcze? – niecierpliwił się.

— Jeszcze trochę. A co, spieszysz się gdzieś?

— Tak… Nie… Nie wiem. Po prostu nie chcę tu być. Mam dość! – krzyknął.

— Dość czego? – zapytała spokojnym głosem Amie

— Mam dość wszystkiego. Twoich natrętnych pytań! Tego wszystkiego! – krzyknął, pokazując na ławkę.

— Masz dość siedzenia ze mną? Masz dość patrzenia na umierającą? – zapytała ze łzami w oczach.

— To nie tak!

— A jak? Cały czas narzekasz, jak ci tu źle! A jak się o coś zapytam, to warczysz! Proszę bardzo. Zwalniam cię z tego. Już nie przychodź! Zachowujesz się jak rozwydrzony bachor! – krzyknęła i pobiegła.

— Ja jak bachor? Ja? Sama jesteś gorsza niż dziecko! I wiesz co? Nie przyjdę! Nie będę tu z tobą dłużej gnił! Nie będę bawił się w niańkę! – wykrzyczał ze złością i kopnął z całych sił w ławkę.

Choć miał przez chwilę taką myśl, by ją dogonić, jednak nie miał zamiaru za nią pobiec i przeprosić. „Sama się prosiła!" – pomyślał.

Czasem było trudno zrozumieć Toma. Wydawać by się mogło, że i on sam nie wie, czego chce. Raz okazywał się miły i towarzyski,

Do nabycia:
www.wydawnictwo-silvarerum.eu

Drodzy Czytelnicy

1 października przypada Międzynarodowy Dzień Osób Starszych. W Poznaniu to też początek Senioralnych, wydarzenia skierowanego do 140 tysięcy poznaniaków-starszaków. W tym roku, podczas siódmej edycji, instytucje miejskie oraz organizacje pozarządowe przygotowały ponad 250 wydarzeń skierowanych do seniorów. Nam - jako redakcji Magazynu „My60+"- jest niezwykle miło, że możemy po raz kolejny patronować senioraliom. Tegoroczny październik to też miesiąc jubileuszu 10-lecia działalności Miejskiej Rady Seniorów w Poznaniu, która była pierwszą w Polsce i jako pierwsza w kraju zainicjowała powstanie Centrum Inicjatyw Senioralnych, instytucji miejskiej powołanej do działania na rzecz seniorów, która jest organizatorem Senioralnych. W wydaniu „My60+", które trafia do Was nieprzypadkowo w dniu rozpoczęcia wydarzeń senioralnych, poprosiliśmy znakomite osoby o podsumowanie 10 lat działalności miasta na rzecz środowiska poznańskich seniorów. W imieniu redakcji zapraszamy do lektury!

Anna Dolska
redaktor naczelna My60+

Magazyn My60+ z certyfikatem OK Senior!

Z radością i satysfakcją informujemy, że nasz magazyn, ukazujący się od 2009 roku, po przejściu audytu otrzymał certyfikat OK Senior rekomendowany przez Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej.

Ideą certyfikatu OK SENIOR jest wskazanie tych firm, dla których wysoki standard obsługi klientów senioralnych jest ważny. Znak Jakości OK Senior wpisuje się w najważniejsze strategie polityki senioralnej i srebrnej gospodarki Polski oraz krajów Unii Europejskiej. W marcu br. Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej zaprezentował OK SENIOR w Komisji Europejskiej jako pierwszy system certyfikacji produktów i usług dla osób starszych w Europie.

Znak Jakości OK Senior, rekomendowany przez Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej certyfikuje najlepsze produkty i usługi przeznaczone dla klientów po 60 roku życia.

Nadaniem Znaku Jakości OK SENIOR może pochwalić się podmiot, który oferuje usługi i produkty przeznaczone dla Klienta Seniora.

Wprowadzenie znaku OK SENIOR pozwala Seniorom i ich rodzinom na szybką identyfikację tych ofert, które zostały zbadane i podlegają nadzorowi, jak również widnieją w wykazie certyfikowanych dóbr i usług.

Od 1 września 2017 r. prowadzona jest **Ogólnopolska Kampania medialna „Senior Znaczy Szacunek",** celem której jest szersza promocja Znaku Jakości OK SENIOR.

SPIS TREŚCI:

Na wstępie str. 3

Senioralni. Poznań 2017

Życzenia Prezydenta Poznania Jacka Jaśkowiaka dla mieszkańców str. 6

10 lat Miejskiej Rady Seniorów w Poznaniu – komentarze:

Zdzisław Szkutnik, przewodniczący MRS III kadencji str. 8-9

Jędrzej Solarski, Zastępca Prezydenta Miasta Poznania str. 10

Janina Paprzycka, przewodnicząca MRS I kadencji str. 11

Krzysztof Wodniczak, przewodniczący MRS II kadencji str. 12

Jerzy Babiak, lider zespołu konsultantów MRS str.13

Anna Jakrzewska-Sawińska, zastępca przewodniczącego MRS I, II i III kadencji str. 14

Halina Owsianna, radna i Przewodnicząca Komisji Polityki Społecznej i Zdrowia Rady Miasta Poznania str. 15

Rozmowa z Wojciechem Bauerem, dyrektorem Centrum Inicjatyw Senioralnych str. 16

Wokół nas: Poznań będzie nam jeszcze bardziej przyjazny str. 17

My i zdrowie: Teleopieka w Poznaniu str. 18

My i zdrowie: Ruszyły szczepienia przeciwko grypie str. 19

Wokół nas: Poznań potrzebuje mieszkań dla seniorów str. 20-21

Wokół nas: Tradycja i nowoczesność w Okręgu Poznańskim PZD str. 22

Wokół nas: Ogrodoterapia str. 23-24

Wokół nas: Seniorzy w Raju str. 25

Prosto z ZUS: Można już składać wnioski o emeryturę w obniżonym wieku emerytalnym str. 26

Prosto z ZUS: Sprawdź czy ci się opłaca przejść z renty na emeryturę? str. 26

Horoskop jesienny str. 27

TU NAS ZNAJDZIECIE:

Poznań

+ Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, 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
+ Cukiernie „Elite"
+ 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 25 zł rocznie!

Magazyn my 60+

Wydawca: Stowarzyszenie My50+
Redaktor naczelna: Anna Dolska, z-ca red. naczelnej – Paulina Wiśniewska
www.my50plus.pl, e-mail: my50plus@gmail.com
Reklama, redakcja: tel. 502078390, 513 078 964
Regionalny przedstawiciel w Kaliszu: m.zdrowicka-wawrzyniak@wydawnictwo-silvarerum.eu
Łamanie: Studio StrefaDTP; Druk: HEMI-GRAF s.c, ul. Krzywińska 16A, 60-114 Poznań

AQUANET

FIRMA PRZYJAZNA SENIOROM

Podróże
na emeryturze

www.almatur.poznan.pl

almatur®
turystyka niebanalna

poznan@almatur.pl
tel.: 61 855 76 33

Senioralni Poznań 2017

POD PATRONATEM my 60+

30 września Centrum Inicjatyw Senioralnych zainauguruje siódmą już edycję imprezy Senioralni. Poznań. Na Wolnym Dziedzińcu Urzędu Miasta kilkuset seniorów i seniorek będzie bawić się do wtóru fragmentów komedii „neSTORY" przygotowanej przez Teatr Muzyczny w Poznaniu oraz przebojów polskiej i światowej operetki.

Impreza Senioralni.Poznań to wydarzenie, które organizowane jest zawsze w okolicach 1 października i przypadającego wówczas Międzynarodowego Dnia Osób Starszych. To ważny miesiąc dla seniorów i seniorek mieszkających w Poznaniu. Uroczysta inauguracja staje się okazją do świętowania obecności niemal 140 tysięcy poznanianek i poznaniaków powyżej 60. roku życia, a przy okazji ich życiowych historii, wkładu w rozwój Poznania (i młodszych pokoleń poznaniaków), ale i chęci życia oraz podejmowanych inicjatyw na rzecz poprawy jakości życia, dbania o codzienny dobrostan, rozwój osobisty, ale też o dobrą zabawę i rozrywkę.

Program tegorocznej imprezy przedstawia się imponująco. Przygotowano niemal 250 wydarzeń połączonych w kilka kategorii. Seniorzy znajdą więc tematy związane z kulturą, turystyką, rekreacją, zdrowiem, edukacją, sportem, psychologią i rękodziełem. Przeszukiwanie programu ułatwia legenda, zawierająca kolorowe oznaczenia poszczególnych kategorii i znaczniki przy poszczególnych wydarzeniach.

Dodatkowo wydarzenia przygotowane przez podmioty wyróżnione certyfikatem „Miejsce przyjazne seniorom" oznaczone są różowym kleksem, czyli logotypem akcji.

W październikowym programie wydarzeń znalazły się zarówno otwarte wykłady na uniwersytecie, warsztaty w Centrum Inicjatyw Senioralnych, jak i wiele ciekawych wycieczek, spotkań tematycznych, spektakli teatralnych, wystaw, zajęć sportowych, jak i drzwi otwartych i nieodpłatnych badań profilaktycznych.

Uniwersytet Adama Mickiewicza zaprosi seniorki i seniorów na wykłady profesorów poznańskich uczelni. Znaleźć tu można tematy takie jak: „Z dziejów międzywojennego Poznania: kabaretowe potyczki cyganerii artystycznej" (Uniwersytet Artystyczny), „Traktat Cycerona „De senectute" i jego aktualność" (Wydział Filologii Polskiej i Klasycznej UAM), „O teatrach poznańskich w dziewiętnastym stuleciu – rozważania historyczne i nostalgiczne" (Wydział Filologii Polskiej i Klasycznej UAM), „Najwybitniejszy a niepopularny. Bolesława Prusa przypadki (w tym wielkopolskie)" (Wydział Filologii Polskiej i Klasycznej UAM), „Strategie opisu kobiet w relacjach podróżników po imperium otomańskim" (j/w), „Ekościema" w dyskursie reklamy i public relations (Wydział Neofilologii UAM).

Centrum Inicjatyw Senioralnych zaprosi seniorów na spotkania i warsztaty, takie jak: trening pozytywnego myślenia, spotkanie dotyczące prawa rodzinnego, trening pamięci, prelekcja na temat niedosłuchu, walorów picia wody z kranu (Aquanet), warsztaty dietetyczne, asertywności oraz spotkania przygotowane w ramach Poznańskiej Akademii Bezpieczeństwa. A to tylko niektóre z licznych propozycji, z którymi spotkać się będzie można przy ul. Mielżyńskiego 24.

Wśród zajęć sportowych i prozdrowotnych zawartych w programie Senioralnych znaleźć można tai chi, taniec brzucha, kursy tańca towarzyskiego, potańcówki, marsze z kijami Nordic Walking, zajęcia z piłką Fit Ball, jogę i wiele wiele innych. W ramach badań i edukacji profilaktycznej przygotowano spotkania dotyczące m.in. niedosłuchu, udaru, osteoporozy, konsultacje podologiczne, konsultacje dotyczące zaćmy diety i zdrowia psychicznego, a także zależności między sposobem odżywiania a nietrzymaniem moczu. Centrum Medyczne Synexus przygotowało ofertę badań lipidogramu, morfologii, kreatyniny, glukozy.

Warto również zwrócić uwagę na bogatą ofertę poznańskich teatrów, które przygotowały promocyjne ceny na zakupione w październiku bilety. Do akcji przyłączył się Teatr Muzyczny, Teatr Nowy, Teatr Polski, AszTeatr.

Szczegółowy program wydarzeń znaleźć można na stronie Centrum Inicjatyw Senioralnych www.centrumis.pl oraz w siedzibie Centrum Inicjatyw Senioralnych (ul. Mielżyńskiego 24), Centrum Informacji Miejskiej (ul. Ratajczaka 44) i Centrum Kultury Zamek (ul. Św. Marcin 80/82).

Fot. Roman Szymański

Drogie Seniorki,
Szanowni Seniorzy!

Przed nami 7. edycja imprezy Senioralni. Poznań. Co roku świętujemy Waszą obecność w życiu naszego Miasta i – choć staramy się robić to na co dzień – to październik jest w tym zakresie wyjątkowy. Czeka na Państwa program niemal 250 wydarzeń przygotowanych przez ludzi Wam życzliwych. Mam nadzieję, że wykorzystacie ten czas, by świetnie się bawić, uczyć się (i uczyć nas!) różnych umiejętności, budować nowe relacje i znaleźć swoje dobre miejsce w przestrzeni naszego Miasta. Takie miejsce, do którego będziecie chętnie wracać, by dbać o codzienną jakość swojego życia, o obecność wśród życzliwych i pomocnych ludzi i pielęgnowanie swoich licznych zainteresowań.

Życzę Państwu spędzenia tego przyjemnie i pożytecznie, raz jeszcze dziękując i głęboko doceniając Wasz wkład w rozwój Poznania i w umiejętności życiowe kolejnych pokoleń poznaniaków i poznanianek.

Jacek Jaśkowiak, Prezydent Miasta Poznania

Gdzie podziali się seniorzy?!

Senioralni Poznań

Październik 2017

więcej: Centrum Inicjatyw Senioralnych
www.centrumis.pl tel. 61 847 21 11

- 30 września, godz. 12.00 uroczysta inauguracja na Wolnym Dziedzińcu Urzędu Miasta Poznania i przekazanie seniorom kluczy do miasta przez Prezydenta Poznania
- certyfikaty dla Miejsc Przyjaznych Seniorom
- prapremiera Teatru Muzycznego w Poznaniu „neSTORY!" (fragmenty)
- koncert operetkowy
- bezpłatne warsztaty i wykłady
- drzwi otwarte
- zniżki i promocje

Partner Główny: SYNEXUS Centrum Medyczne

Partnerzy: WSB Poznań; Wyższa Szkoła Bankowa w Poznaniu; Akademia III Wieku; Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu; SMP Poznań; cis Centrum Inicjatyw Senioralnych

Patronat medialny: wyborcza.pl Poznań; Radio Pogoda; my 60+; Zdrowy Senior; Senior; TVK

Partnerzy inauguracji: AQUANET; Galeria Posnania; Cafe Misja

POZnań Patronat Honorowy Prezydenta Miasta Poznania

10 lat działalności Miejskiej Rady Seniorów w Poznaniu

Zdzisław Szkutnik
przewodniczący Miejskiej Rady Seniorów III kadencji

25 października 2017 roku minie 10 lat od utworzenia Miejskiej Rady Seniorów w Poznaniu. Dzisiaj pośród ok. 250 Gminnych/Miejskich Rad Seniorów w kraju, łącznie z 24 w Wielkopolsce, poznańska MRS jest najstarszą, przy tym od początku posiadającą 3 funkcje: doradczą, opiniodawczą i inicjatywną. Ta ostatnia z nich – inicjatywna, pojawiła się w polskim prawie dopiero w znowelizowanej ustawie o samorządzie terytorialnym w listopadzie 2013 r.

Osiągnięcia i porażki

Wielkopolskie Porozumienie Rad Seniorów, które powstało w czerwcu 2017 r. rozumiemy jako szansę na rozwój. Najnowszą ilustracją tej pracy jest przeprowadzona dla 80 przedstawicieli 26 G/MRS Wiosenna Szkoła Wielkopolskich Rad Seniorów w Ośrodku Integracji Europejskiej Zamek w Rokosowie (12-14 czerwca 2017) sfinansowana przez Marszałka Województwa. Będzie ona powtórzona w przyszłym roku z poszerzonym programem zajęć o e-platformę edukacyjną Moodle (zdalne nauczanie). Tego typu edukacja wzmocni zapoczątkowaną już regionalną współpracę Rad poprzez propagowanie „dobrych praktyk", co powinno w końcowym efekcie zapewnić większą skuteczność Porozumienia w działaniu na rzecz osób starszych, niż dałaby suma starań pojedynczych i niezrzeszonych Rad.

Komunikacja społeczna MRS ze środowiskiem

Mamy również świadomość, że wszechogarniający, silny i stały wpływ Internetu nie pozostaje obojętny również dla seniorów, których coraz więcej korzysta w sposób konstruktywny z nowych technologii. Z biegiem czasu będzie przecież przybywać osób starszych z ukształtowanymi nawykami, sposobami tworzenia i podtrzymywania e-więzi społecznych. Kontestowanie świata nie odpowiadającego estetycznie seniorom, niewiele daje, gdyż wiadomo coraz szerzej, że Internet i jego wpływ nie musi być tylko zły. Rada Seniorów powinna więc być uważna i zainteresowana tym, co dzieje się w sieci i dotyczy osób starszych. W takim szerokim kontekście widzimy naszą e-komunikację społeczną ze środowiskiem seniorów. A jaka jest reakcja innych na nasze poczynania? Sądzę, że pozytywna: ponad 180 tys. wejść na stronę stacjonarną w ciągu trzech lat.

Zdrowie i bezpieczeństwo socjalne seniorów (by silniejsi dbali o słabszych)

Podejmujemy zabiegi zwiększające szanse lokalnej społeczności senioralnej Poznania znalezienia się w strefie bez zagrożeń w sferze zdrowia i bezpieczeństwa socjalnego. Działania te dają – naszym zdaniem – margines swobody gwarantujący poczucie niezależności i samodzielnej egzystencji, a przynajmniej minimalizują zagrożenia bezpieczeństwa socjalnego. To jeden z poziomów (lokalnych) budowania opieki gerontologicznej najstarszych obywateli Poznania. Jednocześnie to wyraz rozumienia przez nas efektywnej polityki senioralnej, w której dostrzegamy - za profesorem Zbigniewem Woźniakiem naszym mentorem – wielowarstwowość programów gerontologicznych. Taką wielowymiarowość postrzegania starości zaszczepia też nasza witryna www.mrs.poznan.pl . Nie gubimy z pola widzenia także złych doniesień o starzeniu się populacji naszego kraju i Europy. Dlatego uważamy, iż w tym kontekście odkładanie rozwiązywania narastających problemów różnych przewlekłych chorób trapiących seniorów czy związanych z niepełnosprawnością lub niewydolnością niektórych systemów instytucjonalnych (np. całkowity brak łóżek geriatrycznych), a także pauperyzacją osób starszych – nie jest właściwym postępowaniem. Staramy się lokalnie te problemy sygnalizować i powodować ich usuwanie, na ile pozwalają na to możliwości. Promujemy też nową koncepcję ujmowania starości jako naturalnego procesu wywołanego reakcją na wszystko to, co dzieje się nie tylko w organizmie, ale też w środowisku społecznym starzejącej się osoby. Podkreślamy więc , że starzenie się nie jest stanem patologicznym ani żadną chorobą. Dla przykładu wskażmy najważniejsze nasze „dobre praktyki":

- MRS inicjowała powstanie w 2009 r. Centrum Inicjatyw Senioralnych, które obecnie zarządza realizacją budżetu MRS (budżet ten przyznawany jest dopiero od dwóch lat);
- Zabiegała o realizację w ramach programu „Senior 2005-2010" budownictwa dla osób starszych, co zaowocowało przekazaniem seniorom w latach 2009/2010 147 miesz-

Wiosenna Szkoła Wielkopolskich Rad Seniorów

kań. Temat ten znajduje się nadal w kręgu ścisłych zainteresowań MRS, która zabiega o kontynuację budowy mieszkań dla seniorów (głównie na wynajem) mających przecież swą specyfikę. Są już tego konkretne efekty, a także gotowy - po konsultacji społecznej - dokument: „Polityka mieszkaniowa Miasta Poznania na lata 2017-2027", w którym Seniorom poświęcono dwa rozdziały.

- Mamy swój udział w przekonaniu władz Miasta i Rady Miasta do przystąpienia Poznania, jako drugiego miasta w Polsce, do światowej sieci WHO „Miast Przyjaznych Starzeniu", co nastąpiło w 2016 roku. Ma to swoje praktyczne następstwa: przedstawiciele MRS pracowali w dwóch prezydenckich zespołach – ds. polityki senioralnej (17 X 2017 będzie omawiany na sesji RM końcowy dokument) oraz ds. strategii mieszkaniowej. W tym nurcie spraw mieści się zorganizowana z inicjatywy MRS (przy współudziale jednostek organizacyjnych Miasta) konferencja 22 XI 2016 nt. polityki senioralnej Poznania i roli w niej MRS (w druku materiały w formie książkowej – ukażą się lada dzień);
- Od 2 lat MRS podejmuje szerokie działania, w efekcie których mamy:
  - bezpłatną usługę dla Seniorów „Złota rączka" pozwalającą wykonać w mieszkaniach osób starszych drobne naprawy. Do tej pory udzielono takiej pomocy ponad 700 indywidualnym gospodarstwom domowym seniorów; - od października 2017 ruszy „bezpłatna taxi" dla osób 80+ pragnących udać się do lekarza, urzędu, nie mówiąc o wcześniejszym „bilecie seniora" w wieku 65-69 lat za 50,- zł na rok na wszystkie środki komunikacji miejskiej czy o bezpłatnych przejazdach dla osób 70+;
  - dwa lata trwa już ,,Zoom na DPS-y" oraz na Kluby Seniora. W programie tym MRS przy wsparciu wiceprezydenta resortowego Poznania Jędrzeja Solarskiego realizuje cały szereg wydarzeń, jak np. bezpłatne wejściówki na próby generalne do 4 teatrów, na wybranych 11 imprez targowych, bezpłatne bilety na inne spektakle teatralne, tańsze od ulgowych bilety do kin i teatrów (łącznie w 2016 r. ok. 2 tys.) czy wreszcie zapraszanie po ok. 100 pensjonariuszy DPS (2 autokary) na przedświąteczne spotkania do ośrodka ,,Oaza" nad jeziorem strzeszyńskim: na ,,opłatek", ,,śniadanie wielkanocne" czy obiad z okazji Dnia Seniora (1 października), nie mówiąc o pikniku majowym;
  - Od 2018 roku ruszy akcja „granty dla starszych osób na adaptację mieszkania do starości". Mamy zapewnienie wiceprezydenta Tomasza Lewandowskiego, że fundusz ten wyniesie 1-1,5 mln zł. To realizacja tezy: starzenie się w miejscu, co jest bardziej ekonomiczne i przyjazne niż pobyt w DPS.

Na podkreślenie zasługuje zmieniający się charakter posiedzeń MRS, których część przybiera postać spotkań licznego grona najbardziej kompetentnych osób z zewnątrz mogących pomóc w rozwiązywaniu danych problemów środowiska seniorów Poznania. Ostatni przykład: otwarte posiedzenie MRS w dniu 4 września br. Równie ważną kwestią są modelowe, pozytywne relacje/współpraca z władzami Miasta, zwłaszcza z-cą prezydenta Jędrzejem Solarskim, Wydziałem Zdrowia i Spraw Społecznych oraz CIS, a ostatnio także z Marszałkiem Województwa Markiem Woźniakiem, członkinią Zarządu Marzeną Wodzińską oraz kierownictwem ROPS-u. Wspólnie zrealizowaliśmy wspomnianą Szkołę w Rokosowie. Otrzymywane wsparcie finansowe pozwala na realizację wielu przedsięwzięć, nie mówiąc o budżecie MRS (od 2 lat) i pozyskanym stałym miejscu na biuro i dyżury MRS (pokój przy ul. Mielżyńskiego 24). W 2018 r. zamierzamy wspólnie zorganizować pierwszą Paradę Seniorów Wielkopolski (2 czerwca). Są już wstępne ustalenia i zgody urzędów, np. ZZM na wykorzystanie Parku Stare Koryto Warty. Efektywna jest też współpraca z „łączniczką" Rady Miasta Radną Małgorzatą Woźniak z MRS oraz z niektórymi Komisjami RM, np. Komisją Spraw Społecznych i Zdrowia.

Na zakończenie

To, co robimy jest w jakimś stopniu odpowiedzią na wyzwania rzeczywistości. Ale też wypada podkreślić istotną rolę zespołu kierującego dowolną Radą, który zawsze i w każdym przypadku jest początkiem i końcem procesu wszelkiej innowacji. Uwzględniać jednak należy obiektywny fakt istnienia ludzi, którzy nieraz zmian nie chcą. Przypomnijmy więc zasadę trwania status quo: „kto chce – znajdzie sposób; kto nie chce – znajdzie powód". Do opisywanej sytuacji przystają też słowa George'a Bernarda Shawa: „rozwój jest niemożliwy bez zmiany – ci, którzy nie mogą zmieniać siebie, własnego myślenia, nie chcą zmienić czegokolwiek." (Z.Woźniak, Starość. s. 467). W MRS w Poznaniu jest wyraźna grupa członków rozwijających innowacyjną aktywność. Dlatego też w pracach Rady świadomość wzajemnej pomocniczości członków zespołu jest bardzo ważna. Chodzi o kompetentny i zaangażowany udział wszystkich w kształtowanie polityki senioralnej w danym środowisku, by czynić ją efektywniejszą i bardziej satysfakcjonującą. Pracujemy społecznie zwykle z przyczyn osobistych: potrzeby pomocy innym, sprawdzenia się w nietypowych sytuacjach czy budowania więzi. Zyskujemy w ten sposób poczucie sprawczości i kompetencji, Nic tak nie dowartościowuje społecznika, jak dobrze wykonane działanie i poczucie jego sensu.

Fot. R. Szymański

Miejska Rada Seniorów
ul. 3 Maja 46, 61-728 Poznań
tel. 61 878 15 52, kom. 885 960 352
rada_seniorow@um.poznan.pl

Wydarzenia w związku z jubileuszem 10-lecia Miejskiej Rady Seniorów

2 X (poniedziałek), godz. 10:00 – 14:00, aktywny udział grupy reprezentantów Poznania z Prezydentem Jędrzejem Solarskim na czele w Konferencji „Najpilniejsze potrzeby i oczekiwania seniorów w Polsce" organizowanej w Sejmie RP

7 X (sobota), godz. 11:00 Sala Błękitna Urzędu Miasta przy pl. Kolegiackim 17 – „Drzwi otwarte Miejskiej Rady Seniorów"

12 X (czwartek), godz. 11:00 – Msza św. w Bazylice Archidiecezjalnej na Ostrowie Tumskim z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych oraz Rocznicy Poświęcenia Katedry Poznańskiej

17 X (wtorek), godz. 16:00 – Koncert z okazji jubileuszu: „Spotkanie kolesiów"– zespół kabaretowy Zenona Laskowika, organizuje Estrada Poznańska. Miejsce: „Scena na piętrze", ul. Masztalarska 8

19-20 X (czwartek-piątek – 20 X Europejski Dzień Seniora) – Konferencja senioralna nt. „Miasta Przyjazne Starzeniu" (z udziałem przedstawicieli Miast Partnerskich Poznania). Miejsce: Sala Biała Urzędu Miasta przy pl. Kolegiackim 17

25 X (środa), godz. 11:00 – uroczyste posiedzenie MRS z udziałem Władz Miasta w Sali Sesyjnej RM

Żyjemy w symbiozie

Rozmowa z Jędrzejem Solarskim
zastępcą Prezydenta Miasta Poznania

Gdyby nie było Miejskiej Rady Seniorów w Poznaniu, czy miasto równie troskliwie zajmowałoby się środowiskiem senioralnych?

– Na pewno by się zajmowało tylko pytanie tylko czy tak dobrze? Na Miejska Rada Seniorów działa bardzo dobrze, jest pełna pomysłów, pełna zaangażowania. No a nikt lepiej nie wie, co potrzebne jest seniorom niż oni sami. Miejska Rada Seniorów to przecież seniorzy delegowani przez innych, których w mieście mamy już ponad 140 tysięcy (mieszkańców 60+) i ta liczba

ciągle wzrasta. Nasza współpraca opiera się na „symbiozie", układa się bardzo dobrze. Wiele czerpiemy z pomysłów i doświadczenia osób zasiadających w Miejskiej Radzie Seniorów. Często spotykam się z seniorami w naszym mieście, staram się uczestniczyć w wielu wydarzeniach organizowanych dla seniorów. Na pewno dużo się dzieje w Poznaniu, a dla mnie ważne jest to, aby coraz więcej seniorów uczestniczyło w życiu kulturalnym, społecznym, sportowym naszego miasta. By każdy znalazł w tej ofercie coś ciekawego dla siebie, żeby po prostu czuł się zauważany i potrzebny.

Czyli według Pana najważniejszym zadaniem władz miasta i różnych instytucji działających na wspomnianych polach jest dotarcie do seniorów i ich zaktywizowanie?

– Tak, to jest obecnie nasz największy problem. Jeśli mamy w mieście ponad 140 tysięcy seniorów, a tak mocno zaangażowanych jest około 10 – 15 proc. to widać, że jeszcze długa droga przed nami. Może pozostali też raz po raz w takich wydarzeniach uczestniczą, ale chcielibyśmy, by życiu seniorskim było ich jak najwięcej.

Miejska Rada Seniorów w Poznaniu to chyba jedna z nielicznych w kraju, która ma własny budżet...

– Tak. Takie zresztą było też oczekiwanie Miejskiej Rady Seniorów, bo dlaczego nie? Raz, że seniorzy już zapracowali przez całe swoje życie zawodowe, a teraz nadal płacą podatki. Ja zawsze reaguję, jak usłyszę głosy „seniorzy teraz przecież nie płacą", otóż nic bardziej mylnego. Seniorzy płacą podatki, bo uważają, że tak właśnie czynić należy. I to kończy dyskusję – także tę o budżet Rady.

Fot. UMP, R. Szymański

Przede wszystkim praca organiczna

Janina Paprzycka
przewodnicząca Miejskiej Rady Seniorów I kadencji

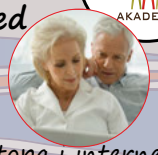
To była cudowna kadencja, wspaniali ludzie. Za mojej kadencji powstał pomysł powołania Centrum Inicjatyw Senioralnych, pierwszej takiej instytucji w Polsce. To dzięki Radzie Seniorów miasto w ramach PTBS przystąpiło do budowy blisko 150 senioralnych mieszkań komunalnych. To jednak wciąż za mało. W 2000 r. seniorzy stanowili 14-15 proc. mieszkańców Poznania. Teraz jest to 25 proc. Nie udało nam się zbudować domu opieki społecznej. Cały czas uważam, że w naszym mieście brakuje poradni geriatrycznych, dla chorych na Alzheimera. Oczywiście dopóki senior daje sobie radę, nie należy go zabierać z jego dotychczasowego środowiska, ale trzeba o niego zadbać. Dlatego tak ważna jest rola osiedlowych klubów seniora, żeby ci aktywni docierali do starszych osób, które z różnych powodów nie wychodzą z domów. Kiedyś naturalną koleją rzeczy było, że dzieci opiekowały starszymi rodzicami. Teraz wiele z tych dzieci mieszka tysiące kilometrów od rodzinnych domów. Rodzice zostają sami. Dlatego tak ważne jest, by powstawały domy seniora i nie chodzi tu o molochy, ale żeby w ogóle powstawały i to samorządowe, a nie prywatne. Uważam, że wspaniała jest inicjatywa wiceprezydenta Tomasza Lewandowskiego przyznająca odgórnie 20 dodatkowych punktów w staraniach o mieszkanie komunalne mieszkańcom, którzy ukończyli 70 lat, a cała procedura przeprowadzana jest przez Wydział Gospodarki Nieruchomościami. Rozpoczynając pracę na rzecz Miejskiej Rady Seniorów, tak jak działając na rzecz miasta w roli radnej, uważałam i nadal uważam, że najważniejsza jest praca organiczna, praca u podstaw, na efekty której czasem trzeba czekać latami, ale metodyczne trzeba dążyć do celu.

Fot. R. Szymański

Reklama

Jesteś 50+ i jesteś ciekawy świata ?
Chcesz wyjechać za granicę i móc się komunikować ?
Chcesz wiedzieć co Twój wnuk robi całe dnie przed komputerem ?
Zapisz się na nasz kurs!

50+ AKADEMIA



Kursy językowe dla 50+
Język angielski na różnych poziomach zaawansowania.
Kurs 15 spotkań po 1,5 godz.
U nas nie płacisz składek członkowskich.
Płacisz tylko za kurs 250 zł.
Zapraszamy na lekcje pokazowe w ramach Senioralnych. 6.10 godz. 10.00 grupa podstawowa, godz. 11.45 grupa dla osób z wyższym poziomem. Obowiązują uprzednie zapisy telefoniczne.

Kursy komputerowe 50+
4 poziomy zaawansowania.
Indywidualny dostęp do laptopa i internetu.
Koszt kursu 300 zł (15 spotkań po 1,5 godz.) bez żadnych dodatkowych kosztów.
Poza tym gwarantujemy: rodzinną atmosferę w rodzinnej firmie, przyjaznych i doświadczonych w pracy z osobami 50+ nauczycieli, rabat 10% dla kontynuujących kurs.

FUNDACJA PARASOL
Miejsce Przyjazne Seniorom

Akademia 50+ Fundacja Parasol
ul. Ratajczaka 20/18a P-ń
tel. 604 582 621
www.akademia50.profutura.poznan.pl

Nie ma Rady bez kultury

Krzysztof Wodniczak
przewodniczący Miejskiej Rady Seniorów II kadencji

Dokonano wyboru piętnastu członków Miejskiej Rady Seniorów, którzy na posiedzeniu wyjazdowym w Mniszkach - zachowując wszelkie zasady proceduralne, wybrali swoje władze ustawodawcze. Powołano Zarząd w składzie Krzysztof Wodniczak - przewodniczący, dr Anna Jakrzewska-Sawińska - wiceprzewodnicząca i Grzegorz Cwojdziński - sekretarz. Ustalono zasady działania, rozpoznano mapę najważniejszych problemów oraz punktów, którymi powinna się zająć Rada do końca 2013 r. Poszczególni członkowie Miejskiej Rady Seniorów zobowiązali się do zajęcia się następującą tematyką: dr Anna Jakrzewska-Sawińska - zdrowie, opieka medyczna i geriatria, dr Zdzisław Szkutnik - przygotuje projekt uchwał ws. przystąpienia Miasta Poznania do Sieci Miast Przyjaznych Starzeniu tworzonej przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) oraz w sprawie przeprowadzenia w 2014 r. kampanii informacyjno-promocyjnej seniorów, prof. Jerzy Babiak zasugerował, że podejmie dyskusję nad uchwałą dotyczącą ageizmu, Jadwiga Paprzycka zgłosiła wolę pracy nad uzyskaniem lokalizacji pod budowę mieszkań dla seniorów i zajęcie się wolnymi zasobami lokalowymi. W tematach kulturalnych zdecydowali się współpracować Marianna Zbierska (film), Grzegorz Cwojdziński (koncerty chóralne), Bogdan Nowak – wydarzenia bieżące i działalność samorządów pomocniczych, Krzysztof Wodniczak (festiwale muzyczne i filmowe oraz artystyczne działania w Domach Pomocy Społecznej).

Kolejne posiedzenia Miejskiej Rady Seniorów odbywające się regularnie raz w miesiącu przyniosły szereg ważnych postanowień, nastąpiła symbioza pomiędzy zarządem a poszczególnymi członkami, którzy wywiązywali się z zadeklarowanych zadań. Dzięki radnej Marii Nowickiej udało się znaleźć sponsora, który wykupił domenę i ją sfinansował - i w ten sposób Miejska Rada Seniorów uzyskała stałą łączność z seniorami, którzy korzystając z niej (www. mrs.poznan.pl). Okazało się, że liczba odsłon stale rośnie i domena stała się stałym źródłem komunikacji między seniorami a MRS.

Na niektóre posiedzenia zapraszaliśmy osoby, które mogły w znaczący sposób przekazać nam informacje pomagające nam w działaniach statutowych. I tak posłanka Bożena Szydłowska stwierdziła na wstępie, że Uniwersytety Trzeciego Wieku to jeden z ośmiu obszarów dotyczących polityki senioralnej. Poznań wskazywany jest jako pozytywny przykład tej polityki.

Posłanka stwierdziła, że hasło „50 plus" powstało na zapotrzebowanie służb mundurowych na początku poprzedniej kadencji Sejmu i pieniądze poszły do firm szkolących. Otrzeźwienie przyszło, gdy podwyższono wiek emerytalny do 67 lat. Głównym beneficjentem sprawy powinny być jednak rady seniorów.

Bardzo harmonijnie i intensywnie rozwijała się nasza współpraca ze środowiskiem kulturalnym. Liczne koncerty, prelekcje, spotkania autorskie, przedstawienia kabaretowe dla seniorów cieszyły się zainteresowaniem, nie obywało się bez bisowania i braw. MRS współorganizowała Festiwale Filmowe i Fotograficzne Osób 60 Plus, Wyścig Jaszczurów, które odbywały się w kinie MUZA. Ich ambasadorką była włoska piosenkarka Farida, a w gali uczestniczył za-ca prezydenta Jędrzej Solarski i radni miejscy z różnych opcji bowiem film - to najważniejsza ze sztuk, jak powiedział pewien klasyk - i jest ponad podziałami partyjnymi.

Także przedstawiciele poznańskiej Miejskiej Rady Seniorów aktywnie uczestniczyli w cyklicznych posiedzeniach Sejmowych i zorganizowanych przez Ministerstwo Rodziny. Nasza aktywność dostrzeżona była wielokrotnie np. zaproszeniem dr Anny Jakrzewskiej-Sawińskiej do wygłaszania referatów skierowanych do parlamentarzystów, a także pracą w podkomisjach sejmowych w roli recenzentów. II kadencja zakończyła się 31 marca 2014 r.

Rola Miejskiej Rady Seniorów

prof. dr hab. Jerzy Babiak
lider zespołu konsultantów MRS

Żyjemy coraz dłużej i zdrowiej, a jednocześnie rodzi się nas coraz mniej. Konsekwencją takiej sytuacji są zmiany struktury społecznej. Procesy te są szczególnie widoczne w tzw. krajach rozwiniętych, w tym także w Polsce. Zmiany te już teraz są obserwowane także na poziomie poszczególnych miast i wsi.

W Poznaniu, podobnie jak w Wielkopolsce, czy jeszcze szerzej – w Polsce, przybywa seniorów. Obecnie w naszym mieście osoby w wieku 65+ stanowią ok. 18% populacji. Do 2050 r. ich udział ma zwiększyć się do poziomu 34%, a tym samym będą stanowić 1/3 populacji Poznania.

Naprzeciw obecnym i przyszłym wyzwaniom związanym ze zmianą struktury społecznej Poznania, wychodzi powołana w 2007 r. przez Radę Miasta Poznania - Miejska Rada Seniorów, która zapewnia seniorom wpływ na sprawy dotyczące społeczności, jak i najstarszego pokolenia. Głównym jej celem jest służenie seniorom poprzez reprezentowanie ich interesów wobec władz Miasta. Rada działa w obszarach związanych z zapobieganiem i przełamywaniem marginalizacji seniorów, wspieraniem ich aktywności, mieszkalnictwem dla osób starczych, profilaktyką i promocją zdrowia seniorów, przełamywaniem stereotypów na temat seniorów i starości oraz budowaniem ich autorytetu, rozwojem form wypoczynku oraz dostępem do edukacji i kultury.

Jako organ opiniodawczy, doradczy i inicjatywny dla władz Miasta, MRS w Poznaniu bierze aktywny udział w konsultowaniu dokumentów dotyczących kwestii senioralnych, jak chociażby obecnie opracowywanego Programu „Polityka Senioralna Miasta Poznania na lata 2017-2021." Zaś wyrazem integracyjnej roli MRS w Poznaniu jest zainicjowane przez nią i podpisane przez 17 rad działających w miastach i gminach naszego województwa dokumentu „Wielkopolskie Porozumienie Rad Seniorów". Jest to drugie, po mazowieckim, tego typu porozumienie w Polsce. Głównym jego celem jest wzmocnienie pozycji seniorów w lokalnych środowiskach, a środkiem prowadzącym do tego celu: współpraca i wymiana doświadczeń. Sygnatariusze porozumienia uważają, że powinno to sprzyjać zwiększeniu siły oddziaływania seniorów na władze różnych szczebli i racjonalnemu gospodarowaniu pieniędzmi przeznaczonymi na tak zwane projekty senioralne.

Miejska Rada Seniorów w Poznaniu była też inicjatorem Wiosennej Szkoły Wielkopolskich Rad Seniorów. To integracyjno-szkoleniowe przedsięwzięcie odbyło się w dniach 12-14 czerwca 2017 r. w Zamku w Rokosowie koło Leszna. W jego trakcie seniorzy z ponad 20 miejskich i gminnych rad seniorów z Wielkopolski uczestniczyli w bogatym programie, którego głównym zadaniem była integracja środowisk rad seniorów, profesjonalizacja tych grup, by mogły one być liderami społeczności senioralnej w swoich gminach oraz promocja działań na rzecz osób starszych.

Rady seniorów, jako jedyny ustawowy przedstawiciel osób starszych, powinny spełniać funkcję organizacyjną dla całego lokalnego środowiska senioralnego, koordynować działania zmierzające do zapewnienia jak najlepszego życia seniorom oraz występować z propozycjami stosownych zmian prawa miejscowego dotyczącego osób starszych, niepełnosprawnych i potrzebujących pomocy.

Fot. UTW Kępno

Geriatria wyzwaniem naszych czasów

Anna Jakrzewska-Sawińska
Z-ca Przewodniczącego Miejskiej Rady Seniorów I, II i III kadencji

Starość i problemy z nią związane coraz bardziej przyciągają uwagę społeczną. Zwiększająca się populacja ludzi w podeszłym wieku jest i będzie w najbliższych latach jednym z największych problemów ekonomicznych i polityki społecznej w Polsce. Dotyczy to w szczególności opieki zdrowotnej. Pomimo iż osoby po 65 roku życia stanowią największą grupę odbiorców usług medycznych w Polsce to brak jest rozwiniętego sektora opieki im dedykowanej. Absolutnym priorytetem obecnie jest zatem rozwój specjalistycznej opieki geriatrycznej — w tym opieki domowej oraz hospicjów geriatrycznych — a także profesjonalnych usług opiekuńczych, opieki socjalnej i społecznej. Jest to warunkiem zapewnienia najstarszemu pokoleniu możliwie najlepszej jakości życia.

Zdrowie fizyczne jest jednym z najważniejszych, ale nie jedynym czynnikiem, determinującym jakość życia w starości. Działania mające na celu poprawę jakości życia seniorów we wszystkich obszarach podejmowane są w naszym mieście od dawna — szczególnie dzięki wysiłkom organizacji pozarządowych wspieranych przez Urząd Miasta Poznania.

Jako lekarzowi szczególnie bliskie są mi jednak zagadnienia związane ze zdrowiem osób starszych. Uważam, że Rady Seniorów powinny brać udział w tworzeniu i wdrażaniu kompleksowych programów profilaktyki i opieki geriatrycznej, oferujących możliwie największą różnorodność działań i uwzględniających odrębność potrzeb poszczególnych grup wiekowych seniorów i ich stopień sprawności psychofizycznej.

Zarówno w Poznaniu jak i w kraju wypracowano już dobre, stale rozwijające się programy np. Program Aktywizacji Społecznej Osób Starszych realizowany przez MRPiPS ale niestety po raz kolejny pominięto w nim aspekt zdrowotny. A tylko senior, którego stan zdrowia umożliwia mu to, może być odbiorcą różnego rodzaju działań aktywizujących społecznie. Najczęściej właśnie wzrastający stopień niedołężności i brak samodzielności oraz proces chorobowy prowadzą do izolacji społecznej, samotności, marginalizacji i wykluczenia społecznego tej grupy wiekowej właśnie ze względu na brak sprawności ruchowej, która umożliwiłaby podejmowanie różnorodnej aktywności ruchowej i interakcji społecznych oferowanych przez wspomniane programy.

Dlatego, do najpilniejszych postulatów służących urzeczywistnieniu dobrej jakości życia seniorów w aspekcie zdrowotnym w Polsce zaliczam:

1. Utworzenie Centrum Geriatrii i Gerontologii w każdym województwie pod merytorycznym nadzorem Uniwersytetów medycznych, których zadaniem m.in. byłoby szkolenie kadr medycznych i niemedycznych.
2. Stworzenie mapy potrzeb seniorów i tworzenie regionalnych programów pomyślnego starzenia.
3. Tworzenie szpitalnych oddziałów i poradni geriatrycznych.
4. Rozwój domowej opieki geriatrycznej oraz hospicjów geriatrycznych.
5. Zwiększenie nakładów finansowych na geriatrię z wyceną rzeczywistych kosztów.
6. Refundację kosztów świadczeń realizowanych przez pielęgniarki, psychologów i fizjoterapeutów oraz konsultacji psychiatry, kardiologa i neurologa w poradni geriatrycznej (dotychczas nieopłacanych przez NFZ).
7. Poszerzenie dostępu do specjalistycznej diagnostyki i leczenia dla osób starszych, dotąd dyskryminowanych w opiece zdrowotnej, w tym rozszerzenie wykazu jednostek chorobowych kwalifikujących pacjentów dorosłych do objęcia opieką paliatywną,
8. Tworzenie dziennych domów opieki medycznej oraz ośrodków wsparcia dla osób z zaburzeniami funkcji poznawczych.

Mając na uwadze słowa anonimowego autora *„To co my uzyskamy i zdobędziemy jest waszym dziedzictwem"*, nie ustaję w walce o dobrą starość dla wszystkich seniorów.

Fot. R. Szymański

Wielkopolskie Stowarzyszenie Wolontariuszy Opieki Paliatywnej "Hospicjum Domowe"
60-571 Poznań, ul. Bednarska 4
Pomóż Hospicjum
Wybudujmy razem stacjonarne hospicjum dla dzieci i osób starszych w Poznaniu
Sprawdź jak jeszcze możesz pomóc: www.hospicjum-domowe.poznan.pl
nr konta:
BZ WBK S.A. 52 1090 1447 0000 0000 4404 7690

Ścisła współpraca

Halina Owsianna
radna i przewodnicząca Komisji Polityki Społecznej i Zdrowia Rady Miasta Poznania

Pierwszy kontakt seniorzy nawiązali ze mną prosząc o wsparcie w związku z powołaniem nowej kadencji Miejskiej Rady Seniorów. Podczas rozmów postanowiliśmy, że komisja PSiZ będzie nie tylko ściśle współpracować z nową radą, ale oddeleguje też ze swojego grona osoby do stałych kontaktów. I tak głównymi łącznikami z MRS zostały z komisji: radna Małgorzata Woźniak i ja. To w dużym stopniu ułatwiło przekazywanie problemów i dało możliwość odwrotnego działania. Kolejnym wyzwaniem było przystąpienie Poznania do europejskiego projektu „Miasto Przyjazne Starzeniu". To właśnie ten moment zadecydował o poważnych zmianach w polityce miejskiej skierowanej do jej najstarszych mieszkańców. Powstała platforma, której celem stało się projektowanie kierunków rozwoju miasta przyjaznego starzeniu się. Rozpoczęła się integracja wszystkich spraw w różnych dziedzinach życia związanych z seniorami, jak: komunikacja, budownictwo, przestrzeń publiczna, transport, pomoc i partycypacja społeczna oraz opieka medyczna. Takie założenia wymusiły też przeprowadzenie konsultacji społecznych, których owocem jest raport do projektowania kierunków poznańskiej polityki rozwoju miasta przyjaznego starzeniu się. To bardzo ważny dokument, który w wielu poruszanych kwestiach jest już realizowany, ale jest też wskazówką najpilniejszych potrzeb i oczekiwań.

Biorąc udział w różnych konferencjach, spotkaniach, wyjazdach krajowych i zagranicznych dotyczących polityki na rzecz seniorów pragnę podkreślić, że nasze miasto jest jednym z przodujących w Europie. Nasze zaangażowanie i nowatorskie pomysły cieszą się z dużym zainteresowaniem i stają się wzorem do naśladowania, co bardzo cieszy.

Osobiście uważam, że istnieje potrzeba stworzenia miejsca, które byłoby tzw. przedszkolem dla seniorów. Szczególnie dla tych niesamodzielnych, chorych, którzy są pewnym obciążeniem dla wielu rodzin. Takie miejsce pozwoliłoby im ciekawie i w miarę aktywnie spędzić czas.

Muszę przyznać, że obecna MRS to nie tylko aktywna, ale i bardzo wymagająca grupa reprezentująca poznańskich seniorów. Już standardem stało się to, że zgłaszają problem, którym odwrotnie zajmują się: radni, Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych, wiceprezydenci oraz Centrum Inicjatyw Senioralnych. Obchody 10-lecia MRS są dla wszystkich wyzwaniem, a jednocześnie pokazują, że Miasto jest otwarte na wszystkie „zachcianki" swoich seniorów.

Fot. Arch. H. Owsianna

Warto wiedzieć...

1 października obchodzimy Międzynarodowy Dzień Osób Starszych, który został ustanowiony przez Zgromadzenie Ogólne ONZ 14 grudnia 1990 r. Trzy lata później z inicjatywy Parlamentu Europejskiego odbył się Europejski Parlament Seniorów, w którym udział wzięli przedstawiciele organizacji seniorów z krajów UE. Zarekomendowano wówczas utworzenie w każdym kraju unijnym Parlamentu Seniorów. W tym roku, 1 października odbędzie się III Sesja Plenarna Obywatelskiego Parlamentu Seniorów, który jest krajowym forum osób starszych i reprezentacji seniorów.

Senior ma moc sprawczą

Rozmowa z Wojciechem Bauerem
dyrektorem Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu

Gdyby nie Miejska Rada Seniorów, poznańskie środowisko senioralne miałoby w samorządzie tak mocny głos?

– Na pewno teraz Miejska Rada Seniorów ma ogromny wpływ na kształtowanie polityki miasta. Te relacje są bardzo bliskie. Prezydent cyklicznie spotyka się z przedstawicielami seniorów. Głos seniorów jest bardzo dostrzegany i słyszany. To widać poprzez różne projekty, które są zrealizowane np. Złota Rączka. Centrum Inicjatyw Senioralnych choć oficjalnie zostało powołane uchwałą Rady Miasta Poznania, to było inicjatywą Miejskiej Rady Seniorów, która postulowała żeby takie centrum powstało. Była potrzeba miejsca, do którego senior będzie mógł przyjść, uzyskać informację, zaspokoić swoje potrzeby społeczne.

Czy CIS posiada szacunkowe dane pokazujące ilu spośród 140 tys. poznańskich seniorów udało się zaktywizować dzięki działaniom instytucji miejskich?

– Ciągle jest zbyt mało tych aktywnych. Możemy mówić o kilkunastu procentach. Ta liczba na pewno się zwiększa ponieważ osoby, które teraz przechodzą na emeryturę, są bardziej aktywne niż bywało to kiedyś. Na pewno też jest więcej informacji i propozycji skierowanych do starszych poznaniaków. Jest też więcej inicjatyw zgłaszanych przez seniorów i dla seniorów przez miasto, organizacje pozarządowe i media. Prężnie działają kluby seniora, które mają aktywnych liderów, ale ciągle jest grupa osób, która nawet nie wie, że może skorzystać z ofert przygotowanych przez instytucje czy organizacje i do nich trzeba dotrzeć. Wydaje mi się, że w mieście tak dużym jak Poznań, potrzeby związane z organizacją wolnego czasu, mogą być w dużym stopniu zaspokajane. Czasem bywa tak, że jest klub seniora, mamy uniwersytet III wieku, a jednocześnie seniorów nazywanych „więźniami czwartego piętra". Naszym ogromnym wyzwaniem jest dotarcie do tych nieaktywnych, żeby wyciągnąć ich z domu, zaktywizować. Ale jak to zrobić, jeśli oni nie chcą się ruszyć z domu? Duża tu jest rola mediów skierowanych do seniorów, których ciągle jest za mało. Ważną rolę odgrywają też wolontariusze. Organizowaliśmy wiele spotkań w klubach seniora i wiemy, że bardzo ważne jest, by do niego dotrzeć, zapukać do drzwi i dać im narzędzie do samodzielnego poszukiwania informacji. A jak się zgubią, to pomóc, przypomnieć, wesprzeć. Internet jest dla nich coraz ważniejszym źródłem informacji, ale nadal podstawowym jest prasa i telewizja.

Czy seniorzy zmieniają się jako grupa społeczna?

– Dzięki samoświadomości i otwartości miasta – i nie tylko naszego, bo w innych też wiele się dzieje – dzisiejszy senior jest bardzo otwarty i świadomy. Wiedzą, że będąc na emeryturze nic nie trzeba, a wszystko można na ile zdrowie pozwala i otwarte na nich są instytucje. Mamy wrażenie, że zwiększyło się wśród seniorów poczucie własnej wartości, żądania, oczekiwania. Nie mają oporów żeby przyjść ze sprawami ważnymi dla swojego środowiska do nas, do władz miasta. Seniorzy czują się ważni i wielu z nich wierzy, że mają moc sprawczą, że mają wpływ na sprawy miasta, że dzięki nim się rozwija. Tworzymy miasto przyjazne osobom starszym, ale też w całym procesie dojrzewania zdajemy sobie sprawę, że jeśli wprowadzimy udogodnienia dla osób starszych, to będą to także ułatwienia dla turystów i rodziców małych dzieci. Wspólna polityka jest czymś najważniejszym. I nie mówimy, że zaspokajamy potrzeby seniorów, ale zaspokajamy potrzeby mieszkańców. Oczywiście są potrzeby związane stricte z wiekiem, ale ich potrzeby są potrzebami innych mieszkańców Poznania. Senior ma moc sprawczą i może wiele zdziałać np. poprzez wolontariat. Aktywnie uczestniczą jako nauczyciele, mentorzy. Na przykład specjalna grupa senioralnych wolontariuszy oprowadza wycieczki po Bramie Poznania. Głównymi potrzebami osób na emeryturze nie jest opiekowanie się wnukami. Oni mają potrzebę edukacji i rozwoju. Jednym z ważnych punktów nowej polityki senioralnej miasta jest dojrzewanie do starości. To, żeby osoba długo przed pójściem na emeryturę planowała swoje życie, wiedziała co będzie chciała robić, żeby nie popadać we frustrację kiedy kończy się życie zawodowe i dzieci się usamodzielniają. Nie mam przyjaciół, bo zajęty byłem pracą, nie ma pasji, bo nie miałem na nią czasu. Co teraz mam zrobić? Dlatego muszą mieć przekonanie o własnym potencjale i możliwościach, jakie daje im aktywne uczestnictwo w życiu miasta. I dlatego wspólnie z partnerami – w tym medialnymi – miasto będzie rozwijać tę ofertę dla przyszłych i obecnych seniorów.

Rozmawiała Anna Dolska

Fot. R. Szymański

cis Centrum Inicjatyw Senioralnych

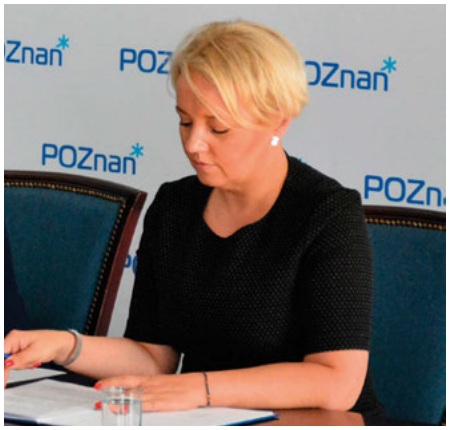
Poznań będzie nam jeszcze bardziej przyjazny

Poznań w ubiegłym roku dołączył do Miast Przyjaznych Starzeniu Światowej Organizacji Zdrowia, ale potrzeb starzejącego się społeczeństwa nie ubywa. To właśnie z uwagi na nie miejscy radni przygotowali jeden z najważniejszych obecnie dokumentów, jakim jest projekt „Polityki Senioralnej Miasta Poznania na lata 2017 - 2021". We wrześniu był on skierowany pod konsultacje społeczne.

Głównymi celami polityki senioralnej miasta Poznania są: ukształtowanie w świadomości poznaniaków pozytywnego obrazu procesu starzenia się i starości, poprawa warunków i jakości życia osób starszych, wykorzystanie potencjału osób starszych, zwiększenie aktywności społecznej i obywatelskiej seniorów, stworzenie warunków sprzyjających integracji międzypokoleniowej, w tym także utrwalania postawy szacunku i odpowiedzialności za osoby starsze, przygotowanie średniego pokolenia do starości, stworzenie infrastruktury prawno-instytucjonalnej sprzyjającej zaradności i samodzielności osób starszych i opiekunów zwłaszcza wykorzystywanie zróżnicowanych form usług i świadczeń, stworzenie warunków i infrastruktury służącej generowaniu zachowań służących zdrowemu i aktywnemu starzeniu się.

W projekcie najważniejszymi wydają się założenia dla „Polityki Senioralnej..." , których realizacja służyć ma polepszeniu życia osób starszych na wielu płaszczyznach. Są wśród nich działania dotyczące polepszenia życia najstarszego pokolenia, wsparcia dla nich w różnych obszarach codzienności, poszanowania godności osób starszych, ich autonomii, a także wzmocnienie ich potencjału, wykorzystanie doświadczenia, oraz np. kształtowanie pozytywnego wizerunku starości, integracje międzypokoleniową, nawiązywanie partnerstw z innymi samorządami w zakresie przedsięwzięć na rzecz seniorów i podejmowanie współpracy z instytucjami i organizacjami przy realizacji przedsięwzięć zmierzających do poprawy życia seniorów w Poznaniu.

Osoby, które chciałyby zapoznać się z projektem „Polityki Senioralnej Miasta Poznania na lata 2017 - 2021" odnaleźć go mogą na stronie www.mrs.pl. Informacji na temat programu i projektu uchwały udzielają pracownicy zajmujący się polityką senioralną oraz integracją międzypokoleniową Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Poznania pod numerem telefonu 61 878 58 58.



Magdalena Pietrusik-Adamska
dyrektor Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Poznania:

– Zależy nam na jak najszerszych konsultacjach programu polityki senioralnej przy czynnym udziale samych seniorów i organizacji działających na rzecz środowiska senioralnego. Przed powstaniem programu organizowaliśmy spotkania konsultacyjne żeby rozpoznać potrzeby i sytuację seniorów, a teraz zbieraliśmy opinie na temat gotowego projektu. Założyliśmy powołanie Rady Programowej, której zadaniem będzie monitorowanie realizacji programu z możliwością jego modyfikacji. Polityka Senioralna Miasta Poznania przewidziana jest na pięć lat. Nie chcemy żeby była sztywnym dokumentem. Dlatego dzięki działaniom Rady Programowej będziemy mogli ją przystosować, by jak najlepiej działać na rzecz środowiska poznańskich seniorów.

Reklama

Rialto
KINO ART HOUSE JEŻYCE

Kino Rialto zaprasza

na specjalne pokazy filmowe w ramach Filmowego Klubu Seniora.

Seanse odbywają się w każdy wtorek o 13:00 i 15:30

Proponujemy:
– ciekawy program oparty na aktualnych filmach
– atrakcyjną cenę (10 lub 12 zł)
– kawę gratis
– dla chętnych dyskusja po filmie
– niespodzianki

Kino Rialto, ul. Dąbrowskiego 38, tel. 61 847 53 99, www.kinorialto.poznan.pl

Teleopieka w Poznaniu

Obecnie 250, a docelowo 550 samotnych, schorowanych i często niesamodzielnych osób starszych korzysta w Poznaniu z nowoczesnej usługi teleopieki. Innowacyjne na skalę kraju rozwiązanie pozwala przede wszystkim na szybkie wezwanie pomocy w sytuacji zagrożenia życia, ale umożliwia także zwykłe kontakty.

– W momencie, gdy beneficjent projektu upadnie czy też nagle poczuje się źle i nie ma siły dojść do telefonu, może skorzystać ze specjalnej opaski na ręce. Wystarczy, że naciśnie czerwony guzik, wtedy po drugiej stronie odzywa się teleasystentasystent, który reaguje na zdarzenie. W kilku przypadkach udało się już uratować życie – mówi Jędrzej Solarski, zastępca prezydenta Poznania.

– To rozwiązanie bardzo dobrze sprawdza się w praktyce – dodaje Monika Szelągiewicz, ekspert ds. opracowania i wdrożenia systemu teleopieki ze Stowarzyszenia Medycyna Polska. – Kobieta z podejrzeniem udaru dzięki interwencji teleasystenta i wezwaniu pogotowia ratunkowego szczęśliwie przeżyła. Do kolejnej pani, która choruje na padaczkę pourazową i przewlekłą chorobę płuc, udało się również na czas wezwać pomoc. Takich przykładów zgłoszeń ratunkowych można przytoczyć wiele. Pokazuje to, jak bardzo usługa teleopieki jest ważna i potrzebna w dużym mieście, gdy zagrożone jest życie, bezpieczeństwo czy zdrowie jego mieszkańców – przekonuje Monika Szelągiewicz.

Centrum Teleopieki działa od 1 kwietnia 2017 roku. Nad bezpieczeństwem podopiecznych czuwa dziewięciu teleasystentów, zatrudnionych przez Stowarzyszenie Medycyna Polska. Pracują 24 godziny na dobę przez 365 dni w roku. System skierowany jest do osób starszych, niesamodzielnych lub tych, którzy wymagają stałego nadzoru. W pierwszej kolejności pracownicy Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie przeprowadzają wywiad środowiskowy i wspólnie ze specjalistą ds. teleopieki oraz asystentami ustalają Indywidualny Program Opieki i Wsparcia, następnie wprowadzają podopiecznych i szkolą z obsługi zestawu do teleopieki.

Podopieczny otrzymuje telefon i specjalną opaskę, która pozwala na wezwanie pomocy. Obsługa zestawu ogranicza się do dwóch przycisków. W momencie zagrożenia życia podopieczny dzwoni do

Centrum Teleopieki na połączenie ratunkowe „czerwone". Realizowane są też połączenia „zielone" -przychodzące i wychodzące. Połączenia te mają charakter podtrzymania kontaktu z podopiecznym w ramach cotygodniowych rozmów. Udział seniorów w projekcie jest całkowicie bezpłatny.

Projekt zakłada wsparcie zintegrowanych nowoczesnych rozwiązań IT, tworzących system teleopieki oraz telemedycyny w ramach Centrum Teleopieki z usługami oferowanymi w ramach Centrum Usług Domowych. Usługi CUD to m.in. wsparcie asystenta osób starszych i niepełnosprawnych, wolontariuszy , lekarza geriatry, opieka pielęgniarska, rehabilitacyjna, psychologiczna i prawna.

Od 1 kwietnia 2017 roku Centrum Teleopieki w Poznaniu „wysłało" 30 karetek pogotowia ratunkowego do podopiecznych, dzwoniących na linię ratunkową SOS.

Działanie, którego inicjatorem jest Miasto Poznań, zdobyło ponad 12,5 mln złotych dofinansowania z funduszy europejskich. Opracowania i wdrożenia systemu teleopieki w ramach projektu „Usługi społeczne dla mieszkańców Poznania" podjęło się Stowarzyszenie „Medycyna Polska" . Działania te uzupełnione zostały prze usługi domowe realizowane przez Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy „Flandria".

W projekcie bierze także udział Polski Komitet Opieki Społecznej, Fundacja Aktywizacja oraz Fundacja L'Arche.

Fot. R. Szymański

Ruszyły szczepienia przeciwko grypie dla poznańskich seniorów

Program profilaktyki zachorowań na grypę sezonową dla mieszkańców miasta Poznania na lata 2016-2018 jest pierwszym programem wieloletnim finansowanym z budżetu Miasta Poznania.

Programem, w każdym roku jego realizacji, zostaną objęci podopieczni i personel wybranych miejskich jednostek i prowadzonych na zlecenie Miasta (w pierwszej kolejności) oraz mieszkańcy Poznania w wieku od 60. roku życia (rocznikowo), którzy są zameldowani na stałe lub czasowo w Poznaniu i/lub rozliczają się z podatku dochodowego od osób fizycznych w jednym z urzędów skarbowych na terenie Poznania.

Osobom uprawnionym do uczestnictwa w programie w 2017 r. będzie podana szczepionka przeciwko grypie Vaxigrip (Tetra – czterowalentna), odpowiednia dla sezonu grypowego 2017/2018, pod warunkiem braku przeciwwskazań zdrowotnych do zaszczepienia.

O dostępności do szczepień decydować będzie kolejność zgłoszeń.

Szczepienia odbywają się od 11 września 2017 r. w 14 wyznaczonych przychodniach na terenie każdej dzielnicy Poznania (wykaz na podanych niżej stronach internetowych), do wyczerpania limitu szczepionek tj. 6 000 szt.

W ramach programu będą prowadzone także działania informacyjno-edukacyjne m.in. na temat zagrożeń i skutków zakażenia wirusem grypy sezonowej, niepożądanych odczynów poszczepiennych, sposobów ochrony organizmu przed zarażeniem oraz zalet poddawania się szczepieniom ochronnym.

Realizatorem jest EDICTUM Sp. z o.o., z siedzibą przy ul. Mickiewicza 31 w Poznaniu, tel. (61) 847 04 54.

Informacje dotyczące realizacji programu, w tym wykaz przychodni, w której można skorzystać z programu, są dostępne na stronach internetowych: Miasta Poznania – www.poznan.pl (Informacje dla mieszkańca, zakładka „Zdrowie-portal".

Dodatkowe informacje o programie, w tym o bezpłatnych szczepieniach ochronnych przeciwko grypie można uzyskać:

- osobiście: od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 15:00 w sekretariacie Przychodni EDICTUM w Poznaniu przy ul. Mickiewicza 31, I piętro, pok. 120.,
- telefonicznie: od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 15:00 pod nr tel. (61) 847 04 54.

Reklama

Z OKAZJI SENIORALIÓW POZNAŃSKICH
ZAPRASZAMY W DNIACH 1- 30 PAŹDZIERNIKA NA:
1. Profilaktyczne, komputerowe badania stóp
2. Profilaktyczne badania słuchu
Miejsce: Poznań, ul. Głogowska 16 **Telefon:** 61 814 35 03
Zadzwoń i umów się na konkretną godzinę!

Bezpłatne badanie

Dlaczego należy **badać stopy?**

Wady stóp stanowią ponad 50% wad postawy. Deformacje stóp są bezpośrednim czynnikiem wywołującym ból nie tylko w obrębie stóp, ale również stawów kolanowych, biodrowych, a nawet kręgosłupa. Stąd jak najwcześniej należy prowadzić profilaktykę i zapobiegać wadom. A jeśli już występują – korygować i zapobiegać ich dalszym postępom.

Bezpłatne badanie

Dlaczego należy **badać słuch?**

Do utraty słuchu zazwyczaj dochodzi powoli. Do specjalisty często udajemy się wtedy, gdy jest już za późno na odwrócenie jego skutków. Przestajemy rozumieć, co inni do nas mówią, nie słyszymy gry świerszczy, nie reagujemy na dźwięki ostrzegawcze. Dlatego słuch należy kontrolować regularnie, aby móc wcześnie zareagować i całe życie cieszyć się rozmowami z ludźmi i dobrym słyszeniem.

Badania profilaktyczne nie stanowią diagnozy medycznej w rozumieniu ustawy z dnia 15.04.2011 r.

BRAND vital
THE HEALTH COMPANY

www.brandvital.eu | Infolinia: 801 55 88 78

Poznań potrzebuje mieszkań dla seniorów

Kolejka poznaniaków potrzebujących mieszkania socjalnego ciągle się wydłuża. Wniosków o przydział lokalu komunalnego było w ubiegłym roku bisko tysiąc. Dzisiaj ludzi proszących Miasto o pomoc mieszkaniową jest już półtora tysiąca... Bardzo istotną grupą potrzebującą wsparcia są seniorzy. Czy i jak z tym problemem radzi sobie Miasto Poznań?

W porównaniu z innymi polskimi miastami stolica Wielkopolski ma znacznie mniej mieszkań komunalnych i socjalnych. Dziś Miasto jest właścicielem około 13 800 mieszkań. Istotna część z tego zasobu to lokale niespełniające współczesnych standardów np. bez sanitariatów, w złym stanie technicznym. Własnością Miasta są także budynki zadbane, w dobrych lokalizacjach, mieszkania w kamienicach, blokach, a nawet domy jednorodzinne. Takie obiekty chętnie odkupowane są przez najemców. Wystarczyła wpłata zaledwie 10% wartości nieruchomości, by stać się jej pełnoprawnym właścicielem. W sytuacji, gdy tak wielu ludzi oczekuje od Miasta pomocy w znalezieniu dachu nad głową, Prezydent Poznania podjął decyzję o ograniczeniu sprzedaży lokali z 90. procentową bonifikatą. Priorytetem staje się ochrona i odbudowa zasobu mieszkań komunalnych. Inaczej trudno będzie spełniać ustawowe obowiązki nakazujące gminom udzielanie wsparcia mieszkaniowego osobom potrzebującym. Obecnie w trybie pilnym pomocy takiej potrzebuje ponad 300 osób. Tyle z 1500. złożonych wniosków znalazło się na „krótkiej" liście ludzi potrzebujących domu natychmiast.

Wstrzymanie sprzedaży mieszkań komunalnych to część działań mających na celu poprawę warunków życiowych najbardziej potrzebującym poznaniakom. Kolejnym elementem jest program budowy nowych domów komunalnych, realizowany przez Zarząd Komunalnych Zasobów Lokalowych na niespotykaną dotąd skalę. W ciągu najbliższych kilku lat w stolicy Wielkopolski przybędzie ponad 1300 całkiem nowych mieszkań komunalnych. Mając na uwadze oczekiwania i potrzeby poznańskich seniorów spółka planuje przeznaczenie co najmniej 10. procent nowych „M" właśnie dla nich. Już na etapie projektowania budynków część mieszkań przystosowywana jest do potrzeb osób niepełnosprawnych. Szersze, umożliwiające poruszanie się na wózku inwalidzkim drzwi wejściowe i wewnętrzne oraz odpowiednio wyposażone łazienki ma większość mieszkań na parterach wszystkich nowo budowanych bloków.

Wkrótce rozpocznie się budowa osiedla mieszkaniowego przy ul. Biskupińskiej na Strzeszynie. Tam na 120. zaprojektowanych mieszkań w ośmiu budynkach aż 24 lokale dostosowane będą do potrzeb osób niepełnosprawnych, w tym także poznańskich seniorów. Sześć takich lokali już wkrótce oddanych zostanie do użytku przy ul. Bolka na Naramowicach, gdzie właśnie kończy się budowa. Kolejne domy powstają przy ul. abp. W. Dymka i przy ul. Zawady. Zakończenie tych inwestycji planowane jest na początek przyszłego roku. W tym czasie rozpocznie się budowa 50 mieszkań socjalnych przy ul. Darzyborskiej. Powstaje tam mini osiedle parterowych domów, w których wszystkiej lokale przystosowane będą do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, także mniej zamożnych poznańskich seniorów.

W Poznaniu powstają domy dla ludzi potrzebujących nowego, lepszego i przystępnego dachu nad głową.

Od 21 sierpnia 2017 Miasto Poznań zaprasza mieszkańców i najemców lokali komunalnych do nowych Punktów Obsługi Klienta (POK). Zostanie uruchomionych pięć Punktów Obsługi Klienta dla pięciu rejonów: Wildy, Jeżyc, Grunwaldu, Starego Miasta i Nowego Miasta.

W poniedziałki od 7:30 do 17, od wtorku do piątku od 7:30 do 15:30 będą na Państwa czekać pracownicy, którzy szybko i sprawnie załatwią bieżące sprawy w zakresie m. in.:

- zgłoszenia awarii
- zgłoszenia spraw dotyczących bieżącej eksploatacji
- rozliczania mediów
- sprawdzenia stanu konta i stanu zadłużenia lokalu

Wprowadzone zmiany znacząco poprawią jakość obsługi oraz usprawnią i skrócą większość procedur. **Zapraszamy do POK!**

POK1
ul. Brzask 3
tel. 61 659 67 01

POK2
os. Piastowskie 77
tel. 61 659 67 02

POK3
ul. 23 Lutego 4/6A
tel. 61 659 67 03

POK4
ul. Łozowa 26
tel. 61 659 67 04

POK5
ul. Nehringa 2
61 659 67 05

POZnan KONTAKT
linia miasta
61 646 33 44

www.zkzl.poznan.pl

Tradycja i nowoczesność w Okręgu Poznańskim PZD

120 – lecie polskiego ogrodnictwa działkowego jest uroczyście i szeroko obchodzone w Okręgu Poznańskim. W Wielkopolsce powstawały pierwsze ogrody działkowe, tu rodził się przed 90 laty ruch związkowy działkowców, stąd pochodzą słowa i melodia hymnu PZD. Najstarszym ogrodem działkowym Okręgu jest założony w 1902r. Rodzinny Ogród Działkowy im. K. Marcinkowskiego w Gnieźnie. Swoją ponad 100-letnią tradycję mają niewiele młodsze ogrody: ROD im. Roosevelta, ROD Nowa Przyroda – obydwa w Poznaniu a także ROD im. Świtalskiego we Lwówku. Mamy ogrody 90-cio letnie jak np. ROD Bielniki i ROD Kolejarz Dębiec, 80-letnie jak . ROD im. Wł. Piocha w Śmiglu i ROD im. Króla Stanisława Leszczyńskiego w Lesznie. Pierwsze ogrody zakładano głównie po to, aby obok uzyskania produktów żywnościowych zetknąć się z przyrodą, mieć możliwość wypoczynku, odzyskać utracony na skutek działań wojennych spokój i zdrowie. Od samego początku przy zakładaniu ogrodów działkowych zwracano uwagę na sprawę wychowania dzieci i młodzieży, urządzając place zabaw, boiska, półkolonie. Te i inne, niewiele młodsze, ogrody nadal funkcjonują i cieszą swoich działkowców swoim urokiem. Zachowały się też w niektórych z nich elementy ogrodowej infrastruktury z tamtych lat, np. altanka w Gnieźnie, które są otoczone pieczołowitą opieką i traktowane jako świadectwa narodzin ogrodnictwa działkowego.

Pamiętając o najstarszych ogrodach jeszcze z okresu II Rzeczpospolitej nie możemy zapomnieć, że najliczniejszy przyrost ogrodów nastąpił po 1981r., już pod rządami ustawy o pracowniczych ogrodach działkowych i pod szyldem Polskiego Związku Działkowców. Powstała też najliczniejsza grupa 95 ogrodów, dziś już 35-latków, która swoje istnienie ścisłe wiąże z PZD. Powstawały wtedy największe ogrody jak kompleks ogrodów w Sierosławiu, czy poznańskie ogrody: ROD im. 2 Armii WP – tegoroczny zwycięzca konkursu „Rodzinny Ogród Działkowy roku 2017" , ROD im. Armii Poznań i ROD Koninko a także ROD Pomowiec w Kościanie, Jutrzenka w Gostyniu oraz ROD im. Gen Sikorskiego w Śremie.

Dziś Okręg Poznański obejmuje obszar Wielkopolski, na którym funkcjonuje 298 rodzinnych ogrodów działkowych, a działki uprawia prawie 55 tys. rodzin. Nowa ustawa o rodzinnych ogrodach działkowych uchwalona w 2013r. stworzyła dobre warunki do dalszego rozwoju ogrodnictwa działkowego. Ale sama ustawa nie jest tego wystarczającym gwarantem. O rozwój dba przede wszystkim Polski Związek Działkowców przyjmując programy unowocześniania ogrodów, takie jak: ROD XXI wieku czy też Otwarty Program Rozwoju Społecznego ROD. Programy wyzwalają nowe inicjatywy, rodzą pomysły w zakresie zagospodarowania ogrodów, otwierania ich podwoi na potrzeby lokalnych społeczności, modernizowania infrastruktury, by lepiej służyła korzystającym z działek i przebywającym na terenie ogrodów. Dobra współpraca z lokalnymi samorządami owocuje pozyskiwaniem funduszy na rozwój ogrodowej bazy. Jest ona bowiem potrzebna, by zapewnić dobre warunki wypoczynku i rekreacji działkowcom i ich gościom.

Dotacje samorządowe, pozyskiwanie środków z WFOŚ i GW oraz korzystanie z pożyczek udzielanych przez Fundusz Samopomocowy PZD tworzą warunki poprawy ogrodowej infrastruktury. Tegoroczne walne zebrania w Okręgu podjęły liczne uchwały inwestycyjne. Modernizuje się Domy Działkowca, poprawia stan ogrodowych dróg i alejek, remontuje się sieci energetyczne i wodociągowe, poprawia oświetlenie, buduje się też w ogrodach kolejne place zabaw z atestowanymi urządzeniami, wyposaża się ogrody w siłownie plenerowe i inne urządzenia sportowo-rekreacyjne, dba się o podnoszenie poziomu wiedzy ekologicznej. Za przykład tego ostatniego działania niech posłuży wybudowanie na terenie czterech ogrodów działkowych: w ROD im. 2 Armii Wojska Polskiego, ROD Orkan w Jaryszkach, w ROD im. Grodu Lecha w Gnieźnie oraz w ROD Zielony Zakątek w Nowym Tomyślu ścieżek ekologicznych, sfinansowanych z dotacji pozyskanych przez Okręgowy Zarząd PZD z WFOŚ i GW. Wszystko to prowadzi do podwyższania standardów ogrodów, które stają się bardziej nowoczesne, a tym samym bardziej przyjazne dla użytkowników i środowiska naturalnego. Można więc skonstatować, że sukces naszego poznańskiego ogrodu – ROD im. 2 Armii WP w konkursie „ROD roku 2017" nie był przypadkowy i że w Okręgu Poznańskim nowoczesność wchodzi do ogrodów szerokim frontem.

dr Zdzisław Śliwa, prezes OZ PZD

Ogrodoterapia

Włóż dłonie w czarną, wilgotną glebę i połóż głowę na kępie macierzanki

Nie musisz mieć hektara ziemi, aby stworzyć na niej swój zielony raj. Japończykom wystarczy płachetka z kamieniem i mchem, by poczuć bliskość przyrody. Ogrody kochali już starożytni Sumerowie, doceniając ich piękno, ale dopiero my wiemy, dlaczego w ogrodzie serce człowieka bije spokojnym rytmem.

Bóg był pierwszym architektem ogrodnictwa, bo to On stworzył biblijny raj w Edenie, w którym rosły drzewa i zapewne nie brakowało kwitnących roślin. Boski plan zepsuł Adam, który nie sprawdził się jako ogrodnik i zawiódł na całej linii.

We wszystkich starożytnych epokach ogrody powstawały tam, gdzie byli ludzie. Za czasów Ramzesa (1183-1152 r. p. n. e.) istniało ich w Egipcie ponad 500. Historycy wymieniają wspaniałe ogrody zakładane w Mezopotamii i greckie perystyle – wewnętrzne podwórka zamieniane w zielone oazy. Rzymianie, chociaż to oni wycięli w pień oliwny gaj Getsemani, po którym chodził Jezus, są założycielami ogrodów otaczających termy. A właśnie te rzymskie ogrody były otwarte dla wszystkich i dały początek późniejszym publicznym parkom.

Jak pachnie ziemia?

- Ziemia jest brudna, więc dłonie chronimy rękawicami, nie znając jej dotyku, a przecież różne są jej struktury, różne zapachy i wilgotność. Naukowcy dowiedli, że w ziemi są bakterie, które wpływają na wytwarzanie serotoniny u człowieka. Zatem możemy być bardziej szczęśliwi, uprawiając ogród - mówi dr hab. Agnieszka Krzymińska, kierownik Studium Podyplomowego Hortiterapia Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu, organizatorka niedawnej, ogólnopolskiej konferencji naukowej poświęconej właśnie ogrodolecznictwu.

Uczestnicy poznańskiego spotkania nie dyskutowali o hipotezach, lecz mówili o konkretnych, pozytywnych zmianach, jakie już osiągają, pracując z pacjentami nie na sali wyłożonej materacami, a w ogrodzie, gdzie pachnie kwiatami, ale też ziemią i obornikiem. Ci terapeuci, znani z imienia i nazwiska, osiągają dobre rezultaty w chorobach neurodegeneracyjnych, w schorzeniach psychicznych, w dysfunkcjach mózgu o różnym podłożu i przy obniżonym napięciu mięśniowym dzieci. W podsumowaniu zawodowcy podkreślali: leczenie ogrodem staje się uznaną i pełnoprawną terapią, która w całej Polsce zyskuje zwolenników.

- Hortiterapia jest przydatna szczególnie dla osób z pewną dysfunkcją, ponieważ nie ogranicza się tylko do biernego obcowania z przyrodą, ale jednocześnie uczy, jak czynnie uczestniczyć w pielęgnowaniu ogrodu i korzystać z jego darów – wyjaśnia poznańska badaczka.

W VI wieku mnich benedyktyński Cassidore zachęcał braci zakonników do zaznajomienia się z uprawą roślin i poznawania roślin leczniczych. Według naszej ekspert najprostszym przykładem biernego udziału człowieka w ogrodolecznictwie, a więc korzystania z terapii bez udziału naszej świadomości, jest spacer wśród klombów i grządek, podziwianie roślin kwitnących i smakowanie plonów rosnących w ziemi oraz dojrzewających na krzakach i drzewach.

Nie zdajemy sobie sprawy, że ogród działa na wszystkie nasze zmysły, a skoro tak jest, to właśnie hortiterapia wykorzystuje także dotyk, porównując na przykład rożne faktury liści: szorstkie, gładkie i zimne, miękkie i owłosione, o kształtach owalnych i ekstremalnie wydłużonych, jak igliwie. I zwraca uwagę na wdychanie zapachów, bo aromaterapię znali i stosowali Egipcjanie już 6 tys. lat temu. Osoby pobudzone i cierpiące na brak snu ukojenie znajdą przy poletkach z uspokajającą lawendą i cudowną, o specyficznym zapachu melisą, która szczególnie polecana jest seniorom, bo działa na cały układ nerwowy, a przy tym m. in. reguluje rytm serca. Za to bazylia, znana choćby z posypywania nią pizzy i pomidorów, pobudza duszę i ciało. Z kolei popularny jaśmin, powalający bardzo intensywnym aromatem, wskazany jest tym, którzy chcieliby poprawić sobie nastrój.

A przecież wspomniana już ziemia i dojrzały kompost również wydzielają zapachy, inne co prawda niż konwalia, ale przy odrobinie wyobraźni można się w nich doszukać nawet wyraźnego echa... szkockiej whisky!

Kop, siej, podlewaj i piel

Wiemy już, że samo przebywanie w ogrodzie i leniwy spacer, czy tylko drzemka w cieniu rozłożystej leszczyny potrafi człowieka uszczęśliwić i poprawić zdrowie. Przy takiej terapii nie ma przeciwwskazań, ponieważ mogą z niej korzystać kilkudniowe oseski i stuletni dziadkowie.

Komu więc przypadnie rola pracującego ogrodnika? Krasnoludkom? Nie. Lecznicze oddziaływanie ogrodu ma także wymiar czysto fizyczny, który tutaj przekłada się na robotę z łopatą, grabiami i konewką.

- W tym przypadku hortiterapia pozwala czerpać dużą przyjemność z satysfakcji , że czegoś dokonaliśmy sami: ja to zasiałam, to z mojego własnoręcznie zebranego nasionka wyrosła roślina. Buduje się więc specjalne ogrody, aby umożliwić pracę w nich także osobom na wózkach i o kulach. Grządki przygotowane na podwyższonych platformach pozwalają na wszystkie prace, od siania po pielęgnację – informuje dr hab. Agnieszka Krzymińska.

Na taką terapię zgłaszają się pacjenci, których kieruje lekarz, uważając, że ta forma rehabilitacji jest dla nich najlepsza. Im dobiera się prace dostosowane do sprawności tak, aby zlecone w ten sposób zadania przyniosły najwięcej wszechstronnych korzyści. I dały lepszy efekt niż nudne ćwiczenia wykonywane na stacjonarnych rowerach i bieżniach.

- Pamiętajmy także o tym, że hortiterapia łączy pokolenia, gdy dorośli razem z dziećmi pracują w ogrodzie. Taka nauka tworzy nowe więzi w obie strony. Ktoś, kto nie widział, jak ogród wpływa na dzieci niepełnosprawne, nie jest w stanie wyobrazić sobie radości i dumy kilkulatka z zespołem Downa, który sam posadził rośliny – mówi poznańska specjalistka hortiterapii.

Czynne ogrodnictwo bez zastrzeżeń wskazane jest dla zdrowych, których praca zawodowa zmusza do siedzenia, biznesmenów i zestresowanych pracowników korporacji. I, ponieważ jest skuteczne, zalecane jest uzależnionym od hazardu, alkoholu i narkotyków jako antidotum na ich problemy psychiczne i wsparcie w psychoterapii. Zielona resocjalizacja nie jest alternatywą dla gabinetów lekarskich, lecz wspomagającym uzupełnieniem leczenia medyków – psychiatrów, neurologów, ortopedów, kardiologów.

Ogród jest naturą w najczystszej formie, z której nie zawsze potrafimy w pełni korzystać i należycie docenić. Obserwujmy więc dzieci biegające po trawie i goniące rozwiewane przez wiatr dmuchawce. A potem leżące na trawie i z przejęciem obserwujące stokrotki i mrówki. One nie boją się ubrudzić rąk ziemią i wąchać żółtych mniszków brudzących palce.

Danuta Pawlicka

„RAJ Seniora" – lek dla ciała i duszy

Minęły czasy, gdy Seniorzy zajmowali się tylko swoimi… wnukami. Obecna świadomość nakazuje im zadbać o swoje zdrowie. Zatem Seniorzy wybierają różnorodne formy ruchowe usprawniające ich organizm. Jedną z nich jest terapia tańcem. Wśród seniorów ta forma taneczna cieszy się dużą popularnością, gdyż jako „lek przywracający młodość" została uznana za skuteczną profilaktykę gerontologiczną. Dzięki niej Seniorzy poprawiają sprawność organizmu oraz zaspokajają swoje potrzeby dotyczące zarówno soma (ciała), jak i psyche (duszy).

W tej terapii, rytmiczne poruszanie odbywa się przy dźwiękach ładnych melodii, a to powoduje, że tańcząc wywoływane są skojarzenia z czymś przyjemnym. Podczas zajęć dzięki różnorodnym emocjom zmniejsza się napięcie psychiczne. Dla wielu osób terapia tańcem jest pięknym i aktywnym sposobem spędzania czasu, a także możliwością integracji z drugim człowiekiem.

W D.K. „Orle Gniazdo" na Osiedlu Lecha 43 (Tel. 61/ 8677 78 42) to już 12 rok odbywać się będzie terapia tańcem. Uczestnicy zajęć przybrali nazwę „RAJ Seniora".

Kolejny sezon zajęć dla Seniorów rozpoczynamy od 2 października 2017 r. i w bieżącym roku akademickim spotykamy się na zajęciach w poniedziałki lub czwartki od godziny 10.00.

W programie zajęć są tańce integracyjne i towarzyskie, ćwiczenia gimnastyczno-taneczne oraz aerobik z różnymi jego odmianami. „RAJ Seniora" występuje również na okazjonalnych uroczystościach.

Co robimy na zajęciach można zobaczyć na stronie internetowej – http://olga.awf.poznan.pl oraz na Facebook'u na stronie „RAJ Seniora".

Wszystkich seniorów, którzy lubią poruszać się przy dźwiękach ładnej muzyki oraz chcą uzyskać lepszą witalność w „jesieni życia" – serdecznie zapraszam do „RAJ Seniora".

dr Olga Kuźmińska

Reklama

Można składać wnioski o emeryturę w obniżonym wieku emerytalnym

Od 1 września osoby, które chcą przejść na emeryturę w obniżonym wieku emerytalnym, mogą składać wniosek o to świadczenie. Bez względu, czy złożymy wniosek we wrześniu, czy w październiku, ZUS przyzna emeryturę od 1 października.

1 października wchodzą w życie przepisy obniżające wiek emerytalny do 60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn. Oznacza to, że w ostatnim kwartale 2017 r. przybędzie ok. 331 tys. osób, które będą mogły przejść na emeryturę. W województwie wielkopolskim takich osób może być ok. 48 tysięcy.

ZUS już od dłuższego czasu podejmuje działania związane z wejściem w życie nowych przepisów. Z jednej strony są to czynności w zakresie IT, obejmujące zmiany algorytmów wyliczania świadczeń w Kompleksowym Systemie Informatycznym ZUS. Z drugiej strony Zakład przygotowuje się do wzmożonej obsługi klientów i zapewnienia im pełnej informacji dotyczącej indywidualnych uprawnień emerytalnych. W tym celu od lipca we wszystkich placówkach ZUS pojawili się doradcy emerytalni. W Wielkopolsce doradców jest ich 62.

Emerytura to prawo, nie obowiązek

Warto pamiętać, że im dłużej pracujemy, tym bardziej nam się to opłaca. Jeżeli odsuniemy w czasie przejście na emeryturę i zaczekamy z wnioskiem, to świadczenie będzie wyższe. Decyzję w tej sprawie podejmie już sam klient. Na podstawie informacji uzyskanych od doradcy, można bowiem świadomie podjąć decyzję o tym, kiedy z tego świadczenia skorzystać. Doradca emerytalny wyjaśnia potencjalnym emerytom od czego zależy wysokość emerytury, a dodatkowo wylicza w kalkulatorze emerytalnym wysokość prognozowanego świadczenia w zależności od wskazanego przez klienta momentu zakończenia aktywności zawodowej.

Ważne

ZUS przypomina jednocześnie, że wniosek o emeryturę można składać już na 30 dni przed osiągnięciem wieku emerytalnego, czyli pierwsze wnioski z tytułu obniżonego wieku emerytalnego można składać już we wrześniu. Niezależnie jednak od tego, czy wniosek zostanie złożony we wrześniu, czy w październiku, emerytura od obniżonego wieku emerytalnego i tak zostanie przyznana dopiero od października. Mimo, że ZUS wnioski przyjmuje od września, to termin na ich rozpatrzenie i wydanie decyzji zaczyna biec od chwili wejścia w życie przepisów obniżających wiek emerytalny, czyli od 1 października.

Renta czy emerytura? – co opłaca się bardziej

Osoby, które mają przyznane prawo do renty z tytułu niezdolności do pracy do czasu osiągnięcia podwyższonego wieku emerytalnego lub na stałe i noszą się z zamiarem przejścia na emeryturę w związku z obniżeniem wieku emerytalnego, powinny najpierw skorzystać z porad doradcy emerytalnego. U doradcy powinny sprawdzić, czy wysokość emerytury nie będzie niższa od obecnie pobieranego świadczenia. To ważne, bo w tym przypadku nie działa zasada korzyści i jeśli emerytura w obniżonym wieku emerytalnym będzie niższa od renty, to w takiej wysokości będzie wypłacana.

Doradca wyposażony w specjalny kalkulator emerytalny dokona symulacji i poda prognozowaną wysokość emerytury. Dzięki temu rencista będzie mógł porównać wysokości świadczeń i zdecydować czy składać wniosek o emeryturę, czy poczekać do osiągnięcia podwyższonego wieku emerytalnego. Po osiągnięciu tego wieku, ZUS przyzna emeryturę z urzędu. Wysokość tej emerytury na pewno nie będzie niższa od pobieranej renty. Emerytura może być oczywiście wyższa od renty, ale nie w każdym przypadku. Osoby, które w młodym wieku przeszły na rentę i mają niewiele okresów składkowych, powinny być szczególnie ostrożne przy składaniu wniosku o emeryturę od obniżonego wieku. Może się bowiem okazać, że na swój własny wniosek, obniżą sobie przy okazji wysokość świadczenia.

Należy też pamiętać, że nawet po złożeniu wniosku o emeryturę i wydaniu przez ZUS decyzji niekorzystnej pod względem wysokości świadczenia, można jeszcze wycofać wniosek i przywrócić poprzedni stan rzeczy. Należy się jednak spieszyć, bo prawo do wycofania wniosku przysługuje do czasu uprawomocnienia się decyzji, czyli w ciągu 30 dni od jej otrzymania.

Jesienny horoskop My60+

Baran
21.03 – 19.04
Ukoisz nerwy dzięki temu, że zupełnie inaczej spojrzysz na świat. Pewne wydarzenie spowoduje, że wiele spraw straci na ważności, a inne okazać się mogą zupełnie nieważne. Zmiana Twojego podejścia do życia, a przede wszystkim do ludzi i tego, co mówią, nie pozostanie niezauważona. Będą komentarze, ale w większości pozytywne.

Byk
20.04 – 22.05
Nie uciekaj przed tym, co nieuniknione. Czas wziąć się z życiem za bary i spróbować jego prawdziwego smaku. Jeśli więc ktoś proponuje ci wyjazd – przyjmij zaproszenie, jeśli wyjście do kina czy do teatru – nie wahaj się ani chwili. Ta jesień będzie dla ciebie czasem wspaniałych wydarzeń i mnóstwa sympatycznych niespodzianek.

Bliźnięta
23.05-21.06
Nie jest powiedziane, że życie kończy się po 60. Co więcej – wiele osób, w tym Ty także, ma ochotę na więcej i więcej. Dlatego nie ograniczaj swych apetytów – korzystaj z tego, co przynosi los, a w najbliższych tygodniach będzie takich niespodzianek naprawdę sporo. Czekają cię także spore wydatki, ale będą dla Ciebie przyjemnością.

Rak
22.06-22.07
Spośród wielu twoich znajomych zaledwie kilka osób to prawdziwi przyjaciele, na których właśnie teraz będziesz bardzo liczyć. I się nie przeliczysz. Przez kilka najbliższych tygodni będziesz zmagać się z jakimś problemem, który zrodził się nie z Twojej winy. Na szczęście wkrótce wszystko się wyjaśni, choć przykro ci będzie, że na kimś się zawiodłeś.

Lew
23.07-23.08
Los płata ludziom figle i dla Ciebie też przygotował niespodziankę tej jesieni. Przez to, że nie umiesz utrzymać w tajemnicy pewnych spraw, stracisz przyjaciela. Z drugiej jednak strony zyskasz coś, czego nigdy sam byś sobie nie wymarzył. Czasem tak bywa. Możesz być spokojny o zdrowie i rodzinę. Pamiętaj tylko o wizytach kontrolnych u lekarzy.

Panna
24.08-22.09
Nie ma takich dni i takiej pogody, która mogłaby wpędzić cię w naprawdę zły humor, albo nawet depresję. Twoja postawa wobec życia jest wręcz wzorowa. To zaowocuje zarówno dobrym zdrowiem, jak i kręgiem wspaniałych znajomych. Już w najbliższym czasie okaże się, że razem znaczy weselej, co dla ciebie ma ogromne znaczenie.

Waga
23.09-22.10
Jesień, która nadchodzi, może nie być taką, jaką sobie wymarzyłeś, ale na pewno na długo pozostanie w twej pamięci. Obfitować będzie w przeróżne towarzyskie wydarzenia, poznawanie ciekawych ludzi, spotkania, które trudno będzie zakończyć. Nawet w weekendy trudno ci będzie znaleźć wolną chwilę dla rodziny. Ale cóż, żyje się raz!

Skorpion
23.10-21.11
W najbliższych dniach będziesz musiał zmagać się ponownie ze sprawą, która już jakiś czas temu wydawała się zamknięta. Na szczęście to nic poważnego. Tym razem wystarczy telefon, czy dwa, by ktoś zrozumiał swój błąd. Z większą troską podejdź do zdrowia. Za kilka tygodni otrzymasz wiadomość, która rozraduje twoje serce.

Strzelec
22.11-21.12
Kiedy inni śpią ty pracujesz, a to nie ma nic wspólnego ze zdrowym trybem życia. Nie dawaj się wykorzystywać i postaw twarde warunki współpracy. Tylko tak wywalczysz swoje. Zwróć uwagę na zdrowie. Wykorzystaj możliwości bezpłatnych badań i porad. Za kilka tygodni otrzymasz ważną wiadomość z dalekich stron, która bardzo cię ucieszy.

Koziorożec
22.12-19.01
Ktoś będzie chciał cię skłócić z towarzystwem, z którym najczęściej się spotykasz. Narobi plotek. Postaraj się nie prostować sprawy i nie komentować. Wszystko szybko przycichnie, a wtedy dowiesz się, jaka była prawdziwa przyczyna tego zamieszania. Sprzyjać ci będzie zdrowie i decyzja z urzędu, której tak się ostatnio obawiałeś.

Wodnik
20.01-18.02
Pogoda ducha i dobre zdrowie pomogą ci przetrwać niesprzyjającą aurę tegorocznej jesieni. Ważne byś dbał o siebie, odpowiednio się ubierał, dużo spał i zdrowo jadł. Sprawy urzędowe lub sądowe toczyć się będą po twojej myśli. W końcu miesiąca czeka cię spotkanie z dawnym znajomym, który okaże się wspaniałym i mądrym człowiekiem.

Ryby
19.02-20.03
Nie daj się ponieść nerwom i ostrożnie wydawaj sądy. Ktoś próbuje skłócić cię z resztą towarzystwa lub rodziny. Lepiej, by mu się to nie udało. W najbliższych tygodniach wiele czasu zajmą ci rozrywki, ale dzięki nim i spotkaniom z wartościowymi ludźmi znów uwierzysz, że warto polegać na ludziach, którzy sami wyciągają do Ciebie rękę.

TERMY MALTAŃSKIE
POZNAŃ

SPECJALNIE DLA SENIORÓW

DODAJEMY 30 MINUT GRATIS DO BILETU!

Baseny Sportowe
od 8 zł
w godzinach
9:00 – 12:00

Aquapark
od 9 zł
w godzinach
9:00 – 12:00

Świat Saun
od 19 zł
w godzinach
11:00 – 16:00

*Oferta dla osób powyżej 55 roku życia.

www.termymaltanskie.com.pl | Tel.: 61 222 61 61